

EFS.2

B

Attrezzistica

Mobilità, forza e tensione corporea

1. **Gli allievi sanno mettere in tensione, sanno sostenere il proprio corpo e muovere le articolazioni in modo funzionale. Sanno come allenare mobilità e forza.**

Rimandi incrociati
AOS - Percezione [2]

Mobilità e forza

Gli allievi ...

EFS.2.B.1

1	1a	» sanno percepire l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni.	
	1b	» sanno sfruttare l'ampiezza dei movimenti delle articolazioni e sostenere il corpo (ad es. flessioni pancia a terra e schiena a terra).	
2	1c	» sanno appoggiare il corpo teso sulle mani (ad es. verticale con aiuto).	
	1d	» se guidati, sanno conservare e aumentare mobilità e forza.	
3	1e	» sanno spiegare e applicare i principi di allenamento per migliorare la mobilità e aumentare la forza.	
	1f	» sanno allenare autonomamente mobilità e forza.	

Tensione del corpo

Gli allievi ...

EFS.2.B.1

1	2a	» sanno percepire il corpo come rilassato e teso (ad es. marionetta).	
	2b	» sanno tendere il corpo in posture statiche I (ad es. corpo teso come un asse al suolo).	
2	2c	» sanno applicare in modo mirato le posture chiave (C+, C-, I) in movimento (ad es. oscillazione agli anelli).	
	2d	» in sequenze di movimento, sanno tendere e rilassare il corpo al momento giusto.	