



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea



CORPOESPORT
**CIRCUITO
E PILATES**

WARM UP

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

STRETCHING DEL CORPO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 2

**VIDEO 2
CONCENTRAZIONE**
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 3

RILASSAMENTO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Capire le tecniche di rilassamento quando la vita diventa stressante. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



4. CIRCUITO E PILATES



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

materassino, musica

1 PALLACANESTRO

STABILITÀ DI MOVIMENTO

2 ED EQUILIBRIO
DEL CORPO

3 DODGEBALL

5 PILLOLE

WARM UP

Il riscaldamento per riparare le articolazioni, rilassare la mente e preparare il corpo per il movimento



15 minuti

WARM UP

Focus sulla respirazione profonda. Inspira ed espira dalla bocca. Respirazione profonda che gonfia tutti i polmoni e solleva il diaframma. Spiegare che la respirazione superficiale non è buona per la pulizia e l'utilizzo corretto dei polmoni.



- ① Avvicinare l'orecchio alla spalla, lentamente da sinistra a destra.

8 ripetizioni per lato



- ⑤ Fare 10 piegamenti sulle ginocchia (squat). Le ginocchia non devono superare le punte dei piedi. I talloni devono rimanere ben appoggiati a terra durante il movimento.



- ⑨ Rimanere in equilibrio su una sola gamba. Tendere la gamba sollevata all'indietro e rimanere in posizione per 3 secondi; tendere poi la gamba in avanti e rimanere in posizione per 3 secondi. 6 ripetizioni



- ② Con le mani sulle spalle fare dei cerchi più grandi possibili con i gomiti.

8 ripetizioni



- ⑥ In piedi dritti, alzarsi sulle punte dei piedi sollevando in aria le braccia, restando fermi in questa posizione per 3 secondi; poi tornare giù sui talloni.



- ⑩ Rimanendo in equilibrio su una gamba, porta dietro l'altra gamba toccando il suolo con la mano corrispondente.

6 per lato



- ③ Fare dei cerchi con entrambe le braccia, prima in un senso e poi nell'altro. 8 ripetizioni per ciascuna direzione

8 ripetizioni



- ⑦ Fare un piegamento sulle ginocchia e poi sollevarsi dritti in alto sulle punte dei piedi; alzare le braccia dritte sopra la testa mentre saltate. 8 ripetizioni



- ④ Estensione laterale. Adatta il movimento alla larghezza delle spalle.

4 per lato



- ⑧ Stare in equilibrio su una gamba per 10 secondi. Poi cambiare gamba



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPOESPORT
CIRCUITO
E PILATES

COOL DOWN

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

STRETCHING DEL CORPO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 2

**VIDEO 2
CONCENTRAZIONE**
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 3

RILASSAMENTO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Capire le tecniche di rilassamento quando la vita diventa stressante. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



4. CIRCUITO E PILATES



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

15 minuti

MATERIALI

materassino, musica,
pallina da tennis

COOL DOWN

Fare stretching e portare il corpo in una situazione di riposo



15 minuti

COOL DOWN



① Posizione di relax, accovacciati sui talloni con le braccia protese in avanti. Mantenere la posizione per 30 secondi



② Mani al suolo e piedi fermi al pavimento. Alzare il bacino al punto massimo e mantenere le gambe e le braccia tese. Mantenere la posizione per 20 secondi.



③ Con le gambe tese cercare di abbassarsi il più possibile mantendendo le mani sui polpacci. Mantieni per 10 secondi.

4 ripetizioni



④ Dall'ultima posizione, alzarsi molto lentamente sollevando per ultimo il capo per evitare capogiri.



⑤ Dritti in piedi, allungare le braccia sopra il capo e sollevarsi sulle punte dei piedi. Mantieni per 3 secondi.

3 ripetizioni



⑥ Fare stretching con un braccio a destra e poi con l'altro braccio a sinistra: Mantieni per 5 secondi ogni posizione.

3 ripetizioni per lato



⑦ Fare un salto, alzando le braccia ben tese; scendendo, piegarsi sulle ginocchia portando indietro le braccia. 3 ripetizioni

8 ripetizioni



⑧ Stare in equilibrio su una sola gamba appoggiando l'altro piede sulla gamba di appoggio. Mantenere la posizione il più a lungo possibile. Cambiare gamba.

Fai 2 ripetizioni per gamba



⑨ Dare una palla da tennis. La palla viene fatta rotolare intorno al gruppo di muscoli principale per aiutare a rompere qualsiasi rigidità. Può essere fatta rotolare sotto i piedi, sui polpacci, sul tendine posteriore del ginocchio, quadricipite, glutei, tricipiti, bicipiti e deltoidi, restando 1 minuto su ogni muscolo. Spiegare perché si sta facendo questo e capire dove sono più tesi.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea



CORPOESPORT
CIRCUITO
E PILATES

SESSIONE 1

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

STRETCHING DEL CORPO

Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 2

**VIDEO 2
CONCENTRAZIONE**

Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 3

RILASSAMENTO

Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Capire le tecniche di rilassamento quando la vita diventa stressante. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



4. CIRCUITO E PILATES



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

55 minuti

MATERIALI

musica, lettore musicale e tappettino

1 PALLACANESTRO

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

5 PILLOLE

SESSIONE 1 > STRETCHING DEL CORPO

Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



15 minuti

WARM UP

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



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

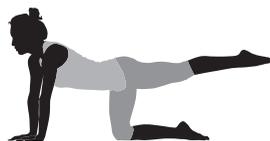
Spiegare il motivo per cui si sta facendo questa attività: mantenere il corpo in movimento aiutandolo con il funzionamento quotidiano e il rilassamento della nostra mente e del nostro corpo.

GENERICO



① Ginocchia e mani appoggiate a terra con le ginocchia all'altezza del bacino e le mani all'altezza delle spalle. Testa rivolta verso il basso, spingere la schiena verso l'alto e poi verso il basso in modo alternato; quando si spinge il bacino in basso la schiena va a formare un arco. 5 ripetizioni mantenendo la posizione per 5 secondi

5 ripetizioni



② Mani e ginocchia appoggiate al suolo, distendere le gambe tenendole in linea con il bacino. Tenere fermo il bacino. Mantenere la posizione per 5 secondi.

4 rip. per gamba



③ Mani e ginocchia appoggiate al suolo allontanare un braccio e gamba da terra, allungarli verso l'esterno. Mantenere il braccio al livello delle spalle e tenere fermo il bacino.

4 ripetizioni

DILATO



⑥ Alzare ed abbassare la gamba esterna.

10 ripetizioni



⑦ Alza e abbassa entrambe le gambe.

10 ripetizioni



⑧ Incrocia le gambe come una forbice.

10 volte una gamba e poi l'altra



10 minuti

COOL DOWN

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

POSIZIONE PRONA

④

Distendere tutto il corpo per 10 secondi. Sollevare il bacino contraendo gli addominali per proteggere la schiena. Ricordarsi di fare questo anche negli altri esercizi che seguono. Sdraiarsi sulla pancia, alzare e abbassare una gamba, tenendola dritta e puntando le dita dei piedi.



10 ripetizioni

⑤

Sdraiarsi sulla pancia, alzare e abbassare un braccio, tenendo la testa in giù.



10 ripetizioni per braccio

Fare lo stesso movimento includendo la gamba opposta con un movimento trasversale.

POSIZIONE SUPINA

⑨

Stretching del corpo. Mantieni questa posizione per 10 secondi.



⑩

Tenere i piedi appoggiati a terra e alzare il bacino. Alzare e abbassare il coccige e il bacino. La schiena si distende e si inarca. Viene spiegato come proteggere la schiena spingendo verso il basso l'ombelico.



10 sec. per 3 ripetizioni

⑪

Mantieni entrambe le gambe con le braccia al petto. Rotolare su un lato e poi sull'altro.



10 ripetizioni

⑫

Mantieni solo una gamba con le braccia al petto. Rotolare su un lato e poi sull'altro.



10 ripetizioni

⑬

Distendere tutto il corpo.



⑭

Distendere la gamba e tenerla facendo pressione per 10 secondi, poi cambiare gamba. Allungamento del muscolo posteriore del ginocchio



3 ripetizioni



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea



CORPOESPORT
CIRCUITO
E PILATES

SESSIONE 2

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

STRETCHING DEL CORPO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 2

VIDEO 2 CONCENTRAZIONE
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 3

RILASSAMENTO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Capire le tecniche di rilassamento quando la vita diventa stressante. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



4. CIRCUITO E PILATES



SESSIONE 2 > CONCENTRAZIONE

Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



15 minuti

WARM UP

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



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

Parlare di quanto si è fatto nella sessione precedente. Mantenere il corpo in movimento aiutandolo con il funzionamento quotidiano. Chiedere agli studenti come si sentono. Dove hanno avuto problemi di movimento o sono tesi a livello muscolare.



10 minuti

COOL DOWN

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

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

55 minuti

MATERIALI

musica, lettore musicale e tappettino

1 PALLACANESTRO

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

5 PILLOLE

GENERICO



①

Appoggiarsi su mani e ginocchia. Le ginocchia devono restare a livello del bacino e i polsi a livello delle spalle. La testa rimane abbassata. Portare la schiena verso l'alto. Abbassare la pancia inarcando la schiena.

Abbassare ed alzare la schiena per 5 volte rimanendo nella posizione per 5 secondi.



5 ripetizioni



POSIZIONE PRONA



⑤

Allungamento del corpo intero per 10 secondi.

Distesi in posizione prona. Spingere l'ombelico verso l'alto. Stringere i muscoli addominali per proteggere la schiena. Continuare durante tutto l'esercizio.



⑥

Distesi in posizione prona, alzare e abbassare una gamba mantenendola allungata, comprese le punte dei piedi.



10 ripetizioni per ogni gamba



⑦

Distesi in posizione prona, mantenere la testa abbassata. Abbassare e alzare un braccio tenendolo allungato.



10 ripetizioni per ogni braccio



⑧

Alzare e abbassare la gamba e il braccio opposto.



10 ripetizioni

②

Appoggiarsi su mani e ginocchia, alzare una gamba e allungarla tenendola a livello del bacino (che dovrà rimanere fermo).

Eseguire l'esercizio per 5 secondi.



4 ripetizioni per gamba



③

Appoggiarsi su mani e ginocchia, alzare un braccio e allungarlo. Mantenere il braccio all'altezza delle spalle, mantenendo il bacino fermo.



4 ripetizioni





④ Alzare e abbassare un braccio e la gamba opposta.

POSIZIONE DI LATO



⑨ Alzare e abbassare la gamba.
🕒 10 ripetizioni



⑩ Alzare e abbassare entrambe le gambe.
🕒 10 ripetizioni



⑪ Incrociare le gambe come un paio di forbici.
🕒 10 ripetizioni con una gamba sopra



⑫ Sollevare la gamba inferiore per toccare quella superiore.
🕒 10 ripetizioni



⑬ Tenere i piedi appoggiati a terra e alzare il bacino. Alzare e abbassare il coccige e il bacino. La schiena si distende e si inarca. Viene spiegato come proteggere la schiena spingendo verso il basso l'ombelico.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea



CORPOESPORT
CIRCUITO
E PILATES

SESSIONE 3

WARM UP

COOL DOWN

SESSIONE 1

STRETCHING DEL CORPO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 2

VIDEO 2 CONCENTRAZIONE
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.

SESSIONE 3

RILASSAMENTO
Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Capire le tecniche di rilassamento quando la vita diventa stressante. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



4. CIRCUITO E PILATES



SESSIONE 3 > RILASSAMENTO

Muovere e allungare il corpo, respirare profondamente. Rilasciare la tensione dalla mente e dal corpo. Capire le tecniche di rilassamento del corpo quando la vita diventa stressante. Migliorare la coordinazione e la concentrazione.



15 minuti

WARM UP

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



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

Parlare della sessione della settimana precedente, cosa è piaciuto e cosa non è piaciuto. Chiedere agli studenti se conoscono il motivo per il quale stanno compiendo questi esercizi per vedere se si ricordano. Mantenere il corpo in movimento aiutandolo con il funzionamento quotidiano. Compiere esercitazioni di rilassamento della mente.



10 minuti

COOL DOWN

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

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

55 minuti

MATERIALI

materassino, pallina da tennis, musica.

1 PALLACANESTRO

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

5 PILLOLE

POSIZIONE PRONA



- ① Distensione completa del corpo. Mantenere la posizione per 10 secondi. Portare l'ombelico verso l'alto. Irrigidire gli addominali per proteggere la schiena (farlo anche per gli altri esercizi).



- ② Distendersi sulla pancia. Alzare e abbassare una gamba, mantenendola allungata ed estendendo il piede.



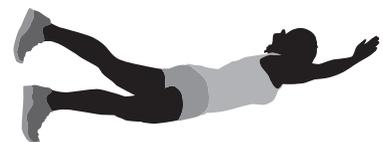
10 ripetizioni per ogni lato



- ③ Distendersi sulla pancia. Alzare e abbassare un braccio mantenendo abbassata la testa.



10 ripetizioni per ogni braccio



- ④ Alzare e abbassare braccio e gamba opposti.

POSIZIONE SUPINA



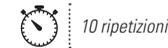
- ⑪ Tenere i piedi appoggiati a terra e alzare il bacino. Alzare e abbassare il coccige e il bacino. La schiena si distende e si inarca. Spiegare come proteggere la schiena spingendo verso il basso l'ombelico.



- ⑫ Alzare entrambe le gambe in aria e piegarle a 90 gradi. Mantenere la posizione per 20 secondi.



- ⑬ Portare le ginocchia al petto e spostarle da un lato all'altro. Poi portare nuovamente le ginocchia al petto e abbracciare le gambe. Rotolare da un lato all'altro.



10 ripetizioni



- ⑭ Tornando alla distensione complete del corpo. Mantieni solo una gamba con le braccia al petto. Rotolare su un lato e poi sull'altro.



10 ripetizioni



⑤ Rimanere in posizione di riposo per 30 secondi.



⑮ Distensione complete del corpo.

POSIZIONE DI LATO



⑥ Alzare e abbassare la gamba che non aderisce al terreno.

 10 ripetizioni



⑯ Sollevare la gamba dritta e tenere premuto per 10 secondi, quindi cambiare gamba e ripetere 3 volte per entrambi i lati. Stendere il muscolo posteriore del ginocchio.



⑦ Mantenere la gamba sollevata ed eseguire piccoli cerchi con i piedi. Ripetere 10 volte per ogni senso (orario e antiorario).

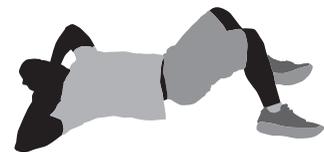


⑰ Allungamento dei glutei. Appoggiare i piedi sul pavimento, sollevare un piede, distendendo il tallone, e tirare la coscia verso il petto. Tenere premuto per 10 secondi, ripetere due volte per ogni lato.



⑧ Alzare e abbassare entrambe le gambe.

 10 ripetizioni per entrambi i lati



⑨ Ginocchia e talloni uniti, passare da destra e sinistra. Eseguira da entrambi i lati.



⑩ Distendere tutto il corpo per 10 secondi.