

MOBAK 1-2
Controllo degli
oggetti

Afferrare

Compito

Il leader del test fa cadere una palla da tennis a terra, facendo rimbalzare la palla fino ad almeno 1,3 m. Il bambino prende la palla dopo il rimbalzo.

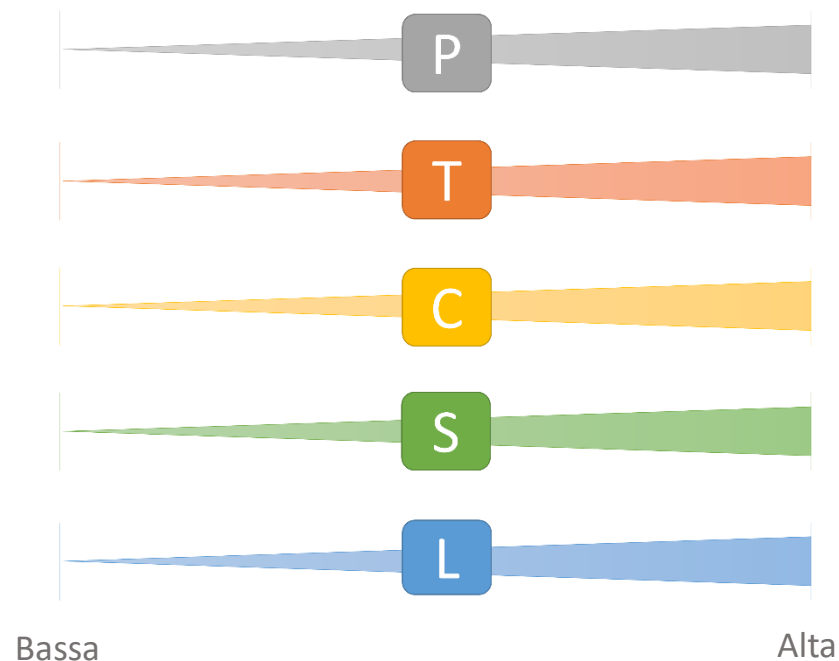
L' **Afferrare** è alla base di ogni attività motoria. Sia come esperienza di movimento personale sia come propedeutico per giochi con la palla (ad es. Pallamano, pallacanestro) e altri sport (ad es. Ginnastica ritmica). Può essere differenziato in afferrare ad una o due mani e presa con l'arto dominante o non dominante. Richiede una coordinazione oculo-manuale e un movimento adeguato di tutto il corpo.

MOBAK 1-2

Controllo Oggetti

Afferrare

Difficoltà



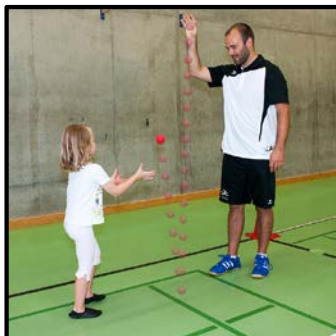
P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico



MOBAK 1-2 Controllo Oggetti

Afferrare

Varianti esecutive

L' **Afferrare** consente l'utilizzo di una serie di **varianti esecutive**, es. usare una palla di diverse dimensioni o un canestro (secchio) in cui tirare. E' necessaria una precision maggiore quando la palla raggiunge un'altezza maggiore o quando un muro viene coinvolto nel compito da svolgere.

Varianti di tempo possono essere ridotte dando la possibilità di prendere la palla dopo il rimbalzo (ciò riduce anche il **carico motorio**) o aumentate per esempio dando un limite per lo svolgimento del compito o aggiungendo un compito da svolgere prima della presa della palla. La **Complessità** può essere ridotte usando un secchio per prendere la il muro nel compito palla; possono essere aumentate includendo. Le **varianti di situazione** possono essere diminuite o aumentate modificando il modo in cui la palla viene fatta rimbalzare. Combinando presa e movimento (camminado, correndo, ...) possiamo incrementare **il carico motorio**.

P

Varianti di precisione

- Usare di una palla più grande
- Prendere la palla con l'ausilio di un secchio
- ✚ Aumentare la distanza o far rimbalzare la palla più in alto
- ✚ Lanciare la palla contro il muro e riprenderla durante il rimbalzo

T

Varianti di Tempo

- Far rimbalzare la palla più volte prima della presa
- ✚ Lanciare la palla sei volte entro un limite di tempo
- ✚ Far posizionare il bambino di spalle all'insegnante, alla chiamata dovrà girarsi e prendere la palla.

C

Complessità

- Prendere la palla con un "cesto"
- ✚ Lanciare la palla in aria e prenderla prima che cada a terra
- ✚ Lanciare la palla al muro e prenderla quando rimbalza indietro

S

Varianti di situazione

- Lasciare che palla rimbalzi a terra anche più volte
- ✚ Usare palle di differente dimensione e peso
- ✚ Lasciare che la palla rimbalzi in modo differente per ogni tentative

L

Carico

- Il bambino è libero di far rimbalzare la palla quante volte vuole prima di prenderla
- ✚ Combinare la presa con un compito di corsa





MOBAK 1-2 Controllo Oggetti

Colpire

Compito

Il bambino lancia sei palline da 80 g dalla linea di lancio a una distanza di 2,0 m contro un bersaglio posto sul muro di fronte a 1,3 m di altezza.

Il **lanciare** è alla base dell'educazione fisica. E' fondamentale sia come esperienza di movimento personale che come propedeutico per tutte le discipline che prevedano l'uso dei lanci, dall'atletica ai giochi con la palla (ad es. Pallamano, pallacanestro, pallavolo).

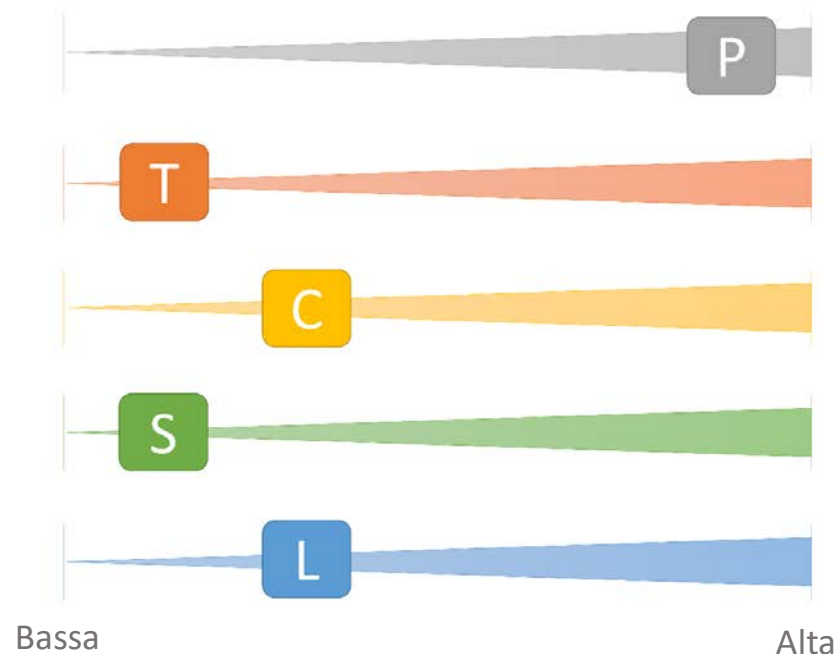
Il lancio prevede il portare un oggetto su una determinata traiettoria usando una tecnica specifica.

MOBAK 1-2

Controllo Oggetti

Colpire

Difficoltà



P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico





MOBAK 1-2 Controllo Oggetti Colpire

Varianti esecutive

Il **Colpire** consente di variare la “difficoltà” in molteplici modi, ad es. cambiando la distanza dal bersaglio o scegliendo un'altra dimensione del bersaglio. Per quanto riguarda le **Varianti di tempo**, che non esistono nel compito originale, possono essere inserite per aumentare la difficoltà. Allo stesso modo la **Complessità** può essere solo aumentata (ad es. Combinando l'attività con la presa di una palla lanciata in precedenza) perché la coordinazione del movimento del braccio e del corpo necessaria per lanciare non può essere ulteriormente ridotta ragionevolmente nella sua complessità. Le **Varianti di situazione** possono ad esempio essere aumentate usando palline diverse. Considerando che il carico psicologico non dovrebbe generalmente essere aumentato, combinando il lancio con un'attività di corsa alternata consente di aumentare la pressione del carico fisico. Consentire al bambino di scegliere autonomamente palla e distanza aiuta a ridurre ulteriormente la pressione psicologica sul **carico**.

P

Varianti di Precisione

- Diminuire la distanza dal bersaglio
Scegliere un bersaglio più grande
- + Aumentare la distanza dal bersaglio
Scegliere un bersaglio più piccolo o un bersaglio in movimento.

T

Varianti di Tempo

- Non è presente una variante di tempo nel compito iniziale per questo non può essere diminuita
- + Lanciare le sei palline in un determinato periodo di tempo Colpire il bersaglio sei volte nel minor tempo possibile

C

Complessità

- La complessità non può essere ulteriormente ridotta
- + Afferrare una palla che viene precedentemente lasciata e colpire di seguito il bersaglio

S

Varianti di Situazione

- Non ci sono varianti di situazione nel compito iniziale per cui non possono ulteriormente essere ridotte
- + Utilizzare palline di differente peso, materiale e dimensione

L

Carico

- Il bambino è libero di scegliere la palla e la distanza dal bersaglio
- + Combinare il lancio con un ulteriore compito di corsa





MOBAK 1-2
Controllo oggetti

Dribbling

Compito

Il bambino dribbla una palla (taglia 4) attraverso un corridoio segnato (5 x 1 m) con almeno cinque contatti a palla senza perderla.

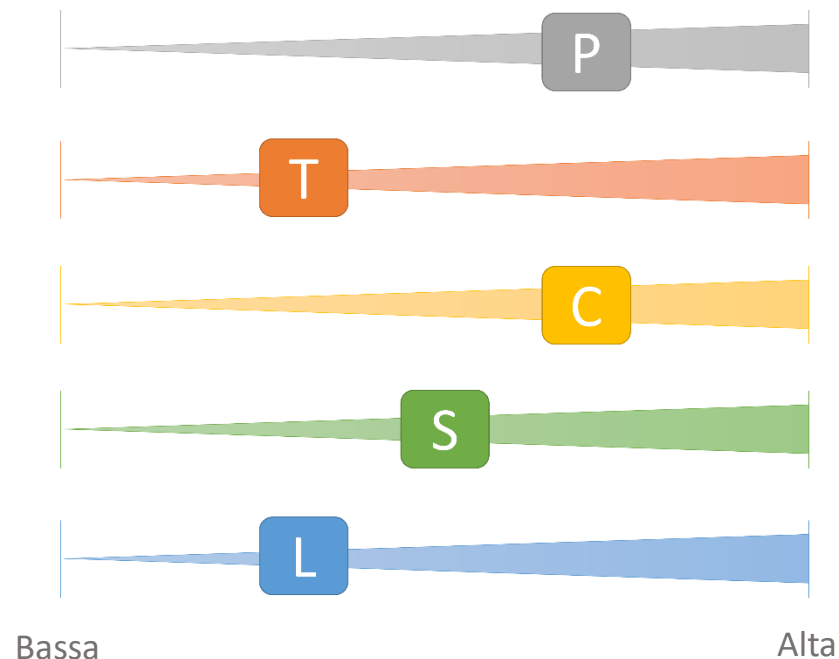
Il **Dribbling** è una delle basi del movimento. E' sia una importante esperienza (conquista) personale, sia un propedeutico dei giochi con la palla in cui vengono utilizzati i piedi (es. Il calcio). Richiede un buona capacità di orientamento spazio-temporale, una capacità di coordinazione oculo-podalica sviluppata e un adattamento di tutto il corpo per colpire la palla nel modo corretto.

MOBAK 1-2

Controllo Oggetti

Dribbling

Difficoltà



- P Varianti di precisione
- T Varianti di tempo
- C Complessità
- S Varianti di situazione
- L Carico





MOBAK 1-2 Controllo Oggetti

Dribbling

Varianti Esecutive

Il **Dribbling** consente molteplici modi per variare la difficoltà, ad es. cambiando le dimensioni del corridoio, ponendo ostacoli o non usando alcuna limitazione di spazio. La **variabile di tempo**, che non esiste nel compito originale, potrebbe essere inserita dando un limite di tempo per svolgere il compito. Le **varianti di Complessità** e la **pressione situazionale** sono entrambe inferiori quando la palla viene dribblata senza restrizioni in uno spazio più ampio e maggiori quando vengono posti ostacoli nel corridoio o quando il compito si complica. Considerando che il carico psicologico non dovrebbe generalmente essere aumentato, combinando il dribbling con un'attività di corsa impegnativa per la resistenza è possibile aumentare la **pressione del carico motorio**. Consentire al bambino di scegliere autonomamente la palla e le dimensioni del corridoio può aiutare, al contrario, a ridurre ulteriormente la pressione del carico psicologico.

P

Varianti di Precisione

- Usare un corridoio più largo
- Non usare nessun corridoio
- +
- Usare un corridoio più piccolo
- Porre degli ostacoli lungo il corridoio

T

Varianti di Tempo

- Non c'è nessun limite di tempo nel compito originale, per cui non può essere ulteriormente incrementato
- +
- Dribblare la palla nel corridoio in un limite di tempo prestabilito

C

Complessità

- Dribblare senza restrizioni in uno spazio largo
- +
- Porre ostacoli nel corridoio
- Controllare la palla dopo un passaggio e poi iniziare a dribblare
- Dribblare utilizzando differenti parti del piede

S

Varianti di Situazione

- Dribblare senza restrizioni in uno spazio largo
- +
- Porre ostacoli nel corridoio
- Alternare dribbling e passaggi (es. Contro un muro)

L

Carico

- Il bambino è libero di scegliere la palla e la dimensione del corridoio
- +
- Lasciare che il bambino dribble Avanti e indietro più volte
- Permettere che il bambino provi più volte





MOBAK 1-2
Controllo Oggetti

Palleggiare

Compito

Il bambino fa rimbalzare una palla da basket piccola (taglia 3) attraverso un corridoio segnato (5 x 1 m) senza perdere la palla.

Il **palleggio** è una delle basi del movimento. E' sia una importante esperienza personale, sia un propedeutico dei giochi con la palla (ad es. Pallamano, pallacanestro). Può essere ulteriormente differenziato nel palleggio con una o due mani e con la mano dominante o non dominante.

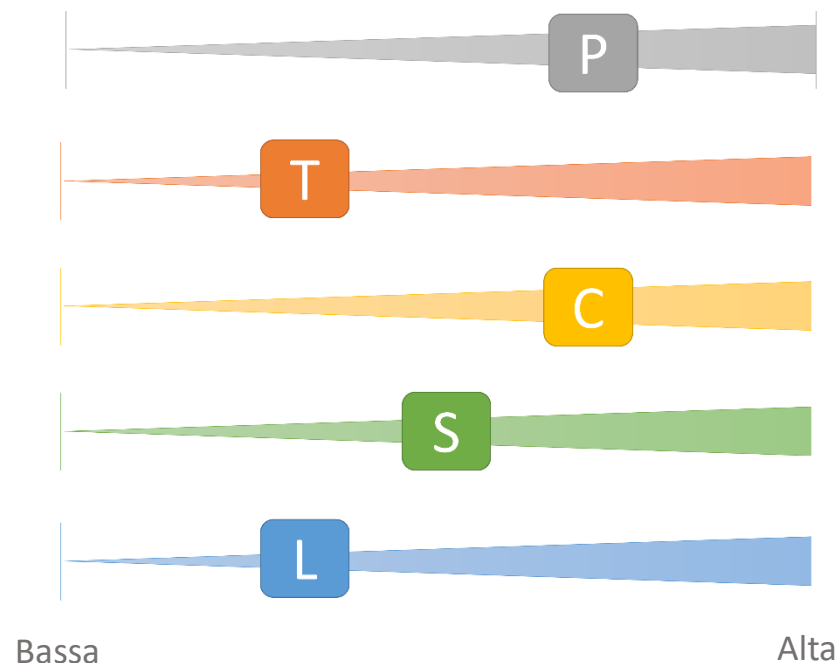
Richiede una coordinazione oculo-manuale sviluppata, un buon senso del ritmo e un movimento adattato di tutto il corpo per colpire nel modo giusto la palla (per trovare una buona posizione sulla palla).

MOBAK 1-2

Controllo Oggetti

Palleggiare

Difficoltà



- P Varianti di precisione
- T Varianti di tempo
- C Complessità
- S Varianti di situazione
- L Carico





MOBAK 1-2 Controllo Oggetti Palleggiare

Varianti esecutive

Il palleggio consente l'utilizzo di diverse varianti esecutive per modificare le **Varianti di Precisione**, ad es. cambiando le dimensioni del corridoio, ponendo ostacoli o non usando alcuna limitazione di spazio. La difficoltà legata alla velocità (**Varianti di Tempo**), che non esiste nel compito originale, potrebbe essere inserita dando un limite di tempo per svolgere il compito. La **Complessità** è inferiore quando la palla viene fatta palleggiare da fermi senza spostarsi in avanti; è aumentata ad es. quando nel corridoio vengono posizionati ostacoli o quando la palla deve essere presa al volo prima di iniziare a palleggiare. La combinazione del palleggio associato ad un compito di resistenza consente di aumentare il **carico** motorio. Consentire al bambino di scegliere autonomamente la palla e le dimensioni del corridoio aiuta a ridurre ulteriormente la pressione del carico psicologico.

P

Varianti di Precisione

- Usare un corridoio più largo
- Non usare nessun corridoio
- +
- Usare un corridoio più stretto
- Posizionare ostacoli nel corridoio

T

Varianti di Tempo

- Non c'è un tempo prestabilito nel compito iniziale per questo non può essere ulteriormente diminuito
- +
- Eseguire il compito in un dato termine di tempo

C

Complessità

- Non essendoci nessun limite di tempo nel compito originale non può essere ulteriormente
- +
- Posizionare ostacoli nel corridoio
- Afferrare la palla prima di iniziare a palleggiare

S

Varianti di Situazione

- Palleggiare da fermo
- Porre ostacoli nel corridoio
- +
- Palleggiare camminando su oggetti differenti (panca, tappetino, ecc.)

L

Carico

- Il bambino libero di scegliere la palla e la dimensione del corridoio
- +
- Lasciare che il bambino palleggi Avanti e indietro per più volte
- Lasciare che il bambino palleggi per più tempo





MOBAK 1-2
Locomozione

Correre

Compito

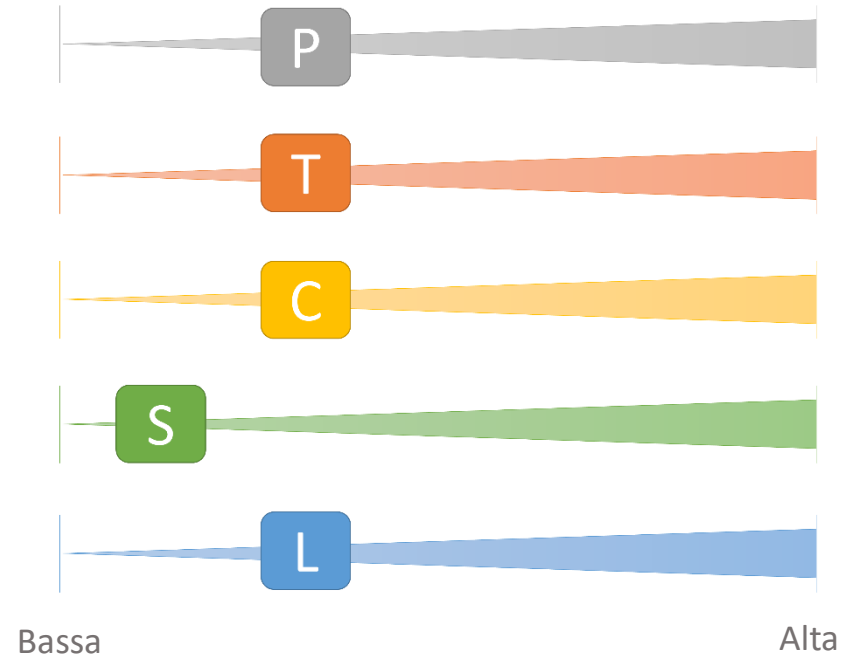
Il bambino effettua per due volte scivolamenti laterali andata e ritorno lungo una linea tracciata sul pavimento lunga 3 mt.

Correre è alla base del movimento. Sia come personale esperienza di movimento che come preparazione per le varie discipline, tra le quali atletica, ginnastica o giochi di squadra

Esistono differenti modalità del Correre: lunghe o brevi distanze, in Avanti, indietro o di lato, velocemente o lentamente o in combinazione con altri movimenti o utilizzando altre parti del corpo.

MOBAK 1-2 Locomozione Correre

Difficoltà



- P Varianti di precisione
- T Varianti di tempo
- C Complessità
- S Varianti di situazione
- L Carico





MOBAK 1-2 Locomozione Correre

Varianti esecutive

Varianti di Precisione, Tempo e Carico possono essere diminuite eseguendo i movimenti laterali lentamente e non necessariamente in modo fluido o camminando invece di correre. Le **Varianti di Precisione** aumentano quando i movimenti laterali devono essere eseguiti esattamente sulle linee. Correre il più velocemente possibile mentre si eseguono gli scivolamenti laterali consente di aumentare le **Varianti di Tempo**. Se gli scivolamenti laterali vengono eseguiti in una sola direzione, sia la **Complessità** che le varianti di Situazione sono inferiori. La **Complessità** può essere diminuita se non vengono prese in considerazione le linee tracciate sul pavimento, può essere invece aumentata aggiungendo ulteriori movimenti delle braccia o delle gambe all'attività. Per aumentare le **Varianti di situazione** può essere tracciato un corridoio di linee laterale in cui svolgere il compito.

P

Varianti di Precisione

- Eseguire gli scivolamenti laterali lentamente, non necessariamente in modo fluido.
- ✚ Eseguire gli scivolamenti laterali camminando
- Eseguire gli scivolamenti laterali precisamente sulla linea

T

Varianti di Tempo

- Eseguire gli scivolamenti laterali lentamente, non necessariamente in modo fluido.
- ✚ Eseguire gli scivolamenti laterali camminando
- Eseguire gli scivolamenti laterali più velocemente possibile

C

Complessità

- Eseguire il compito senza toccare le linee segnate
- Eseguire gli scivolamenti laterali in una sola direzione
- ✚ Aggiungere movimenti con le braccia al compito
- Incrociare le gambe durante gli scivolamenti

S

Varianti di Situazione

- Eseguire gli scivolamenti laterali in una sola direzione
- ✚ Usare più linee per formare un corridoio in cui va eseguito il compito in maniera precisa, senza uscire dalle linee demarcate

L

Carico

- Eseguire gli scivolamenti laterali lentamente, non necessariamente in modo fluido.
- ✚ Eseguire gli scivolamenti laterali camminando
- Eseguire gli scivolamenti laterali andata e ritorno per un dato tempo





MOBAK 1-2
Locomozione

Equilibrio

Compito

Il bambino cammina in equilibrio Avanti e indietro su una trave posta su un supporto che le permette di oscillare (come un'altalena) senza mai scendere o cadere.

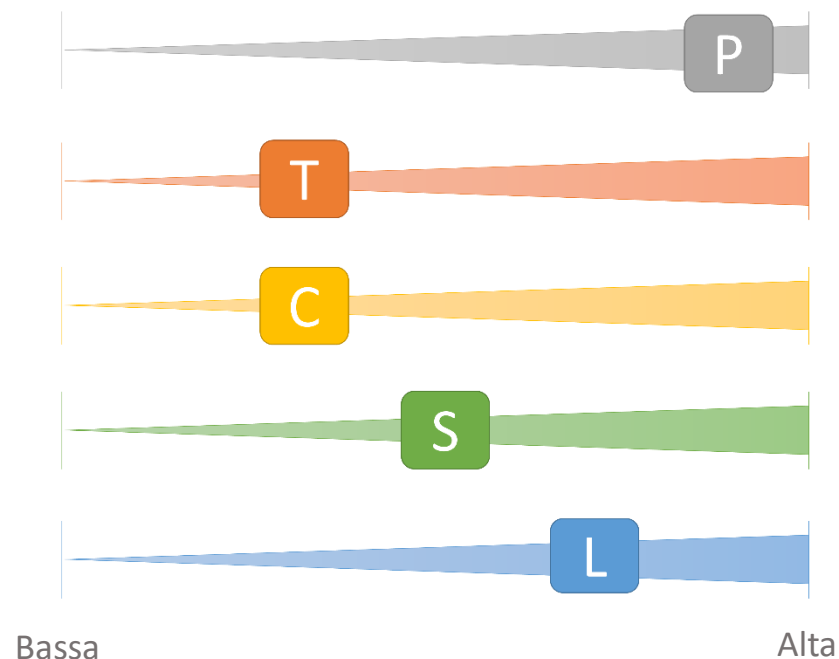
L'equilibrio è alla base del movimento. Sia come esperienza personale di movimento sia nell'esecuzione di differenti esercizi, compiti motori e sport che richiedono abilità di equilibrio. Su una panca si può stimolare l'abilità di equilibrio in diversi modi: Avanti e indietro, con l'ausilio di oggetti, con gli occhi chiusi o con il superamento di ostacoli.

MOBAK 1

Locomozione

Equilibrio

Difficoltà



- P Varianti di precisione
- T Varianti di tempo
- C Complessità
- S Varianti di situazione
- L Carico





MOBAK 1-2
Locomozione

Rotolare

Compito

Il bambino effettua una capovolta in Avanti su un tappetino.

Rotolare è alla base de movimento.

Sia come esperienza personale che come preparazione a vari sport come ginnastica o arti marziali.

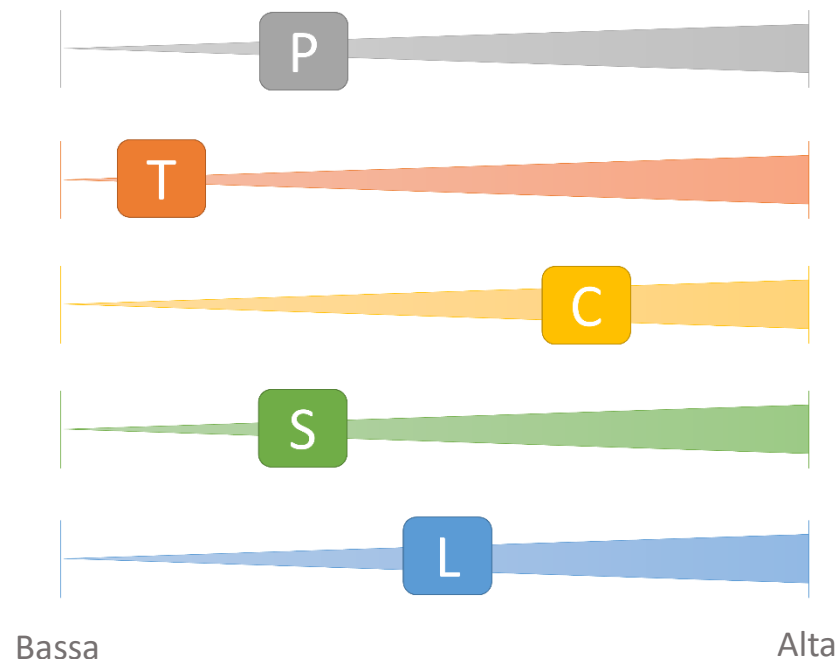
Esistono differenti modi di rotolare: in Avanti, indietro, su una spalla o su un fianco, combinato con altri movimentiche possono precedere o seguire il rotolare.

MOBAK 1-2

Locomozione

Rotolare

Difficoltà



- P Varianti di precisione
- T Varianti di tempo
- C Complessità
- S Varianti di situazione
- L Carico





MOBAK 1-2
Locomozione

Rotolare

Principles of variation

Varianti di Precisione, Complessità e Carico possono tutte essere diminuite senza pretendere che il bambino si rialzi in maniera fluida o permettendo un rotolamento inclinator. Le **Varianti di Precisione** aumentano riducendo l'area di esecuzione del compito o la dimensione del tappetino, sono ridotte quando viene utilizzato un box longitudinale. La **Complessità** aumenta aggiungendo al compito un salto all'inizio o al termine dell'esecuzione o aggiungendo il superamento di un piccolo ostacolo. Le **varianti di tempo** non esistono nel compito originale per cui non possono essere diminuite, possono essere aumentate aumentando il numero di volte dell'esecuzione del compito da svolgere senza interruzione. Utilizzando differenti piani per l'esecuzione il rotolamento può portare ad un aumento delle **Varianti di Situazione e del Carico**. L'uso di un piano inclinato e di un materasso morbido possono invece ridurre il **Carico Motorio**.

P

Varianti di Precisione

- Eseguire il rotolamento senza rialzarsi in maniera fluida
- Eseguire il rotolamento in maniera inclinata
- + Usare un materasso più piccolo o restringere l'area per l'esecuzione del rotolamento
- Eseguire il rotolamento su un box longitudinale

T

Varianti di Tempo

- Non vi è una Variante di tempo nel compito originale per cui non può essere diminuita
- + Eseguire il rotolamento senza interruzioni

C

Complessità

- Eseguire il rotolamento senza rialzarsi in maniera fluida
- Eseguire il rotolamento in maniera inclinata
- + Eseguire un salto prima o dopo il compito
- Eseguire il rotolamento superando un piccolo ostacolo

S

Varianti di Situazione

- Eseguire il rotolamento senza rialzarsi in maniera fluida
- Eseguire il rotolamento in maniera inclinata
- + Utilizzare differenti piani per l'esecuzione del rotolamento

L

Carico

- Usare un materassino inclinato e morbido
- + Eseguire il rotolamento su un box longitudinale
- Eseguire più rotolamenti consecutivi





MOBAK 1-2
Self-Movement

Saltare

Compito

Il bambino salta in maniera consecutiva alternando salti a piedi pari uniti e salti a gambe divaricate in uno spazio costituito da tappetini (35 cm x 35 cm) posti ad una distanza di 40 cm tra loro.

Saltare è alla base del movimento. Sia come esperienza personale che come propedeutico di numerose discipline, quali atletica, ginnastica, sport di squadra.

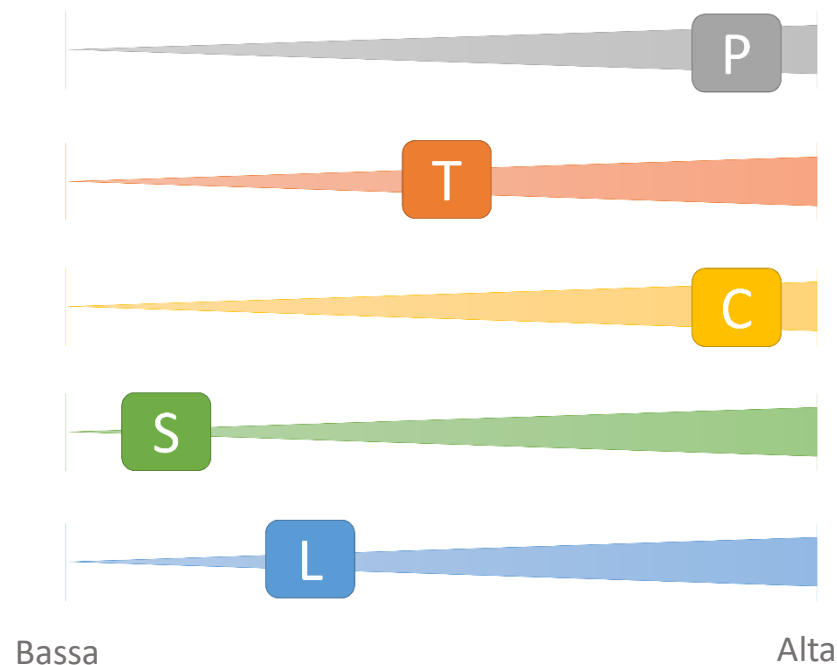
Esistono differenti modi per saltare: saltare su una sola gamba o su entrambe, a gambe unite o divaricate, utilizzando un trampolino, ecc. Il salto può essere alto, lungo, ritmico o combinato con movimenti di altre parti del corpo.

MOBAK 1-2

Locomozione

Saltare

Difficoltà



- P Varianti di precisione
- T Varianti di tempo
- C Complessità
- S Varianti di situazione
- L Carico





MOBAK 1-2
Locomozione

Saltare

Varianti esecutive

Le **Varianti di Precisione** possono essere ridotte diminuendo le dimensioni del tappetino o utilizzando dei cerchi; è richiesta una maggiore precisione quando si utilizzano più tappetini. La **Variante di Tempo** può essere ridotta quando al bambino è permesso scegliere il proprio ritmo (permettendo pause); può essere aumentata invece fissando un certo limite di tempo. Consentire salti a due gambe tra i tappetini consente di ridurre la **Complessità**, mentre alternando salti a una o a due gambe tra i due tappetini o combinando diverse forme di salto si ottiene anche un aumento della complessità. La **Complessità** e il **Carico** sono entrambi più elevati quando si usano i cerchi e solo una forma di salto. Il **Carico** può essere aumentato variando la distanza tra i tappetini o scavalcando oggetti diversi. La modifica del numero di tappetini comporta una **variazione della pressione di carico**; lasciare che il bambino salti avanti e indietro più volte comporta un carico maggiore.

P

Varianti di Precisione

- Usare tappetini più piccoli
- Usare cerchi in cui saltare
- + Usare più tappetini per aumentare il numero di salti da eseguire

T

Varianti di Tempo

- Lasciare che il bambino salti secondo il suo ritmo, non necessariamente in modo fluido
- + Saltare superando i tappetini (anche più volte consecutive) in un determinato limite di tempo limit

C

Complessità

- Effettuare salti con l'uso di entrambe le gambe tra i tappetini
- Usare cerchi e solo una modalità di salto prestabilita (es. A una gamba)
- + Alternare salti a una o a due gambe negli spazi tra i tappetini
- Alternare o combinare differenti tipologie di salti

S

Varianti di Situazione

- Usare cerchi e solo una modalità di salto prestabilita (es. A una gamba)
- + Variare l'adistanza tra i tappetini
- Usare differenti oggetti da superare saltando (tappetini, coni, palloni, ...)

L

Compito

- Usare solo due o tre tappetini
- + Usare più tappetini per incrementare il numero di salti da eseguire
- Lasciare che il bambino esegua il compito andata e ritorno più volte

