

# MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

**UNO STRUMENTO BASATO SU GIOCHI  
PER SVILUPPARE E VALUTARE LE  
ABILITÀ MOTORIE DEI BAMBINI DI  
6-12 ANNI**



# INDICE

## 1 INTRODUZIONE

---

## 2 INDICAZIONI E DOMANDE FREQUENTI

---

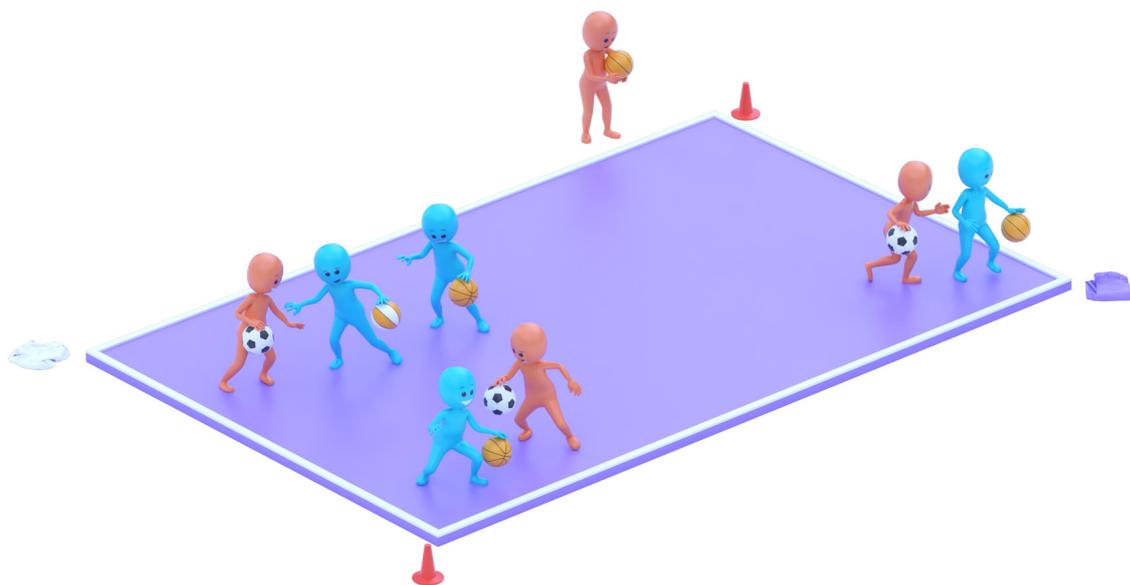
## 3 SCHEDE ATTIVITÀ, CRITERI DI VALUTAZIONE E CODICI QR

---

## 4 GUIDA PER L'ADATTAMENTO ALLO SPAZIO, ALLO SFORZO E ALLE RELAZIONI

---

## 5 CRITERI DI VALUTAZIONE COMPLETA



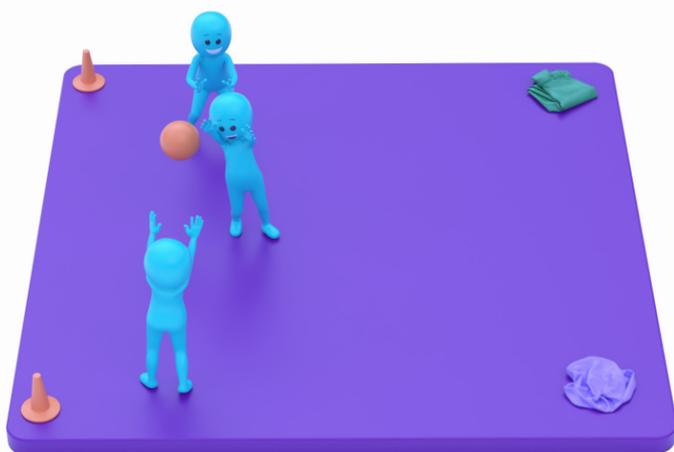
# TI DIAMO IL BENVENUTO NEL MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT!

## PERCHÉ CI SERVE UN MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

I bambini di oggi sono la generazione meno attiva della storia. Solo il 20% di loro pratica i 60 minuti di attività fisica al giorno raccomandati dall'Organizzazione mondiale della sanità. Esiste una correlazione positiva diretta tra il movimento dei bambini e l'attività fisica che praticano. È quindi fondamentale aiutarli a sviluppare le abilità motorie in modo divertente e positivo, e abituarli a divertirsi quando praticano l'attività fisica e lo sport, per tutta la vita.

## OBIETTIVO DEL PLAYKIT

Questo Playkit è pensato per offrire ai coach attività divertenti e progressivamente più stimolanti per i bambini di 6-12 anni affinché possano sviluppare una varietà di abilità motorie in termini di stabilità, locomozione e controllo degli oggetti. Permette ai coach di creare un'attività per i bambini e valutare i loro movimenti in modo semplice, facendoli al contempo divertire. Il Playkit è adatto a tutti i tipi di programmi sportivi.



## COSA INCLUDE IL PLAYKIT

1. Indicazioni, attività e criteri di valutazione iniziale
2. Ulteriori indicazioni sull'adattamento delle attività: spazio, sforzo, relazioni (SSR)
3. Criteri di valutazione completa del corpo
4. Domande frequenti

**INDICAZIONI:** Spiegano le dinamiche dei giochi suggeriti e come valutare il movimento.

**ATTIVITÀ:** Il Playkit include 14 schede attività che illustrano i giochi e spiegano come valutare un movimento specifico dei bambini nell'ambito dell'attività svolta. Le attività sono pensate per sviluppare le abilità motorie in base al tipo di movimento (stabilità, locomozione, controllo degli oggetti) e a tre livelli di difficoltà (dalla Fase 1 che prevede attività relativamente semplici alla Fase 3 con attività più complesse). Le attività delle diverse fasi sono collegate tra loro. Ogni scheda contiene 2 codici QR con esempi dei giochi e tecniche di osservazione.

**ADATTAMENTO DELLE ATTIVITÀ:** I coach che desiderano adattare le attività a SSR troveranno ulteriori indicazioni nella relativa sezione Guida per l'adattamento allo spazio, allo sforzo e alle relazioni.

**CRITERI DI VALUTAZIONE COMPLETA DEL CORPO:** Oltre alla valutazione iniziale, i coach possono familiarizzare con i criteri di valutazione completa del corpo al fine di ottenere un quadro più dettagliato.

**DOMANDE FREQUENTI:** Offrono risposte alle domande più comuni.

## COME SI USA

È importante usare il Playkit su base regolare piuttosto che saltuaria. Ti consigliamo di utilizzarlo nei modi seguenti:

**1**

Come pacchetto completo di 14 attività svolte una alla volta, passando dalla Fase 1, 2 e 3.

**2**

In alternanza al programma già in essere: come riscaldamenti o giochi diversi da quelli che stai già adottando. Ricorda però di introdurre le attività per Fase per permettere ai bambini di apprendere le abilità in modo progressivo.

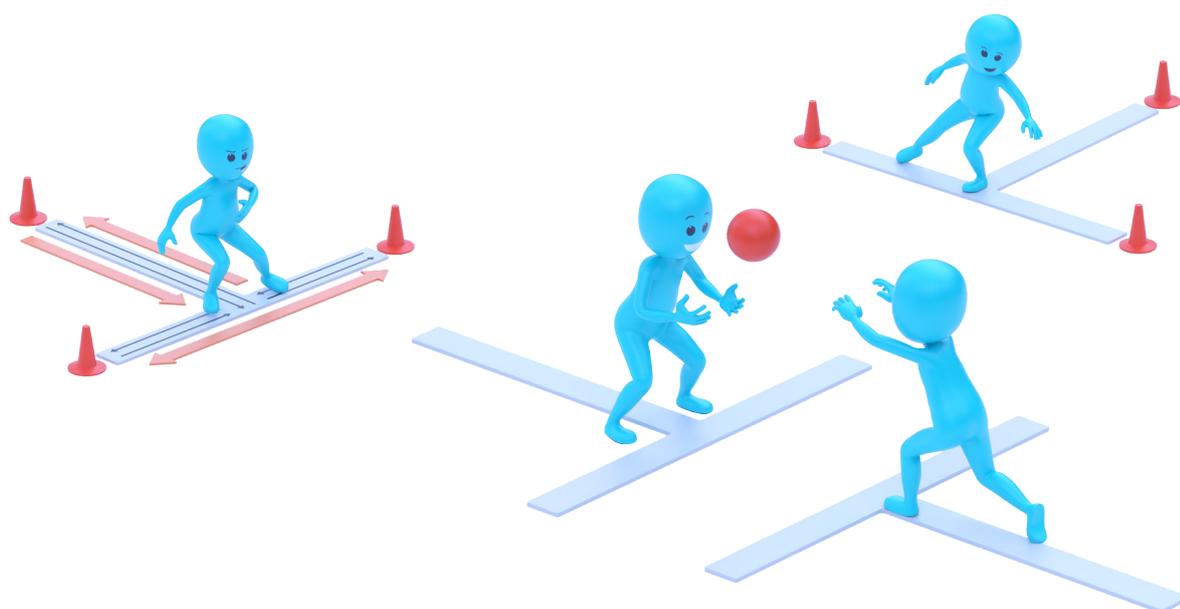
**3**

Come complemento al programma in essere: adotta delle attività da utilizzare per migliorare le abilità che desideri sviluppare con il tuo programma.

**4**

Per migliorare i movimenti specifici dei bambini che ritieni debbano essere ulteriormente sviluppati: usa le attività delle diverse categorie motorie (stabilità, controllo degli oggetti e/o locomozione) per migliorare le abilità dei bambini. Come sempre, introducile per Fase (1, 2 e infine 3).

Qualunque approccio scegli, ricorda che questo Playkit offre a ogni bambino l'opportunità di apprendere le abilità motorie necessarie per emergere in tutti gli sport. Ci auguriamo che tu e i bambini del tuo programma lo apprezziate!



# INDICAZIONI

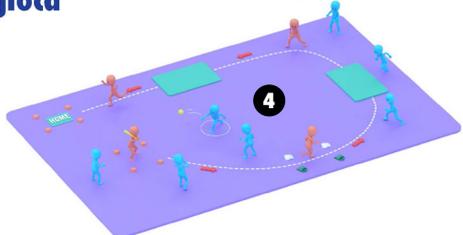
Puoi usare le informazioni sul lato frontale della scheda per preparare, spiegare e adattare l'attività. Il retro della scheda riporta informazioni che consentono ai coach di valutare il movimento e pianificare le fasi successive dello sviluppo dei bambini.

FASE 3 **1**
CONTROLLO DEGLI OGGETTI **2**

## BASEBALL AL TAPPETO **gioca**

**COSA TI SERVE **3****

- Coni per delimitare le aree di battuta e di lancio
- 3 tappeti antiscivolo
- Palle di diverso tipo e oggetti per colpire, es. mazze, racchette
- 2 squadre



**GIOCA COSÌ **5****

- Il battitore prende posizione, con gli altri battitori alle sue spalle a distanza di sicurezza
- Il lanciatore prende posizione nell'area di lancio con gli altri lanciatori sparsi nell'area di gioco
- Il lanciatore tira la palla e il battitore che la colpisce e corre verso il primo tappeto (e i 2 successivi se non viene eliminato)
- Il battitore viene eliminato se un esterno prende al volo la palla che ha colpito o prende la palla e raggiunge un tappeto prima di lui

**GIOCA IN MODO DIVERSO **6****

- Punti doppi per i giri completi di 3 tappeti in 2 mosse o meno
- La palla può essere colpita con le mani o con i piedi
- Su ogni tappeto può esserci 1 solo giocatore per volta



**7**

PLAYkit
Made to Play 

## LATO FRONTALE DELLA SCHEDA: GIOCA

- 1 Fase:** Livello di difficoltà dell'attività
- 2 Categoria motoria:** Principali abilità motorie sviluppate; stabilità, locomozione o controllo degli oggetti
- 3 Cosa ti serve:** Attrezzatura richiesta per il gioco
- 4 Illustrazione:** Allestimento e svolgimento del gioco
- 5 Gioca così:** Organizzazione dell'attività
- 6 Gioca in modo diverso:** Suggerimenti per adattare l'attività al gruppo, renderlo più difficile/più facile e adattare spazio, sforzo e relazioni
- 7 Codice QR:** Riproduce un videoclip del gioco

FASE 3
CONTROLLO DEGLI OGGETTI

## BASEBALL AL TAPPETO **valuta: presa e lancio**

**OSSERVA IL MOVIMENTO **1****

- Si muove per ricevere la palla
- Afferra la palla
- Tira dall'alto per ripassare la palla al lanciatore



**LIVELLI **2****

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. ESPERTO
OCCHI	Non guarda la palla o il bersaglio	Guarda la palla	Guarda la palla e il bersaglio	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
BRACCIA	Non porta indietro il braccio di lancio, conclude il movimento verso il basso e tiene il braccio passivo lungo il fianco	Porta la mano di lancio indietro, distende il braccio di lancio in avanti per completare il movimento e tiene il braccio passivo sollevato o in fuori	Porta la mano e il braccio di lancio indietro, che poi distende in avanti in direzione del bersaglio mentre punta il bersaglio con il braccio passivo	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi



**3**

**OSSERVA E VALUTA **4**** (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

Nome	OCCHI	BRACCIA

**PROVA ORA **5****

META 2  
TORELLI 3



## RETRO DELLA SCHEDA: VALUTA

Il retro della scheda aiuta i coach a valutare gli schemi motori che verranno utilizzati nell'attività, con particolare attenzione a stabilità, controllo degli oggetti o locomozione.

- 1 Osserva il movimento:** Indica i movimenti principali da osservare
- 2 Sviluppa queste fasi:** Le parti principali del corpo e lo schema motorio da osservare nelle cinque fasi di sviluppo: emergente, posso farlo, compiuto, sicuro e competente. Per ulteriori informazioni sull'osservazione più approfondita delle parti del corpo e degli schemi motori, fai riferimento alla sezione Valutazione completa
- 3 Scansiona qui per verificare i criteri motori:** Esegui la scansione del codice QR
- 4 Osserva e valuta:** Una volta completata l'osservazione di un bambino, utilizza questa sezione per riportare il punteggio delle sue prestazioni
- 5 Prova ora:** Indica l'attività successiva della Fase successiva

# LISTA DELLE SCHEDE ATTIVITÀ

	ATTIVITÀ	FASE	ABILITÀ MOTORIA	PARTE DEL CORPO
1	T per tutti	1	Stabilità	Gambe e corpo
2	Palla in angolo	1	Controllo degli oggetti	Braccia e gambe
3	Torello 1	1	Controllo degli oggetti	Braccia e gambe
4	Razzia	1	Locomozione	Gambe e corpo
5	Ce l'hai	2	Locomozione	Occhi e braccia
6	Vie di fuga	2	Locomozione	Braccia e gambe
7	Circuito misto	2	Controllo degli oggetti	Braccia e gambe
8	Torello 2	2	Controllo degli oggetti	Braccia e gambe
9	Palla al quadrato	2	Controllo degli oggetti	Occhi e braccia
10	Meta 1	2	Stabilità	Gambe e corpo
11	Kabaddi	2	Stabilità	Gambe e corpo
12	Meta 2	3	Stabilità	Gambe e corpo
13	Baseball al tappeto	3	Controllo degli oggetti	Occhi e braccia
14	Torello 3	3	Controllo degli oggetti	Braccia e gambe

# DOMANDE frequenti

## CHI HA PROGETTATO QUESTO PLAYKIT?

Nike ha sviluppato questo Playkit in collaborazione con Youth Sport Trust e il professor David Morley, in qualità di consulente capo, oltre che con il contributo degli esperti Tom van Rossus, Paul Ogilvie, Lesley Miniverni e Andy Stoneman. Youth Sport Trust è un'associazione benefica che si impegna affinché tutti i bambini possano godere dei vantaggi fondamentali derivanti dal gioco e dallo sport. Made to Play è l'impegno di Nike, con partner della comunità, di far muovere i bambini attraverso il gioco e lo sport, perché i bambini di oggi sono i meno attivi di sempre. E sappiamo tutti quanto lo sport faccia bene ai bambini: li rende più sani, più felici e li aiuta ad avere successo a scuola e nella vita.

## PERCHÉ STO UTILIZZANDO QUESTA RISORSA?

Questo Playkit mira a migliorare le abilità fisiche dei bambini di 6-12 anni e include giochi ricreativi e dinamici per coinvolgerli in modo divertente.

## COSA DEVO FARE PER FAR ESEGUIRE AI BAMBINI IL MOVIMENTO DA VALUTARE?

Sviluppa prima il movimento e poi introducilo nel gioco. Adatta il gioco modificando il sistema di punteggio per premiare il movimento che stai osservando.

## COME FACCIO A STIMOLARE IN MODO EFFICACE I BAMBINI CHE HANNO ABILITÀ DIVERSE ALL'INTERNO DEL GRUPPO?

Usa "Cambia la sfida" sulle schede delle risorse per adattare lo spazio, lo sforzo o le relazioni durante l'attività.

## QUALI ATTIVITÀ DEVO SCEGLIERE SE POSSO FARNE SOLO ALCUNE?

Il Playkit fornisce indicazioni sulle attività in modo da aumentarne la difficoltà in 3 fasi. Usa prima le schede della Fase 1, poi quelle della 2 e infine quelle della 3. Inoltre, alcune attività sono collegate tra loro nella Fase 1 e nella Fase 2, quindi conviene utilizzarle quando puoi fare solo un numero limitato di giochi.

## COME FACCIO A SAPERE SE STO COPRENDO TUTTI I MOVIMENTI: STABILITÀ, CONTROLLO DEGLI OGGETTI E LOCOMOZIONE?

Il Playkit è studiato per coprire tutti i movimenti (stabilità, controllo degli oggetti e locomozione) quando usi una serie di attività durante le fasi o tra una fase e l'altra. Ogni attività identifica l'abilità motoria principale che sviluppa.

## COME FACCIO A RENDERE I GIOCHI PIÙ DIFFICILI O PIÙ FACILI?

Puoi farlo utilizzando le idee "gioca in modo diverso" sulle schede attività e/o adattando la sfida come illustrato nella guida SSR.

## COME DEVE ESSERE IMPOSTATA LA VALUTAZIONE?

Il Playkit è stato studiato per far emergere determinati movimenti durante i giochi. Sarebbe impossibile valutare in una sola sessione tutti i bambini in base a tutti i criteri. Concentra la valutazione su un gruppo ridotto di bambini durante ogni gioco. Se necessario, ripeti il gioco estendendo la valutazione a una serie di giochi. Potresti anche chiedere ai bambini della stessa età di valutarli a vicenda e/o di autovalutarsi, magari usando i video da riguardare.

## COME DEVE ESSERE LA VALUTAZIONE?

Mentre esegue il movimento, osserva il bambino sulla base di due aspetti principali del lato "valuta" della scheda (es. testa, braccia, corpo, gambe) come osservazione iniziale per analizzare l'agilità e la compostezza generali. Poi osserva di nuovo il movimento e considera le diverse parti del corpo del bambino in base ai criteri indicati sulla scheda. Usa i numeri da 1-5 per indicare se il livello del bambino è emergente, 'posso farlo', compiuto, sicuro o competente rispetto ai criteri motori.

# SCHEDE ATTIVITÀ, CRITERI DIVALUTAZIONE, E CODICI QR

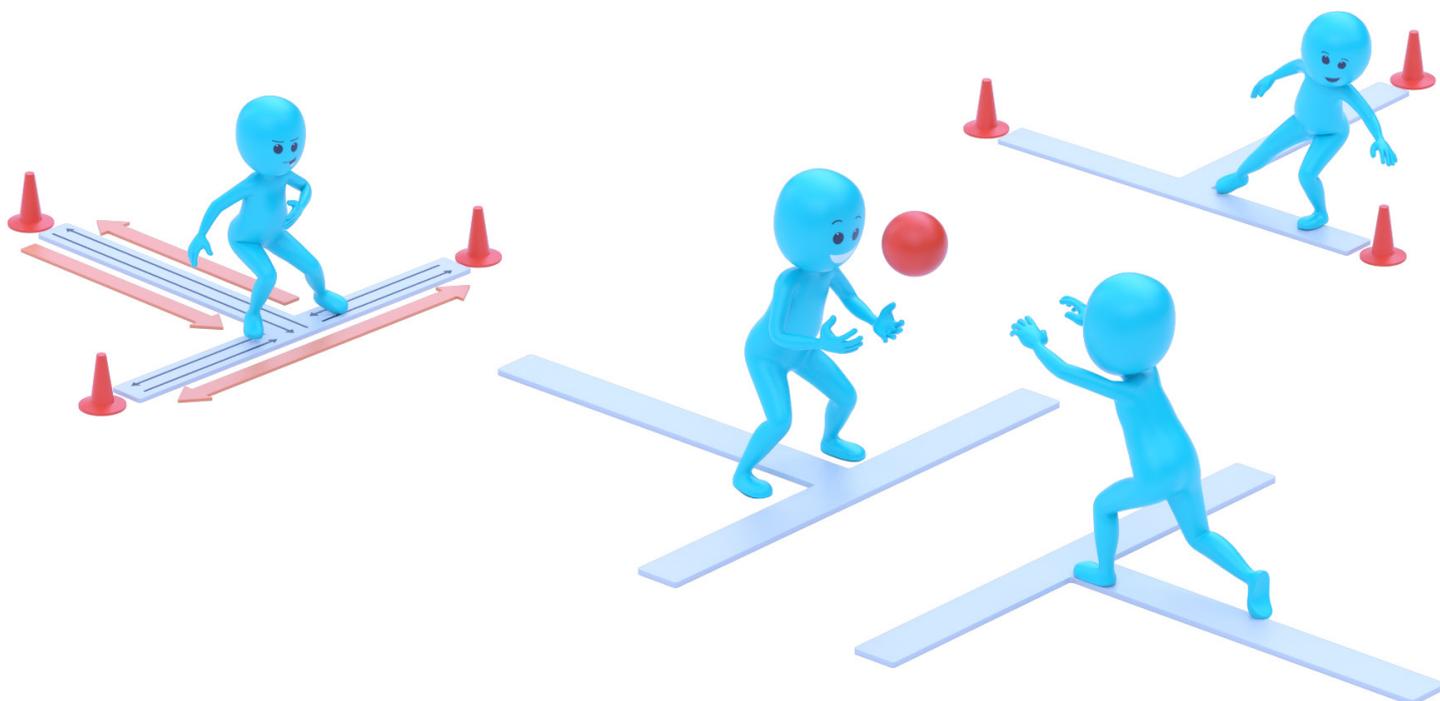


# T PER TUTTI

## gioca

### COSA TI SERVE

- Nastro adesivo, cinesini o coni per contrassegnare le T
- Oggetti da lanciare
- Tamburo o tamburello
- 1 giocatore per ogni T



## GIOCA COSÌ

- Mantieni la distanza tra una T e l'altra
- I giocatori si alternano a percorrere avanti e indietro tutta la T, spostandosi lateralmente sul lato superiore
- Poi faranno a turno nel lanciare un oggetto a un partner che deve afferrarlo mentre si sposta lungo la T
- Tieni il tempo con un tamburo o un oggetto simile per farli muovere a ritmo

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Fissa un tempo limite per percorrere avanti e indietro la T
- Cambia la dimensione delle T
- Aggiungi altre T
- Cambia l'oggetto da lanciare
- Aumenta il numero di giocatori per ogni T

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# T PER TUTTI

## valuta: spostamenti laterali

### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Esegue l'affondo
- Si dà la spinta
- Cambia direzione lateralmente



Scansiona qui per verificare i criteri motori



## LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. ESPERTO
GAMBE	Tiene le gambe rigide e i piedi vicini durante l'affondo	Piega entrambe le ginocchia e i piedi sono ben distanziati durante l'affondo	Piega il ginocchio di conduzione in affondo e non l'altro, distende completamente la gamba di richiamo e si spinge in direzione opposta	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
CORPO	Gira il corpo e piega il busto	Tiene le spalle rivolte in avanti e piega il busto	Tiene le spalle rivolte in avanti e il busto eretto	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

## OSSERVA E VALUTA

(Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	GAMBE	CORPO

# PROVA ORA

**META 1  
KABADDI**

# PALLA IN ANGOLO

## gioca



### COSA TI SERVE

- 4 bersagli (es. panche, coni) rivolti verso il centro del campo - 1 per ogni angolo
- 4 squadre da 4 giocatori numerati da 1 a 4
- 16 pettorine (4 colori)
- 4 palle

## GIOCA COSÌ

- Ogni squadra si mette dietro un bersaglio diverso con una palla
- Al segnale del leader, le squadre conducono la propria palla in campo
- Il leader chiama un numero (1-4) e i giocatori corrispondenti recuperano una palla per colpire uno dei bersagli e fare punto
- La palla va condotta dal basso e i giocatori devono restare in piedi

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Riduci il numero di palle in gioco
- Aggiungi un difensore per ogni bersaglio - all'inizio farà solo da ostacolo passivo
- Ingrandisci l'area di gioco
- Aumenta il numero di giocatori per squadra

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# PALLA IN ANGOLO

## valuta: tiri in movimento

Scansiona qui per  
verificare i criteri  
motori



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Corre per prendere e condurre la palla
- Si gira verso il bersaglio
- Tira la palla verso il bersaglio

### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
BRACCIA	Prende poco slancio con il braccio per tirare la palla, tende a mantenere l'altro braccio lungo il fianco	Accenna con il braccio il movimento all'indietro e poi in avanti per spingere la palla, allarga l'altro braccio per bilanciarsi	Porta il braccio indietro e poi in avanti per spingere la palla, allarga e solleva l'altro braccio per bilanciarsi	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
GAMBE	Non piega il ginocchio e non avanza nella direzione in cui dovrebbe andare la palla	Piega parzialmente il ginocchio e in parte sposta il peso in avanti, potrebbe avere un piede davanti all'altro	Piega le ginocchia a 90 gradi, porta il peso in avanti e avanza con il piede opposto al braccio che spinge la palla	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA

(Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	BRACCIA	GAMBE

## PROVA ORA

### BASEBALL AL TAPPETO

# RAZZIA

## gioca



### COSA TI SERVE

- 5 cerchi o cerchi contrassegnati a terra
- 8 pettorine (4 colori)
- Attrezzatura, es. palle, palline di spugna
- 4 squadre da 2

### GIOCA COSÌ

- Prepara un'ampia area di gioco con 1 cerchio e una squadra da 2 giocatori per ogni angolo
- Metti un cerchio con l'attrezzatura al centro dell'area di gioco
- I giocatori di ogni squadra si alternano a raggiungere di corsa il cerchio centrale per recuperare l'attrezzatura
- I giocatori possono raccogliere un solo oggetto per volta

### GIOCA IN MODO DIVERSO

- Fissa un tempo limite per raccogliere l'attrezzatura
- Aggiungi degli ostacoli tra i cerchi negli angoli e quello centrale
- I giocatori possono rubare gli oggetti dal cerchio alla loro destra quando quello centrale resta vuoto

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# RAZZIA

## valuta: movimenti della corsa

### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Alterna l'opposizione di gambe e braccia
- Esegue la fase di volo
- Accelera



Scansiona qui per  
verificare i criteri  
motori



### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
GAMBE	Solleva poco i talloni durante l'oscillazione e distende la gamba di appoggio durante lo stacco	Tiene i talloni al di sotto delle ginocchia durante l'oscillazione e flette leggermente la gamba di conduzione durante lo stacco	Porta i talloni ai glutei durante l'oscillazione e distende la gamba di conduzione durante lo stacco	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
CORPO	Tiene il corpo eretto	Piega il corpo in avanti	Piega il corpo leggermente in avanti	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

## OSSERVA E VALUTA

(Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	GAMBE	CORPO

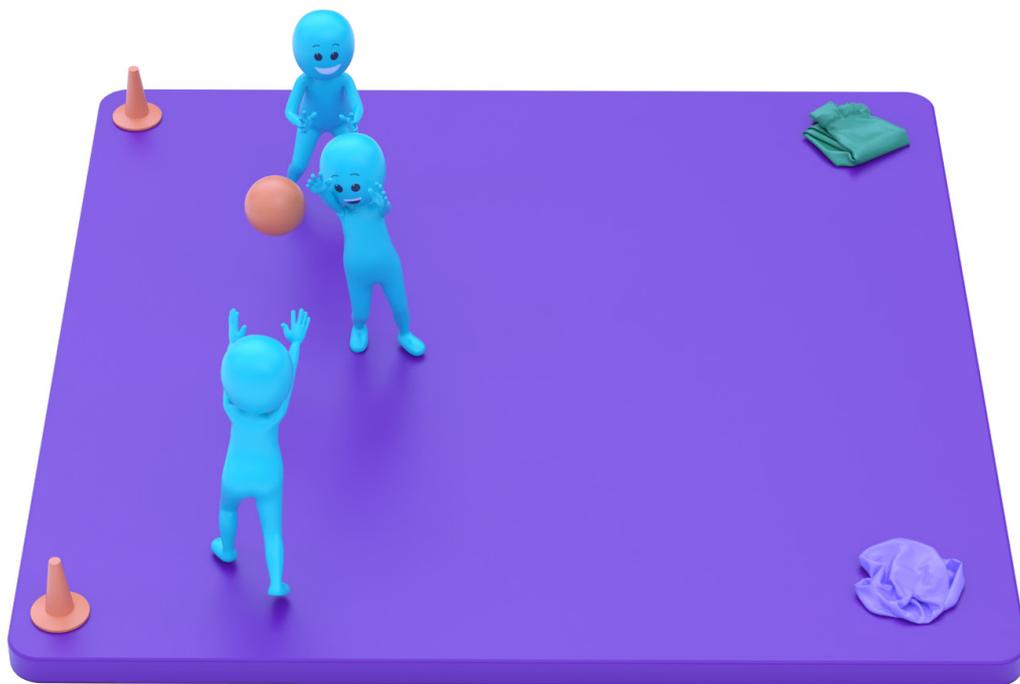
# PROVA ORA

VIE DI FUGA  
CIRCUITO  
MISTO

# TORELLO 1 2 CONTRO 1 gioca

## COSA TI SERVE

- Coni per delimitare un'area di gioco quadrata
- 2 pettorine (1 colore)
- 1 palla
- 3 giocatori



## GIOCA COSÌ

- 2 contro 1 nell'area di gioco
- I giocatori cercano di passarsi un oggetto senza farlo prendere al difensore
- I giocatori non possono uscire dall' area di gioco
- Non deve esserci contatto fisico

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Cambia l'attrezzatura - es. frisbee, pallina, pallone
- Cambia le dimensioni dell'area di gioco
- Assegna i punti in base ai passaggi riusciti o ai tipi di passaggi

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# TORELLO 1 2 CONTRO 1

## valuta: ricezione in movimento della palla

Scansiona qui per  
verificare i criteri  
motori



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Corre in uno spazio o verso la palla
- Allunga le braccia per ricevere
- Afferra la palla

### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
BRACCIA	Tiene le braccia lungo i fianchi non pronte a ricevere, quindi prende l'oggetto con le braccia e il corpo	Tiene le braccia davanti al corpo per ricevere l'oggetto, che prende solo con le mani	Tiene le braccia sollevate davanti al corpo per ricevere l'oggetto, che prende solo con le mani, davanti al corpo	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
GAMBE	Non avanza verso l'oggetto e resta con i piedi piantati dopo averlo preso	Sposta i piedi in base alla traiettoria dell'oggetto e li gira in direzione di chi lancia	Avanza verso la traiettoria dell'oggetto e in direzione di chi lancia	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA

(Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

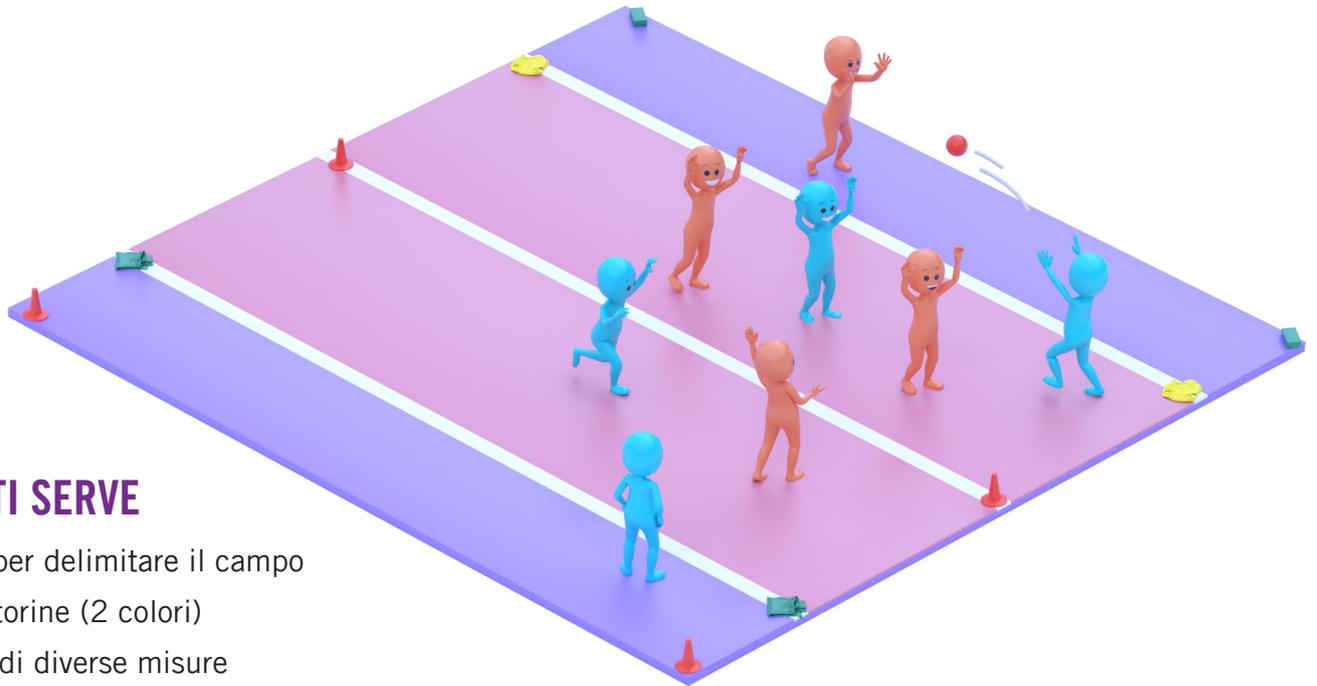
NOME	BRACCIA	GAMBE

# PROVA ORA

## TORELLO 2

# META 1

## gioca



### COSA TI SERVE

- Coni per delimitare il campo
- 8 pettorine (2 colori)
- Palle di diverse misure
- 2 squadre da 4

### GIOCA COSÌ

- Dalla loro zona di meta, gli attaccanti avanzano con la palla per farla arrivare in quella avversaria e segnare
- Si inizia con 2 difensori nell'area di gioco - aggiungi un difensore a ogni punto messo a segno
- La squadra che attacca ha quattro tentativi, poi il turno passa agli avversari
- Non deve esserci contatto fisico, non si può correre con la palla, non devono esserci difensori nella zona di meta

### GIOCA IN MODO DIVERSO

- Numero minimo di passaggi per raggiungere la zona di meta e segnare
- Crea delle corsie da 1 m su ogni lato del campo e assegna 1 punto per ogni passaggio dentro e poi fuori dalla corsia (non si può passare in zona di meta da una corsia)
- Cambia l'attrezzatura, es. frisbee, mazze da hockey e pallina

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# META 1

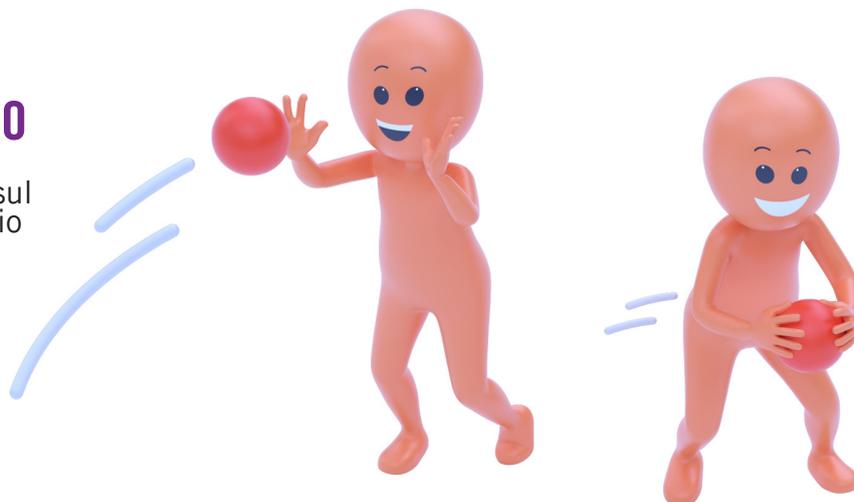
## valuta: ricezione

Scansiona qui per verificare i criteri motori



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Sposta il peso sul piede d'appoggio
- Ruota
- Si muove nell'altra direzione



### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
GAMBE	Piega poco o non piega le ginocchia e gira i piedi per cambiare direzione	Piega parzialmente le ginocchia e avanza per cambiare direzione	Piega le ginocchia e alterna la spinta con i piedi per andare nella direzione opposta	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
CORPO	Lo tiene eretto senza ruotare	Si piega leggermente in avanti verso la traiettoria della palla	Si piega in avanti e ruota verso la traiettoria della palla, poi ruota in avanti	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

## OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	GAMBE	CORPO

# PROVA ORA

## KABADDI META 2

# VIE DI FUGA

gioca



## COSA TI SERVE

- Cinesini o coni di colori diversi
- Oggetti da condurre

## GIOCA COSÌ

- Delimita un'area sicura
- All'interno di quest'area, crea delle vie di fuga con 2 cinesini o coni dello stesso colore
- I giocatori devono riuscire ad attraversare e muoversi tra una via di fuga e l'altra, per esempio pianificando i percorsi e schivandosi
- Possono collaborare con un partner, per esempio possono seguire un partner per attraversare le vie di fuga

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Aumenta il numero delle vie di fuga
- Cambia il tipo di movimento, per esempio corsa, corsa con ginocchia alte, balzi
- I giocatori devono palleggiare mentre attraversano le vie di fuga
- Fissa un tempo limite per attraversare le vie di fuga

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# VIE DI FUGA

## valuta: corsa



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Alterna l'opposizione di gambe e braccia
- Esegue la fase di volo
- Accelera

### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
BRACCIA	Non piega le braccia e non le muove in opposizione alle gambe	Piega poco le braccia e le muove poco in opposizione alle gambe	Piega a circa 90 gradi le braccia e le muove in opposizione alle gambe (il braccio sinistro avanza con la gamba destra)	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
GAMBE	Sollewa poco i talloni durante l'oscillazione	Tiene i talloni al di sotto delle ginocchia durante l'oscillazione	Porta i talloni ai glutei durante l'oscillazione	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

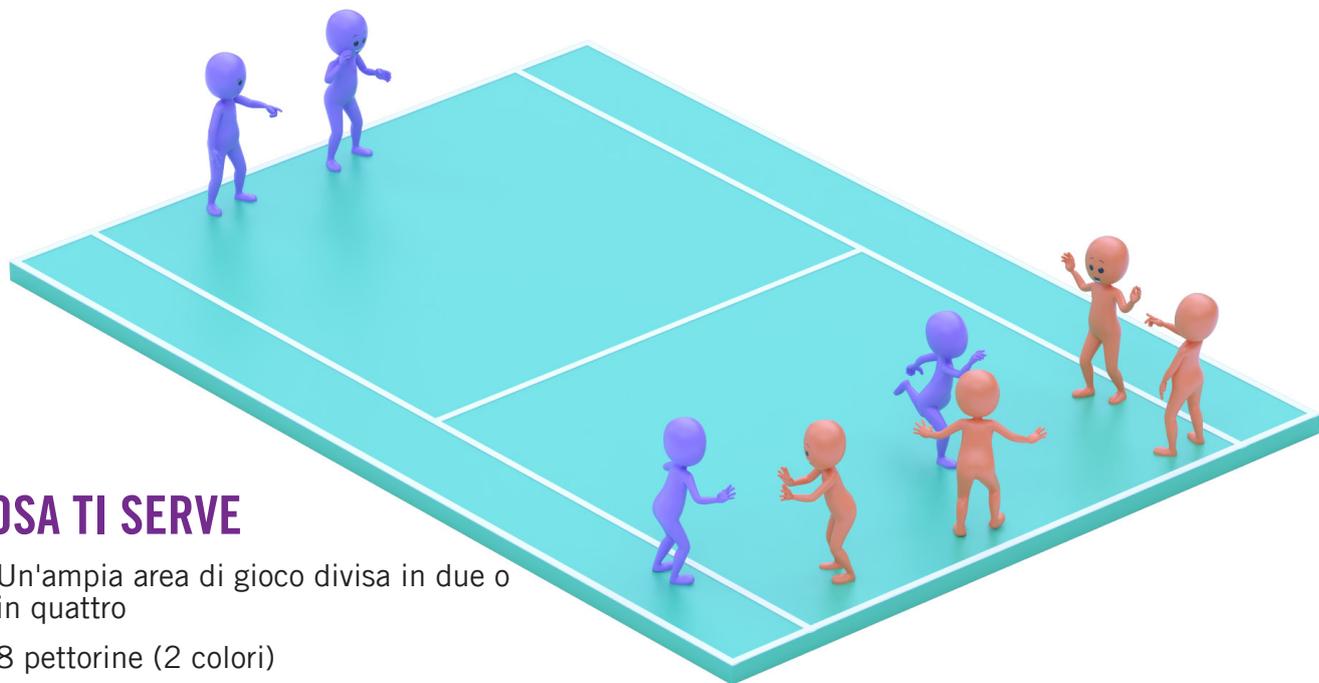
NOME	BRACCIA	GAMBE

## PROVA ORA

CIRCUITO MISTO  
CE L'HAI

# KABADDI

## gioca



### COSA TI SERVE

- Un'ampia area di gioco divisa in due o in quattro
- 8 pettorine (2 colori)
- 2 squadre

### GIOCA COSÌ

- I difensori si dispongono in una metà campo, gli attaccanti si allineano dietro l'altra metà e a turno (in quest'ordine) attaccano
- L'attaccante deve prendere quanti più difensori riesce trattenendo il respiro, tornando alla sua metà campo prima di riprendere fiato (deve gridare kabaddi mentre si trova nella metà della difesa)
- Se l'attaccante riprende fiato nell'area avversaria, perde i punti segnati e la difesa si aggiudica un punto
- I difensori devono rimanere nella loro metà campo e possono solo impedire agli attaccanti di tornare alla propria, ma senza contatto

### GIOCA IN MODO DIVERSO

- Usa delle cinture da tag rugby
- Distribuisci i difensori su due zone da cui non possono uscire
- Fissa un tempo limite per l'attacco (invece di far trattenere il respiro)

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco

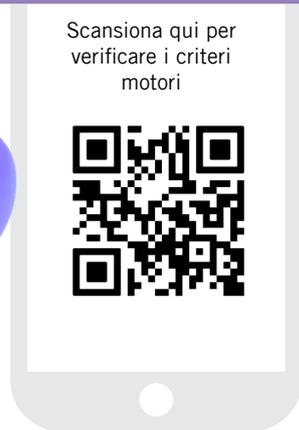


# KABADDI

valuta:  
affondo e movimento  
successivo

## OSSERVA IL MOVIMENTO

- Allunga le braccia e pianta i piedi
- Piega il ginocchio
- Ritorna alla posizione di partenza



## LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
GAMBE	Piega poco il ginocchio e non spinge su una gamba o l'altra per cambiare direzione	Piega entrambe le ginocchia, ma non distende completamente la gamba di richiamo per spingersi nella direzione opposta	Piega il ginocchio della gamba anteriore e tiene rigida quella posteriore, distende completamente la gamba di richiamo per spingersi nella direzione opposta	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
CORPO	Tiene il corpo eretto o ruotato di lato	Piega il corpo leggermente in avanti	Piega il corpo in avanti e avvicina il busto al ginocchio anteriore	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

## OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	GAMBE	CORPO

## PROVA ORA

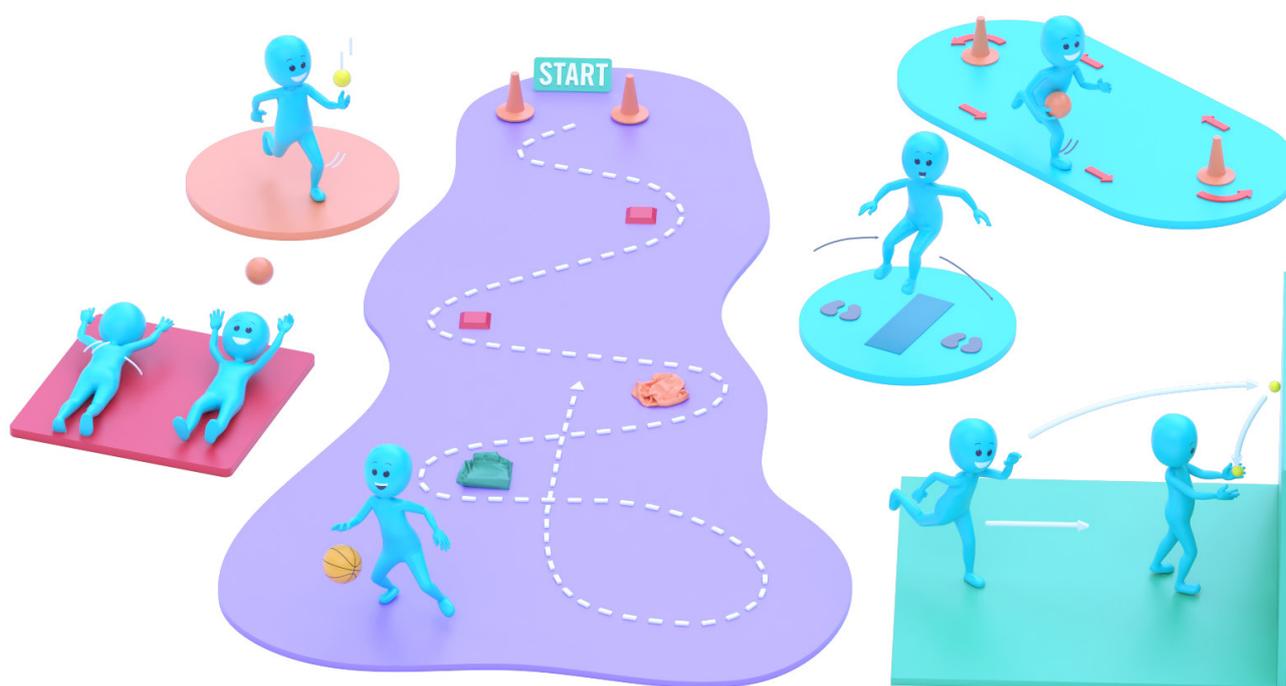
- META 1
- META 2

# CIRCUITO MISTO

## gioca

### COSA TI SERVE

- Coni di demarcazione
- 2 tappeti (o 1 tappeto e un tappetino per saltelli)
- Palle di diverse misure
- Palline di spugna o simili
- Area con parete



### GIOCA COSÌ

- Prepara le attività come illustrato
- Tieni una certa distanza tra le postazioni
- Assicurati che le palle vaganti non invadano le aree delle altre attività
- I giocatori devono completare ogni postazione e totalizzare il punteggio più alto

### GIOCA IN MODO DIVERSO

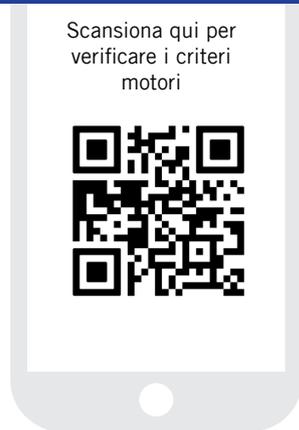
- Fissa un tempo limite per completare il circuito
- I giocatori possono usare le mani o i piedi dominanti o non dominanti
- Riduci la distanza tra i coni dello slalom
- I giocatori devono cercare di battere il loro punteggio migliore

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# CIRCUITO MISTO

## valuta: palleggi da basket in movimento



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Palleggia mentre corre
- Controlla la palla durante la conduzione intorno ai coni
- Mantiene una velocità costante

### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
BRACCIA	Tiene le braccia rigide e con la mano dominante fa rimbalzare la palla	Spinge la palla con le braccia parzialmente piegate, usa entrambe le mani per farla rimbalzare ma ne predilige una	Piega il braccio per smorzare il rimbalzo, lo distende per spingere la palla e usa entrambe le mani con destrezza	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
GAMBE	Tiene le gambe rigide mentre corre intorno ai coni	Tiene le gambe parzialmente piegate e sposta il peso lateralmente per passare intorno ai coni	Tiene le gambe piegate e spinge dal piede esterno a quello interno per passare intorno ai coni	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	BRACCIA	GAMBE

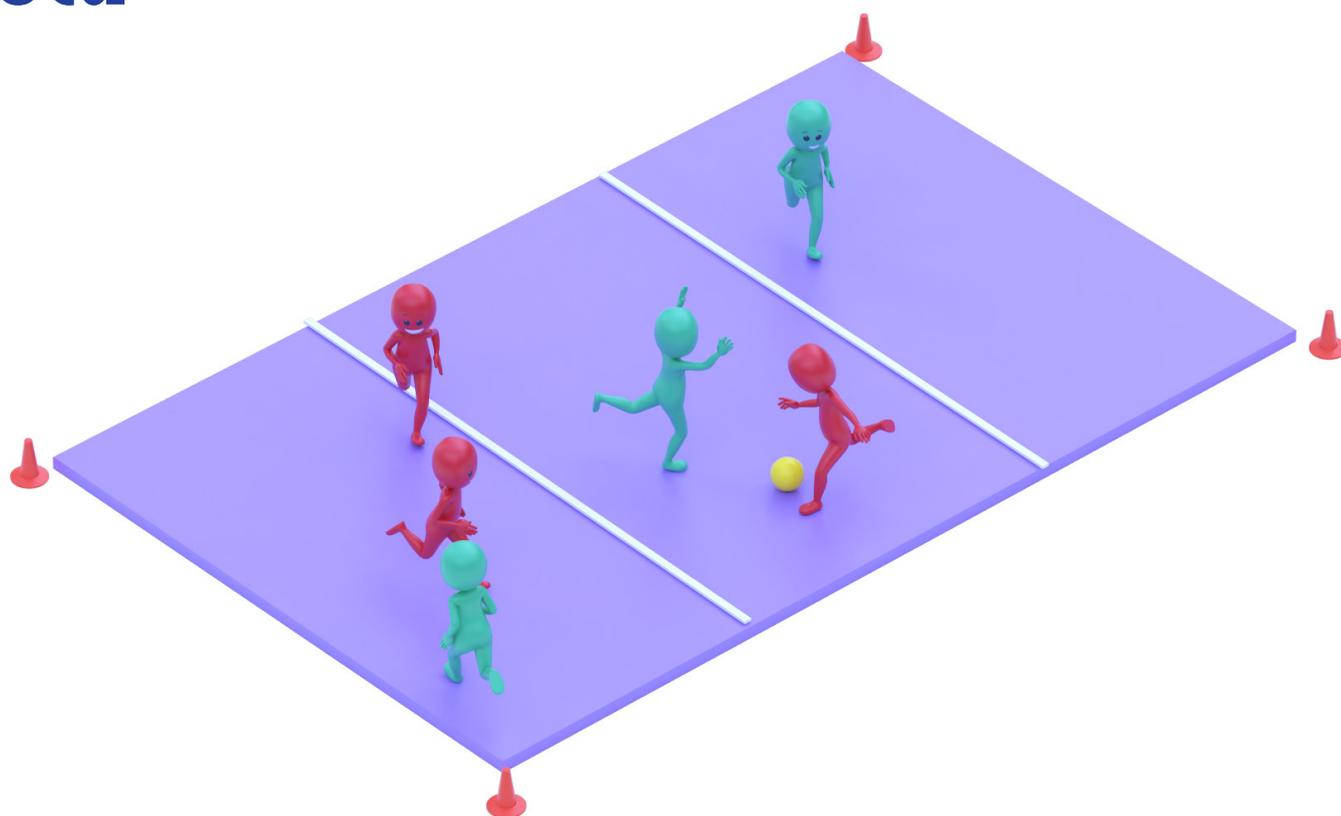
# PROVA ORA

VIE DI FUGA  
CE L'HAI

# TORELLO 2 3 CONTRO 3 gioca

## COSA TI SERVE

- Coni per contrassegnare un campo rettangolare diviso in tre
- 6 pettorine (2 colori)
- 1 palla
- 2 squadre da 3



## GIOCA COSÌ

- Da fondo campo, 3 attaccanti devono tenere il controllo della palla e passarsela da una zona all'altra - 1 punto per ogni zona superata
- 1 difensore in ogni zona - non può lasciare la sua zona e segna 2 punti quando intercetta la palla
- Il gioco si ferma quando la palla esce dal campo - inverte le squadre dopo 4 tentativi
- Non deve esserci contatto fisico, i giocatori non possono uscire dal campo

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Aggiungi un bersaglio, es. una porta
- Aggiungi un difensore vagante - indosserà una pettorina diversa e potrà muoversi per tutto il campo
- Fissa un tempo limite per superare le zone

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# TORELLO2 3 CONTRO 3

valuta: calciare  
in corsa

Scan here to check  
movement criteria



## OSSERVA IL MOVIMENTO

- Corre verso la palla
- Calcia la palla per fare gol o per passare
- Si prepara per il movimento successivo

## LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
BRACCIA	Non apre le braccia lateralmente e non allarga il braccio quando calcia la palla	Apre poco le braccia lateralmente e allarga poco il braccio quando calcia la palla	Apre le braccia all'altezza delle spalle e arretra il braccio del piede che calcia tenendolo basso al momento del contatti	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
GAMBE	Corre dritto verso la palla, non pianta il piede d'appoggio accanto alla palla e non completa il movimento del calcio in direzione del bersaglio	Corre verso la palla con un'angolazione minima, pianta il piede d'appoggio lontano dalla palla, piega poco il ginocchio quando carica il tiro e non completa del tutto il calcio in direzione del bersaglio	Corre a 45 gradi rispetto alla palla, tiene il piede d'appoggio piantato accanto alla palla e piega il ginocchio quando carica il tiro completando il calcio in direzione del bersaglio	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

## OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	BRACCIA	GAMBE

# PROVA ORA

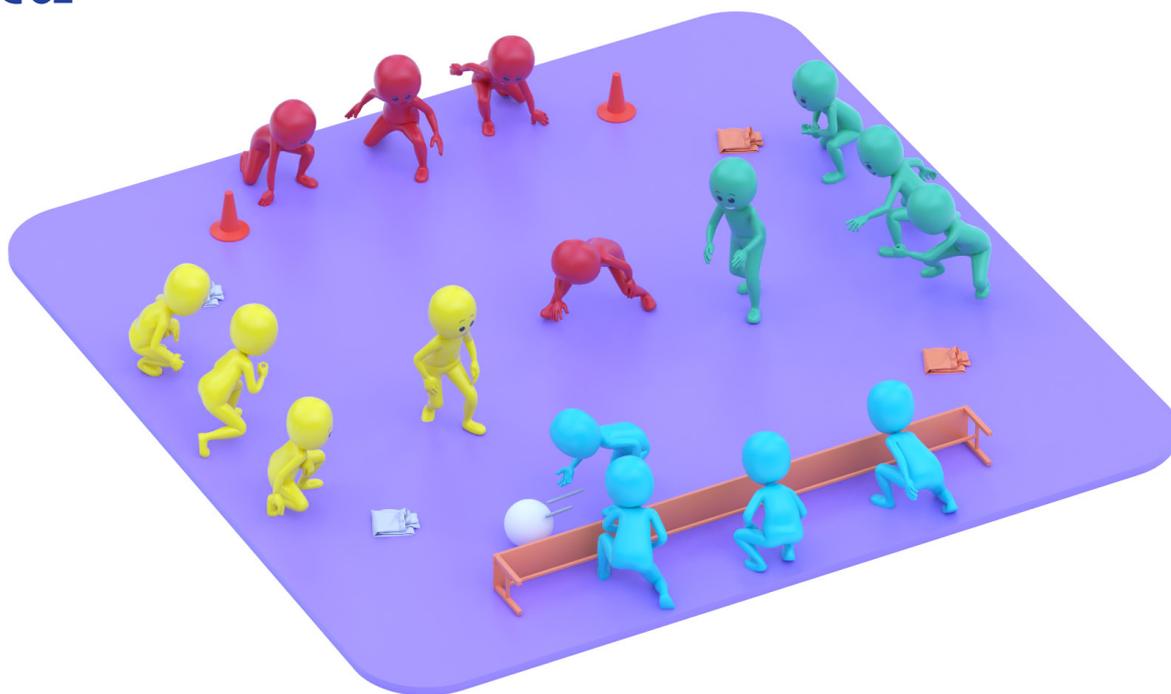
TORELLO 3

# PALLA AL QUADRATO

## gioca

### COSA TI SERVE

- 4 bersagli (es. panchine, coni) - 1 per lato con una squadra dietro ogni bersaglio
- 4 squadre da 4 giocatori numerati da 1 a 4
- 16 pettorine (4 colori)
- 2 palle



### GIOCA COSÌ

- Il leader fa rotolare 2 palle in campo, chiama un numero da 1 a 4 e i giocatori corrispondenti cercano di recuperare una palla
- I giocatori conducono la palla e tirano al bersaglio opposto al loro - quando si segna un gol in ciascuna delle 2 partite, il gioco si ferma e le palle vengono rimesse in campo
- Dopo 8 rimesse in campo, le squadre perdenti si scambiano di posizione per affrontare avversari diversi
- La palla va condotta dal basso e i giocatori devono restare in piedi

### GIOCA IN MODO DIVERSO

- Usa una palla di misura diversa
- I giocatori usano la mano non dominante
- Usa bersagli più piccoli

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# PALLA AL QUADRATO

## valuta: stop e controllo della palla

Scansiona qui per verificare i criteri motori



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Sposta il peso
- Trascina indietro la palla
- Prosegue nell'azione



## LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. ESPERTO
OCCHI	Non guarda la palla	Guarda la palla	Guarda la palla e gli altri giocatori	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
BRACCIA	Tiene le braccia rigide durante il movimento e la palla lontana dal corpo mentre la muove	Piega parzialmente le braccia durante il movimento e tiene la palla più vicina al corpo quando la muove	Piega le braccia a 90 gradi durante il movimento e tiene la palla vicino al corpo	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

## OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	OCCHI	BRACCIA

# PROVA ORA

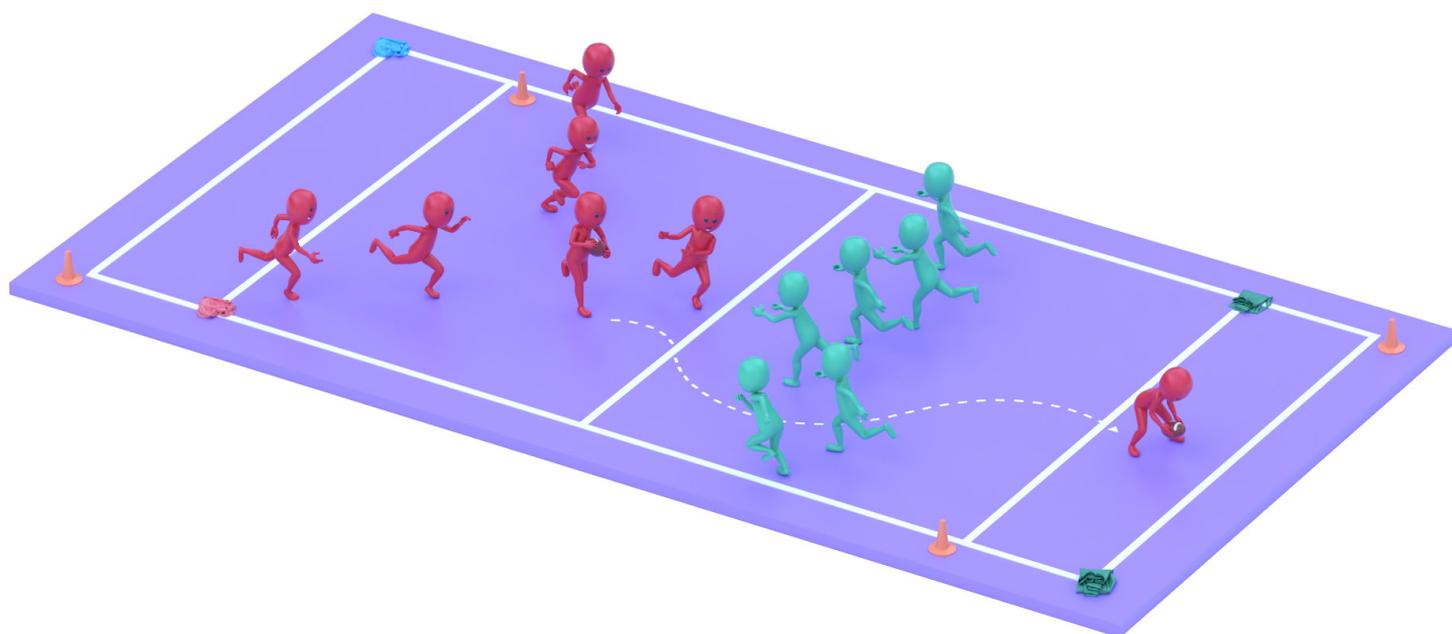
## BASEBALL AL TAPPETO

# CE L'HAI

## gioca

### COSA TI SERVE

- Coni per suddividere il campo in 2 metà campo con 2 zone di meta
- 8 pettorine (2 colori)
- 1 palla
- 2 squadre da 4



### GIOCA COSÌ

- Ogni squadra si mette nella propria metà campo
- I giocatori di una squadra iniziano passandosi la palla - sono ammessi solo i passaggi in avanti e non si può correre con la palla
- L'obiettivo è fare punto con una meta (puoi anche assegnare punti quando usano le metà campo centrali)
- Gli avversari possono impossessarsi della palla intercettandola, recuperandola o toccando il portatore di palla

### GIOCA IN MODO DIVERSO

- I giocatori possono palleggiare in avanti
- Assegna punti per 2 passaggi consecutivi intercettati in corsa
- Cambia l'attrezzatura, es. frisbee, pallone/pallina
- Consenti i passaggi in tutte le direzioni

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# CE L'HAI

## valuta: corsa e ricezione palla

Scansiona qui per verificare i criteri motori



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Corre e avanza schivando i difensori
- Riceve e tiene la palla
- Corre con la palla negli spazi



### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. ESPERTO
OCCHI	Non guarda la palla o il lanciatore	Guarda la palla o gli altri giocatori	Non perde di vista la palla finché non ce l'ha ben salda tra le mani	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
BRACCIA	Tiene le braccia lungo i fianchi per ricevere la palla e avanza tenendola con una mano	Tiene le braccia davanti al corpo per ricevere la palla e avanza tenendola con entrambe le mani	Tiene le braccia sollevate davanti al corpo per ricevere la palla e avanza tenendola vicino al corpo con entrambe le mani	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

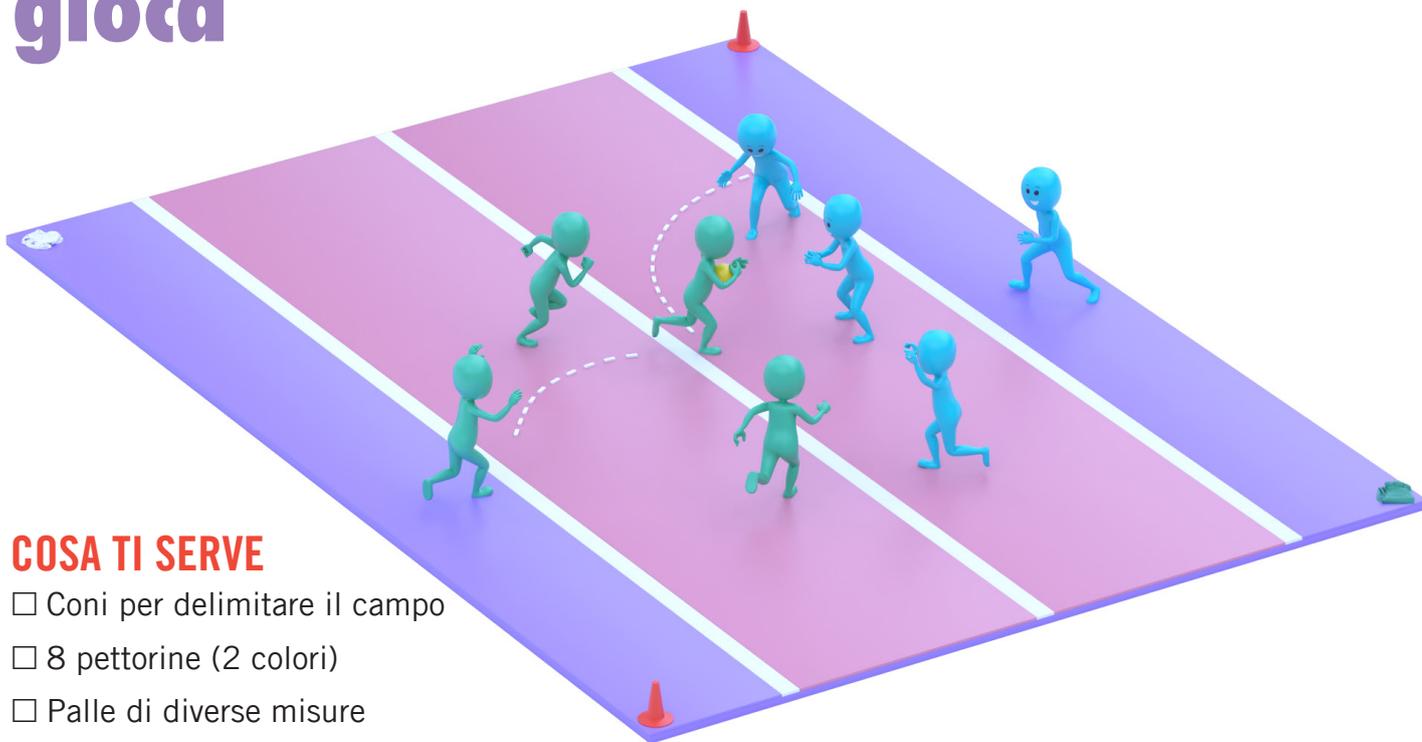
## OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	OCCHI	BRACCIA

**PROVA ORA**  
VIE DI FUGA

# META 2

## gioca



### COSA TI SERVE

- Coni per delimitare il campo
- 8 pettorine (2 colori)
- Palle di diverse misure
- 2 squadre da 4

### GIOCA COSÌ

- Si inizia con gli attaccanti in una zona di meta e i difensori nell'altra
- Gli attaccanti devono far arrivare la palla nella zona di meta avversaria per fare punto
- Il possesso palla si inverte dopo ogni punto segnato
- Non è ammesso il contatto tra giocatori

### GIOCA IN MODO DIVERSO

- Punto bonus se si raggiunge la zona di meta con 3 passaggi
- Cambia tipo di palla
- Se un giocatore viene toccato quando ha la palla, ne perde il possesso e dovrà restare immobile finché non intercetta un passaggio

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco

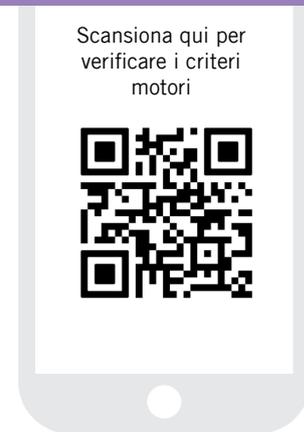


# META 2

## valuta: passi laterali con la palla

### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Sposta il peso
- Ruota
- Si muove in un'altra direzione



### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. COMPETENZA
GAMBE	Piega poco o non piega le ginocchia e gira i piedi per cambiare direzione	Piega parzialmente le ginocchia e avanza per cambiare direzione	Piega le ginocchia e alterna la spinta con i piedi per muoversi in direzione opposta	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
CORPO	Mantiene il corpo eretto senza ruotarlo	Si piega leggermente in avanti verso la traiettoria della palla	Si piega in avanti verso la traiettoria della palla e poi della palla e poi si gira frontalmente	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	GAMBE	CORPO

# PROVA ORA

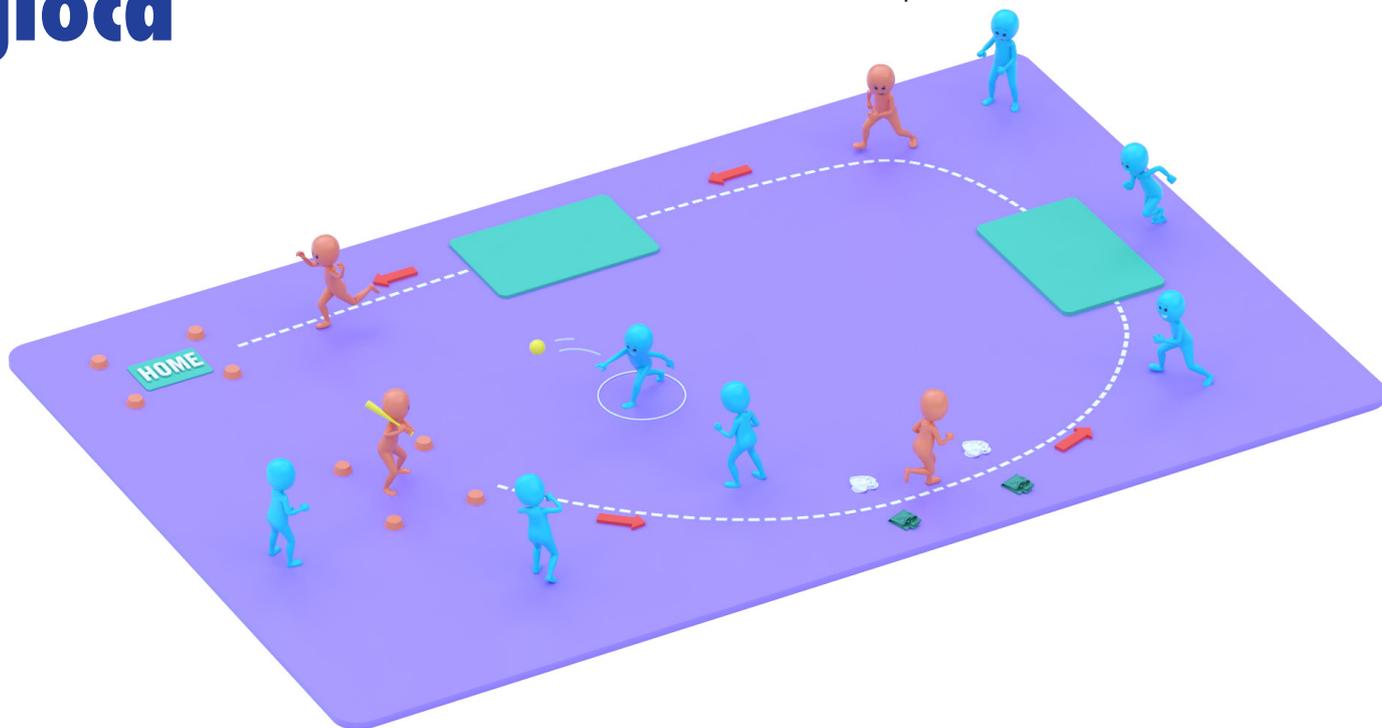
## KABADDI META 2

# BASEBALL AL TAPPETO

gioca

## COSA TI SERVE

- Coni per delimitare le aree di battuta e di lancio
- 3 tappeti antiscivolo
- Palle di diverso tipo e oggetti per colpire, es. mazze, racchette
- 2 squadre



## GIOCA COSÌ

- Il battitore prende posizione, con gli altri battitori alle sue spalle a distanza di sicurezza
- Il lanciatore prende posizione nell'area di lancio con gli altri lanciatori sparsi nell' area di gioco
- Il lanciatore tira la palla al battitore che la colpisce e corre verso il primo tappeto (e i 2 successivi se non viene eliminato)
- Il battitore viene eliminato se un esterno prende al volo la palla che ha colpito o prende la palla e raggiunge un tappeto prima di lui

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Punti doppi per i giri completi di 3 tappeti in 2 mosse o meno
- La palla può essere colpita con le mani o con i piedi
- Su ogni tappeto può esserci 1 solo giocatore per volta

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# BASEBALL AL TAPPETO

## valuta: presa e lancio

### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Si muove per ricevere la palla
- Afferra la palla
- Tira dall'alto per ripassare la palla al lanciatore



### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. ESPERTO
OCCHI	Non guarda la palla o il bersaglio	Guarda la palla	Guarda la palla e il bersaglio	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
BRACCIA	Non porta indietro il braccio di lancio, conclude il movimento verso il basso e tiene il braccio passivo lungo il fianco	Porta la mano di lancio indietro, distende il braccio di lancio in avanti per completare il movimento e tiene il braccio passivo sollevato o in fuori	Porta la mano e il braccio di lancio indietro, che poi distende in avanti in direzione del bersaglio mentre punta il bersaglio con il braccio passivo	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA (Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	OCCHI	BRACCIA

# PROVA ORA

T PER TUTTI  
RAZZIA

# SPAZI TORELLO 3 4 CONTRO 4 gioca

## COSA TI SERVE

- Coni per contrassegnare il campo rettangolare
- 2 squadre da 4
- 8 pettorine (2 colori)
- 8 palle



## GIOCA COSÌ

- 2 squadre di 4 giocatori, ogni giocatore ha una palla
- I giocatori dribblano con la palla nel campo di gioco e toccano la palla degli avversari per mandarla fuori gioco
- Non sono permessi contatti fisici
- I giocatori rimasti senza palla o che mettono un piede fuori dal campo devono uscire
- Vince il team che manda fuori campo tutti gli avversari

## GIOCA IN MODO DIVERSO

- Punti extra per chi manda fuori la palla degli avversari anziché far perdere il controllo della palla
- Utilizzare solo la mano non dominante
- Utilizzare attrezzature diverse, come palle e mazze da hockey o palloni da calcio

Scansiona il codice QR con la fotocamera dello smartphone per guardare il gioco



# TORELLO 3 4 CONTRO 4

## valuta: pallacanestro

Scansiona qui per verificare i criteri motori



### OSSERVA IL MOVIMENTO

- Palleggia tenendo la palla bassa
- Cambia la posizione dei piedi per proteggere la palla
- Tocca la palla degli altri giocatori



### LIVELLI

	1. BASE	2. SUFFICIENTE	3. INTERMEDIO	4. AVANZATO	5. ESPERTO
BRACCIA	Palleggia con il braccio rigido e tiene l'altro lungo il fianco	Spinge la palla con il braccio parzialmente piegato e apre l'altro braccio	Piega il braccio per smorzare il rimbalzo, lo distende per spingere la palla e apre l'altro braccio per proteggerla dal difensore	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi
GAMBE	Tiene le gambe rigide e non protegge la palla dal difensore con la gamba anteriore	Tiene le gambe parzialmente piegate e protegge la palla dal difensore con la gamba anteriore	Piega le gambe e protegge costantemente la palla dal difensore con la gamba anteriore	Movimenti controllati e agili	Movimenti rapidi e precisi

### OSSERVA E VALUTA

(Inserisci 1, 2, 3, 4 o 5)

NOME	BRACCIA	GAMBE

## PROVA ORA

KABADDI  
META 2



# ALLO SPAZIO, ALLO SFORZO E ALLE RELAZIONI PER IL FACILITATORE

**QUESTA SEZIONE OFFRE SUPPORTO AI COACH PER ADATTARE L'ATTIVITÀ IN BASE ALLO SPAZIO, ALLO SFORZO E ALLE RELAZIONI.**

**LO SPAZIO È L'AREA IN CUI IL CORPO SI MUOVE, LO SPAZIO PERSONALE E GENERALE, E SI BASA SULLA DIREZIONE, I PERCORSI, I LIVELLI, I PIANI E LE ESTENSIONI DEL MOVIMENTO.**

**LO SFORZO FA RIFERIMENTO AL MODO IN CUI IL CORPO SI MUOVE IN TERMINI DI TEMPO, PESO, AGILITÀ E QUALITÀ DEL MOVIMENTO.**

**LE RELAZIONI RAPPRESENTANO CIÒ A CUI IL CORPO SI RAPPORTA MENTRE SI MUOVE. QUESTI TRE FATTORI AIUTANO I BAMBINI AD AVERE MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DELLE PARTI DEL LORO CORPO E DEL MODO IN CUI SI RELAZIONANO CON ALTRI BAMBINI, LE ATTREZZATURE E ALTRI OGGETTI.**



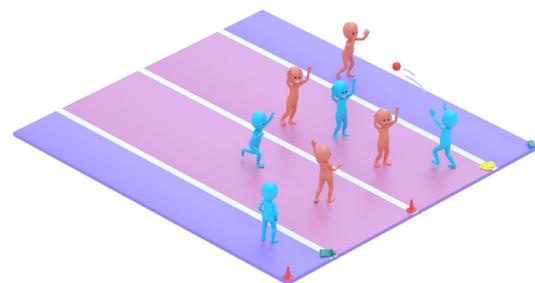
# PALLA IN ANGOLO

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>DUE TOCCHI</b> (Recupera la palla, fai due tocchi e poi tira)	Avvicinati al bersaglio per tirare	Varia la forza dei due tocchi per avvicinarti al bersaglio	Decidi da che punto mirare al bersaglio in base alla posizione degli altri giocatori
<b>LA PRIMA SQUADRA A FARE PUNTO IN OGNI ZONA BERSAGLIO</b>	Fai rotolare la palla in direzione di un bersaglio specifico	Regola la velocità per recuperare al meglio la palla in movimento	Controlla la posizione degli avversari per evitare gli scontri
<b>DUE GIOCATORI ATTIVI PER OGNI SQUADRA</b>	Passa per far avvicinare il compagno di squadra al bersaglio	Regola la forza del passaggio in base alla posizione del compagno di squadra	Comunica con il partner per decidere dove passare/ricevere la palla



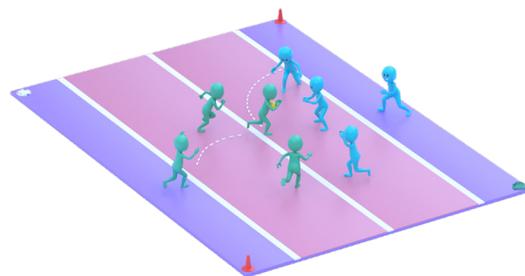
# META 1

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>INTERCETTARE O FAR CADERE LA PALLA FA FINIRE IL TURNO</b>	Lo spazio è limitato dalla marcatura dei difensori	La forza del passaggio varia in base alla posizione del difensore e del compagno di squadra	Muoviti verso il tuo compagno di squadra per ricevere il passaggio
<b>RICEVITORE DEL PASSAGGIO NELLA ZONA DI META PER SEGNARE</b>	Mira a un bersaglio in avanti	Preso e passaggio brevi e veloci per evitare l'avversario	Posizionamento del difensore in base al ricevitore
<b>PUNTI ASSEGNATI PER PASSAGGI CORRETTI</b>	Tipi di passaggi scelti per eludere l'avversario es. alti o bassi	Forza impiegata per passaggi brevi e veloci	La scelta del passaggio dipende dalla posizione del compagno di squadra e degli avversari



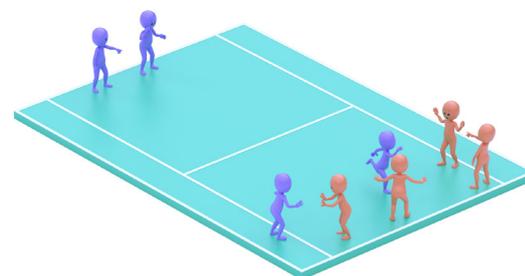
## META 2

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>PUNTO BONUS PER AVER SEGNATO DOPO AVER SCHIVATO L'AVVERSARIO</b>	Trovare lo spazio lontano dall'avversario	Forte spinta su un piede per cambiare direzione	Attaccanti ben distribuiti per dare spazio al portatore di palla
<b>ZONA DI PUNTEGGIO CON CERCHIO</b>	Meno spazio intorno all'area bersaglio	Finta di passaggio per eludere il difensore	I compagni di squadra avanzano per offrire al portatore di palla più opzioni di tiro
<b>RICEVITORE NELLA ZONA DI META</b>	Meno spazio di movimento per i giocatori davanti alla zona di meta	I tipi di passaggi variano in base alla posizione del compagno di squadra e del difensore	Il giocatore nella zona di meta si sposta per agevolare il tiro del compagno di squadra



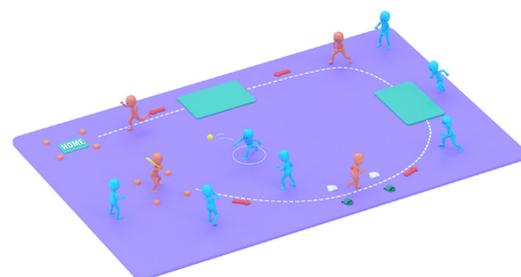
## KABADDI

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>DUE ATTACCANTI IN GIOCO</b>	I difensori si distribuiscono nell'area per limitare i corridoi liberi agli attaccanti	Gli attaccanti sincronizzano la velocità con quella del compagno di squadra per avanzare all'unisono	Gli attaccanti corrono verso i difensori, attirandoli lontano dal compagno di squadra
<b>3 SECONDI DI IMMOBILITÀ</b> (i difensori toccati restano immobili per 3 secondi)	I giocatori cercano di tenere la distanza dagli altri	Cambi di direzione rapidi	I difensori adattano la posizione quando un compagno di squadra è immobile
<b>ENTRAMBE LE SQUADRE MANDANO UN GIOCATORE IN ATTACCO CONTEMPORANEAMENTE</b>	Sfrutta una serie di corridoi per evitare i difensori	I livelli di resistenza sono messi alla prova per il costante movimento	I difensori sviluppano una strategia di squadra per fermare l'avversario perché sono in minoranza



# BASEBALL AL TAPPETO

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>TUTTA LA SQUADRA TOCCA LA PALLA PER FERMARE IL GIOCO</b>	Gli esterni decidono in che direzione correre in base all'attacco	Gli esterni regolano la velocità in base alla loro posizione rispetto alla palla colpita	Gli esterni corrono verso il ricevitore
<b>3 PASSAGGI PRIMA DI TIRARE LA PALLA AL LANCIATORE PER FERMARE IL GIOCO</b>	Gli esterni si girano verso il ricevitore per agevolare il passaggio	Varia la forza di lancio in base alla distanza dal ricevitore	I giocatori si muovono per agevolare i passaggi brevi e rapidi
<b>MIRA ALLA ZONA/PORTE PUNTI</b> (vicino/lontano/destra/sinistra)	I battitori scelgono il bersaglio a cui mirare	Varia la forza della battuta per eludere gli esterni	I battitori scelgono la direzione della battuta in base alla posizione dei difensori



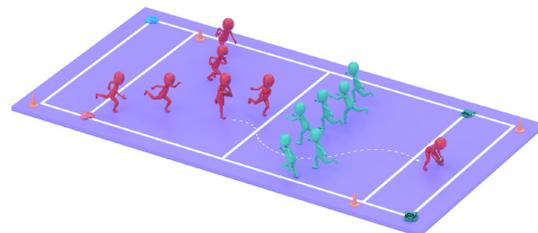
# CIRCUITO MISTO

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>DISPONI I CINESINI PER INDICARE LA POSIZIONE DEI PIEDI PER AGGIRARE I CONI</b>	Curve più efficaci intorno ai coni	Spostamento appropriato del peso per cambiare direzione	Minore probabilità di inciampare nei coni
<b>RIDUCI IL TEMPO PER COMPLETARE GLI ESERCIZI</b>	Scegli il percorso più veloce	Soppesa lo sforzo in base al rapporto costo-vantaggio, stabilisci la massima velocità mantenendo il controllo	Tieni la palla vicina per mantenere il controllo
<b>TIENI IN ALTO UN PALLONE, DURANTE L'ATTIVITÀ DI ROTOLAMENTO E PALLEGGIO VELOCE. SE IL PALLONE TOCCA TERRA, PERDI PUNTI</b>	Tieni il pallone a un'altezza media durante il palleggio veloce e bassa durante il rotolamento	I giocatori devono aumentare lo sforzo per completare l'esercizio e tenere il pallone in aria	Tieni il pallone vicino per mantenere il controllo



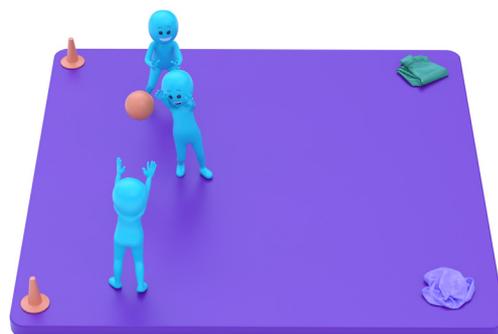
## CE L'HAI

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>CORSIE SU OGNI LATO, PUNTO BONUS PER OGNI PASSAGGIO DENTRO E FUORI DALLA CORSIA</b>	Più spazio per i giocatori	Ai giocatori occorre più resistenza per giocare negli spazi più grandi	Gli attaccanti trovano lo spazio per ricevere la palla dal giocatore nella corsia
<b>PUNTO BONUS PER FINTE RIUSCITE CHE MANDANO IL DIFENSORE NELLA DIREZIONE SBAGLIATA</b>	Le finte riuscite aumentano lo spazio disponibile per l'attaccante	Spinta più forte per iniziare il cambio di direzione	I difensori devono decidere la posizione migliore per ridurre le possibilità di scelta dell'attaccante
<b>TRE PASSAGGI PER FARE META</b>	I giocatori cambiano direzione in supporto del portatore di palla	La vicinanza al portatore di palla obbliga a fare movimenti più brevi e scatti rapidi che richiedono diversi gradi di forza	Gli attaccanti decidono dove posizionarsi per aiutare il portatore di palla



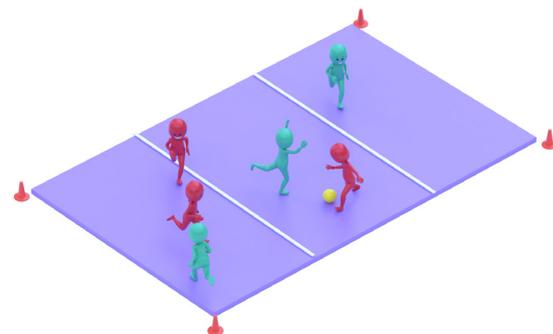
## TORELLO 1

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>GIOCATORE RIVOLTO VERSO UNA LINEA BERSAGLIO</b>	Avanza verso la linea bersaglio	Varia il tipo di tiro per eludere il difensore	Decidi quando passare in base alla posizione del difensore
<b>8 PASSAGGI RIUSCITI, UN PUNTO</b>	Muoviti nello spazio per ricevere la palla	Cambia velocità in base alla posizione del difensore	Avanza verso il partner per agevolare il passaggio
<b>DIFESA PASSIVA</b> (il difensore fa da ostacolo, senza difendere attivamente)	Cambia livello e traiettoria del passaggio	Scegli il tipo di tiro in base alla posizione del difensore	Avanza verso il compagno di squadra per ricevere il passaggio



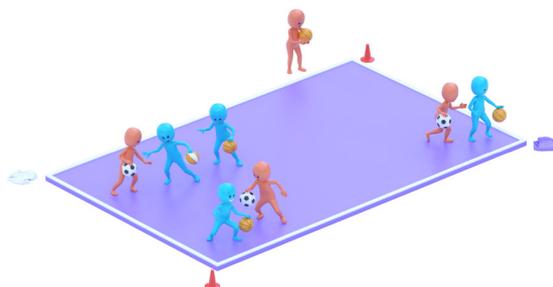
## TORELLO 2

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>PASSAGGIO CON I PIEDI</b>	Tieni la palla a terra	Varia la forza del passaggio	Controlla la palla, scegli il compagno di squadra nella posizione migliore e poi passa
<b>I DIFENSORI POSSONO SPOSTARSI NEL TERZO DI CAMPO ADIACENTE</b>	Spazio ridotto, passaggi brevi e rapidi	Cambi di velocità per eludere gli avversari	Decidere a quale compagno di squadra passare in base alla posizione dei difensori
<b>OGNI VOLTA CHE VIENE INTERCETTATA, LA PALLA PASSA ALL'ALTRA SQUADRA</b>	Scegli la direzione in base alla posizione dei difensori e dei compagni di squadra (vai incontro al compagno di squadra smarcandoti dal difensore)	Scambi "dai e vai" veloci	Marca il ricevitore per intercettare il passaggio



## TORELLO 3

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>RIDUCI LE DIMENSIONI DELL'AREA DI GIOCO</b>	Meno spazio per allontanarsi dai difensori	Palleggia basso e cambia spesso la posizione del corpo per proteggere la palla	Giocare molto vicini agli avversari e ai compagni di squadra
<b>AUMENTA I GIOCATORI DI UNA SQUADRA</b>	La squadra meno numerosa giocherà maggiormente sulla difensiva e lascerà più spazio agli schemi d'attacco della squadra più numerosa	Crea una situazione "2 contro 1" concentrandoti sul giocatore all'attacco su lati diversi	Più opportunità di creare una situazione "2 contro 1"
<b>CONSENTI IL RIENTRO DEI GIOCATORI USCITI</b>	Lo spazio creato dall'uscita di un giocatore è solo temporaneo	La squadra più numerosa deve concentrarsi sull'attacco prima del rientro del giocatore "espulso"	Tenere presenti i giocatori che rientrano in gioco, in quanto la partita è sempre "4 contro 4"



# PALLA AL QUADRATO

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>FAI RIMBALZARE LA PALLA E TIRA. SE UN GIOCATORE TIRA E RIPRENDE LA PALLA DOPO UN RIMBALZO SULLA PANCA, PUÒ TIRARE DI NUOVO. IL GIOCO CONTINUA PER 1 MINUTO. I GIOCATORI A BORDO CAMPO TENGONO IL PUNTEGGIO. LA PALLA VIENE RIMESSA IN CAMPO</b>	Meno spazio in prossimità delle aree bersaglio mentre difensore e attaccante avanzano per ricevere il rimbalzo	Varia la forza del tiro per produrre un rimbalzo	Punta a colpire il bersaglio a un'angolazione specifica per ricevere il rimbalzo
<b>1 PALLA, QUATTRO SQUADRE. I GIOCATORI POSSONO SEGNARE IN QUALSIASI PORTA. LA PRIMA SQUADRA A SEGNARE IN OGNI PORTA VINCE. IL GIOCO RICOMINCIA</b>	Meno spazio per recuperare la palla perché ci sono quattro giocatori a contendersi il possesso	Sforzi sostenuti, brevi e intensi per mantenere il possesso	Cerca di proteggere la palla dando le spalle ai difensori
<b>PERDI UN PUNTO, GUADAGNA UN GIOCATORE. SE UNA SQUADRA SEGNA, LE ALTRE POSSONO SCHIERARE UN GIOCATORE IN PIÙ PER LA RIMESSA IN GIOCO SUCCESSIVA. DUE GIOCATORI AL MASSIMO PER SQUADRA</b>	Spazio ridotto per il maggior numero di giocatori in campo	Il giocatore che va a segnare farà un sforzo maggiore perché deve affrontare più difensori	Valuta la posizione dei compagni di squadra rispetto agli avversari e al bersaglio, e decidi se passare o tirare



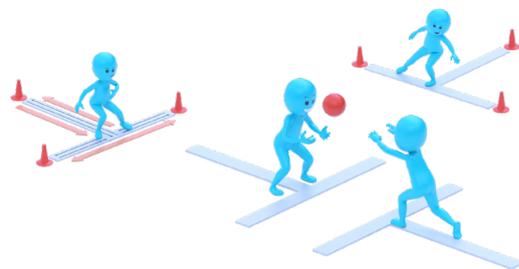
# RAZZIA

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>AGGIUNGI UN DIFENSORE CHE PUÒ PRENDERE I GIOCATORI TOCCANDOLI. QUELLI PRESI NON POSSONO PRENDERE O RIPORTARE L'ATTREZZATURA</b>	Decidi quale direzione seguire per evitare il difensore	Spingi forte per schivare	Decidi quando correre in base alla posizione del difensore
<b>FAI UN GIRO DEL CAMPO DOPO AVER PRESO L'ATTREZZATURA. TOCCA UN ALTRO GIOCATORE; DOVRÀ POI RIPORTARE L'OGGETTO NEL CERCHIO CENTRALE</b>	Cambia rapidamente i livelli per prendere e riportare l'attrezzatura	Accelera per toccare i giocatori	Regola la velocità in base alla posizione degli avversari
<b>CAMBIA IL TIPO DI LOCOMOZIONE (LATERALE, A ZIG-ZAG)</b>	Tempo richiesto per coprire lo spazio	Resistenza necessaria per mantenere diversi tipi di locomozione	Regola la velocità in base alla distanza dai cerchi



## T PER TUTTI

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>SFIDA A 5 TEMPI.</b> (Il leader tiene il ritmo con un tamburo/ tamburello) <b>5 TEMPI PER RAGGIUNGERE OGNI CONO DAL PUNTO DI PARTENZA E RICEVERE L'OGGETTO IN CIMA ALLA T</b>	Cambia la dimensione delle T	Regola la velocità per arrivare in tempo, in base al ritmo	Afferra la palla in cima alla T al 5° tempo
<b>RICEVI L'OGGETTO IN CIMA ALLA T</b> (Da chi la passa o dal giocatore di un'altra T)	Prendi un oggetto a diverse altezze	Regola la velocità di approccio per ricevere l'oggetto in cima alla T	Indica al partner il punto in cui vuoi ricevere l'oggetto
<b>ESEGUI GLI STESSI MOVIMENTI DEL TUO PARTNER</b>	Usa T di misure diverse	Regola la velocità per arrivare sincronizzati in cima alla T	Muoviti nella direzione indicata dal partner



## VIE DI FUGA

	<b>SPAZIO</b>	<b>SFORZO</b>	<b>RELAZIONI</b>
<b>1 MINUTO DI TEMPO</b>	Muoviti in diverse direzioni, sfruttando al meglio lo spazio (per le vie di fuga adiacenti servirà una rapida spinta su un piede per cambiare direzione)	Regola la velocità in base alla distanza dalla via di fuga	Per pianificare al meglio un percorso attraverso i coni, presta attenzione agli altri giocatori
<b>GUIDA/SEGUI UN PARTNER. IL LEADER HA LA PALLA, PASSA ATTRAVERSO UNA VIA DI FUGA, FERMA LA PALLA, LA RIPASSA AL PARTNER CHE POI FA DA GUIDA</b>	Tieni l'oggetto vicino e sotto controllo	Regola la forza del passaggio in base alla posizione del partner	Mantieni la distanza dal partner durante il palleggio
<b>COLLABORA CON UN PARTNER PER PASSARE NELLE VIE DI FUGA. AGGIUNGI DUE DIFENSORI CHE DEVONO CERCARE DI INTERCETTARE LA PALLA</b>	Cambia i percorsi tra le vie di fuga scegliendo quelle facili da raggiungere e lontane dai difensori. Osserva, decidi, passa e muoviti	Regola la velocità tra le vie di fuga in base alla posizione dei difensori	Controlla la posizione del difensore e segnala al partner il punto in cui vuoi ricevere la palla





# CRITERI DI VALUTAZIONE COMPLETI

**QUESTA SEZIONE FORNISCE AI COACH  
I CRITERI DI VALUTAZIONE MOTORIA  
PER TUTTO IL CORPO IN BASE A OGNI  
ATTIVITÀ, OLTRE ALLE PARTI DEL CORPO  
IDENTIFICATE SULLA SCHEDA.**



# CORNERBALL

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla e gli altri giocatori</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Minima oscillazione all'indietro e in avanti del braccio che colpisce la palla</li> <li>Principalmente di lato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il braccio che colpisce la palla oscilla leggermente all'indietro e poi in avanti</li> <li>Braccio opposto mantenuto in equilibrio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il braccio che colpisce la palla oscilla all'indietro e poi in avanti</li> <li>L'altro braccio viene esteso e sollevato per mantenere l'equilibrio</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nessuna flessione del ginocchio</li> <li>Non avanza in direzione della palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flessione parziale del ginocchio</li> <li>Trasferimento di una parte del peso in avanti, potrebbe avere un piede più avanti dell'altro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ginocchia piegate a 90 gradi</li> <li>Spostamento del peso in avanti e con il piede che colpisce la palla opposto al braccio</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo rivolto verso l'obiettivo con una minima rotazione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotazione parziale del corpo per spingere la palla</li> <li>Talvolta il corpo è vicino al suolo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il corpo ruota all'indietro e poi in avanti per spingere la palla</li> <li>Il corpo è vicino al suolo</li> </ul>		

# END ZONE 1

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla e gli altri giocatori</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene lungo i fianchi</li> <li>Non piega i gomiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene davanti al corpo</li> <li>Piega parzialmente i gomiti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene sollevate davanti al corpo</li> <li>Gomiti piegati</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un ginocchio piegato o flessione minima</li> <li>Gira i piedi per muoversi in un'altra direzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega parzialmente le ginocchia</li> <li>Fa un passo per spostarsi in un'altra direzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ginocchia piegate</li> <li>Spinge da un piede all'altro per spostarsi nella direzione opposta</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rimane in posizione eretta</li> <li>Nessuna rotazione del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggera inclinazione in avanti</li> <li>Il corpo ruota in direzione della traiettoria della palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinazione in avanti</li> <li>Ruota il corpo in direzione della traiettoria della palla e poi in avanti</li> </ul>		

# END ZONE 2

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda nella direzione di marcia del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda nella direzione della finta e poi nella direzione di marcia del corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda nella direzione della finta</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene la palla con due mani davanti al corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene la palla con un braccio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene la palla con un braccio contro il corpo</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gira i piedi per muoversi nell'altra direzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fa un passo per girarsi nella direzione opposta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Spinge da un piede all'altro per spostarsi nella direzione opposta</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rimane in posizione eretta</li> <li>Non muove il corpo in direzione della finta o nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinazione in avanti</li> <li>Muove il corpo nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggera inclinazione in avanti</li> <li>Muove il corpo nella direzione della finta e poi nella direzione di marcia</li> </ul>		

# GATEWAYS

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda in basso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda prevalentemente in basso o nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda nella direzione di marcia</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braccia dritte</li> <li>Non alterna il movimento di braccia e gambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega poco le braccia</li> <li>Alterna poco il movimento di braccia e gambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braccia piegate a circa 90 gradi</li> <li>Muove le braccia e le gambe in modo alternato (gamba destra avanti/braccio sinistro avanti)</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solleva poco i talloni durante la rotazione di recupero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene i talloni al di sotto delle ginocchia durante la rotazione di recupero</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porta i talloni ai glutei durante la rotazione di recupero</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eretto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinazione in avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggera inclinazione in avanti</li> </ul>		

# KABBADI

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non guarda l'avversario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A volte guarda l'avversario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda sempre l'avversario</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene lungo i fianchi</li> <li>Non allunga il braccio anteriore per raggiungere l'avversario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene sollevate verso l'esterno</li> <li>Allunga il II braccio anteriore verso l'avversario</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene entrambe sollevate in avanti</li> <li>Allunga il braccio anteriore verso l'avversario e l'altro dietro il corpo</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega poco le ginocchia</li> <li>Non usa nessuna delle due gambe per darsi lo slancio per cambiare direzione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega entrambe le ginocchia</li> <li>Non distende completamente la gamba passiva per darsi lo slancio in direzione opposta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega il ginocchio attivo e tiene la gamba posteriore dritta</li> <li>Distende completamente la gamba passiva per darsi lo slancio in direzione opposta</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eretto o ruotato lateralmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggera inclinazione in avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si inclina in avanti avvicinando il busto al ginocchio anteriore</li> </ul>		

# MAT ROUNDERS

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non tiene d'occhio la palla o il bersaglio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene d'occhio la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene d'occhio la palla e il bersaglio</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non porta il braccio di lancio dietro il corpo</li> <li>Completa il movimento del braccio di lancio verso il basso</li> <li>Tiene il braccio passivo lungo il fianco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sposta la mano di lancio dietro il corpo prima di lanciare</li> <li>Allunga il braccio di lancio in avanti per completare il movimento</li> <li>Tiene il braccio passivo sollevato o disteso verso l'esterno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sposta la mano e il braccio di lancio dietro il corpo prima di lanciare</li> <li>Allunga il braccio di lancio per completare il movimento in direzione del bersaglio</li> <li>Tiene il braccio passivo sollevato in direzione del bersaglio</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le gambe dritte per ricevere la palla</li> <li>Non avanza con il piede verso il bersaglio quando lancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le gambe parzialmente piegate per ricevere la palla</li> <li>Fa un passo in avanti con la stessa gamba del braccio di lancio per mollare la presa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega le gambe a 90 gradi per ricevere la palla</li> <li>Fa un passo in avanti con la gamba opposta al braccio di lancio per mollare la presa</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non ruota all'indietro durante il lancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota parzialmente all'indietro durante il lancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota all'indietro in modo che il corpo sia di profilo rispetto al bersaglio durante il lancio</li> </ul>		

# CIRCUITO DI ESERCIZI INDIVIDUALI

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLL</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla e nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda nella direzione di marcia</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene il braccio teso quando colpisce la palla con la mano</li> <li>Usa la mano dominante per far rimbalzare la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega parzialmente il braccio quando spinge la palla</li> <li>Utilizza entrambe le mani per far rimbalzare la palla, ma prevalentemente ne usa una</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega il braccio per ricevere la palla e lo distende per lanciarla</li> <li>Usa entrambe le mani allo stesso modo</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dritte</li> <li>Corre intorno ai coni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parzialmente piegate</li> <li>Sposta il peso lateralmente girando intorno ai coni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piegate</li> <li>Spinge da un piede all'altro intorno ai coni</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota il corpo</li> <li>Corpo eretto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota il corpo</li> <li>Inclinazione parziale in avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Movimento ridotto del corpo</li> <li>Inclinazione parziale in avanti</li> </ul>		

# RAID

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda in basso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda prevalentemente in basso o nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda nella direzione di marcia</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braccia dritte</li> <li>Non alterna il movimento di braccia e gambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega poco le braccia</li> <li>Muove poco le braccia in direzione opposta alle gambe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Braccia piegate a circa 90 gradi</li> <li>Muove le braccia e le gambe in modo alternato (gamba destra avanti/braccio sinistro avanti)</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sollewa poco i talloni durante la rotazione di recupero</li> <li>Tiene la gamba attiva dritta alla partenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene i talloni al di sotto delle ginocchia durante la rotazione di recupero</li> <li>Tiene la gamba attiva quasi dritta alla partenza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Porta i talloni ai glutei durante la rotazione di recupero</li> <li>Distende la gamba attiva alla partenza</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eretto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinazione in avanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leggera inclinazione in avanti</li> </ul>		

# PALLA AL QUADRATO

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda gli altri giocatori e la palla</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene il braccio dritto durante il movimento</li> <li>Tiene la palla distante dal corpo quando la muove</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega parzialmente il braccio durante il movimento</li> <li>Tiene la palla più vicina al corpo quando la muove</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega il braccio a 90 gradi durante il movimento</li> <li>Tiene la palla vicino al corpo</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non piega le ginocchia</li> <li>Muove poco i piedi in direzione opposta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega le ginocchia</li> <li>Fa un passo nella direzione della palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega il braccio a 90 gradi durante il movimento</li> <li>Tiene la palla vicino al corpo</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non ruota il corpo</li> <li>Il corpo non è rivolto nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota il corpo nella direzione di marcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota il corpo e si inclina in avanti nella direzione di marcia</li> </ul>		

# SPACE INVADERS 1 2 CONTRO 1

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla e gli altri giocatori</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene lungo i fianchi e non sono pronte a ricevere la palla</li> <li>Afferra la palla con le braccia e il corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene davanti al corpo per ricevere la palla</li> <li>Afferra la palla solo con le mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene sollevate davanti al corpo per ricevere la palla</li> <li>Afferra la palla solo con le mani davanti al corpo</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non avanza in direzione della traiettoria della palla</li> <li>Tiene i piedi ancorati a terra dopo aver afferrato la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sposta i piedi in base alla traiettoria della palla</li> <li>I piedi ruotano verso la direzione del bersaglio di lancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avanza in direzione della traiettoria della palla</li> <li>Avanza in direzione del bersaglio del lancio</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non ruota in direzione della traiettoria della palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rotazione parziale del corpo in direzione della traiettoria della palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota e si inclina in direzione della traiettoria della palla</li> </ul>		

# SPACE INVADERS 2 3 CONTRO 2

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non tiene d'occhio la palla</li> <li>Occhi dietro la palla al momento del contatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Occhi rivolti verso l'alto prima del momento di contatto</li> <li>Occhi posizionati al di sopra della palla e rivolti in avanti al momento del contatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene d'occhio la palla al momento del contatto</li> <li>Occhi posizionati al di sopra della palla al momento del contatto</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non le distende in fuori</li> <li>Non muove le braccia quando calcia la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene distese in fuori verso il basso</li> <li>Muove poco le braccia quando calcia la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene distese all'altezza delle spalle al momento del contatto</li> <li>Tiene abbassato lo stesso braccio della gamba con cui calcia e lo sposta indietro al momento del contatto</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corre dritto verso la palla</li> <li>Piede non ancorato a terra accanto alla palla</li> <li>La gamba con cui calcia non segue la direzione del bersaglio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corre con un'angolazione minima verso la palla</li> <li>Tiene il piede opposto a quello con cui calcia lontano dalla palla</li> <li>Piega poco le ginocchia quando si prepara a tirare</li> <li>La gamba con cui calcia non segue sufficientemente la direzione del bersaglio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corre con un'angolazione di 45 gradi rispetto alla palla</li> <li>Tiene il piede con cui non calcia accanto alla palla</li> <li>Piega le ginocchia quando si prepara a calciare</li> <li>La gamba con cui calcia segue la direzione del bersaglio</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eretto o inclinato all'indietro al momento del contatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinato in direzione del bersaglio nel momento del contatto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclinato in avanti in direzione del bersaglio nel momento del contatto</li> </ul>		

# SPACE INVADERS 3 4 CONTRO 4

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla e gli altri giocatori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda gli altri giocatori</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Colpisce la palla con il braccio teso</li> <li>Tiene l'altro braccio lungo il fianco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega parzialmente il braccio quando spinge la palla</li> <li>Distende in fuori l'altro braccio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega il braccio per ricevere la palla e lo distende per lanciarla</li> <li>Tiene l'altro braccio disteso in fuori per proteggere la palla dal difensore</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dritte</li> <li>Non usa la gamba anteriore per proteggere la palla dal difensore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parzialmente piegate</li> <li>Protegge la palla dal difensore con la gamba anteriore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piegate</li> <li>Protegge costantemente la palla dal difensore con la gamba anteriore</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Corpo eretto</li> <li>Non protegge la palla dal difensore con il corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si inclina parzialmente in avanti ma non sopra la palla</li> <li>Protegge la palla dal difensore con il corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si inclina in avanti sulla palla</li> <li>Protegge costantemente la palla dal difensore con il corpo</li> </ul>		

# CE L'HAI

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non tiene d'occhio la palla o il lanciatore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla o altri giocatori</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda la palla che ha tra le mani</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le braccia di lato per ricevere la palla</li> <li>Non tiene la palla con due mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le braccia davanti al corpo per ricevere la palla</li> <li>Tiene la palla con due mani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le braccia sollevate davanti al corpo per ricevere la palla</li> <li>Trasporta la palla con due mani vicino al corpo</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene i piedi ben ancorati per prendere la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fa un passo in direzione della traiettoria della palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fa un passo in direzione della traiettoria della palla e continua a correre in avanti</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Non gira il corpo in direzione della traiettoria della palla</li> <li>Tiene il corpo dritto quando corre con la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclina il corpo in direzione della traiettoria della palla</li> <li>Si inclina in avanti quando corre con la palla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si inclina leggermente verso il lanciatore e si sposta in direzione della traiettoria della palla</li> <li>Si inclina leggermente in avanti quando corre con la palla</li> </ul>		

# T-TIME

	<b>1 MOVIMENTO EMERGENTE</b>	<b>2 MOVIMENTO IN FASE DI SVILUPPO</b>	<b>3 MOVIMENTO COMPIUTO</b>	<b>4 COMBINA ABILITÀ DI GIOCO E SPORT CON FLUIDITÀ E CONTROLLO</b>	<b>5 ESEGUE L'ATTIVITÀ CON PRECISIONE, REGOLANDO VELOCITÀ/ TEMPISMO</b>
<b>DESCRIZIONE</b>	DIFFICOLTÀ NELL'ESECUZIONE DI UNA O ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	DEVE ANCORA SVILUPPARE ALCUNI ASPETTI DELLE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT	ESEGUE ENTRAMBE LE ABILITÀ DI GIOCO E SPORT		
<b>OCCHI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda verso il basso o lateralmente lungo la linea superiore della T.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda in avanti e occasionalmente di lato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guarda in avanti</li> </ul>		
<b>BRACCIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene lungo i fianchi</li> <li>Allunga entrambe le braccia verso il bersaglio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le tiene sollevate lateralmente</li> <li>Allunga il braccio attivo verso il bersaglio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Le piega e le tiene davanti al corpo</li> <li>Allunga il braccio attivo verso il bersaglio e tiene l'altro sollevato</li> </ul>		
<b>GAMBE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gambe dritte</li> <li>Tiene i piedi ravvicinati durante l'affondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega entrambe le ginocchia</li> <li>Tiene i piedi distanziati durante l'affondo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Piega il ginocchio della gamba attiva e tiene tesa la gamba posteriore durante l'affondo</li> <li>Distende completamente la gamba passiva per darsi lo slancio in direzione opposta</li> </ul>		
<b>CORPO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ruota il corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le spalle rivolte in avanti</li> <li>Tiene il busto in dentro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene le spalle rivolte in avanti</li> <li>Tiene il busto in fuori</li> </ul>		

Movement for Sport  
**PLAYkit**

Made  
to Play



YOUTH  
SPORT  
TRUST