

| | |
|---------------------|--|
| Obiettivo formativo | IL CORPO E LE FUNZIONI SENSO PERCETTIVE |
| Conoscenza | |
| Abilità | Controllare segmenti corporei e posture |
| Contenuto | Indicazioni operative per lo svolgimento di piramidi umane |
| Link | |
| Monitoraggio | Restituzione di foto per ciascuna piramide, creazione di altre piramidi IN COPPIA a fantasia dell'alunno |

INDICAZIONI OPERATIVE

- Visualizzare le immagini e seguire le indicazioni per lo svolgimento di ciascuna figura
- Eseguire in coppia le piramidi umane

LE PIRAMIDI UMANE

Indicazioni operative:

Effettuare gli esercizi con la supervisione di un adulto.

La persona più pesante o più forte si mette sempre al di sotto di quella più leggera o meno forte.

Rimanere concentrati durante l'intera esecuzione dell'esercizio e non fare movimenti bruschi.

Attenzione a mantenere le posture corrette (come da indicazioni).

Mantenere la posizione finale per non più di 5 secondi



1. La persona che sta sotto si mette in quadrupedia, facendo attenzione a mantenere tra arti inferiori e tronco e tra arti superiori e tronco un angolo di 90°.

La persona sopra prima si mette prona sopra la schiena del compagno, abbracciandolo all'altezza del petto. Flette gli arti inferiori formando un angolo di 90°.

2. La persona che sta sotto si mette in quadrupedia, facendo attenzione a mantenere un angolo di 90°



tra atri inferiori-busto e arti superiori-busto. La persona che sta sopra si appoggia con le mani a livello delle scapole del compagno e appoggia i piedi a livello dell'osso sacro (non appoggiarsi sopra la colonna vertebrale!).

3. Uno dei due componenti si mette in posizione supina con le ginocchia piegate. Il secondo componente appoggia le mani sopra le ginocchia del partner. La persona che si trova supina afferra il



partner a livello delle cosce e lo solleva estendendo gli arti superiori. La persona che sta sopra mantiene arti inferiori estesi e corpo in linea.

PROF.SSA ZULIAN MARGIT – IC LADINO DI FASSA