



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

CORPOESPORT

CIRCUITO
E PILATES

PILLOLA 1

PILLOLA 1
WARM UP

PILLOLA 2
COOL DOWN

PILLOLA 3
SESSIONE 1
STRETCHING
COMPLETO DEL CORPO

PILLOLA 4
SESSIONE 3
RILASSAMENTO



5.
PILLOLA

PILLOLA 1 > WARM UP

Allenare le articolazioni, rilassare la mente e preparare il corpo per il movimento



STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

25 minuti

MATERIALI

materassino, musica

- 1 PALLACANESTRO
- 2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO
- 3 DODGEBALL
- 4 CIRCUITO E PILATES



10 minuti

INTRODUZIONE

Parlare del motivo per cui stiamo facendo questa attività: far muovere il corpo aiuterà il funzionamento quotidiano delle nostre attività e il rilassamento della nostra mente.



15 minuti

WARM UP

Concentrarsi sulla respirazione profonda. Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. Respirare profondamente gonfiando completamente i polmoni e alzando il diaframma. Spiegare agli allievi che la respirazione superficiale non fa bene alla pulizia e al corretto utilizzo dei polmoni.



- ① Appoggiare l'orecchio alla spalla destra e poi alla sinistra. Procedere lentamente con questo movimento.

 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 Mani sulle spalle cercare di fare dei cerchi con i gomiti.

 8 ripetizioni


- ⑥ A 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 Stai in equilibrio su una gamba e tocca il pavimento con la stessa mano corrispondente alla gamba in aria.

 6 ripetizioni per lato


- ③ Fare dei cerchi con entrambe le braccia, prima in un senso e poi nell'altro

 8 ripetizioni per ciascuna direzione


- 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 Stretching del bacino con movimento coordinato del braccio destro e movimento a destra del busto.

 4 ripetizioni per lato


- ⑧ Rimani in equilibrio per 10 secondi su una gamba sola, poi cambia.



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPOESPORT

CIRCUITO
E PILATES

PILLOLA 2

PILLOLA 1
WARM UP

PILLOLA 2
COOL DOWN

PILLOLA 3
SESSIONE 1
STRETCHING
COMPLETO DEL CORPO

PILLOLA 4
SESSIONE 3
RILASSAMENTO



5.
PILLOLA

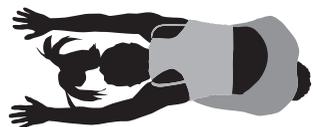
PILLOLA 2 > COOL DOWN

Fare stretching e portare il corpo in uno stato di riposo



10 minuti

COOL DOWN



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



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

3 ripetizioni



⑨ Camminare prima sulle punte, poi sui talloni e infine normalmente (dal tallone alla punta), oscillando nel frattempo le braccia lentamente.

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

musica, materassino

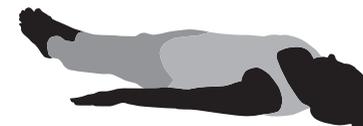


② Mani al suolo e piedi fermi al pavimento. Alzare il bacino al punto massimo e mantenere le gambe e le braccia tese. Mantenere la posizione per 20 secondi.



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



⑩ Rimanere sdraiati per 3 minuti nella posizione ritenuta da ciascuno più comoda. Respirare profondamente. Utilizzare una musica rilassante come sottofondo per facilitare il rilassamento.

1 PALLACANESTRO

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES



③ Con le gambe tese cercare di abbassarsi il più possibile mantenendo le mani sui polpacci. Mantieni per 10 secondi e ripeti x 4.

4 ripetizioni



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

8 ripetizioni



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



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.

2 ripetizioni per gamba



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPOESPORT
CIRCUITO
E PILATES

PILLOLA 3

PILLOLA 1
WARM UP

PILLOLA 2
COOL DOWN

PILLOLA 3
SESSIONE 1
STRETCHING
COMPLETO DEL CORPO

PILLOLA 4
SESSIONE 3
RILASSAMENTO



5.
PILLOLA

PILLOLA 3 > SESSIONE 1 > STRETCHING COMPLETO DEL CORPO

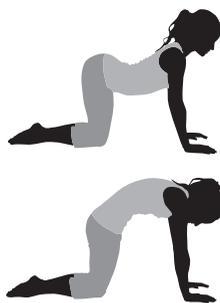
Incoraggiare gli studenti a prendere decisioni, migliorare la qualità della vita, aumentare l'entusiasmo



30 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

GINOCCHIA E MANI A TERRA



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

POSIZIONE DI LATO



⑧ Alzare e abbassare la gamba esterna. 10 ripetizioni

POSIZIONE SUPINA



⑫ Stretching del corpo. Mantieni questa posizione per 10 secondi.

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

30 minuti

MATERIALI

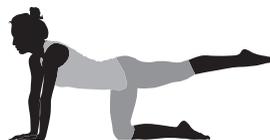
musica, materassino

1 PALLACANESTRO

2 STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO

3 DODGEBALL

4 CIRCUITO E PILATES



② Ginocchia e mani 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

⑨ Alza e abbassa entrambe le gambe. 10 ripetizioni



⑬ Con i piedi appoggiati a terra, alzare ed abbassare il bacino; la schiena si distende e si inarca. Spiegate agli allievi come proteggere la schiena spingendo il basso l'ombelico.



GINOCCHIA E MANI A TERRA



③

Sdraiato sul davanti, alzare e abbassare un braccio, tenendo la testa in giù.



10 ripetizioni per lato

Sollevere e abbassare il braccio opposto alla gamba.

DI LATO



⑩

Incrociare le gambe, sforbiciandole. 20 ripetizioni.



10 ripetizioni

Ripetere la serie dei 3 esercizi sul lato opposto.

LATO OPPOSTO



⑭

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



10 ripetizioni

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.



4 ripetizioni

⑤

Distesi proni, sollevare e abbassare una gamba per volta, tendendola con la punta del piede in avanti. 10 ripetizioni per gamba



10 ripetizioni

⑦

Distesi proni, sollevare e abbassare un braccio per volta, mantenendo la testa ferma a terra. 10 ripetizioni per braccio.



10 ripetizioni

⑪

Alzare ed abbassare entrambe le gambe. 10 ripetizioni



10 ripetizioni



⑮

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



3 ripetizioni

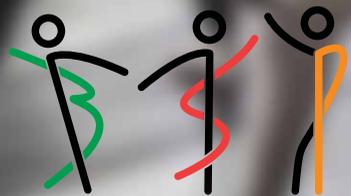
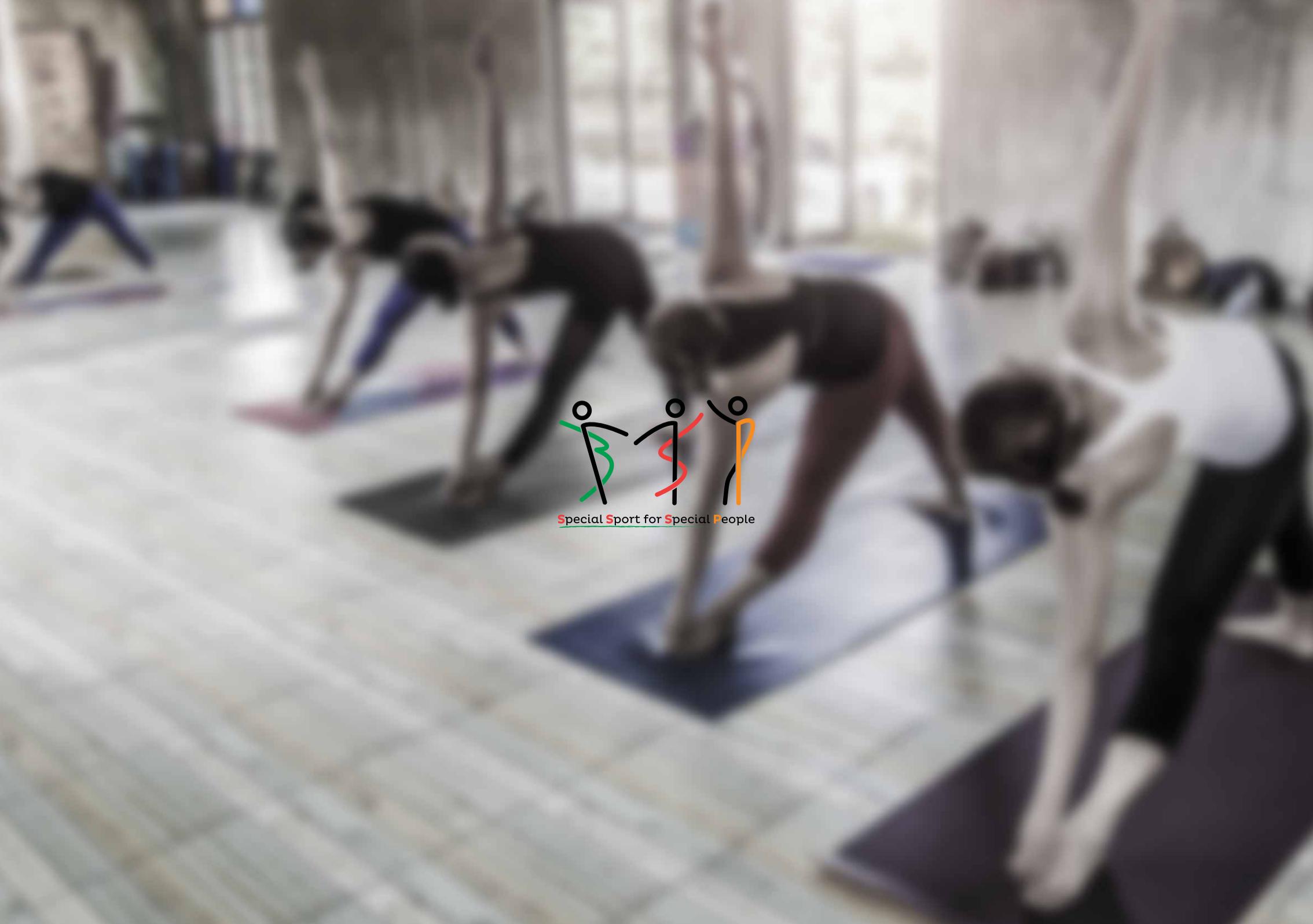


⑭

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



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione europea

CORPOESPORT
CIRCUITO
E PILATES

PILLOLA 4

PILLOLA 1
WARM UP

PILLOLA 2
COOL DOWN

PILLOLA 3
SESSIONE 1
STRETCHING
COMPLETO DEL CORPO

PILLOLA 4
SESSIONE 3
RILASSAMENTO



5.
PILLOLA

PILLOLA 5 > SESSIONE 3 > RILASSAMENTO

Incoraggiare gli allievi a prendere decisioni, migliorare gli stili di vita, aumentare l'entusiasmo



5 minuti

INTRODUZIONE

Iniziate la sessione parlando di ciò di cui ha bisogno il corpo per l'attività funzionale, del suo del corpo in considerazione dell'invecchiamento e della mancanza di movimento. Spiegate il circuito e la sua struttura. Parlate dell'importanza del riscaldamento e del defaticamento; questo li preparerà ad affrontare le sessioni proposte.

STAFF

1 formatore

DURATA DELLA SESSIONE

25 minuti

MATERIALI

materassino, musica, sedia, penna e fogli

- 1 PALLACANESTRO
STABILITÀ DI MOVIMENTO ED EQUILIBRIO DEL CORPO
- 2 DODGEBALL
- 3 CIRCUITO E PILATES



20 minuti

SESSIONE PRINCIPALE

JOGGING

Fare per 3 minuti di jogging sul posto o in una griglia quadrata costruita con dei coni. Aggiungere salti, tocchi a terra, posizione seduta, posizione seduta e in piedi alternate.

CIRCUITO

Fai domande su come si sentono dopo questi 5 minuti di esercizio. Circuito progettato per aiutare con il movimento funzionale. 45 secondi di attività con 45 secondi di recupero. Fai il circuito due volte.

- | | |
|--|--|
| ① Sedersi su una sedia e alzarsi (Piegamenti-Squatting) | ⑥ Saltellare sull'altra gamba (Equilibrio, stabilità) |
| ② In piedi, mani appoggiate al muro, spingersi indietro e ritornare appoggiati al muro piegando le braccia (Flessioni) | ⑦ Corsa leggera in tondo (Resistenza) |
| ③ Da sdraiati, alzarsi (Movimento motorio) | ⑧ Alzare e abbassare le braccia (Rinforzo ed allungamento braccia) |
| ④ Da seduti, sdraiarsi (Alzarsi) | ⑨ Passarsi una palla intorno al bacino (Muscoli addominali) |
| ⑤ Saltellare su una gamba (Equilibrio, stabilità) | |