

# PROGRAMMA AICS PRIMI PASSI 2019

Si tratta di un'esibizione-gioco per i bambini/e fino a 6 anni.

Si rivolge infatti agli anni di nascita 2013-2014-2015 - 2016.

Ha lo scopo di far divertire e di premiare tutti quanti, senza punteggio né classifica!

La presenza della giuria serve solo per chiamare il bambino o la bambina, ma non darà punteggio.

L'insegnante starà sempre vicino ai propri piccoli atleti nel percorso e a trampolino, e farà la sequenza di mobilità e prove fisiche di fronte a loro come se fosse in allenamento.

# PRIMA MANIFESTAZIONE SPORTIVA Primi Passi AICS

1° Giro: Gattino avanti  
2° Giro: Gattino indietro



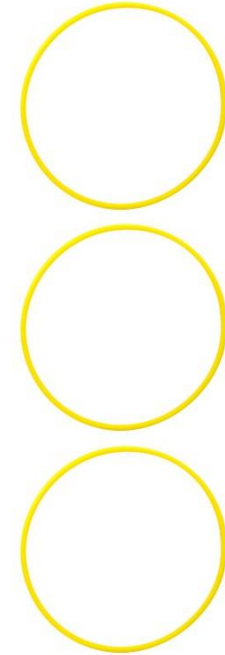
strisciare



saltare



strisciare



Balzi a piedi uniti



1° Giro: Capovolta avanti  
2° Giro: Capovolta dietro

## SECONDA MANIFESTAZIONE SPORTIVA Primi Passi AICS

1° Giro: Camminata avanti  
2° Giro: Camminata indietro



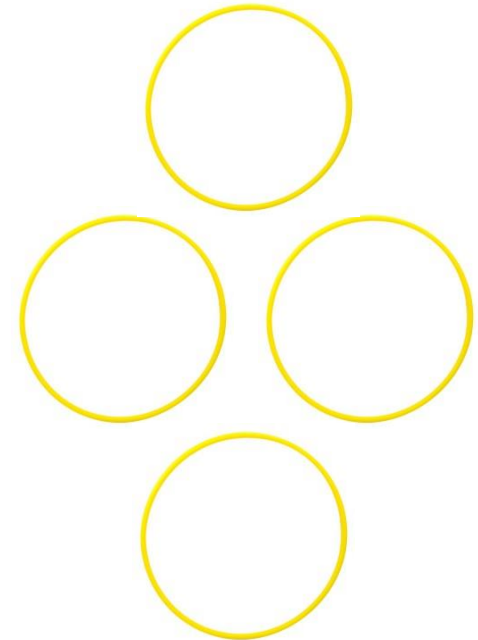
strisciare



saltare



strisciare



Balzi a piedi uniti  
+ aperti + uniti



Capovolta dietro



Capovolta Avanti

## **Trampolino: lavoro in pliometria**

Tappetone 80 cm-trampolino-tappetone 40 cm



### **PRIMA MANIFESTAZIONE SPORTIVA**

- Due rotazioni: Pennello braccia basse lungo il corpo
- Due rotazioni: Pennello braccia alte

### **SECONDA MANIFESTAZIONE SPORTIVA**

- Tre rotazioni: Pennello con caricamento

## **Mobilità e prove fisiche: Saranno svolte in gruppo e dirette dall'insegnante**

### **PRIMA MANIFESTAZIONE SPORTIVA**

- Propedeutica per staccata sagittale dx e sx (da ginocchio vanno in affondo);
- Propedeutica per staccata frontale;
- Chiusura busto su cosce a gambe chiuse e divaricate;
- Propedeutica ponte (con piedi su rialzo da 20cm o da 40 cm);
- Candela gambe flesse;
- Posizione di bastone prono e supino;
- In quadrupedia movimenti del tronco del bacino di apertura e chiusura;

### **SECONDA MANIFESTAZIONE SPORTIVA**

- Staccata sagittale dx e sx;
- Staccata frontale;
- Chiusura busto su cosce a gambe chiuse e divaricate;
- Ponte;
- Candela gambe flesse-tese-flesse e alzarsi a piedi uniti;
- Posizione di bastone prono e supino;
- A coppie: dalla posizione supina a gambe flesse alzare il busto fino a dare un bacino alla compagna;
- Dalla posizione prona e supina movimenti del tronco e del bacino di apertura e chiusura