



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPO&SPORT

**STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO**

# WARM UP

**WARM UP**

**COOL DOWN**

**SESSIONE 1**

**FORZA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 2**

**STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 3**

**ANIMA E STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 4**

**STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 5**

**EQUILIBRIO DEL CORPO**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

## WARM UP

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



10 minuti

## WARM UP

### RISCALDAMENTO



① Fare corsa leggera intorno alla palestra o in un'area predisposta per 2-3 minuti. Oppure fare saltelli con la corda.



② Saltelli con divaricazione delle gambe per 30 secondi.

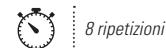
① Movimenti semi-circolari della testa.



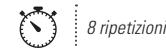
② Con le braccia distese piegare un avambraccio verso la testa, estendere il braccio, poi l'altro.



③ Con le braccia distese piegare un braccio verso il basso, distenderlo, poi ripeti con l'altro braccio.



④ Alzare entrambe le braccia in avanti orizzontalmente e abbassarle.



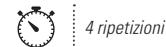
⑤ Fare dei cerchi con le braccia contemporaneamente.



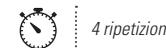
⑥ Torsione del bacino a destra e a sinistra.



⑦ Fare stretching abbassandosi su una gamba e appoggiandosi su un ginocchio.



⑩ Fare l'esercizio di Windmill. In piedi mani verso il suolo, alzare in maniera alternata prima un braccio poi l'altro.



⑨ Rotazioni del bacino.



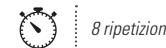
⑩ In piedi mandare avanti una gamba e poi l'altra.



⑪ Alzare una gamba lateralmente e abbassarla.



⑫ Appoggiare entrambe le mani alle ginocchia e fare un movimento di rotazione



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

corda per saltare

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPO&SPORT

**STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO**

# COOL DOWN

**WARM UP**

**COOL DOWN**

**SESSIONE 1**

**FORZA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 2**

**STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 3**

**ANIMA E STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 4**

**STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 5**

**EQUILIBRIO DEL CORPO**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO



## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

## MATERIALI

materassini

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

## COOL DOWN

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



10 minuti

## STRETCHING

①

**Allungamento del collo laterale**

Mani dietro la schiena. Spostare lentamente la testa lateralmente con l'orecchio alla spalla, tenere premuto per 6 secondi.



4 ripetizioni per lato

②

**Flessione/estensione del collo**

Mani dietro la schiena. Sollevare lentamente la testa verso l'alto, alzando il braccio. Poi portare il mento in avanti verso il petto. Rilassare. Tenere premuto per 6 secondi.



4 ripetizioni per lato

③

**Stretching per petto e spalle**

Chiudere le mani dietro la schiena e sollevare lentamente le braccia dritte verso l'alto. Tenere premuto per 30 secondi.

④

**Stretching dei tricipiti**

Un braccio sollevato sopra la testa, il gomito verso l'alto e l'avambraccio piegato dietro la testa. Con l'altra mano spingere il gomito verso il basso. Tenere premuto per 30 secondi, ripetere con l'altro braccio.

⑤

**Stretching delle spalle**

Alzare un braccio frontalmente mantenendolo parallelo al suolo e tirare il gomito verso il corpo con l'altra mano. Tenere premuto per 30 secondi. Ripeti dall'altro lato.

⑥

**Stretching dei muscoli laterali**

Le braccia si estendono al di sopra della testa, i piedi si spalancano. Prendere il polso sinistro con la mano destra e tirare lentamente piegando il corpo verso il lato destro. Tenere premuto per 6 secondi, ripetere l'altro lato.



2 ripetizioni per lato

⑦

**Allungamento quadricipiti**

Stare in piedi in equilibrio su una gamba (tenersi a qualcosa se necessario) tirando l'altro piede dietro la schiena, tenendo il ginocchio e spingendo i fianchi in avanti. Tenere premuto per 30 secondi. Ripeti dall'altro lato.

⑧

Da seduti a terra mantenere una posizione di equilibrio con la schiena dritta e le gambe aperte. Prima cercare di arrivare con la mano destra al piede sinistro e successivamente con la mano sinistra al piede destro.

⑨

**Seduti con le ginocchia al petto**

Sedersi con una gamba dritta sul pavimento e l'altra con il ginocchio al petto. Fare pressione con il braccio sul ginocchio per avvicinarlo al petto. Tenere premuto per 30 secondi. Ripeti dall'altro lato.

⑩

**Stretching dei glutei**

Sdraiati sulla schiena, piegare le ginocchia con i piedi sul pavimento. Mettere la caviglia destra del piede sul ginocchio sinistro e sollevare lentamente il piede sinistro dal terreno spingendo lo stesso ginocchio verso il corpo. Tenere premuto per 30 secondi. Ripeti dall'altro lato.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPO&SPORT

**STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO**

# SESSIONE 1

**WARM UP**

**COOL DOWN**

**SESSIONE 1**

**FORZA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 2**

**STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 3**

**ANIMA E STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 4**

**STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 5**

**EQUILIBRIO DEL CORPO**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO



## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

## MATERIALI

materassini

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

## SESSIONE 1 > FORZA

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



5 minuti

### INTRODUZIONE

Questo tipo di attività può anche essere fatta come una sequenza di esercizi in base al numero di studenti e ai materiali che potrebbero essere necessari. Gli esercizi possono essere eseguiti solo con il corpo, e/o successivamente si possono aggiungere palloni per rendere più difficile il movimento, poi le palle mediche, le palle da pilates, l'equilibrio con i cuscini, i bilancieri, le palline e così via. Parlare con gli studenti sull'importanza della stabilità del corpo e dei muscoli e rafforzare i giusti stili di vita.



5 minuti

### WARM UP

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Riscaldamento a inizio unità.



30 minuti

### SESSIONE PRINCIPALE

Esegui gli esercizi in tre fasi, con stretching attivo tra le 3 fasi per 2-3 minuti.

①

#### Hokey squat

Sollevere le braccia al di sopra della testa e fare uno squat tenendo le mani in alto (puoi anche farlo con un bastone o una palla per renderlo più difficile). Cercare di non andare avanti con i fianchi.



8 ripetizioni

②

#### Affondi

Fare un affondo e quando si torna alla posizione iniziale alzare il ginocchio della stessa gamba fino alla vita. Mantieni l'equilibrio e ripeti.



4 ripetizioni per gamba

③

#### Camminata mani-piedi

Dalla posizione in piedi, mettere i palmi delle mani sul pavimento davanti ai piedi e camminare in avanti lentamente spostando l'equilibrio del corpo fino a raggiungere la posizione del braccio. Ritorna allo stesso modo alla posizione principale.



8 ripetizioni

④

#### Tocchi delle spalle

Partenza in posizione plank (posizione da flessioni), polsi all'altezza delle spalle. Toccare la spalla opposta con il palmo della mano con il minimo movimento del corpo possibile.



4 ripetizioni per braccio

⑤

#### Tutti e 4

Un ginocchio sotto il cuscino, ginocchia sotto i fianchi e polsi sotto le spalle. Allo stesso tempo prolungare il braccio e la gamba opposti, cercando di mantenere il livello dei fianchi e delle spalle dritto. Mantenere la posizione per 6 secondi, quindi tornare alla posizione principale e ripetere dall'altro lato.



4 ripetizioni per lato

⑥

#### Il ponte

Sdraiati sulla schiena, le ginocchia si piegano con i piedi sul pavimento. Effettuare una contrazione dei glutei per portare il bacino in alto fino alla posizione del ponte. Tornare in posizione di partenza lentamente.



8 ripetizioni

⑦

#### Addominali- Deadbugs

Sdraiati sulla schiena, gambe alte a 90°, braccia distese affianco al petto. Allungare completamente il braccio e la gamba opposta, contrazione addominale, quindi tornare alla posizione iniziale e ripetere dall'altro lato.

⑧

#### Esercizio per i fianchi

Sdraiati sulla schiena, gambe alzate a 90°, braccia piegate sul pavimento, guardando verso l'alto. Il corpo rimane fermo e le gambe ruotano insieme ai fianchi, da un lato all'altro mantenendo la loro posizione piegata. Contrazione addominale.



8 ripetizioni per lato



10 minuti

### COOL DOWN

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Defaticamento a inizio unità.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPO&SPORT

**STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO**

# SESSIONE 2

**WARM UP**

**COOL DOWN**

**SESSIONE 1**

**FORZA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 2**

**STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 3**

**ANIMA E STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 4**

**STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 5**

**EQUILIBRIO DEL CORPO**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

### SESSIONE 2 > STABILITÀ

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

## MATERIALI

materassini

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE



10 minuti

## INTRODUZIONE

Parliamo delle ultime attività con gli studenti. Chiedere come sentono i loro muscoli che sono stati attivati nell'ultima Sessione. Dove risultano difficili gli esercizi da fare?



10 minuti

## WARM UP

*Per maggiori dettagli consultare la sessione di Riscaldamento a inizio unità.*



30 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

Esegui gli esercizi in tre fasi, con stretching attivo tra le 3 fasi per 2-3 minuti.

①

## Tocco di squat

Posizione con braccia larghe e ampie. Ogni volta che si fa uno squat, un braccio va al piede opposto, lo tocca e torna alla posizione principale.



4 ripetizioni per braccio

②

## Affondi con rotazione

Fare un affondo con la gamba destra, dopo fare una rotazione con il busto e le braccia tese verso destra. Devi superare la gamba piegata. Cercare di mantenere l'equilibrio e lentamente tornare alla posizione iniziale.



4 ripetizioni per gamba

③

## Arrampicatori

Posizione plank (posizione da flessioni) con i polsi sotto le spalle. Porta il ginocchio destro al gomito sinistro, contrazione addominale. Ripeti dall'altro lato.



8 ripetizioni

④

## Plank

Posizionarsi sui gomiti con i palmi delle mani e le punte dei piedi sul pavimento. Sentire la contrazione addominale dei muscoli.

Prova a sopportare la posizione almeno per 20 secondi, 30 secondi sarebbe fantastico.

⑤

## Tutti e 4

Un ginocchio posto sul cuscino, ginocchia sotto i fianchi e polsi sotto le spalle. Allo stesso tempo prolungare il braccio e la gamba opposti, cercando di mantenere il livello dei fianchi e delle spalle dritto. Mantenere la posizione per 6 secondi, quindi tornare alla posizione principale e ripetere dall'altro lato.



4 ripetizioni per lato

⑥

## Il ponte con una gamba

Sdraiati sulla schiena, un ginocchio piegato con il piede sul pavimento, l'altra gamba allungata. Effettuare una contrazione di glutei per portare la gamba piegata alla posizione del ponte (assunta dall'altra gamba)



4 ripetizioni per gamba

⑦

## Addominali in-out

Partenza da seduti con le braccia sul pavimento vicino al corpo per mantenere l'equilibrio, con le ginocchia piegate, i piedi che non toccano il pavimento. Estendete il corpo, allungando le gambe in avanti e il busto all'indietro, ciò provoca una forte contrazione addominale, infine tornate alla posizione principale.



8 ripetizioni

⑧

## Cross ups

Sdraiato sulla schiena con entrambe le gambe allungate in aria ed entrambe le braccia estese sul pavimento sopra la testa. Stendere un braccio sul piede opposto, contrazione addominale, con movimento corporeo minimo e poi tornare alla posizione principale.



4 ripetizioni



10 minuti

## COOL DOWN

*Per maggiori dettagli consultare la sessione di Defaticamento a inizio unità.*

CORPO&SPORT

STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO

# SESSIONE 3

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

FORZA

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

SESSIONE 2

STABILITÀ

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

SESSIONE 3

ANIMA E STABILITÀ

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

SESSIONE 4

STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

SESSIONE 5

EQUILIBRIO DEL CORPO

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO



## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

50 minuti

## MATERIALI

materassini

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

# SESSIONE 3 > ANIMA E STABILITÀ

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



10 minuti

## INTRODUZIONE

Parliamo delle ultime sessioni con gli studenti. Chiedere loro di confrontare gli esercizi precedenti con quelli dell'ultima sessione. Chiedere loro se si sentono diversi dopo le attività.



10 minuti

## WARM UP

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Riscaldamento a inizio unità.



30 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

Esegui gli esercizi in tre fasi, con stretching attivo tra le 3 fasi per 2-3 minuti.

①

### Skip alto

Skip con le ginocchia in alto, su ogni terzo salto mantenere l'equilibrio su una gamba con il ginocchio della gamba sollevata all'altezza della vita



30 secondi

②

### Affondi laterali con tocco della mano opposta

Partire in piedi con le braccia sopra la testa. Abbassarsi cercando di toccare con la mano sinistra il piede destro e viceversa.



4 ripetizioni per lato

③

### Affondi spiderman con rotazioni

Partire in posizione plank (posizione per le flessioni), polsi sotto le spalle, fare un affondo con la gamba destra verso l'interno della mano destra, quando siete in posizione stabile ruotare e tirare il braccio destro e il busto in alto. Ritornare alla posizione di partenza.



4 ripetizioni per lato

④

### Plank con rotazione

Partire in posizione plank (posizione per le flessioni), polsi sotto le spalle. Tendere il braccio destro verso il piede sinistro, cercare di fare il minor movimento possibile facendo una contrazione con i fianchi e gli addominali per mantenere il corpo stabile. Ritornare alla posizione di partenza.



8 ripetizioni per lato

⑤

### "Stella"

Mettersi faccia in giù con il corpo completamente allungato. Effettuare una contrazione completa dei muscoli lombari sollevando le braccia e le gambe del pavimento e prova a resistere almeno 30 secondi.



Mantieni la posizione per 30 secondi.

⑥

### Il ponte con rotazione

Sdraiarsi sulla schiena, le ginocchia si piegano con i piedi sul pavimento. Effettuare una contrazione dei glutei per arrivare alla posizione del ponte. Allo stesso tempo allungare il braccio sinistro sul lato destro sopra la testa facendo un tratto diagonale con il corpo. Ritorna alla posizione principale.



4 ripetizioni per lato

⑦

### Plank posteriore con scambio di gambe

Partire in posizione plank (posizione per le flessioni), polsi sotto le spalle. Mantenere la posizione dei fianchi mentre una gamba viene portata dritta verso il corpo.



4 ripetizioni per gamba

⑧

### Plank di lato

Posizione di plank con i gomiti e gli avambracci appoggiati al pavimento, i gomiti sotto le spalle, e con entrambi i piedi sul pavimento. Posizionare una gamba sull'altra e mantenere la posizione.



Mantieni la posizione per 20 secondi.



10 minuti

## COOL DOWN

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Defaticamento a inizio unità.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPO&SPORT

**STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO**

# SESSIONE 4

**WARM UP**

**COOL DOWN**

**SESSIONE 1**

**FORZA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 2**

**STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 3**

**ANIMA E STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 4**

**STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

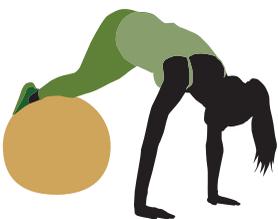
**SESSIONE 5**

**EQUILIBRIO DEL CORPO**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO



## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

## MATERIALI

palloni o palle mediche, materassini

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

# SESSIONE 4 > STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



10 minuti

## INTRODUZIONE

Esercizi con palla normale o palla medica. La maggior parte degli esercizi che includono i palloni richiedono un grado di rotazione che è molto importante per rafforzare il corpo e la stabilità.



10 minuti

## WARM UP

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Riscaldamento a inizio unità.



30 minuti

## SESSIONE PRINCIPALE

Esegui gli esercizi in tre fasi, con stretching attivo tra le 3 fasi per 2-3 minuti.

①

### Rotazione con palla

Tenere la palla all'altezza del petto, gomiti ai lati. Girare il busto sul lato sinistro mantenendo gli occhi sulla palla. Quando ruotate di nuovo alla posizione principale, sollevare il ginocchio destro alla vita e mantenere l'equilibrio e i muscoli contratti.



4 ripetizioni per lato

②

### Seduti al muro

Metti la palla dietro la schiena e appoggiali al muro in posizione squat, con i piedi larghi e la schiena dritta. Prova a resistere per 30 secondi. Fermati se cambia la postura.

③

### Taglialegna

Piedi distanti (circa 60 cm), braccia con la palla sulla spalla destra. Mentre si fa uno squat, ruotare la palla all'esterno del ginocchio sinistro e poi ruotare fino alla posizione principale mentre ci si alza.



4 ripetizioni per lato

④

### Lancio della palla

In coppia o davanti a un muro. Tieni la palla sulla testa, piedi larghi. Lanciare la palla al tuo partner o al muro e poi prendere la palla di ritorno. Stabilità del corpo: puoi farlo in modi diversi. Puoi fare un passaggio di petto. Puoi farlo lateralmente ecc..



8 lanci per persona

⑤

### Stacco con una gamba e palla

In piedi sulla gamba destra, la gamba sinistra si estende allungandola dal corpo all'indietro, portando il corpo in avanti, portare la palla con le mani verso il piede destro. Mantenere l'equilibrio e ritornare alla posizione principale.



4 ripetizioni per lato

⑥

### Palla che rotola

Dalla posizione dell'esecuzione di una flessione, una mano sulla palla l'altra sul pavimento. Mantenere la palla con la mano destra e farla rotolare alla mano sinistra. Cercare di mantenere il corpo fermo.



4 ripetizioni per lato

⑦

### Twister Russo

Sedetevi in una posizione a V, contrazione addominale, schiena dritta, piedi sul pavimento (la versione più dura è con i piedi in aria). Mantenere la palla nelle mani e fare una torsione del busto da un lato all'altro.



8 ripetizioni

⑧

### Addominali con palla

Sdraiati sulla schiena allungandoti, palla nelle mani. Fare la contrazione addominale, portare le mani con la palla e la testa in avanti e tirare le ginocchia verso il mento, poi mettere la palla tra i piedi e allungare nuovamente cercando di non toccare il pavimento con le mani e i piedi.



8 ripetizioni



10 minuti

## COOL DOWN

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Defaticamento a inizio unità.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPO&SPORT

**STABILITÀ  
DI MOVIMENTO  
ED EQUILIBRIO  
DEL CORPO**

# SESSIONE 5

**WARM UP**

**COOL DOWN**

**SESSIONE 1**

**FORZA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 2**

**STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 3**

**ANIMA E STABILITÀ**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

**SESSIONE 4**

**STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO CON PALLA**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.

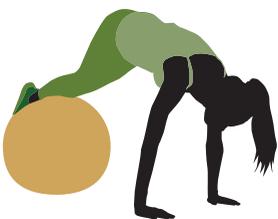
**SESSIONE 5**

**EQUILIBRIO DEL CORPO**

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



## 2. STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO



## STAFF

1 formatore

## DURATA DELLA SESSIONE

60 minuti

## MATERIALI

palloni o palle mediche,  
materassini,

1 PALLACANESTRO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES

5 PILLOLE

## SESSIONE 5 > EQUILIBRIO DEL CORPO

Rafforzamento dei muscoli, inclusi i muscoli addominali, i muscoli della schiena, la stabilità nei fianchi e il miglioramento dell'equilibrio del corpo.



10 minuti

### INTRODUZIONE

Esercizi di equilibrio con un cuscino in plastica per il fitness. Tutti gli esercizi sottostanti possono anche essere fatti senza il cuscino o con un altro strumento morbido. Gli ammortizzatori a disco aiutano a stabilizzare le articolazioni rafforzando i muscoli e migliorando il tuo equilibrio del corpo.



10 minuti

### WARM UP

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Riscaldamento a inizio unità.



30 minuti

### SESSIONE PRINCIPALE

Esegui gli esercizi in tre fasi, con stretching attivo tra le 3 fasi per 2-3 minuti.

①

#### Squat

Un piede sul cuscino, con i piedi larghi. Fare uno squat mentre tenti di mantenere la stabilità, soprattutto con la gamba sul cuscino. Ripetere 4 volte con ogni gamba. Se si ha un cuscino più grande si può fare con entrambi i piedi sul cuscino.

②

#### Squat inversi

Un piede sul cuscino, un altro piede in equilibrio in aria. Mantenere il corpo più stabile possibile. Lentamente cercare di fare un affondo inverso (è più semplice dell'affondo regolare per la partenza) poi tornare alla posizione principale mantenendo il tuo equilibrio.

③

#### Esercizi gambe a lato

Posizionarsi con un piede sul cuscino e un altro piede in aria. Mantenere il corpo il più stabile possibile. Estendere e allontanare dal corpo la gamba destra, mantenendo l'equilibrio, quindi riportarla alla posizione principale.



4 ripetizioni per gamba



8 ripetizioni per lato

④

#### Flessioni su cuscino

Posizione per fare le flessioni con una mano sul cuscino. Cercare di mantenere la stabilità facendo una flessione.



4 ripetizioni per mano

⑤

#### Addominali cross

Con un piede sul cuscino, un altro piede in aria, mani dietro la testa con gomiti alti. Incontra il ginocchio opposto della gamba in aria con il gomito, facendo una contrazione addominale, ritorna in posizione stabile.



8 ripetizioni per lato

⑥

#### Tutti e 4

Un ginocchio posto sul cuscino, ginocchia sotto i fianchi e polsi sotto le spalle. Allo stesso tempo prolungare il braccio e la gamba opposti, cercando di mantenere il livello dei fianchi e delle spalle dritto. Mantenere la posizione per 6 secondi, quindi tornare alla posizione principale e ripetere dall'altro lato.



4 ripetizioni per lato

⑦

#### V-sit

Mettersi in posizione di V-sit, seduti sul cuscino (provoca una forte contrazione addominale) indietro col busto, i piedi in aria, le braccia estese in avanti (se è difficile, metti le mani sul pavimento vicino al corpo per facilitare equilibrio del corpo).



mantieni per 30 secondi

⑧

#### Crunch incrociati

Sedetevi sul cuscino con le ginocchia piegate, i piedi sul pavimento, le mani dietro la testa con i gomiti alti. Fare una forte contrazione addominale, incontrare il ginocchio opposto e il gomito al centro del corpo, tornare in posizione stabile.



8 ripetizioni per lato



10 minuti

### COOL DOWN

Per maggiori dettagli consultare la sessione di Defaticamento a inizio unità.