

**Summer School ABA-VB
27 giugno - 1 luglio 2016**

LABORATORIO DI SPORT E TEMPO LIBERO

Referenti: Betty & Gina

Descrizione progetto

L'obiettivo del laboratorio sarà insegnare abilità motorie e di coordinazione di base all'interno di percorsi motori individualizzati, l'acquisizione dei prerequisiti motori per l'esecuzione dei principali sports e l'acquisizione delle competenze motorie di base del pattinaggio.

Aree ed obiettivi specifici:

1. ABILITA' MOTORIE DI BASE E PERCORSI

● **Esercizi motori di base a corpo libero**

- gamba dx su con ginocchio piegato per 5 volte
- gamba sn su con ginocchio piegato per 5 volte
- braccia: mani alle spalle e stendo in alto per 5 volte
- 5 salti a gambe chiuse sul posto
- Seduti per terra: mani alle spalle e stendo le braccia lateralmente 5 volte
- Seduti per terra, appoggiati sugli avambracci (bicicletta)

● **Percorsi motori con attrezzi**

- Saltare dentro a cerchi
- Scavalcare ostacoli
- Camminare mantenendo equilibrio
- Correre in modo coordinato
- Arrampicarsi su ostacoli

2. SPORT (sport con la palla e pattinaggio)

- Utilizzo di base della palla (lanciare, afferrare, rimbalzare)
- Birilli (rotolare la palla in una direzione)
- Canestro (lanciare la palla nel bersaglio)
- Calcio (calciare la palla dentro a un target)
- Tiro a segno (lanciare palle piccole in una direzione)
- Tennis (colpire la palla con racchette)
- Pattinaggio (Infilare/togliere i pattini, mantenere equilibrio in piedi sui pattini, pattinare in modo coordinato con/senza aiuto, fermarsi, percorso)