

MISSION X

ADDESTRARSI COME UN ASTRONAUTA



ASTROPISTA AGILITÀ

Guida Team Leader

LA MISSIONE

Percorrere l'**Astropista Agilità** nel modo migliore possibile, impiegando poco tempo ed evitando di toccare gli oggetti sul percorso, in modo da lavorare sull'agilità, sull'equilibrio e sulla coordinazione dei bambini. Le osservazioni e i suggerimenti verranno aggiunti in un Diario di bordo della missione.

MATERIALI

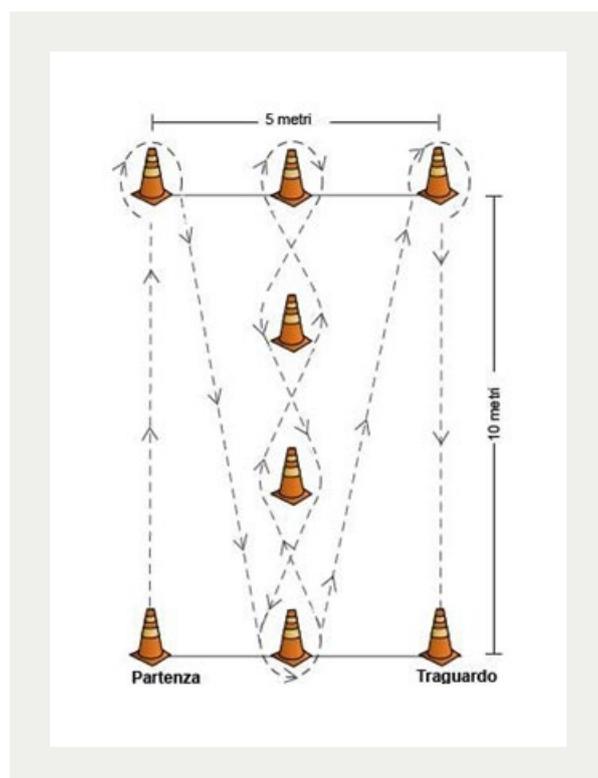
- 8 birilli o coni;
- metro;
- matita;
- Diario della missione.

Facoltativo: nastri adesivi colorati, palline, palloncini, tubo da piscina, cronometro.

PREPARARE L'ASTROPISTA AGILITÀ

SEGUENDO IL SUGGERIMENTO RIPORTATO ►

La pista è lunga 10 metri e larga 5 metri.
Si possono usare come ostacoli i coni oppure dei birilli.
Quattro coni/birilli sono usati per indicare la partenza, il traguardo e i due punti di svolta.
Si posizionano altri quattro coni/birilli al centro, a distanza di 3,3 metri l'uno dall'altro.



Facoltativo: il percorso può essere reso più semplice per i piccoli diminuendo il numero di ostacoli e mettendo il nastro adesivo colorato per terra da seguire; lo stesso nastro, per i più grandi, può essere usato per far fare passi diversi a seconda del colore del tratto (saltare su un piede solo, correre con le braccia incrociate dietro la schiena...); una variante può essere ottenuta posizionando piccoli oggetti (palline) da raccogliere durante il percorso e usando un cronometro per annotare i tempi.

ADDESTRIAMOCI COME UN ASTRONAUTA!

SVOLGIMENTO

Far fare prima un **riscaldamento** ai bambini per qualche minuto, per esempio:

- 3 salti sul posto, pausa, 3 salti sul posto;
- 3 salti sul posto aprendo gambe e braccia (jumping jack), pausa,
- 3 salti sul posto aprendo gambe e braccia (jumping jack);
- correre o marciare sul posto per 6 secondi, pausa;
- posizione in piedi, braccia sollevate, toccare in sequenza sempre più velocemente testa, spalle, pancia, ginocchia, piedi; ripetere 3 volte;
- percorrere la pista insieme, camminando;
- camminare o correre in linea retta, girare intorno a un unico birillo e tornare.



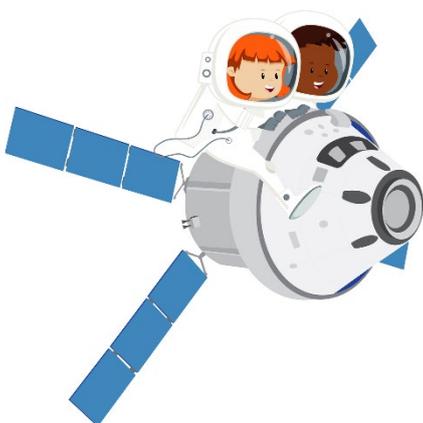
DARE LE ISTRUZIONI AI BAMBINI:

- 1) partire da sdraiati per terra vicino al punto di partenza, quando si sente la parola “VIA!” ci si alza e si percorre l’**Astropista Agilità** correndo;
- 2) l’**Astropista Agilità** va fatta correndo nel minor tempo possibile, senza toccare gli ostacoli;
- 3) se si tocca un ostacolo si deve ricominciare;
- 4) pausa di un minuto;
- 5) rifare il percorso altre due volte, inserendo sempre una pausa, per migliorare i risultati.

Finito il percorso, fare stretching tutti insieme, per esempio:

- toccare le punte dei piedi per 5 secondi;
- nella stessa posizione oscillare per altri 5 secondi e poi tirarsi su lentamente;
- mettersi seduti nella posizione della farfalla e oscillare le gambe per qualche secondo.

Commentare insieme ai bambini i risultati e raccogliere le osservazioni e le impressioni, inserendole nel Diario di bordo della missione: cosa è possibile fare per migliorare la propria velocità, la coordinazione e la tecnica? Ripetere la pista ha aiutato? E saltare il riscaldamento aiuta?



ADDESTRIAMOCI COME UN ASTRONAUTA



RILEVANZA NELLO SPAZIO

Quando gli astronauti viaggiano nello spazio e tornano sulla Terra, riscontrano problemi di equilibrio e controllo del corpo a causa del cambiamento della gravità.

Quando partono dalla Terra, il loro corpo si adatta all'assenza di peso.

Al ritorno, il loro corpo deve riabituarsi nuovamente ad avere un peso.

Il corso di agilità serve a misurare l'equilibrio, la capacità di gioco delle gambe e l'agilità, in risposta ai cambiamenti della gravità. Dopo alcune settimane dal ritorno sulla Terra, il loro controllo dell'equilibrio torna alle condizioni precedenti al volo.

PROVATE QUESTO! ALCUNE IDEE PER L'ATTIVITÀ ADATTATA

- Ausili visivi come guide direzionali sul pavimento, birilli più grandi, tubi da piscina o palloncini rivolti
- in alto sui birilli che estendono il campo visivo su cui spostarsi lungo la pista, indicatori adesivi
- colorati sul pavimento; numeri, immagini.
- Spostarsi in un'unica direzione e aumentare gradualmente la complessità della pista;
- Partire dalla posizione in piedi;
- Limitare/ridurre la lunghezza/dimensione della pista di agilità;
- Aumentare/allargare le dimensioni dei percorsi di spostamento per sedie a rotelle e deambulatori
- Inserire un oggetto preferito/un compagno-partner/oggetto motivazionale per incoraggiare il
- bambino a spostarsi lungo la pista;
- Consentire al bambino di spostarsi lungo la pista da seduto o disteso a pancia in giù
- (su monopattino);
- Utilizzare attrezzature che emettono un suono (segnale acustico, tintinnio) collocate lungo la pista, da toccare e spostare fino al termine.



COLLEGAMENTO AD ABILITÀ E STANDARD

APENS (Adapted Physical Education National Standards): 2.01.06.01 Formulare e attuare programmi che stimolino i sensi vestibolare, visivo e propriocettivo (percezione del movimento dall'interno del corpo).

Termini/Abilità specifici dell'attività: agilità, consapevolezza spaziale, lateralità e direzionalità.