

# Alleno la coordinazione

La coordinazione è trasversale a tutte le altre capacità motorie perché non esiste esercizio nella quale non sia messa in gioco.

Ogni esercizio infatti comporta l'associazione di più movimenti, o la contemporaneità di movimenti svolti su piani diversi, o ancora l'esecuzione di azioni in cui si mettono in gioco più dati percettivi (cioè ricavati dai sensi). Il movimento risulterà efficace, vale a dire con il massimo rendimento, se le azioni saranno svolte facendo entrare in funzione solo i muscoli utili, con il minimo dispendio energetico, cioè con il giusto grado di forza.

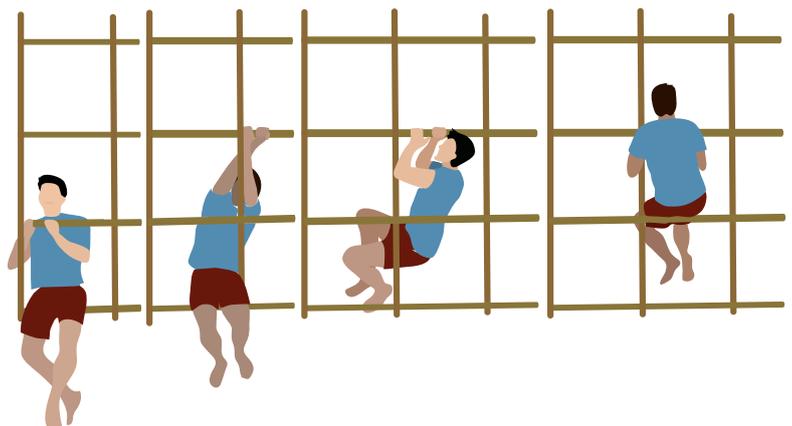
Per migliorare la coordinazione dovrai fare molta **attenzione alla precisione e alla qualità** del gesto piuttosto che alla quantità di esercizi che esegui. Ovviamente è molto importante anche **la ripetizione**, perché tutte le azioni rimangono nella tua memoria motoria per poterle sfruttare nelle diverse occasioni, magari perfezionandole o modificandole secondo le tue esigenze.

L'età migliore per esercitare la coordinazione, perché più sensibile a miglioramenti, è il periodo tra i 7 e i 12 anni. Più variano gli esercizi rispetto ai piani di esecuzione (frontale, trasverso, sagittale), alla tipologia di esercizio (slanci, oscillazioni ecc.) e alla combinazione con le altre capacità motorie, maggiori saranno le possibilità di miglioramento.

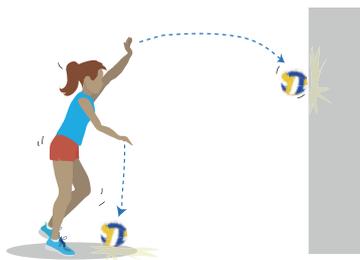
## COME ESEGUIRE GLI ESERCIZI

- Fa' un riscaldamento generale.
- Nel caso di esercizi che prevedono la contemporaneità di movimenti con diversi segmenti corporei o su piani diversi, cerca di **automatizzare**, cioè rendere più facile possibile con la ripetizione uno dei movimenti e poi concentrati sull'altro/altri movimenti. Per esempio, nella circonduzione degli arti superiori, uno in direzione avanti e l'altro indietro, esercitati per fare la circonduzione che ti risulta più semplice, con il minimo sforzo e concentrazione, e poi inserisci l'altro movimento.
- Cerca di esercitarti su diverse varianti, alcune che puoi ricavare dalla tua creatività. Le varianti possono coinvolgere, oltre a parti diverse del corpo, anche le direzioni, l'intensità e la variazione dei gesti.

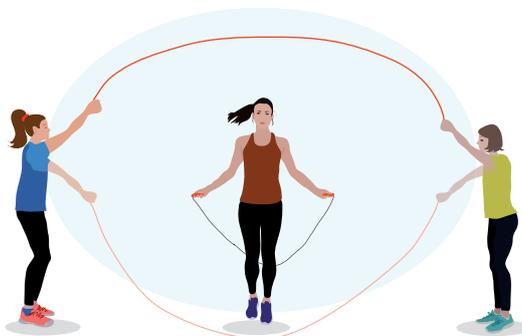
- In quadrupedia, muoviti lateralmente incrociando mani e piedi e rimanendo sempre a contatto con il pavimento.
- Fa' ruotare un cerchio come una trottola in verticale, con il movimento di una sola mano. Poi ritenta con l'altra mano: riesci a far compiere al cerchio 5 giri? Cerca altre maniere per far girare il cerchio.
- Fa' rotolare il cerchio in avanti, rincorri, superalo e poi afferralo facendo mezzo giro.
- A coppie, uno di fronte all'altro, lanciatevi il cerchio e afferratelo al volo.
- Saltella con la funicella, incrociando le braccia.
- Con l'assistenza dell'insegnante, sali e scendi dal quadro svedese.
- Con l'assistenza dell'insegnante, spostati in orizzontale al quadro svedese.
- Con l'assistenza dell'insegnante, sali la scala del quadro svedese, fermandoti a sedere a ogni quadrato raggiunto.



- Con due palloni, palleggia una palla terra con una mano e con l'altra lancia la palla verso l'alto.



- Con due palloni di fronte a una parete, palleggia una palla a terra, mentre con l'altra lancia la palla contro la parete. Poi ripeti invertendo l'azione degli arti.



- Esegui dei saltelli con la funicella sul posto e contemporaneamente salta una fune che viene fatta girare da due tuoi compagni.

- Su un percorso di 6 cerchi in sequenza, distanziati a circa 20 cm, corri appoggiando un piede al centro di ogni cerchio. Ripeti aumentando il ritmo in maniera regolare per tre volte.
- A coppie, un compagno esegue un ritmo di battute, alternando a suo piacere battute delle mani, una contro l'altra, oppure sulle cosce e/o sulle anche. Per ogni tipo di battuta devi rispondere con un saltello diverso.
- Davanti a una parete, a distanza di 3 metri circa, lancia la palla in modo che rimbalzi in alto e nel frattempo fa' un giro completo su te stesso prima di recuperare il rimbalzo.
- A coppie, un compagno fa rotolare a terra una palla e tu, partendo con le spalle opposte al rotolamento, ti giri e corri a prendere la palla prima che sorpassi la metà campo.
- A coppie con una pallina. Spostatevi in varie direzioni in uno spazio delimitato, per esempio in una metà del campo di pallavolo, passandovi la pallina che deve essere lanciata con una mano e ripresa a due mani. Lo stesso esercizio, in uno spazio adeguato, si può eseguire in contemporanea ad altre coppie.
- A coppie, ognuno palleggia a terra il proprio pallone e al contempo cerca di portare via la palla al compagno.



- A coppie, avete un piede a contatto con la parte esterna e siete legati per mano. Cercate di spostare il/la compagno/a facendo forza solo con la mano

- Dalla stazione eretta, prova a fare girare un cerchio intorno al braccio sinistro e contemporaneamente a battere a terra il piede destro.



- A coppie, uno è in posizione corpo proteso dietro, l'altro in piedi vicino alle sue caviglie. Chi è in stazione eretta, salta oltre alle caviglie del compagno e subito dopo passa sotto il suo corpo strisciando, prima di riposizionarsi in piedi vicino alle caviglie del compagno. Ripetete l'esercizio per quattro volte, saltando verso destra e sottopassando il compagno da destra, e altre quattro volte dalla parte opposta.

## Un circuito sulla coordinazione

**Materiale e attrezzi occorrenti:** 8 coni, 1 funicella, 2 palle, una parete, 12 cerchi, due tappeti

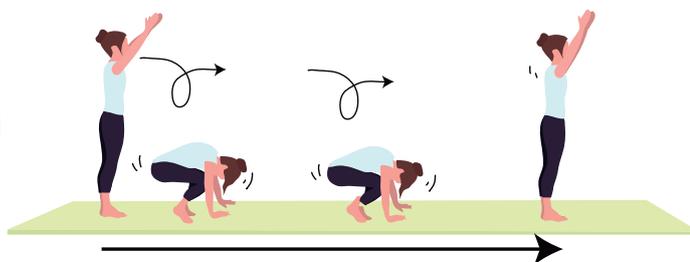
1. Stai in equilibrio su un piede, distendendo lentamente in alto prima il braccio sinistro, poi il destro, poi tutti e due.



2. Disponi a terra dodici cerchi ed esegui dei saltelli secondo questo schema:



3. Esegui due capovolte avanti sui materassini.



4. Esegui dei saltelli con la funicella avanti, nella forma "alternati avanti con rimbalzo" per il lato lungo della palestra.



5. A circa due metri di distanza dalla parete, lancia la palla al muro e riprendila mentre contemporaneamente saltelli divaricando e riunendo le gambe.



6. Otto coni disposti parte in linea e parte a slalom: conduci la palla con i piedi superando i coni.

