


Lezione n. 12

PERCORSI MOTORI

Siamo pronti per mettere
insieme tante abilità motorie!



SPIEGAZIONE DEL TERMINE «ABILITA' MOTORIA»

Le abilità motorie hanno una definizione un po' complicata: sono tutte quelle azioni che, attraverso la ripetizione del gesto, sono state apprese e consolidate e che vengono usate in modo automatizzato, cioè senza l'intervento consapevole dell'attenzione.

Per capire meglio:

Camminare, correre, saltare, strisciare sono tutte azioni che fai senza pensarci troppo, perché ormai le hai ripetute tantissime volte e per il tuo cervello sono diventate semplici.

Tutte le azioni che per te sono facili, sono le tue abilità motorie.

ESERCIZIO

N.1

Materiale: tappetino o materassino.
Se non li hai chiedi il permesso per poter usare il letto

A scuola abbiamo fatto i rotolamenti

Te li ricordi tutti? https://youtu.be/wDvxZO_jo0w

Prima di costruire il nostro percorso, ripassiamoli insieme e fai l'esercizio sul materassino solo se ti senti sicuro:

- Rotolamento a bastoncino: sdraiati dritto come un bastone, rotola verso destra o verso sinistra
- Capovolta laterale: dalla posizione di coccinella, vado sul fianco, poi sulla schiena, apro le gambe e vado dall'altra parte arrivando ancora a coccinella
- Capovolta avanti: a gambe aperte o chiuse, appoggio le mani, mento nella sua casetta, appoggio la nuca con il sedere in alto e mi spingo dall'altra parte rotolando sulla schiena e cercando poi di arrivare in piedi
- Capovolta indietro: da seduto, sistemo le mani vicino alle orecchie con il palmo rivolto verso dietro, mi do una bella spinta indietro staccando i piedi, il sedere e la schiena da terra, mani appoggiate a terra che spingono e arrivo dall'altra parte in ginocchio o se riuscite in piedi

ESERCIZIO N. 2

Costruisci il tuo percorso motorio

- Chiedendo sempre il permesso, recupera degli oggetti come ad esempio:
OMBRELLI, SCARPE O CIABATTE, SEDIE O PANCHINE, CORDE, PENTOLE O CIOTOLE DI PLASTICA, PALLA O PELUCHE
- La palla o il peluche ti serviranno per essere trasportati da una parte all'altra del percorso
- Guarda il video per prendere spunto dal mio percorso! <https://youtu.be/DOWlnYmeWFI>
- Se non hai abbastanza spazio in casa, sul balcone/terrazzo o in giardino per fare un percorso così lungo, puoi anche farlo più breve, circolare intorno al tavolo (attenzione agli spigoli!) o intorno al divano, a zig zag o da una stanza all'altra
- Scatena la tua fantasia e inventa anche tanti modi diversi per svolgere il percorso e tanti modi per trasportare il tuo oggetto

ESERCIZIO

N.4

Saetta!

- Ora che hai ripetuto il percorso qualche volta, hai fatto un bel riscaldamento!
- Siamo pronti per aumentare un po' la velocità:
<https://youtu.be/LbSaujp9CCc>
- Prova a cronometrarti e a fare un nuovo record!

RIFLESSIONE SULL'ESERCIZIO

4

- Come ti senti dopo aver fatto a tutta velocità il percorso un po' di volte?
- Il tuo corpo ha subito dei cambiamenti?
- Sicuramente avrai un po' di «fiatone» e il cuore batte più velocemente
- Sono conseguenze normalissime! Conosci il motivo?
- I muscoli di tutto il tuo corpo hanno bisogno di energia per funzionare e questa energia è data dall'ossigeno. L'ossigeno ovviamente si acquista respirando ed è il cuore che lo manda al resto del corpo. Più sforzi i muscoli, più ossigeno è necessario: devi quindi respirare veloce per prendere più ossigeno e il cuore batte più forte per mandare l'ossigeno ai muscoli.



ESERCIZIO

N. 7

Saluto al sole

- Ora dobbiamo far tornare il respiro e i battiti del cuore alla normalità: guarda questo video per scoprire una serie di movimenti di yoga che servono sia per rilassarsi, sia per allungare i muscoli

<https://youtu.be/DiPeN-AQvwM>

- In alternativa guarda la prossima dispositiva

Mantieni ogni posizione per almeno 20 secondi

Appoggiati al muro con la mano libera



Puoi anche mettere il ginocchio dietro a terra



Tieni i talloni appoggiati per terra



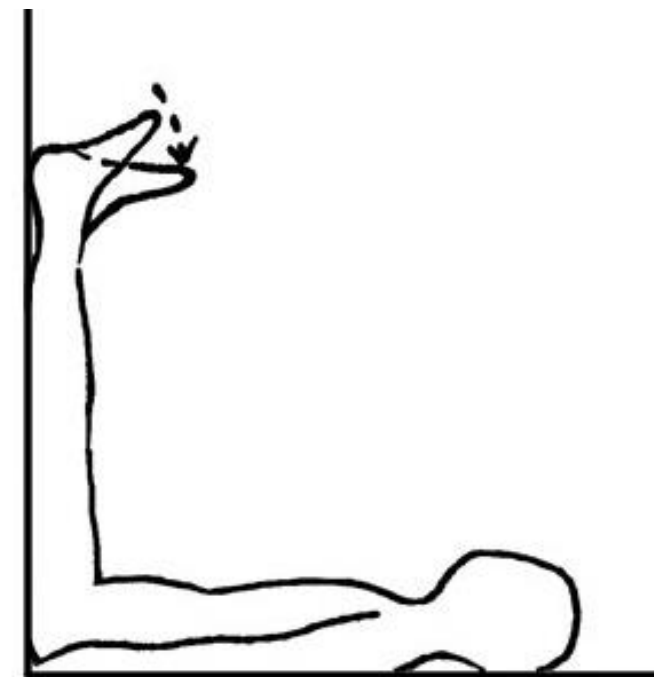
Tieni le gambe dritte



Tieni anche qui il tallone della gamba piegata a terra



Tieni le gambe dritte e lascia la schiena molle



Fai questo esercizio per ultimo: sdraiati a terra con le gambe su una parete e tienile più dritte che puoi con i piedi a martello

Conserva i disegni, le riflessioni scritte di questa lezione e se vuoi anche le foto che puoi stampare e incollare vicino alle tue riflessioni.
Guarderemo il vostro lavoro tutti insieme al rientro a scuola!