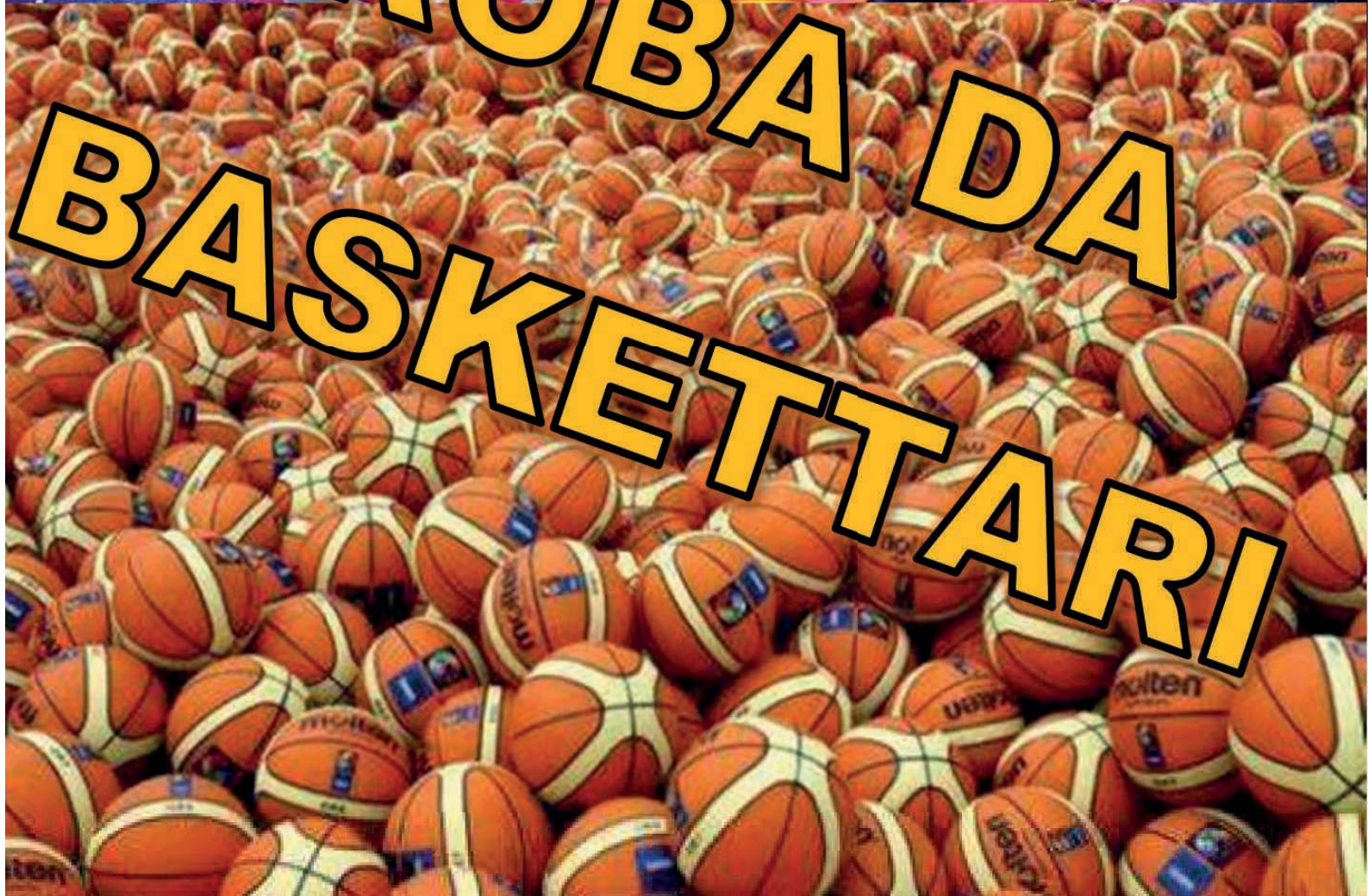


# Inchiostro BIANCOVERDE



Ottica  
*Amidei*


**CFC**  
CENTRO FOTOCOMPOSIZIONE




Ciao ragazzi e ciao genitori!  
Vorremmo fare di questo momento complicato un'opportunità da non perdere per aumentare le nostre capacità resilienti e di sviluppare comunque uno spirito positivo quanto creativo. Continuate a studiare, siate curiosi propositivi e rimanete in contatto con i vostri insegnanti, così come con i vostri allenatori i quali, credeteci, sentono già parecchio la vostra mancanza. Oltre alla parte scolastica non fatevi mancare quella che riguarda la vostra forma fisica e l'allenamento al vostro sport preferito. Continuate a muovervi all'aria aperta camminando o correndo, utilizzate gli ostacoli naturali per saltare, arrampicarvi o stare in equilibrio. Utilizzate le scale per salire o scendere, anche a velocità diverse, a saltelli, a due o più gradini alla volta e in contemporanea con l'utilizzo di una palla passandola sotto le gambe attorno ai fianchi, con piccoli lanci ecc.. usate la fantasia! Quindi procuratevi una palla e qualche altro piccolo attrezzo anche di fortuna o costruito da voi stessi per esempio una funicella, imparate a saltarla se non siete capaci, oppure sbizzarritevi utilizzandola con i saltelli più fantasiosi o utilizzandola per muovere la braccia, il busto e la schiena. Anche una pallina da tennis, un manico di scopa una bottiglietta di plastica (avendo cura di riciclarla correttamente 😊) possono essere utilizzati da soli o assieme alla palla, in cortile, al campetto o in casa chiedendo comprensione ai vicini e fermandovi se sentite sbraitare o battere con lo spazzone sui muri 😊. Vi inviamo qualche idea che potete sfruttare così come dovete fare con i vostri allenatori, chiunque essi siano, ora e nel futuro. Ci sono varie proposte alcune anche a coppie e questa potrebbe essere una buona occasione per coinvolgere la vostra mamma o il vostro papà e stare in forma assieme rinforzando i vostri rapporti familiari. Un'ultima cosa, nell'era dei social per rafforzare i rapporti anche a distanza, risulta utile anche in questo caso essere un po' attivi: documentate con foto, pensieri o altro materiale, le vostre attività e inviate tutto ai vostri allenatori, sarà loro cura far pubblicare le cose migliori sulla pagina Facebook <https://www.facebook.com/basketcastelfranco/> e sul sito internet del Castelfranco Basket <https://castelfrancobasket.it/>.

### 1


Per la migliore percezione del proprio corpo




Palleggiare senza interruzione partendo da in piedi per poi passare in ginocchio, poi seduti, poi sdraiati a pancia in su (supini); eseguire sia con la mano destra che con la mano sinistra. **NON INTERRUPERE MAI IL PALLEGGIO!**




Con l'aiuto di qualcuno: palleggia in varie posizioni, con una mano e con l'altra e fatti spingere in varie parti del corpo, da davanti, dietro, di fianco, cercando di mantenere una posizione di equilibrio forte e controllata



Palleggiare saltando a gambe unite e divaricate (anche avanti e dietro) in forma alternata. Ricorda sempre di utilizzare sia la mano destra che la mano sinistra.




A quattro zampe rovesciato con la palla in mezzo alle ginocchia cammina in avanti e indietro.




A quattro zampe spingi la palla in avanti tenendola sempre a contatto con la fronte.


### 2



Con presa forte e due mani sulla palla spostati a saltelli in avanti e poi lateralmente, con le gambe piegate e la palla in alto

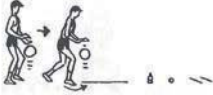


Dalla "posizione fondamentale" (gambe piegate, testa alta, sguardo in avanti, equilibrio comodo) fai passare velocemente la palla in mezzo alle gambe facendo la figura a 8



Da posizione diritta esegui delle torsioni e delle flessioni del busto appoggiando la palla a terra, una volta a destra e una volta a sinistra.


Per migliorare l'Orientamento nello spazio




Palleggiare seguendo un percorso preciso (palleggiando su una linea, scavalcando alcuni oggetti posti in successione, facendo slalom con le sedie...)

Prova a fare spostamenti in palleggio a occhi chiusi  
Palleggia a 8 in mezzo alle gambe (occhi aperti, occhi chiusi)  
Palleggia a gambe ben divaricate con la mano destra e con la mano sinistra spostando il peso del corpo tutto sul piede destro e tutto sul piede sinistro.


### 3



Lancia la palla in aria a varie altezze e riprendila cercando di non spostare i piedi.  
Lancia la palla in aria riprendila camminando e senza interrompere i due movimenti  
Lo stesso facendo un giro di 360°  
Lancia la palla in aria tocca il pavimento e riprendi la palla senza farla cadere

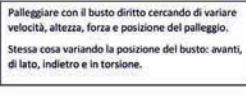


Palla tenuta dietro la schiena: lancia in avanti passando sopra il capo e riprendila senza farla cadere. Prova anche da davanti a dietro.




Da sdraiato a pancia in su (decubito supino) lancia la palla in alto e riprendila, prova anche con una mano.

Per migliorare la postura




Palleggiare con il busto diritto cercando di variare velocità, altezza, forza e posizione del palleggio. Stessa cosa variando la posizione del busto: avanti, di lato, indietro e in torsione.




Palleggiare sdraiati a pancia in giù (decubito prono) cambiando spesso mano, con due mani contemporaneamente, senza appoggiare i gomiti a terra.


### 4




Palleggiare con un ginocchio appoggiato a terra, cambiando ogni 10 palleggi.  
Lo stesso facendo passare la palla sotto la gamba flessa.



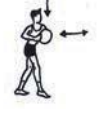
Girare la palla attorno al busto alternando i due sensi.  
Lo stesso su un piede e sull'altro



Sianca con forza la palla verso l'esterno a destra e sinistra con torsione del busto.



Gira la palla attorno alla gamba appoggiata in avanti. Esegui due passi in avanti e due indietro. Cerca di abbassare bene il bacino e di fare in modo che il ginocchio sia in linea con la caviglia e mai più in avanti rispetto alla punta del piede.



Corra su posto con spinta della palla dal petto in avanti e in alto in forma alternata, sull'appoggio di un piede si spinge sull'altro si ritorna.

5



Corsa su posto cercando di toccare con le ginocchia il pallone tenuto in avanti.  
Paso saltellato sul posto con torsione del busto e palla portata sul lato della gamba flessa



Seduto fletti una gamba e cerca di far passare la palla al di là del piede sia con una gamba che con l'altra.



Appoggiando le spalle e la pianta dei piedi sollevare il bacino e manda la palla da una mano all'altra facendola passare sotto.



Da seduto solleva entrambe le gambe cerca di mantenere l'equilibrio e fai passare la palla sotto, se vuoi puoi fare tutto il giro e andare anche dietro.  
Lo stesso a gambe divaricate sollevando prima una gamba e poi l'altra



Supino tieni la palla tra le caviglie e cerca di portarla a toccare il pavimento dietro al capo e ritorno.

7



Corsa su posto cercando di toccare con le ginocchia il pallone tenuto in avanti.  
Paso saltellato sul posto con torsione del busto e palla portata sul lato della gamba flessa



Seduto fletti una gamba e cerca di far passare la palla al di là del piede sia con una gamba che con l'altra.



Appoggiando le spalle e la pianta dei piedi sollevare il bacino e manda la palla da una mano all'altra facendola passare sotto.



Da seduto solleva entrambe le gambe cerca di mantenere l'equilibrio e fai passare la palla sotto, se vuoi puoi fare tutto il giro e andare anche dietro.  
Lo stesso a gambe divaricate sollevando prima una gamba e poi l'altra

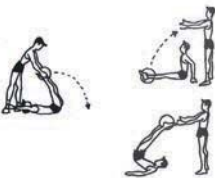


Supino tieni la palla tra le caviglie e cerca di portarla a toccare il pavimento dietro al capo e ritorno.

9



In coppia passatevi la palla tenendola tra le caviglie l'altro riceve con le mani porta la palla alle caviglie e la riconsegna e così di seguito



In coppia consegnare la palla tenendola tra le caviglie poi ritornare con i piedi a terra senza e risalire per riprenderla.  
Lo stesso con diverse posizioni delle mani

### Per strutturare la Lateralità

Tutti abbiamo un lato del corpo preferito rispetto all'altro, noi cerchiamo di favorire uno sviluppo armonico delle due parti dando un equilibrio che ci permetta di sfruttare le possibilità di movimento di entrambe.



Palleggia in vari modi con la mano preferita:  
- Palleggia con corsa sul posto  
- Palleggia saltellando un po' sul piede destro e un po' sul sinistro.  
Ripetere con l'altra mano.



Esegui una corsa calciata dietro e tocca la palla solo col piede destro, poi solo con il piede sinistro.  
Stessa cosa toccando con entrambi i piedi, ma eseguendo diverse variazioni di ritmo.

6



Supino tieni la palla ben stretta tra le mani e portarla a toccare in modo alternato un piede e ritorno.



Con il petto appoggiato sulla palla spingi ed estendi completamente le braccia e ritorno.



A pancia in su palla so pra le caviglie: alza le gambe e fai rotolare la palla fin sopra la pancia, il petto e ritorno.



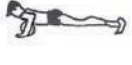
Parti da seduto con la palla sotto le caviglie, cammina con le mani e rimani sempre sopra alla palla facendola rotolare e spostando tutto il tuo corpo fino ad arrivare con la palla sotto alla testa, poi prova a ritornare alla posizione di partenza.

Appoggia una mano a terra (perno) con l'altra palleggia e muoviti come fossi un compasso disegnando un cerchio.

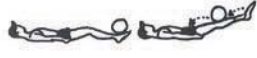
8



Supino tieni la palla ben stretta tra le mani e portarla a toccare in modo alternato un piede e ritorno.



Con il petto appoggiato sulla palla spingi ed estendi completamente le braccia e ritorno.



A pancia in su palla so pra le caviglie: alza le gambe e fai rotolare la palla fin sopra la pancia, il petto e ritorno.



Parti da seduto con la palla sotto le caviglie, cammina con le mani e rimani sempre sopra alla palla facendola rotolare e spostando tutto il tuo corpo fino ad arrivare con la palla sotto alla testa, poi prova a ritornare alla posizione di partenza.

Appoggia una mano a terra (perno) con l'altra palleggia e muoviti come fossi un compasso disegnando un cerchio.

10

Palleggia con la mano destra con saltelli pari uniti

Lo stesso con la mano sinistra

Palleggia con la mano destra e con la sinistra tieni in mano o gioca con un piccolo attrezzo, inverti il movimento.

Palleggia con la mano destra e con la sinistra forma dei numeri con le dita, inverti il movimento.

Palleggia con la mano destra e con il braccio sinistro esegui delle spinte dalla spalla in avanti alto, fuori e delle circonduzioni (fai girare in modo ampio il braccio teso) inverti il movimento.

Palleggia con la mano destra ma usando 5, 4, 3, 2, 1 dito e 1, 2, 3, 4, 5 dita, ripeti cambiando mano.

Fai rotolare la palla per terra con tanti piccoli tocchi di una mano, vai sia in avanti che all'indietro e ripeti con l'altra mano.

Fai la stessa cosa con un movimento a zig zag.



Braccia alte fai dei lanci da una mano all'altra cercando di fare in modo che la palla passi sopra il capo.



Cammina a passi molto lunghi e fai rotolare la palla attorno ai due piedi



Cammina e tocca la palla con la punta del piede destro per 10 volte, poi tocca per 10 volte con la punta del piede sinistro.  
Stessa cosa toccando con entrambi i piedi, ma eseguendo piccoli saltelli.



Agenzia di Viaggi

Piazza Aldo Moro 2/B  
41013 Castelfranco Emilia  
(Modena)  
Tel. 059/925591  
balloontravel@outlook.it

Studio Odontoiatrico Associato  
dr. Francesco Fratelli  
dr. Massimo Fratelli

MODENA  
Viale Ciro Menotti, 80  
Tel. 059 235317 - Fax 059 214159  
CASTELNUOVO RANGONE  
Piazza Brodolini 5 - Tel. 059 537855

DONDI ARREDA & LUBE  
DIVANI, MOBILI & CUCINE

VIA EMILIA EST, 1028 - MODENA

GEOCENTRO  
SISTEMI DI IRRIGAZIONE

VIA DEGLI OMBRELLAI 11 - CASTELFRANCO EMILIA (MODENA) - TEL. 059 927678  
WWW.GEOCENTRO.IT - IRRIGAZIONE@GEOCENTRO.IT

CLICK CAFÉ  
CAFFÈ IN CIALDE E CAPSULE

ANGELA  
BOUTIQUE

Castelfranco Emilia - Corso Martiri - Tel. 059.924998  
Instagram: @angela\_boutique\_  
Facebook: Angela Boutique

Castelfranco Costruzioni

KAPPADUE  
WINE BAR

onoranze funebri  
ZUCHELLI srl  
UFFICIO: Piazza Garibaldi, 51  
CASTELFRANCO EMILIA  
MODENA - Via Araldi, 257  
SAN CESARIO SUL PANARO  
Corso Libertà, 58  
info@funerizucchelli.it  
ABITAZIONE e ufficio:  
Castelfranco E. - Tel. 059/93.98.09

Via Spalato, 37 - 41013 Castelfranco Emilia (MO) - Telefono +39 059 4471572 - mail: commercial@acetaia1950.it - www.acetaia1950.it  
Acetaia  
VILLA  
PICCOLI  
di Leonardi Lamberto

CR

1 LOVE FOR PET 1  
LINEA10.IT





AGENZIA di Castelfranco E.



**ORTOPEDIA SANITARIA CASARI BALBONI S.N.C.**  
di CASARI STEFANIA & C.

Corso Martiri nr. 280  
41013 CASTELFRANCO E. (MO)  
Tel. 059 926234  
www.ortopediasanitariacasariibaldi.it  
info@ortopediasanitariacasariibaldi.it  
C.F. 03485740363 - REA MO-39191 9

ACCREDITATA USL



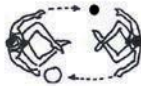
Rimani in equilibrio su una gamba e passa la palla sopra e sotto a quella sollevata e cerca di fare il record di giri.  
Cambia gamba



Camminando slancia la gamba destra e cerca di toccare la palla tenuta in alto.  
Cambia gamba



Da supino tieni la palla alta, se riesci più o meno davanti al viso solleva di seguito 10 volte la gamba destra.  
Cambia gamba.  
Fai lo stesso alternando un movimento con una gamba e uno con l'altra.



In coppia seduti di fronte con due palle diverse (ad esempio una palla da basket e una pallina da tennis) scambiarsi le palle facendole passare dietro la schiena.  
Invertire il senso

In coppia di fronte uno con la palla l'altro con una pallina o un piccolo attrezzo, scambiarsi velocemente cambiando la posizione, in piedi, seduti, in ginocchio...

In coppia di fronte uno con la palla l'altro con una pallina, scambiarsi velocemente la pallina va fatta rotolare a terra, la palla passata direttamente.  
Variante: la pallina va passata colpendola con un calcio dopo averla posata per terra.



In piedi gambe divaricate palla tenuta dietro la schiena: lancia la palla facendola rimbalzare proprio in mezzo ai piedi e afferrala davanti.  
Se riesci fai lo stesso da davanti a dietro.



In piedi gambe divaricate palla tenuta in mezzo alle gambe con una mano davanti e l'altra dietro: scambiare la posizione delle mani prima con un rimbalzo, poi senza far cadere la palla.

Respirazione



Inspirazione



Espirazione

In piedi con la palla tra le caviglie: inspirare dal naso e espirare dalla bocca cercando di svuotare completamente i polmoni.

Lo stesso cercando di inspirare in due tempi e espirare in un tempo.

Lo stesso cercando di inspirare in un tempo e espirare in due tempi.

Inspirare e contare mentalmente fino a 15 (breve apnea) prima di espirare.

Inspirare e contare ad alta voce senza espirare.

Inspirare ed espirare velocemente.

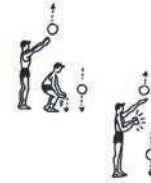
Inspirare ed espirare molto lentamente.

Ritmo, lanci, prese, coordinazione

Prova a "suonare" con la palla, cerca di riprodurre una sequenza ritmica ad esempio:



Prova a eseguire la sequenza ritmica con i piedi battendoli a terra e intanto palleggia.



Lancia la palla in alto e batti le mani a terra ad ogni rimbalzo fino a che la palla non si ferma.

Lo stesso battendo le mani.

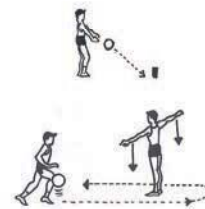
Lo stesso battendo i piedi a terra.

Lo stesso eseguendo dei saltelli, su un piede, sull'altro, su entrambi.

Lancia la palla in alto e batti le mani prima di riprenderla senza farla cadere, una o più volte, in posizioni diverse (dietro la schiena, sotto le gambe, in combinazione)

Lanciare la palla e ad ogni rimbalzo passare col corpo sotto alla palla (anche tuffandosi!)

Lancia la palla o una pallina cercando di colpire un bersaglio oppure centrare un cerchio.



In coppia palleggia verso il compagno e passare sotto le sue braccia in fuori con l'altezza che diminuisce progressivamente.

In piedi palla dietro alla testa lascia la palla e riprendila con le mani basse dietro la schiena.

Se ci riesci prova a fare lo stesso battendo le mani prima di riprendere la palla.



In piedi palla tenuta davanti a braccia tese: lascia cadere la palla, batti le mani dietro la schiena e riprendila prima che tocchi terra.



In ginocchio con palla tenuta davanti: lascia la palla batti le mani sotto la gamba e riprendi la palla prima che tocchi terra.

Cambia ginocchio.



In piedi gambe divaricate, fai girare velocemente la palla attorno al collo, al busto e alle gambe, variando continuamente la posizione.

Cambia spesso giro; prova anche a gambe unite.



Sdraiati a pancia in su (decubito supino), metti il pallone sul petto, inspira ed espira e verifica gli spostamenti del pallone.

Lo stesso con il pallone sulla pancia, prova a modificare il modo di respirare per vedere il pallone muoversi.

Metti un bicchiere di carta capovolto su un piano o per terra, stabilisci un percorso e muovi il bicchiere soffiando senza però farlo cadere.

Prova a ripetere il tragitto più velocemente.

Prendi nota dei tuoi progressi, oppure se hai dei suggerimenti o incontri delle difficoltà, appuntati delle domande da fare al tuo allenatore.

Gli allenatori hanno un grande bisogno di ascoltare suggerimenti e le domande, saranno molto utili ad entrambi e aiuteranno a crescere insieme.

