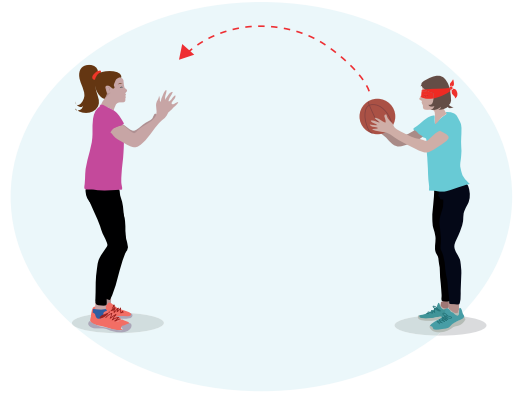


# Allenare le percezioni sensoriali

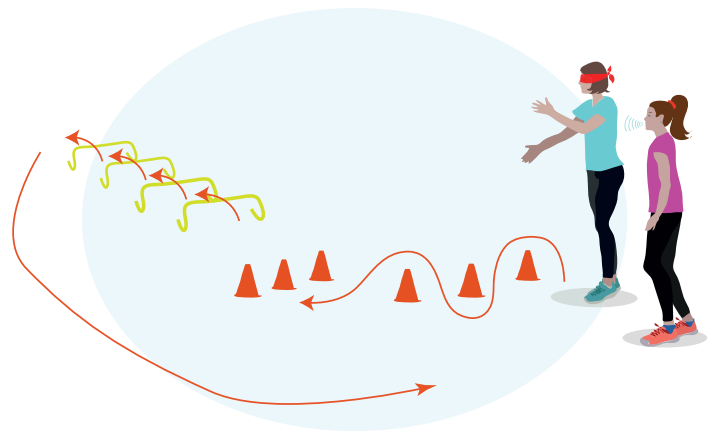
## Di orientamento

- Da una linea del campo disegnata a terra in palestra, fai cinque passi avanti e poni un segno a terra dove arrivi, con un gesso o un pezzetto di scotch. Ritorna al punto di partenza e, dopo aver coperto gli occhi con una benda, rifai i cinque passi e controlla se sei arrivato al punto che avevi segnato a terra. Lo stesso esercizio si può eseguire girando di 180° dal punto di partenza e verificando il punto di arrivo.
- A coppie, uno di fronte all'altro a distanza di 1 metro e mezzo circa, con un pallone: lanciatevi la palla con le braccia in alto. Successivamente, uno dei due mette una benda agli occhi: ripetete l'esercizio e, se riuscite, aumentate la distanza tra voi.



## Acustica

- A coppie, uno dei due ha gli occhi bendati. Il compagno che ha gli occhi aperti, utilizzando la voce, guida l'altro nello spazio in un percorso ed evitando di farlo scontrare con persone o oggetti.
- Un compagno guida l'altro, che deve eseguire un percorso secondo le indicazioni date.
- A coppie, stabilite la corrispondenza di tre rumori o suoni (possono essere battute di mano, un oggetto che batte su un tavolo, un sibilo ecc.) a uno spostamento o a una andatura. A turno, uno produce i suoni per almeno 3/5 volte e l'altro esegue il movimento stabilito. Poi fate cambio.
- A coppie, con tre palle differenti (pallone da pallacanestro, pallina da tennis e pallina da tennis da tavolo). A turno, uno fa rimbalzare a terra una delle palle e l'altro deve riconoscere di quale palla si tratta dal rumore del suo rimbalzo.



## Cinestesica, ovvero la percezione della posizione del proprio corpo nello spazio e dello stato di contrazione dei muscoli

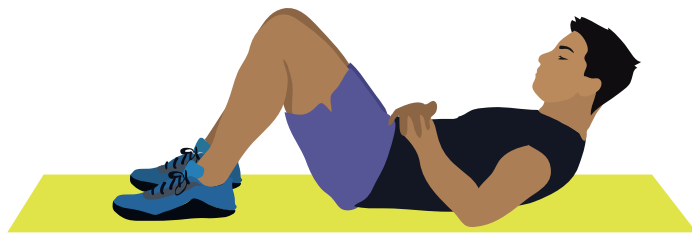
- Da supino, rilassati e cerca di sentire quali parti del tuo corpo appoggiano a terra e quali rimangono sollevate. La stessa cosa falla dalla posizione prona.
- Da supino, concentrati sull'appoggio della schiena a terra e metti una mano a livello lombare per verificare se la zona è a contatto con il pavimento. Piega poi le gambe finché i piedi non sono a contatto con il suolo. La zona lombare aderisce ancora a terra? Ripeti per verificare.
- Da supino, contrai e rilascia i segmenti corporei, verificando che il resto del corpo sia effettivamente rilassato.

- Da supino, rilassati e poi solleva un braccio verso il soffitto e muovilo lentamente in tutte le direzioni. Concentrati per sentire quali movimenti del braccio fanno sollevare o cambiare l'appoggio a terra della spalla. Esegui anche con l'altro braccio.



- Da supino, solleva e distendi in alto un arto inferiore e con questo esegui dei piccoli movimenti in ogni direzione. Cerca di sentire con quali movimenti lavora di più l'articolazione e con quali l'impegno muscolare è maggiore.
- In piedi, in appoggio a una parete con il dorso, cerca di sentire con quali parti del corpo c'è contatto e quali rimangono distaccate. Prova a distanziarti un po' con i piedi e piega leggermente le gambe. Concentrati adesso sull'appoggio della schiena alla parete.
- Da seduto su un tappetino con le gambe un po' piegate, rotola indietro cercando di appoggiare in successione ogni parte della schiena. Prova alcune volte, cercando di verificare se salti la successione degli appoggi. Esegui molto lentamente.

- Da supino con le gambe piegate e i piedi in appoggio a terra, solleva lentamente la testa e cerca di sentire la contrazione degli addominali. Prova anche a eseguire lo stesso esercizio con le mani dietro la testa per sentire la diversa intensità di lavoro degli addominali.



### **Tattile**

- A coppie, uno dei due ha una benda sugli occhi e viene accompagnato dal compagno in vari punti della palestra dove ci sono piccoli o grandi attrezzi e oggetti vari. Arrivato, il ragazzo bendato deve cercare di riconoscere gli oggetti attraverso le informazioni tattili.
- A coppie, uno dei due è bendato e deve riconoscere la tipologia dei palloni che il compagno gli porge.