

Obiettivo formativo	IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO-PERCETTIVE
Conoscenza	
Abilità	Realizzare piani di lavoro per il miglioramento delle capacità condizionali
Contenuto	Esercizi di mobilità articolare
Link 1	https://www.youtube.com/watch?v=tHvrZq6YyIQ
Link 2	https://www.facebook.com/156112458582894/videos/194433598513454/
Link 3	https://www.facebook.com/156112458582894/videos/3132652973432378/
Link 4	https://www.facebook.com/156112458582894/videos/552240238747636/
Monitoraggio	Test di flessibilità del rachide

INDICAZIONI OPERATIVE

- Eseguire gli esercizi descritti nei video
- A fine seduta (circa 15'), facendosi aiutare da un familiare, verificare la capacità di flessibilità della schiena attraverso questo semplice test:
 - Posizione seduto/a, gambe distese, punta dei piedi verso l'alto, braccia in alto
 - Piegare progressivamente la schiena fino al punto limite e verificare di quanti cm la punta delle dita supera (o non supera) la punta dei piedi