



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# WARM UP

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNETELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building.

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura.

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

## 1. POSTURA E LOGICA



## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.



30 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

|  |   |   |
|--|---|---|
| ①  | ②   | ③   |
| <h3>ESERCIZIO POSTURALE IN PIEDI</h3> <p>Appoggiare le mani allo schienale della sedia, mantenere la testa diritta. Controllare che spalle, fianchi, piedi e ginocchia siano protesi in avanti verso la sedia. Immaginare che passi una linea verticale immaginaria dall'orecchio, spalla, anca, ginocchio e caviglia che dovrebbe essere centrata lungo una linea immaginaria verticale. Ripetere l'esercizio 3-4 volte di seguito.</p>   | <h3>ESERCIZIO POSTURALE SEDUTI SU UNA SEDIA</h3> <p>Tenendo la testa diritta e la schiena eretta, piegare le ginocchia a 90 gradi, appoggiando i piedi sul pavimento. Durante l'esecuzione la schiena va mantenuta appoggiata allo schienale. Ripetere l'esercizio 3-4 volte di seguito.</p>  | <h3>ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE</h3> <p>Da posizione seduta in postura corretta, portare entrambe le braccia verso l'alto in fase di inspirazione per poi portarle verso il basso in fase di espirazione. Ripetere l'esercizio 4-5 volte di seguito.</p>  |
| ④  | ⑤   | ⑥   |
| <h3>MOBILITÀ ARTI SUPERIORI E STETCHING</h3> <p>Da posizione seduta, tenere i gomiti in alto e afferrare con le mani il gomito opposto. Spingere i gomiti verso l'alto fino al punto massimo di allungamento. L'esercizio si può eseguire anche lavorando su un gomito alla volta. Mantenimento della schiena diritta durante l'esecuzione dell'esercizio. Controllare costantemente di non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione. Mantenere la posizione per 15 minuti prima di ripetere l'esercizio per altre 5 volte.</p> | <h3>MOBILITÀ E POTENZIAMENTO ARTI INFERIORI</h3> <p>Partenza da in piedi dietro la sedia con le mani appoggiate allo schienale. Alzare alternativamente le due gambe. Riproporre l'esercizio rimanendo in punta di piedi durante l'esecuzione. Riproporre l'esercizio facendolo realizzare ad occhi chiusi. Ripetere l'esercizio 3-4 volte per gamba mantenendo ciascuna posizione per almeno 15 secondi per gamba.</p> | <h3>MOBILITÀ ARTI INFERIORI DA SEDUTI</h3> <p>Partenza da seduti. Piegamento ginocchio destro e sollevamento gamba destra piegata. Rilassamento gamba destra e passaggio all'esecuzione dell'analogo esercizio con il ginocchio e la gamba sinistra. Alternare al movimento delle gambe anche i movimenti delle braccia. Ripetere l'esercizio per 5 volte proponendo l'alternanza di movimenti diversi.</p> |

STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

30 minuti

MATERIALI

...

2 **COMPNDERE IL NUOTO**

3 **FORMARSI PER LA VITA**

4 **LE BASI DEL NUOTO**

5 **ACQUAGYM**

6 **PILLOLE**



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# COOL DOWN

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building.

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura.

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.



STAFF

1 insegnante

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

pallone

2 **COMPRENDERE IL NUOTO**

3 **FORMARSI PER LA VITA**

4 **LE BASI DEL NUOTO**

5 **ACQUAGYM**

6 **PILLOLE**

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli



10 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

🕒 5 minuti

### PESCI E SQUALI

Gli studenti hanno una palla ciascuno e devono portarla dall'altra estremità del campo senza che gli squali la ottengano. Gli squali sono posizionati al centro del campo e cercano di prendere la palla dei pesci toccandoli. Se qualcuno perde la palla, allora diventa uno squalo.

🕒 5 minuti

### STRETCHING

Stretching di braccia e gambe. Mantieni ciascuna posizione per 10 secondi e ripeti due volte.



①  
Tricipiti stretch



②  
Spalle stretch



③  
Quadricipiti stretch



④  
Tendini e ginocchia stretch



⑤  
Polpacci stretch



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 1

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNETELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

1.  
POSTURA E LOGICA

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

## MATERIALI

Documenti PDF  
in allegato con foto  
(vedi sessione 1):  
1(+) sedie e Corda  
Documento in PDF:  
"Istruzioni al gioco  
della ragnatela"

2 COMPRENDERE IL NUOTO

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

## SESSIONE 1 &gt; GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.



5 minuti

## WARM UP

Per maggiori  
dettagli guarda il  
Riscaldamento  
all'inizio dell'unità.



50 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## GIOCO DELLA RAGNATELA

## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Il primo passo è chiedere agli studenti di mettersi seduti in cerchio sul pavimento, poi l'insegnante darà ad uno dei partecipanti la testa del gomito. Questo partecipante deve lanciare ad un altro amico la corda, e così fino all'ultimo compagno, che si concluderà collegando il primo. Questo formerà una grande ragnatela, che collega tutti i partecipanti.

Durante il tempo in cui portate il gomito ad un altro partecipante bisogna stare attenti a non toccare l'intreccio di corde formatosi (equilibrio e coordinamento). La regola di base del gioco, ovvero scegliere come passare il gomito al prossimo, può essere decisa dal docente e dagli studenti insieme prima della partita: può essere un alternarsi di maschio e femmina, può essere "raccontare un segreto per il vostro compagno di classe", può essere scelto il partecipante con meno connessione e amicizia dell'altro e così via.

Il docente può chiedere al gruppo se vogliono eseguire gli esercizi aumentando progressivamente le difficoltà motorie.

Il formatore, dove è necessario, può seguire i partecipanti e stimolarli a relazionarsi tra di loro.

Esempio:

- › la corda deve essere data alternata maschio e femmina;
- › la corda deve essere data ai partecipanti che non trascorrono del tempo insieme abitualmente.



5 minuti

## COOL DOWN

Per maggiori  
dettagli guarda il  
Defaticamento all'inizio  
dell'unità.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 2

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

1.  
POSTURA E LOGICA

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

45 minuti

## MATERIALI

PDF in allegato e foto  
(Vedi "Sessione 2")1(+) Pallina  
di gomma piuma  
Documenti (fotocopie) sul  
Gioco della Nasa e griglia  
delle risposteLink al PDF con le istruzioni:  
[http://luigi-nt.itd.cnr.it/nasa-  
game/](http://luigi-nt.itd.cnr.it/nasa-game/)

2 COMPRENDERE IL NUOTO

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

## SESSIONE 2 &gt; GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.



5 minuti

## WARM UP

*Per maggiori  
dettagli guarda il  
Riscaldamento  
all'inizio dell'unità.*

35 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## GIOCO DELLA NASA

## DESCRIZIONE DEL GIOCO

Gioco della NASA: Si tratta di un metodo di gioco in cui l'attenzione è rivolta al rapporto tra la classe: "cosa faccio con gli altri". In particolare, questo esercizio sarà basato sul processo decisionale esperienziale in un gruppo, in cui adotteremo il metodo del consenso, la decisione degli oggetti da portare con sé per la sopravvivenza deve essere accettata da tutti e far parte della graduatoria finale.

Nei file in allegato ci sono le "Istruzioni del Gioco della Nasa".

Succeivamente leggere il testo nel quale viene descritta la situazione in cui si troveranno.

Assegnare un tempo di 10 minuti in modo da focalizzarsi individualmente sul lavoro, durante il quale ciascun studente decide la lista di oggetti dal più importante al meno (tutto inserito nelle istruzioni PDF).

## OBIETTIVI E ASPETTI SIGNIFICATIVI

- › Confrontare la dinamica decisionale della classe
- › L'attività si propone di far sperimentare alcune delle dinamiche individuali e sociali che si sviluppano nell'ambito di processi di problem solving collaborativo, mostrando come in molte situazioni che richiedono una soluzione ai problemi, un gruppo produce risultati migliori rispetto al singolo.
- › Comunicazione efficace (fiducia reciproca)
- › Ascoltare le opinioni e i contributi di tutti i membri
- › Non smettere di cercare soluzioni soddisfacenti
- › Scegliere la soluzione migliore in grado di esprimere le esigenze di ogni membro del gruppo
- › Identificare le buone pratiche nel processo decisionale
- › Non fermarsi alla prima ipotesi, ma andare avanti per cercare soluzioni soddisfacenti
- › Scegli il miglior modello che permetta di esprimere le esigenze di ogni membro del gruppo
- › Identificare le buone pratiche nel processo decisionale

Combinare un esercizio ad ogni materiale se volete!

Quando il gruppo ha selezionato gli elementi si può realizzare un circuito di formazione con esercizi combinati con le scelte fatte dal team.



5 minuti

## COOL DOWN

*Per maggiori  
dettagli guarda il  
Defaticamento all'inizio  
dell'unità.*





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 3

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

1.  
POSTURA E LOGICA

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

## MATERIALI

PDF in allegato e foto  
(Vedi "Sessione 3")  
1(+) Pallina  
di gomma piuma  
Video di diversi giochi  
con la palla

2 **COMPNDERE IL NUOTO**3 **FORMARSI PER LA VITA**4 **LE BASI DEL NUOTO**5 **ACQUAGYM**6 **PILLOLE**SESSIONE 3 > **GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE**

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.



5 minuti

## WARM UP

Per maggiori  
dettagli guarda il  
Riscaldamento  
all'inizio dell'unità.



50 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

## DESCRIZIONE DEL GIOCO

40 minuti

A seconda del numero di palle si deve coordinare questo gioco. Dare la palla agli studenti ed iniziare a descrivere il gioco: questa sessione è un mix di giochi con la palla volto a migliorare il coordinamento e la mobilità.

①

**Coppie**

Andando da un lato all'altro della classe con la palla in mezzo tra le 2 teste o alle spalle e schiena o fra le mani.

②

**Personale**

Percorso del rally dall'esercizio più semplice a quello più difficile. Si inizia palleggiando con il palmo della mano, di nuovo usando la testa e così via.

③

**Equilibrio**

Sfera in equilibrio sul collo o sulla testa tra il naso e la fronte.

④

**Precisione**

Bersagli in movimento/fissi.

10 minuti

Varianti di gioco: Usa peso e dimensioni diverse delle palle  
Per stimolare la partecipazione considerate di combinare i punteggi per ogni tipo di lancio;  
Il gioco può essere svolto individualmente, in coppie o squadre.

Questi piccoli giochi possono essere adattabili a tutti i tipi di palloni, situazioni, la posizione e il numero di studenti. Sono veramente facili da riprodurre e mettere in pratica, e si propone di migliorare il coordinamento, equilibrio e flessibilità.

Prova orale breve per analizzare i risultati e il feedback da parte degli studenti.



5 minuti

## COOL DOWN

Per maggiori  
dettagli guarda il  
Defaticamento all'inizio  
dell'unità.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 4

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

1.  
POSTURA E LOGICA

## STAFF

1 insegnante

## DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

## MATERIALI

PDF in allegato e foto  
(Vedi "Sessione 4")1(+)  
Cartellone Bianco  
per il Twister  
Colori differenti per Twister  
Documenti:

"How to build a Twister"

Link for video:

[https://www.youtube.com/  
watch?v=YT4QiFkxmpU](https://www.youtube.com/watch?v=YT4QiFkxmpU)[https://www.youtube.com/  
watch?v=f8RgyjQDWnI](https://www.youtube.com/watch?v=f8RgyjQDWnI)

2 COMPRENDERE IL NUOTO

3 FORMARSI PER LA VITA

4 LE BASI DEL NUOTO

5 ACQUAGYM

6 PILLOLE

## SESSIONE 4 &gt; GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building.



5 minuti

## WARM UP

*Per maggiori  
dettagli guarda il  
Riscaldamento  
all'inizio dell'unità.*

50 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

## GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

## DESCRIZIONE DEL GIOCO

25 minuti

Twister è giocato su un tappeto di plastica di grandi dimensioni, che rappresenta il principale piano di gioco. Sul tappeto sono disposte quattro file di grandi cerchi colorati, di colori differenti per ogni riga: rosso, giallo, blu e verde. Una lancetta collegata a una tavoletta quadrata serve per dare ai giocatori indicazioni sulle mosse da fare. La tavoletta è divisa in quattro sezioni sulle quali è scritto: piede destro, piede sinistro, mano destra e mano sinistra. Ciascuna di queste quattro sezioni si divide a sua volta in quattro colori (rosso, giallo, blu e verde). Dopo aver fatto ruotare la lancetta, viene chiamata una combinazione di colore/arto che i giocatori devono compiere. Ad esempio: se la combinazione chiamata è "mano destra, giallo", i giocatori dovranno spostare la loro mano destra sul più vicino cerchio di colore giallo. In una partita a due giocatori, le due persone non possono mettere la mano o il piede sullo stesso cerchio, mentre nel caso si giochi in più di due persone, le regole sono differenti. Non essendoci sufficienti cerchi colorati i giocatori sono spesso tenuti a mantenere posizioni improbabili o precarie, arrivando al punto di perdere la posizione o cadere al suolo. Un giocatore viene eliminato quando cade o quando tocca con il gomito o il ginocchio il tappeto. Non vi è alcun limite nel numero di persone che possono giocare contemporaneamente, benché risulti molto difficoltoso giocare in più di quattro alla volta.

Nei documenti in allegato si possono trovare tutte le istruzioni su "Come costruire un twister"; in realtà sarà una sessione di team building anche perché gli studenti, divisi in squadre diverse, possono costruire il proprio twister in classe o fuori.

25 minuti

L'insegnante deve dividere la classe in squadre diverse (almeno 4 persone per squadra, considerando il numero di schede twister). E il gioco può durare 30 minuti.

Il gioco favorisce il contatto fisico e quindi le squadre devono essere composte da uomini e donne in base ai componenti della classe e alle relazioni tra compagni.

I giocatori che sono esclusi dal gioco dovranno eseguire o svolgere altre attività fisiche (e. Esercizi di equilibrio) fino alla fine della sfida in corso.

## VARIANT

Il gioco può essere giocato con gli occhi chiusi facendo corrispondere un numero ad ogni movimento al posto del colore (1 mano 2 mano SX 3 dx dx piede sinistro 4 piedi, ecc ...); Questa opportunità è utile anche quando non si dispone di materiale colorato .



5 minuti

## COOL DOWN

*Per maggiori  
dettagli guarda il  
Defaticamento all'inizio  
dell'unità.*



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 5

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

# SESSIONE 5 > GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## 1. POSTURA E LOGICA



5 minuti

### WARM UP

Per maggiori dettagli guarda il Riscaldamento all'inizio dell'unità.

#### STAFF

1 insegnante

#### DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

#### MATERIALI

PDF in allegato e foto (Vedi "Sessione 5")  
2 (+) Scatole da scarpe  
2kg di Riso  
Guanti  
Oggetti di differente consistenza

2 **COMPRENDERE IL NUOTO**

3 **FORMARSI PER LA VITA**

4 **LE BASI DEL NUOTO**

5 **ACQUAGYM**

6 **PILLOLE**



50 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI



25 minuti

①

#### 2 SCATOLE

È possibile utilizzare scatole di scarpe, o qualsiasi tipo di contenitore in modo da avere almeno 2 strutture dove mettere dentro il riso e gli oggetti segreti.

②

#### RISO

Va bene qualsiasi materiale in grani (Sabbia, Riso o Caffè Ecc..) che sia facile da trovare in qualsiasi centro. Questo materiale deve essere inserito all'interno delle scatole per poter ospitare gli oggetti segreti, non lasciare che gli studenti indovinino subito.

③

#### OGGETTI SEGRETI

Questi saranno gli oggetti che verranno messi all'interno delle scatole piene di riso e che devono essere intuiti dai partecipanti. È molto importante avere almeno 4-5 oggetti diversi per consistenza in modo da avere una corsa a staffetta. Questi oggetti possono essere tutto: matita, anello, carta ecc.

Dopo aver creato il gioco si possono dividere i ragazzi in due squadre.



25 minuti

Le 2 squadre saranno pronte da un lato della classe, mentre nell'altro lato vi sono le 2 scatole e la maestra. Una persona per squadra inizia a correre verso le scatole e mette le mani all'interno cercando di indovinare almeno un oggetto. Quando riuscirà ad indovinare l'oggetto tornerà all'inizio e un altro studente inizierà di nuovo, fino a quando verranno indovinati tutti gli oggetti. La prima squadra che indovina tutti gli oggetti avrà vinto.

Per aumentare le capacità fisiche e la difficoltà del gioco ogni squadra deve correre lentamente intorno alla palestra/classe (le scatole sono poste in mezzo al campo). Ogni componente a sua volta farà un giro per raggiungere le scatole e tornare alla sua posizione. Il gruppo dovrà mantenere un ritmo costante e la distanza tra i compagni.

#### VARIANTI

Ogni oggetto trovato è un corrispondente esercizio che tutta la squadra deve fare nel più breve tempo possibile (ad esempio 20 addominali, ...).



5 minuti

### COOL DOWN

Per maggiori dettagli guarda il Defaticamento all'inizio dell'unità.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 6

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura.

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

# SESSIONE 6 > TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura.

## 1. POSTURA E LOGICA



5 minuti

### WARM UP

*Per maggiori dettagli guarda il Riscaldamento all'inizio dell'unità.*

#### STAFF

1 insegnante

#### DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

#### MATERIALI

PDF in allegato e foto (Vedi "Sessione 6")  
Foto e video di attività di Tacfit

2 **COMPRENDERE IL NUOTO**

3 **FORMARSI PER LA VITA**

4 **LE BASI DEL NUOTO**

5 **ACQUAGYM**

6 **PILLOLE**



50 minuti

### SESSIONE PRINCIPALE



10 minuti

EXPLANATION OF  
BENEFITS BY VIDEOS AND  
PHOTOS



5 minuti

①

MOBILITÀ ARTI  
SUPERIORI E  
STETCHING



5 minuti

②

ESERCIZIO DI  
STRETCHING PER  
GLI ARTI INFERIORI  
E SUPERIORI



5 minuti

③

SERCIZI POSTURALI  
DI RILASSAMENTO  
PER LE BRACCIA



5 minuti

④

ESERCIZIO  
POSTURALE  
IN PIEDI



5 minuti

### COOL DOWN

*Per maggiori dettagli guarda il Defaticamento all'inizio dell'unità.*



Da posizione seduta, tenere i gomiti in alto e afferrare con le mani il gomito opposto. Spingere i gomiti verso l'alto fino al punto massimo di allungamento. L'esercizio si può eseguire anche lavorando su un gomito alla volta. Mantenimento della schiena diritta durante l'esecuzione dell'esercizio. Controllare costantemente di non accentuare la cifosi dorsale durante l'esecuzione. Mantenere la posizione per 15 minuti prima di ripetere l'esercizio per altre 5 volte.

Posizionarsi con una gamba piegata ed il ginocchio appoggiato al pavimento e con l'altra gamba posizionata in modo da formare un angolo di 90 gradi. Partendo da questa posizione allungare le braccia in avanti perpendicolarmente al corpo, chiudere le mani intrecciando le dita lasciando estesi gli indici e i pollici in modo da far assumere alle mani la forma di una "pistola". Ripetere l'esercizio per una decina di volte alternando la posizione degli arti inferiori. Mantenere ciascuna posizione per circa 15 secondi.

Dalla posizione eretta lasciare lentamente cadere le braccia dall'alto verso il basso lasciandole ciondolare lentamente sui fianchi. Ripetere l'esercizio 10 volte di seguito prestando attenzione alla sensazione di rilassamento degli arti superiori.

Mantenere la posizione eretta prestando attenzione alla posizione diritta della testa e della colonna vertebrale. Concentrarsi sulla propria percezione delle diverse parti del corpo con particolare riferimento alla posizione delle braccia e dei piedi. Eseguire l'esercizio anche ad occhi chiusi per acquisire una maggiore consapevolezza riguardo alle diverse parti del corpo. Mantenere la posizione per almeno 15 secondi cercando di inspirare ed espirare molto lentamente rilassando tutte le parti del corpo.

 5 minuti

⑤

 15 minuti

⑥

 10 minuti

⑦

| ESERCIZI DI RESPIRAZIONE   | ATTIVITÀ DI CORSA  | CAMMINATA LIBERA   |  |
|--|--|--|--|
| Dalla posizione seduta, portare le braccia verso l'alto durante l'inalazione per poi portarle verso il basso durante l'espirazione. Ripetere l'esercizio 4-5 volte di seguito. | Attività di corsa per allungare e rilassare il corpo prestando attenzione alla respirazione e alle sensazioni provate dalle diverse parti del corpo a seguito dell'attività di mobilizzazione motoria. | Camminata libera regolando il passo a diversi gradi di velocità. Durante la camminata è fondamentale il controllo del ritmo della respirazione, facendo attenzione a rilassare tutte le parti del corpo. |  |

Per favorire la partecipazione durante la lezione è possibile ascoltare musica scelta debitamente dai partecipanti.





Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 7

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

# SESSIONE 7 > RUGBY TOUCH

Rugby touch si riferisce ai giochi che derivano dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## 1. POSTURA E LOGICA



5 minuti

### WARM UP

Per maggiori dettagli guarda il Riscaldamento all'inizio dell'unità.



120 minuti

### SESSIONE PRINCIPALE

 20 minuti

#### SPIEGAZIONE DIDATTICA E REGOLE

Il semplice scopo di touch rugby è quello di segnare una meta mettendo a terra la palla oltre la linea dell'opposizione degli avversari. Le basi di questo sport sono simili al gioco tradizionale nel quale si passa la palla indietro e si hanno sei opportunità di segnare (si può essere toccati sei volte e ricominciare l'azione, poi dopo la sesta volta la palla passa agli avversari). Per interrompere l'altra squadra è necessario toccare il giocatore con la palla. Un tocco è legale se avviene su qualsiasi parte del corpo, indumenti o palla e costituisce un placcaggio. Dopo sei tocchi la palla è consegnata dalla squadra in attacco alla squadra in difesa.

 40 minuti

#### 1° GAME

2 squadre miste di 6/7 giocatori

 20 minuti

#### CONSIDERAZIONI DIDATTICHE DOPO IL GIOCO

Ogni giocatore ha una corda (30 cm di nastro / nastro infilato nel retro dei pantaloni) quando il giocatore ha la palla in mano l'avversario può rimuovere / prendere la corda. In caso di successo la palla può passare alla sua squadra per iniziare una nuova azione di attacco verso la meta.

 40 minuti

#### 2° GAME

2 squadre miste di 6/7 giocatori



5 minuti

### COOL DOWN

Per maggiori dettagli guarda il Defaticamento all'inizio dell'unità.

#### STAFF

1 insegnante

#### DURATA DELLA SESSIONE

120 minuti

#### MATERIALI

PDF in allegato e foto (Vedi "SESSIONE 7"):

Palla da rugby  
magliette per le squadre  
Link delle istruzioni:  
<https://www.youtube.com/watch?v=7y0khk3Lh-o>

2 **COMPRENDERE IL NUOTO**

3 **FORMARSI PER LA VITA**

4 **LE BASI DEL NUOTO**

5 **ACQUAGYM**

6 **PILLOLE**



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal  
programma Erasmus+  
dell'Unione europea

CERVELLO,  
CUORE & SPORT

POSTURA  
E LOGICA

# SESSIONE 8

## WARM UP

Questo è il riscaldamento comune per tutte le sessioni di questa unità.

## COOL DOWN

Defaticamento del corpo e stretching per i muscoli.

## SESSIONE 1

### GIOCO DELLA RAGNATELA

Migliorare la postura corretta durante le lezioni. Il gioco della "ragnatela" migliorerà la capacità di comunicazione, di logica e di equilibrio fra i compagni di classe.

## SESSIONE 2

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DELLA NASA

Questa sessione è un mix di postura ed esercizi di stretching e il gioco della NASA. È un gioco utile al fine di migliorare la tua logica e capacità di pensiero utilizzando il potere del team building.

## SESSIONE 3

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO CON PALLE

Questa sessione è un mix di giochi brevi che mira a migliorare il nostro coordinamento e l'approccio mentale alla vita.

## SESSIONE 4

### GIOCO D'INTELLIGENZA: TWISTER

Questa sessione si basa sul gioco del twister, utile per il pensiero veloce, coordinazione, flessibilità e team building: infatti, tutti gli studenti devono costruire la propria tabella di twister.

## SESSIONE 5

### GIOCO D'INTELLIGENZA: GIOCO DEI SENSI

Questa sessione è un gioco basato sulle capacità sensoriali, coordinazione e team building

## SESSIONE 6

### TACFIT PER LA MOBILITÀ DEL CORPO

Migliorare la mobilità, la flessibilità e la gamma di movimenti del corpo. Migliorare il coordinamento (cervello), il team building (cuore) e la muscolatura

## SESSIONE 7

### RUGBY TOUCH

Rugby touch deriva dal rugby in cui i giocatori non si affrontano tra loro in modo tradizionale, ma invece devono solo toccare i loro avversari usando le mani su qualsiasi parte del corpo.

## SESSIONE 8

### OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

# SESSIONE 8 > OLIMPIK PARK

L'obiettivo è quello di favorire la conoscenza delle diverse attività sportive e di sviluppare specifiche capacità motorie con la palla.

## 1. POSTURA E LOGICA



5 minuti

### WARM UP

*Per maggiori dettagli guarda il Riscaldamento all'inizio dell'unità.*



50 minuti

### SESSIONE PRINCIPALE



10 minuti

#### SET UP

Preparare la palestra (Classe)/Spazi esterni: campi che possano assomigliare a quelli veri ma per un numero minore di giocatori:

- › Volleyball: 3 contro 3 nel campo 6 x 6
- › Tennis: 2 contro 2 nel campo 6 x 6
- › Table-Tennis: 2 contro 2 nel campo 4.5 x 4,5
- › Basketball: 3-contro-3 con la palla da basket
- › Football: 3 contro 3 senza portiere ma con la porta piccola

L'istruttore dividerà la classe in base al numero di studenti e di campi in modo tale che tutti svolgono contemporaneamente le attività; nel caso in cui non sia possibile, i giocatori che non prendono parte al gioco possono arbitrare le partite.



40 minuti

#### PLAY!

Gli studenti possono organizzare le attività come tornei a punti, creando così delle squadre in classe e disegnare la classifica alla lavagna.



5 minuti

### COOL DOWN

*Per maggiori dettagli guarda il Defaticamento all'inizio dell'unità.*

#### STAFF

1 insegnante

#### DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

#### MATERIALI

racchette da tennis,  
palle da pallavolo,  
calcio e basketball

2 **COMPRENDERE IL NUOTO**

3 **FORMARSI PER LA VITA**

4 **LE BASI DEL NUOTO**

5 **ACQUAGYM**

6 **PILLOLE**