



SALTELLI ALL'APERTO

PAUSA DI MOVIMENTO ATTIVANTE

Gli alunni fanno esercizi di saltelli.

Al primo salto divaricano le gambe battendo contemporaneamente le mani sopra la testa.

Al secondo salto chiudono le gambe stendendo le braccia aderenti al corpo.

Il livello sonoro causato da questo esercizio lo rende particolarmente consigliato all'aperto.

VARIANTE 1:

Jumping jack invertito: gli alunni saltano a gambe divaricate e contemporaneamente attaccano le braccia al corpo. Al secondo salto si chiudono le gambe e si battono le mani sopra la testa.

VARIANTE 2:

Jumping jack con arresti: gli alunni, una volta su tre, tengono le gambe o le braccia nella stessa posizione e continuano il salto solo con l'altra parte del corpo

PER FAVORIRE L'INCLUSIONE

Disabilità motorie - Allievi su sedia a rotelle

Con la sedia a rotelle compiere una rotazione di 1/2 o 1/4 di giro e poi battere le mani al di sopra della testa, ruotare di nuovo all'indietro e battere ancora le mani, ecc.

Presentazione degli esercizi: adattare spazio, tempo o forza di esecuzione del movimento o proporre un esercizio di movimento affine.

Disabilità motorie - Allievi con difficoltà di deambulazione

Con l'aiuto di un compagno o appoggiati alla parete, senza saltare.

Ambiente di apprendimento: consentire il movimento indipendente attraverso adattamenti di natura personale, organizzativa e strutturale