

## Protocollo Sperimentale SportAbility

Attività Sperimentali	Fase Iniziale		Fase Centrale		Fase Finale
	Preparazione del setting	Attività - 10 minuti	Attrezzi necessari	Attività - 35/40 minuti	Attività - 10 minuti
Sport da combattimento		<p>Esercizi coordinativi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Slancio delle braccia in avanti alternati in avanzamento (braccio dx/gamba sx)</li> <li>• Slancio delle braccia in avanti alternato indietro (braccio dx/gamba sx)</li> <li>• Torsione del busto dx/sx in affondo in avanzamento</li> <li>• Torsione del busto dx/sx in affondo indietro</li> <li>• Torsione del busto dx/sx con flessione dell'anca in avanzamento</li> <li>• Torsione del busto dx/sx con flessione dell'anca indietro</li> </ul> <p>Andature</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corsa calciata</li> <li>• Corsa ginocchia alte</li> <li>• Galoppo laterale con elevazione delle braccia per fuori-alto (dx/sx)</li> <li>• Corsa laterale incrociata (dx/sx)</li> <li>• Corsa in allungo avanti/dietro</li> <li>• Corsa veloce avanti (x 3)</li> </ul> <p>Eseguire tutte le in avanti e all'indietro (dx/sx per il galoppo laterale e la corsa laterale incrociata) nello spazio delimitato (10m), ad eccezione della corsa veloce (solo in avanti).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cono</li> <li>- Bastone</li> <li>- Pallone di spugna</li> </ul>	<p>Sport da combattimento</p> <p>Fondamentali delle tecniche di combattimento (gambe e braccia):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pugno frontale arto superiore anteriore</li> <li>• calcio circolare gamba posteriore</li> <li>• pugno circolare arto superiore anteriore</li> <li>• calcio frontale gamba posteriore</li> </ul> <p>Ai ragazzi è richiesto di portare le tecniche a bersaglio (palloncino di spugna), senza toccare. Per ciascun fondamentale tecnico, eseguire 10 ripetizioni in guardia destra e 10 in guardia sinistra (x 2 volte). Recupero di 2 min tra una esercitazione e l'altra.</p>	
Variabilità della pratica	<p>In palestra, posizionare due coppie di coni ad una distanza di 10m circa. In alternativa, lo spazio può essere delimitato con del nastro colorato (ben visibile; larghezza di 50mm circa).</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 coni</li> <li>- Palla da minibasket/basket</li> <li>- 2 coni più funicella</li> <li>- Nastro adesivo colorato</li> <li>- Palla di spugna</li> <li>- 1 cerchio</li> </ul>	<p>Variabilità della pratica - circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire una corsa slalom in avanti per 5 m (coni disposti ad una distanza di 50cm l'uno dall'altro). Tornare alla posizione di partenza senza eseguire lo slalom</li> <li>• Eseguire dei palleggi sul posto (tipo basket)</li> <li>• Eseguire dei balzi dx/sx sul posto senza toccare il riferimento posto sul pavimento (linea di campo, nastro adesivo colorato, ecc.)</li> <li>• Lanciare la palla in alto e afferrarla ad una distanza di 3m (delimitare linea di inizio e fine con del nastro colorato/utilizzare le linee di campo)</li> <li>• Corpo proteso dietro, eseguire delle traslocazioni in avanti per 5m e ritorno indietro</li> <li>• Lanciare una palla dentro al cerchio ad una distanza di 5m. Correre, recuperare la palla e ripetere il tutto</li> </ul> <p>Durata di ciascuna stazione del circuito: 1 minuto. Intervallo tra le stazioni: 30s. Svolgere tutti i compiti del circuito per 3 volte. Recupero tra un giro completo e il successivo: 2 minuti.</p>	<p>Stretching finale, attività di respirazione e defaticamento</p>
Attività aerobica			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cronometro</li> </ul>	<p>Attività Aerobica</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eseguire una corsa slalom in avanti per 5 m (coni disposti ad una distanza di 50 cm l'uno dall'altro). Tornare alla posizione di partenza senza eseguire lo slalom (x 1 minuto)</li> <li>2. Saltelli divaricando gli appoggi sul piano frontale ed elevazione delle braccia per fuori/alto (x 1 minuto)</li> <li>3. Camminare/correre per 6 minuti senza fermarsi</li> </ol> <p>Intervallo tra i compiti 1 e 2: 30s. Ripetere tutto per 3 volte. Recupero tra un giro completo e il successivo: 2 minuti.</p>	

