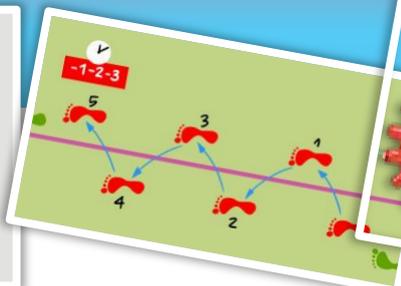


Coordinazione

Scheda
N°. 1



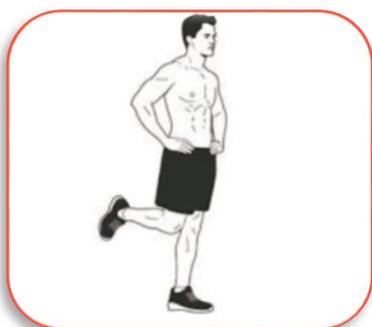
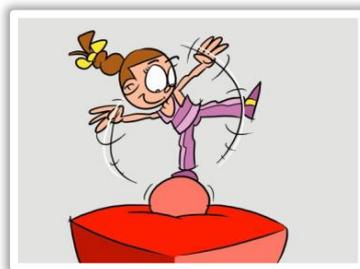
Cos'è la coordinazione

A **livello teorico**, per capacità coordinative si intende capacità di *equilibrio*, di *reazione*, di *orientamento*, del *ritmo* e di *differenziazione*. Lo sviluppo delle capacità coordinative è legato in primo luogo al funzionamento del sistema nervoso.

Per quanto riguarda **la parte pratica**, gli esercizi di coordinazione si basano sempre sullo stesso principio metodico: un movimento di base semplice è modificato / reso più difficile sistematicamente. Per lo svolgimento degli esercizi è richiesta una concentrazione elevata e un grande impegno.

Materiale

- Spazzolino
- Eventualmente asciugamano o simile
- Cuscino



Esercizio 1

Ogni volta che ti lavi i denti (nel mentre) prova a stare in equilibrio su una gamba più a lungo possibile, ce la fai fino alla fine?

Ricordati di cambiare gamba ad ogni "lavaggio" così alleni entrambe le gambe.

Esercizio 2

Prova a fare lo stesso esercizio tenendo gli occhi chiusi.



Esercizio 3

Prova a fare l'esercizio 1 su un fondo leggermente instabile.

Ad esempio su un asciugamano arrotolato, un tappetino, un cuscino, ecc.

Esercizio 4

Prova ad eseguire l'esercizio 3 tenendo gli occhi chiusi



Consigli:

- Non guardarti in giro, fissa un punto e non cambiarlo.
- Prova a piegare leggermente la gamba d'appoggio.