



MOBAK 3-4 Controllo Oggetti

Afferrare

Compito

Il bambino lancia in alto una piccola palla da basket (taglia 3) dalla prima linea tracciata sul pavimento, corre e afferra la palla dopo la seconda linea tracciata a 1,5 m di distanza dalla prima.

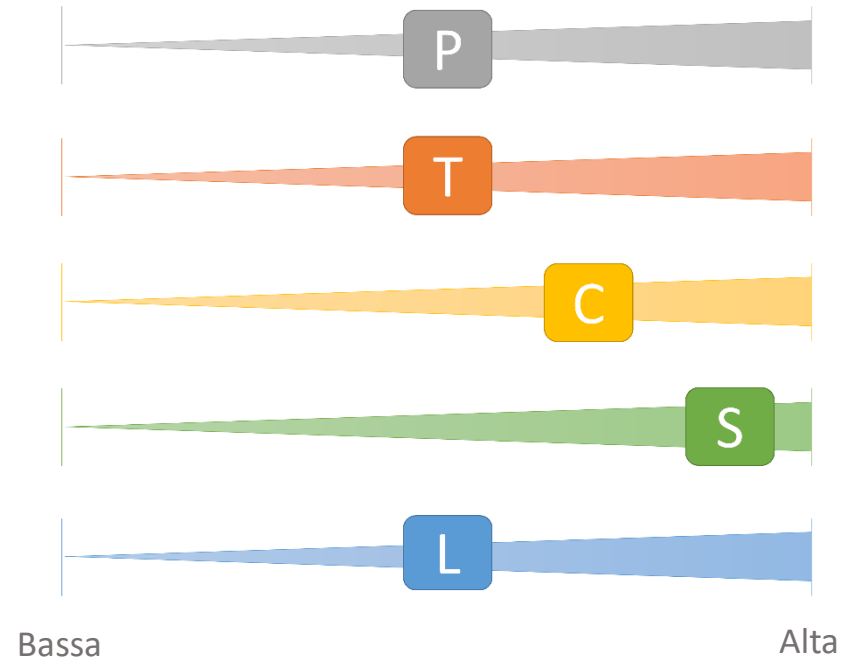
Afferrare è alla base di ogni movimento. Sia come esperienza personale che come preparazione ai giochi di squadra con la palla (es. Pallamano, basket, ecc....) e altri sport (es. Ginnastica ritmica). Può essere differenziato in lancio ad una sola mano, a due mani, con la mano dominante e non. Richiede uno sviluppo delle capacità di coordinazione oculo-manuale e un adattamento di tutto il corpo al movimento.

MOBAK 3-4

Controllo Oggetti

Afferrare

Difficoltà



P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico



MOBAK 3-4 Controllo Oggetti

Afferrare

Varianti esecutive

Afferrare consente differenti **Varianti di Precisione**, ad es. cambiando la dimensione della palla. Le **Varianti di Tempo** possono essere ridotte al minimo consentendo alla palla di rimbalzare prima di prenderla (ciò riduce anche la pressione di carico) o aumentate dando un limite di tempo o un compito aggiuntivo da svolgere prima di afferrare la palla. La **Complessità** può essere ridotta ad es. usando un secchio per eseguire il compito; può essere aumentata includendo un muro nell'attività. Le **varianti di situazione** sono di bassa difficoltà quando il bambino non lancia la palla da solo; di difficoltà maggiore quando si usano palline diverse e quando si include un muro nell'attività. La combinazione di afferrare e correre consente di aumentare il **Carico Motorio**.

P

Varianti di Precisione

- Usare una palla più grande
Permettere che la palla possa rimbalzare una o più volte prima di afferrarla
- + Usare una palla più piccola
Lanciare la palla al muro e afferrarla quando rimbalza indietro

T

Varianti di Tempo

- Permettere che la palla possa rimbalzare una o più volte prima di afferrarla
- + Eseguire il compito per 6 volte nel minor tempo possibile
Battere le mani prima di afferrare la palla

C

Complessità

- Afferrare la palla con l'ausilio di un cesto
- + Usare una palla più pesante
Lanciare la palla al muro e afferrarla quando rimbalza indietro

S

Varianti di situazione

- Lanciare la palla allo studente ogni volta nello stesso modo
- + Usare palle differenti
Lanciare la palla al muro e afferrarla quando rimbalza indietro

L

Carico

- Il bambino è libero di lanciare la palla più volte prima di afferrarla
- + Far correre il bambino per un certo tempo mentre lancia e afferra la palla





MOBAK 3-4 Controllo Oggetti

Dribbling

Compito

Il bambino dribbla una palla (taglia 4) andata e ritorno attraverso un corridoio segnato (7,5 x 1,4 m) superando quattro ostacoli posti ad una distanza di 70 cm tra loro senza perdere la palla.

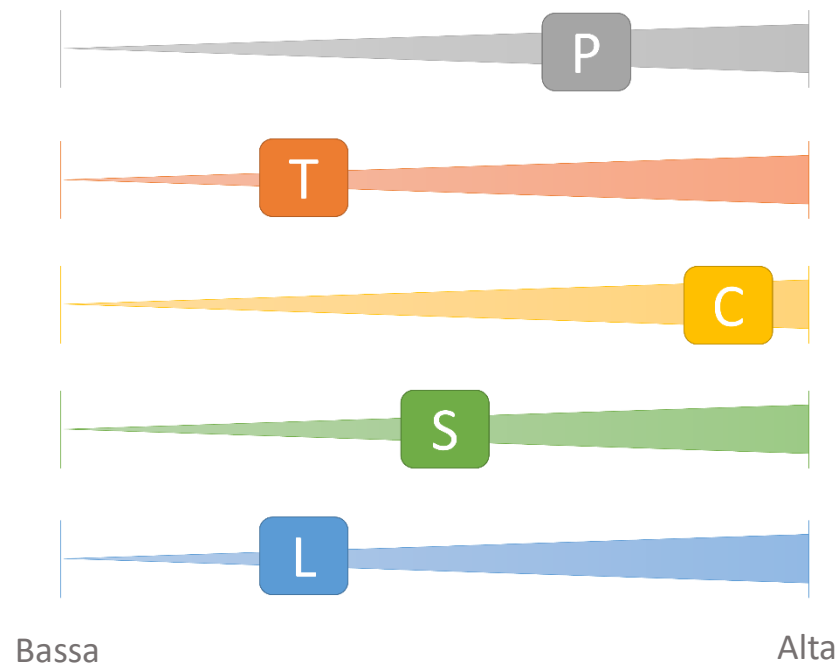
Il Dribbling è una delle basi del movimento. E' sia una importante esperienza personale, sia un propedeutico dei giochi con la palla in cui vengono utilizzati i piedi (es. Il calcio). Richiede un buona capacità di orientamento spazio-temporale, una capacità di coordinazione oculo-podalica sviluppata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

MOBAK 3-4

Controllo Oggetti

Dribbling

Difficoltà



P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico





MOBAK 3-4 Controllo Oggetti Dribbling

Varianti esecutive

Il **dribbling** consente l'utilizzo di differenti **varianti di Precisione e del Carico**, ad es. modificando il numero di ostacoli o omettendoli completamente (che influenza anche la **Complessità e le varianti di situazione**) e / o modificando le dimensioni del corridoio. Le **Varianti di tempo**, che non esistono nel compito originale, potrebbero essere stabilite dando un limite di tempo per svolgere il compito. Un altro modo per aumentare la **Complessità** è di ampliare l'attività, ad esempio prevedendo il controllo della palla dopo un passaggio prima che inizi l'effettivo dribbling. Considerando che il **carico** psicologico non dovrebbe generalmente essere aumentato, combinando il dribbling con un'attività di corsa che richiede resistenza è possibile aumentare la pressione del carico fisico. Consentire al bambino di scegliere autonomamente la palla, le dimensioni del corridoio e il numero di ostacoli aiuta a ridurre ulteriormente la pressione psicologica sul carico.

P

Varianti di Precisione

- Non usare gli ostacoli
Usare un corridoio più largo
- ✚ Usare più ostacoli
Usare un corridoio più piccolo

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

- Usare meno ostacoli
Non usare gli ostacoli
- ✚ Controllare la palla dopo un passaggio e poi iniziare a dribblare
Dribblare utilizzando differenti parti del piede

S

Varianti di situazione

- Usare meno ostacoli
- ✚ Usare più ostacoli
Usare altri studenti come ostacoli

L

Carico

- Il bambino è libero di scegliere la palla e la dimensione del corridoio e il numero di ostacoli
- ✚ Lasciare che il bambino dribbli Avanti e indietro più volte
Eseguire il compito per un determinato numero di volte





MOBAK 3-4
Controllo Oggetti

Lanciare

Compito

Il bambino lancia sei palline da 80 g dalla linea di lancio a una distanza di 3 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).

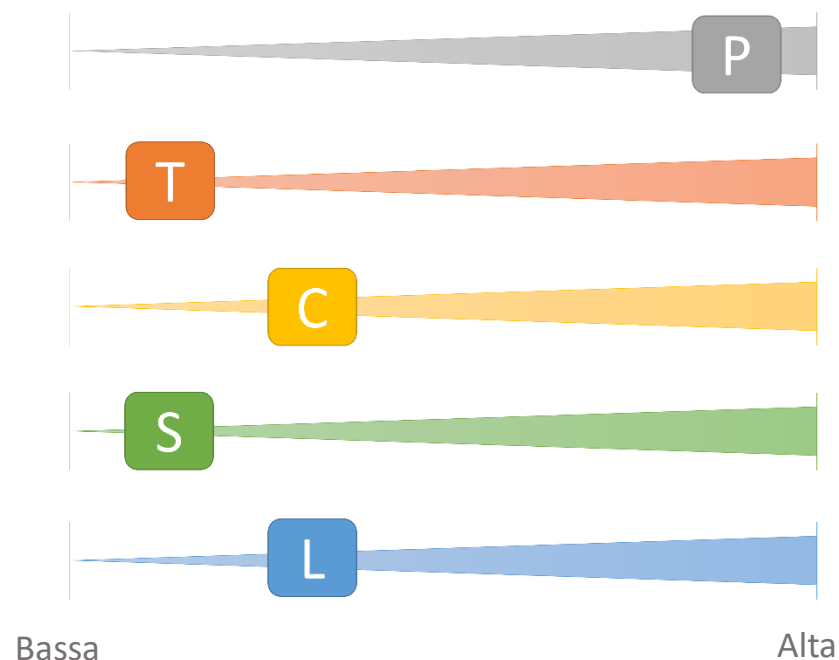
Il lancio prevede il portare un oggetto su una determinata traiettoria usando una tecnica specifica.

MOBAK 3-4

Controllo Oggetti

Lanciare

Difficoltà



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





MOBAK 3-4 Controllo Oggetti

Lanciare

Varianti esecutive

Lanciare consente l'utilizzo di differenti **Varianti di precisione**, 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, è possibile impostare un limite di tempo per aumentare la difficoltà. Allo stesso modo la **Complessità** può essere aumentata ad esempio combinando l'attività con l'afferrare 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. Il **Carico** è invece più alto quando si usano 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. Lasciare che il bambino scelga autonomamente la palla e la 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 in

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 3-4 Controllo Oggetti

Palleggiare

Compito

Il bambino palleggia una palla da basket piccola (taglia 3) andata e ritorno attraverso un corridoio segnato (7,5 x 1,4 m) superando quattro ostacoli posti ad una distanza di 70 cm tra loro 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.

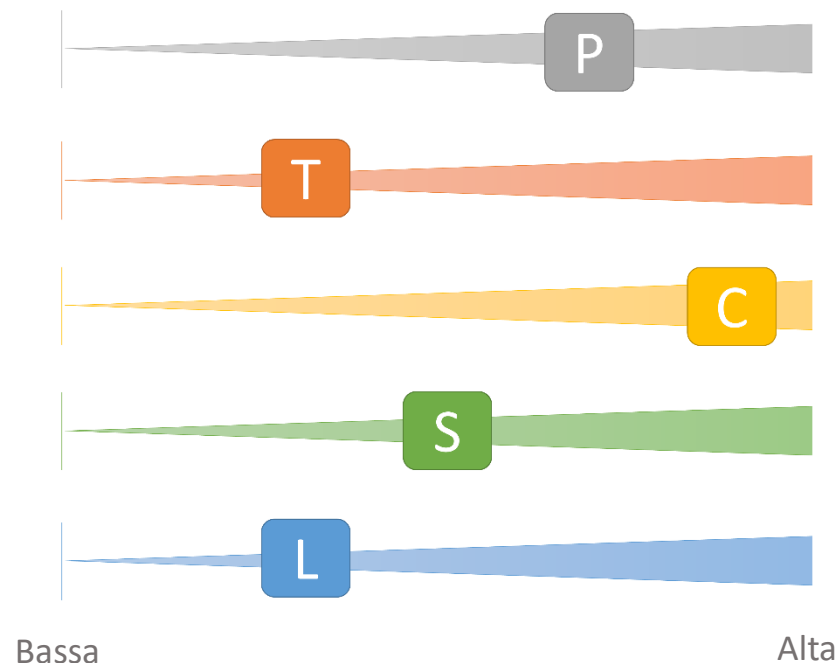
Richiede una coordinazione oculo-manuale sviluppata, un buon senso del ritmo e un movimento adattato di tutto il corpo per colpire nel modo giusto la palla (per trovare una buona posizione sulla palla).

MOBAK 3-4

Controllo Oggetti

Palleggiare

Difficoltà



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





MOBAK 3-4 Controllo Oggetti Palleggiare

Varianti esecutive

Il **palleggio** consente l'utilizzo di differenti **varianti di Precisione e del Carico**, ad es. modificando il numero di ostacoli o omettendoli completamente (che influenza anche la **Complessità e le varianti di situazione**) e / o modificando le dimensioni del corridoio. Le **Varianti di tempo**, che non esistono nel compito originale, potrebbero essere stabilite dando un limite di tempo per svolgere il compito. Un altro modo per aumentare la **Complessità** è di ampliare l'attività, ad esempio prevedendo l'afferrare la palla prima che inizi l'effettivo compito. Considerando che il **carico** psicologico non dovrebbe generalmente essere aumentato, combinando il palleggio con un'attività di corsa che richiede resistenza è possibile aumentare la pressione del carico fisico. Consentire al bambino di scegliere autonomamente la palla, le dimensioni del corridoio e il numero di ostacoli aiuta a ridurre ulteriormente la pressione psicologica sul carico.

P

Varianti di Precisione

- Non usare gli ostacoli
Usare un corridoio più largo
- ✚ Usare più ostacoli
Usare un corridoio più piccolo

T

Varianti di Tempo

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

C

Complessità

- Usare meno ostacoli
Non usare gli ostacoli
- ✚ Usare più ostacoli
Afferrare la palla e successivamente iniziare il palleggio

S

Varianti di Situazione

- Usare meno ostacoli
- ✚ Usare più ostacoli
Usare altri studenti come ostacoli

L

Carico

- Il bambino è libero di scegliere la palla e la dimensione del corridoio e il numero di ostacoli
- ✚ Palleggiare Avanti e indietro più volte
Eseguire il compito per un determinato numero di volte





MOBAK 3-4
Locomozione

Equilibrio

Compito

Il bambino cammina in equilibrio avanti e indietro su una panca in cui sono posizionati due ostacoli (lunghezza 17 cm, altezza 10 cm spessore 6 cm) da superare senza toccarli e perdere l'equilibrio.

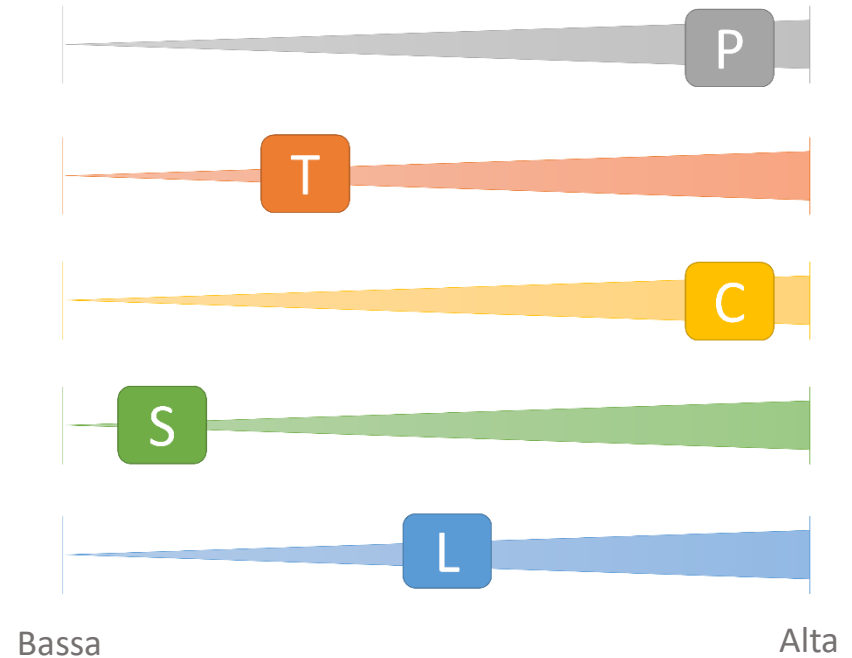
L'equilibrio è alla base del movimento. Sia come esperienza personale di movimento sia nell'esecuzione di differenti esercizi, compiti motori e sport che richiedono abilità di equilibrio. Su una panca si può stimolare l'abilità di equilibrio in diversi modi: Avanti e indietro, con l'ausilio di oggetti,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

MOBAK 3-4

Locomozione

Equilibrio

Difficoltà



P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico





MOBAK 3-4 Locomozione Equilibrio

Varianti esecutive

Difficoltà di **precisione**, **complessità** e **carico** possono essere tutte ridotte quando si utilizza la panca senza ostacoli. Le **Varianti di Precisione** possono essere ulteriormente ridotte utilizzando la panca con la parte più ampia verso l'alto, mentre l'uso di ostacoli più elevati richiede una maggiore precisione. Per quanto riguarda le **Varianti di tempo**, che non esistono nel compito originale, è possibile impostare un limite di tempo. La **Complessità** è inferiore quando viene fornito il supporto di una seconda persona che tiene una mano; può essere aumentata trasportando contemporaneamente un oggetto. Eseguire il compito solo in avanti consente di ridurre la pressione delle **varianti di situazione**, mentre la modifica del piano sottostante la panca si traducono in un aumento. Lo scambio della panca con una linea o una fune comporta una **pressione di carico** inferiore, mentre l'innalzamento dell'altezza della panca porta a un aumento.

P

Varianti di precisione

- Usare una panca senza ostacoli
- Usare la panca nella sua parte più larga
- +
- Usare la panca con un trampolino
- Usare ostacoli più alti

T

Varianti di tempo

- Non vi è una Variante di tempo nel compito originale per cui non può essere diminuita
- +
- Eseguire il compito in un determinato tempo

C

Complessità

- Usare la panca senza ostacoli
- Supportare l'esecuzione con l'usilio dell'insegnante (dando allo student la mano)
- +
- Trasportare un oggetto durante l'esecuzione del compito
- Usare ostacoli più alti

S

Varianti di situazione

- Usare una panca senza ostacoli
- Eseguire il compito solo in avanti
- +
- Porre sotto la panca differenti attrezzi come tappetini
- Usare la panca con un trampolino

L

Carico

- Eseguire il compito seguendo una linea o una fune poste sul pavimento
- +
- Usare la panca con un trampoline
- Aumentare l'altezza della panca





MOBAK 3-4
Locomozione

Rotolare

Compito

Il bambino esegue un rotolamento in avanti (capovolta) su un tappetino posto su un box longitudinale, partendo con un salto.

Rotolare è alla base de movimento.

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

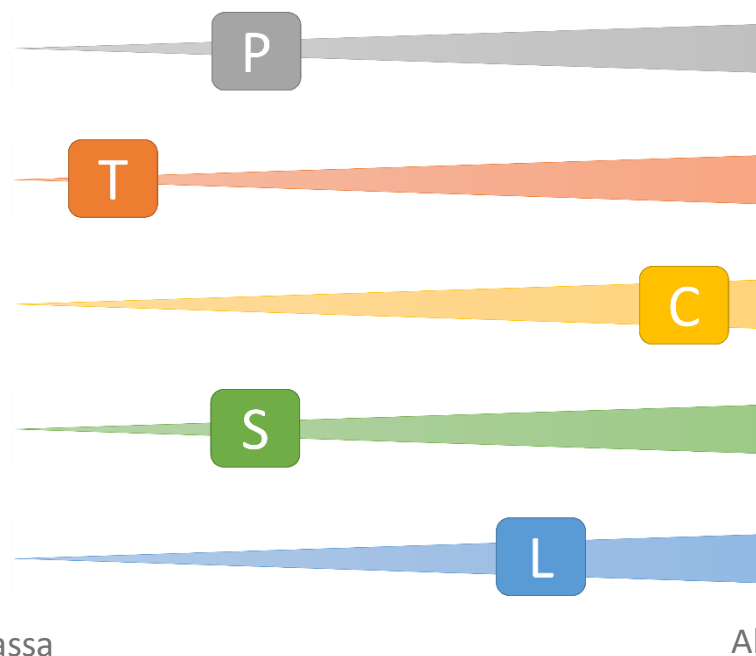
Esistono differenti modi di rotolare: in Avanti, indietro, su una spalla o su un fianco, combinato con altri movimentiche possono precedere o seguire il rotolare.

MOBAK 3-4

Locomozione

Rotolare

Difficoltà



P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico





MOBAK 3-4 Locomozione

Rotolare

Varianti esecutive

Precisione, complessità e carico possono essere ridotti eseguendo il rotolamento su una pendenza o stando su un rialzo (quest'ultima variante riduce anche la **pressione di carico**). Le **Varianti di precisione** sono di difficoltà maggiore quando si riducono le dimensioni del tappetino o l'area di rotolamento. La **Complessità** aumenta quando il bambino deve alzarsi in modo fluido dopo il rotolamento. Poiché il rotolamento richiede concentrazione e una buona qualità di movimento, non dovrebbe essere data una **pressione temporale**. L'uso di diversi piani per eseguire il rotolamento può portare a **Varianti di Situazione** di difficoltà più elevata. L'esecuzione del rotolamento su tappetini appoggiati sul pavimento consente di ridurre la **pressione di carico**, mentre le prestazioni su materassino, senza scatola, la riducono.

P

Varianti di precisione

- Eseguire il rotolamento anche non in maniera diritta
Iniziare stando in piedi vicino al box senza salto
- ✚ Usare un materassino più piccolo o restringere l'area di esecuzione del compito

T

Varianti di tempo

- Non vi è una Variante di tempo nel compito originale per cui non può essere diminuita
- ✚ Non vi è necessità di aumentare la difficoltà

C

Complessità

- Eseguire il rotolamento anche non in maniera diritta
Iniziare stando in piedi vicino al box senza salto
- ✚ Rialzarsi subito in piedi in maniera fluida dopo l'esecuzione

S

Varianti di Situazione

- Eseguire il rotolamento anche non in maniera diritta
Iniziare stando in piedi vicino al box senza salto
- ✚ Utilizzare differenti piani per l'esecuzione del rotolamento

L

Carico

- Eseguire il compito su un materassino posto direttamente sul pavimento
Iniziare stando in piedi vicino al box senza salto
- ✚ Eseguire il rotolamento senza box





MOBAK 3-4
Locomozione

Saltare

Compito

Il bambino deve saltare la funicella senza fermarsi per 20 secondi.

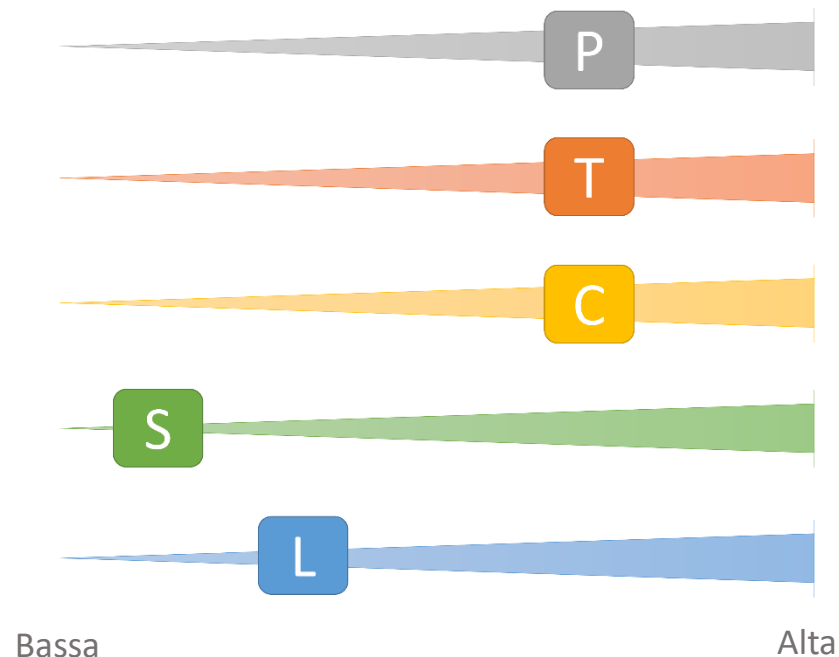
Saltare è alla base del movimento. Sia come esperienza personale che come propedeutico di numerose discipline, quali atletica, ginnastica, sport di squadra. Esistono differenti modi per saltare: saltare su una sola gamba o su entrambe, a gambe unite o divaricate, utilizzando un trampolino, ecc. Il salto può essere alto, lungo, ritmico o combinato con movimenti di altre parti del corpo.

MOBAK 3-4

Locomozione

Saltare

Difficoltà



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





MOBAK 3-4
Locomozione

Saltare

Varianti esecutive

La Difficoltà di **Precisione, Complessità, Situazione e Tempo** può essere diminuita quando il bambino si salta una corda che viene mossa da altri bambini. Saltare senza corda riduce ulteriormente le **varianti di precisione e la pressione di carico**, mentre è necessaria una precisione maggiore quando la corda viene spostata il più velocemente possibile o quando le braccia vengono incrociate durante il salto (ciò aumenta anche la **complessità**). Il **tempo e il carico** possono entrambi essere ulteriormente ridotti togliendo per un po' la data limitazione di tempo. Saltare su una gamba provoca una maggiore **complessità**, mentre saltare su diversi piani porta ad una maggiore **pressione di situazione**. **Una pressione di carico fisico** più elevata può essere raggiunta quando il bambino salta ogni volta il più in alto possibile.

P

Varianti di Precisione

- Saltare una fune mossa da altri bambini
- Saltare senza la fune
- ✚ Far girare la fune il più velocemente possibile
- ✚ Incrociare le braccia sopra la fune

T

Varianti di tempo

- Eseguire il compito per un determinato period senza limiti di tempo
- Saltare una fune mossa da altri bambini
- ✚ Far girare la fune il più velocemente possibile
- ✚ Saltare quante più volte possibile in un determinato tempo

C

Complessità

- Saltare una fune mossa da altri bambini
- Saltare senza la fune
- ✚ Incrociare le braccia durante il movimento
- ✚ Saltare su una sola gamba o in maniera alternata

S

Varianti di situazione

- Saltare una fune mossa da altri bambini
- ✚ Saltare su differenti piani

L

Carico

- Saltare senza la fune
- Eseguire il compito per un determinato period senza limiti di tempo
- ✚ Aumentare il tempo di esecuzione del compito
- ✚ Saltare ogni volta più in alto possibile





MOBAK 3-4
Locomozione

Correre

Task

Il bambino corre Avanti e di lato lungo una figura a "X" disegnata a terra (2 x 4 m).

Correre è alla base del movimento.

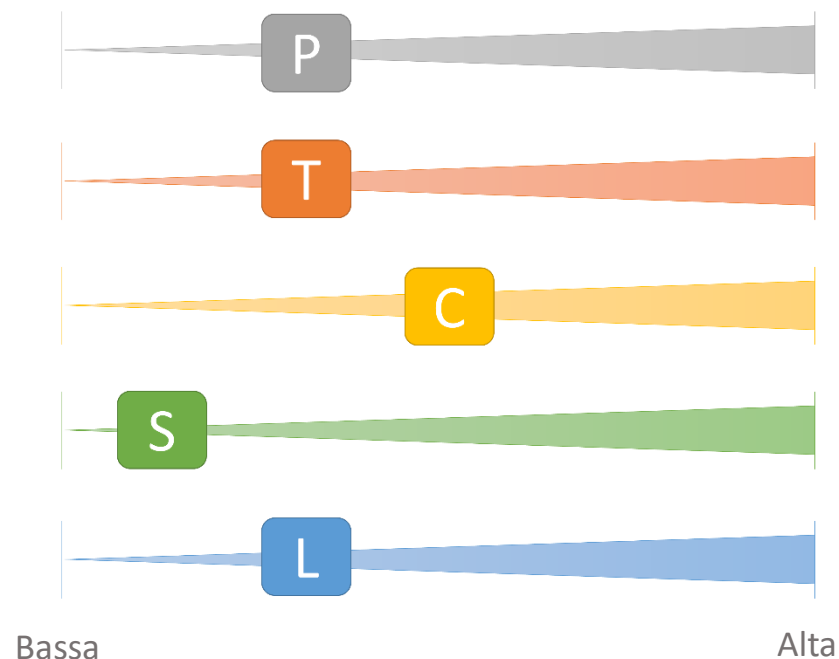
Sia come personale esperienza di movimento che come preparazione per le varie discipline, tra le quali atletica, ginnastica o giochi di squadra Esistono differenti modalità del Correre: lunghe o brevi distanze, in Avanti, indietro o di lato, velocemente o lentamente o in combinazione con altri movimenti o utilizzando alter parti del corpo.

MOBAK 3-4

Locomozione

Correre

Difficoltà



P Varianti di precisione

T Varianti di tempo

C Complessità

S Varianti di situazione

L Carico





MOBAK 3-4
Locomozione

Correre

Varianti esecutive

Nella **corsa** sia le **varianti di precisione** che di **tempo** possono essere ridotte eseguendo i movimenti laterali lentamente e non necessariamente in modo fluido o camminando invece di correre. Le **varianti di precisione** possono essere aumentate quando i movimenti devono essere eseguiti esattamente sulle linee. Correre il più velocemente possibile mentre si esegue il compito consente di aumentare la difficoltà delle **Varianti di tempo**. Se la figura a otto è sostituita da un rettangolo, la **Complessità e le Varianti di situazione** sono entrambe inferiori, mentre l'aggiunta di ulteriori movimenti delle braccia o delle gambe all'attività comporta una maggiore Complessità e l'utilizzo di più marcature laterali per eseguire la corsa tra di loro aumenta il **Carico**. L'esecuzione dell'attività più volte in un determinato momento e quindi l'inclusione di un compito che richiede resistenza, porta a una **pressione di carico** più elevata.

P

Varianti di precisione

- Eseguire il compito lentamente, non necessariamente in modo fluido.
- ✚ Eseguire il compito camminando
- Eseguire il compito seguendo precisamente la linea

T

Varianti di tempo

- Eseguire il compito lentamente, non necessariamente in modo fluido.
- ✚ Eseguire il compito camminando
- Eseguire il compito correndo il più velocemente possibile

C

Complessità

- Eseguire il compito utilizzando una figura tracciata differente, es. a rettangolo
- ✚ Aggiungere movimenti con le braccia al compito
- Incrociare le gambe durante gli scivolamenti

S

Varianti di situazione

- Eseguire il compito utilizzando una figura tracciata differente, es. a rettangolo
- ✚ Usare più linee per formare un corridoio in cui va eseguito il compito in maniera precisa, senza uscire dalle linee demarcate

L

Carico

- Eseguire il compito lentamente, non necessariamente in modo fluido.
- Eseguire il compito camminando
- ✚ Eseguire il compito in maniera consecutiva, più volte in un dato tempo

