

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"> • Slancio delle braccia in avanti alternati in avanzamento (braccio dx/gamba sx) • Slancio delle braccia in avanti alternato indietro (braccio dx/gamba sx) • Torsione del busto dx/sx in affondo in avanzamento • Torsione del busto dx/sx in affondo indietro • Torsione del busto dx/sx con flessione dell'anca in avanzamento • Torsione del busto dx/sx con flessione dell'anca indietro <p>Andature</p> <ul style="list-style-type: none"> • Corsa calciata • Corsa ginocchia alte • Galoppo laterale con elevazione delle braccia per fuori-alto (dx/sx) • Corsa laterale incrociata (dx/sx) • Corsa in allungo avanti/dietro • Corsa veloce avanti (x 3) <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"> - Cono - Bastone - Pallone di spugna 	<p>Sport da combattimento</p> <p>Fondamentali delle tecniche di combattimento (gambe e braccia):</p> <ul style="list-style-type: none"> • pugno frontale arto superiore anteriore • calcio circolare gamba posteriore • pugno circolare arto superiore anteriore • calcio frontale gamba posteriore <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"> - 5 coni - Palla da minibasket/basket - 2 coni più funicella - Nastro adesivo colorato - Palla di spugna - 1 cerchio 	<p>Variabilità della pratica - circuito:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Eseguire dei palleggi sul posto (tipo basket) • Eseguire dei balzi dx/sx sul posto senza toccare il riferimento posto sul pavimento (linea di campo, nastro adesivo colorato, ecc.) • 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) • Corpo proteso dietro, eseguire delle traslocazioni in avanti per 5m e ritorno indietro • Lanciare una palla dentro al cerchio ad una distanza di 5m. Correre, recuperare la palla e ripetere il tutto <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"> - Cronometro 	<p>Attività Aerobica</p> <ol style="list-style-type: none"> 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) 2. Saltelli divaricando gli appoggi sul piano frontale ed elevazione delle braccia per fuori/alto (x 1 minuto) 3. Camminare/correre per 6 minuti senza fermarsi <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>	

