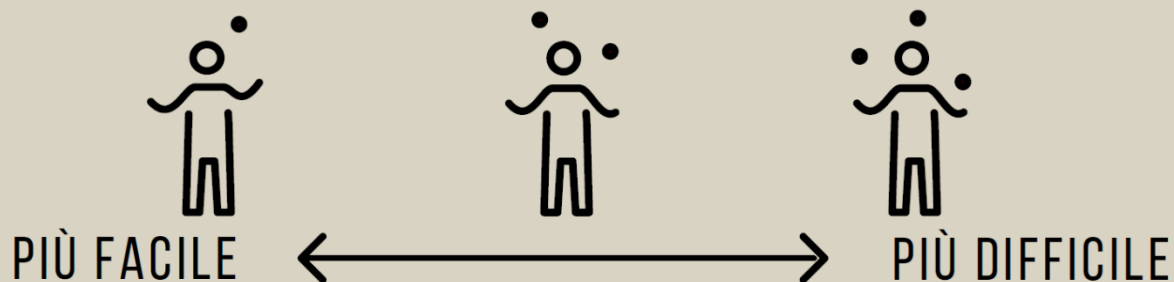


Aumentare o diminuire la difficoltà

Modulo di apprendimento: Pianificazione dell'allenamento



Tabella: Misure per rendere più facili o più difficili le forme di gioco e di esercizio



**Adeguare/variare/
modificare ...**

Ad esempio ...

Ad esempio ...

... la forma di
allenamento

... movimenti parziali
... meno elementi di movimento

... movimenti supplementari
... combinare o integrare con altri elementi del movimento, cambio di lato [ad es. altra mano/altro piede, altra direzione]

... la situazione di
apprendimento

... terreno più facile [ad es. più pianeggiante]
... ridurre il numero di giocatori
... campo più grande
... regole più semplici
... ausili per dare il ritmo [musica, linguaggio]
... aiuto di un partner

... terreno più difficile [ad es. più ripido]
... aumentare il numero di giocatori
... campo più piccolo
... regole più severe
... limitazione della percezione (ad es. benda sugli occhi)
... maggiore pressione e/o speciali condizioni di gara, distrazione aggiuntiva [rumore, spettatori]

... il movimento

... movimenti più brevi, meno intensi, più lenti

... movimenti più ampi, più intensi, più veloci

... il materiale

... attrezzi aggiuntivi e ausili per l'apprendimento

... materiale più esigente [tavola più piccola, rotelle più veloci]