



UNIVERSITÀ DI PISA

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale  
Direttore Prof. Mario Petrini

---

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE  
DELLE ATTIVITA' MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

“Grandi e Piccoli Attrezzi dell'educazione fisica nella  
disabilità in ambito scolastico ”

RELATORE  
CHIAR.MO PROF. Alberto Franchi

CANDIDATO  
DOTT.essa Giulia Bertolucci

ANNO ACCADEMICO 2012/2013

# RINGRAZIAMENTI

Finalmente il mio percorso di studi è giunto al termine: in un primo momento, se chiudo gli occhi, mi vengono in mente tutti i sacrifici, tutte le lacrime versate, la rabbia e le tante volte dove mi sono detta “ma chi me l'ha fatto fare!”.

Devo ammettere che il mio carattere non è forte, ed è solo grazie a tutte le persone che mi sono state vicino, che adesso sono diventata una “bis-dottoressa”.

Il mio primo ringraziamento va alla mia famiglia: innanzitutto per aver creduto in me ed avermi permesso di poter studiare; a mia mamma Laura, la dolce mamma, perchè con la sua pazienza e la sua dolcezza che solo una mamma sa darti, ogni volta mi dava l'impulso di continuare e le sue parole “tu non sei inferiore a nessuno”, mi hanno accompagnata e sempre mi accompagneranno in ogni viaggio che dovrò intraprendere nel futuro; a mio padre Remo che, anche se all'apparenza può sembrare severo e ogni tanto ti fa scendere qualche lacrima, è proprio quel suo modo di fare che ti spinge ad andare avanti, perchè so che dietro a quel tono severo, si nasconde un cuore grande.

Un grazie va a mia sorella Francesca, la pazienza in persona, con la sua calma, la sua bontà e la sua gentilezza, per me un rifugio sicuro: penso che nel mondo ce ne siano davvero poche di persone buone come lei.

A Vittorio, il cognato che brontola sempre, ma che grazie a lui imparo ogni giorno cose nuove, mi sprona a migliorare e ad interessarmi di ogni cosa.

Alla piccola Laura, la mia dolce nipote, che ha dato un'immensa gioia e vita a tutti noi.

A Stefano, il ragazzo più dolce di questo mondo, da poco entrato nella mia vita ma già al centro del mio mondo: il mio grazie a te va per tante cose, per avermi sostenuta ed aiutata in un momento difficile e per aver creduto in me! Mi dai tanta forza e tanto affetto!

Alle mie nonne, che senza la loro saggezza e la loro bontà, tutto sarebbe stato più difficile.

A Ilaria, più che cugina una sorella: per me simbolo di forza, dura all'esterno ma che nasconde un cuore così grande che poche persone hanno l'onore di conoscere: io ho avuto quell'onore perchè mi è stata sempre vicina più di chiunque altro e mi ha sempre sostenuto!

Le tante, direi troppe risate, giochi d'infanzia, racconti, litigate e chi più ne ha più ne metta...

Il nostro percorso è iniziato da piccole e continuerà per sempre!

A Martina, l'amica inseparabile, adesso un po più lontane ma sempre vicine, l'amica su cui puoi sempre contare!

Alle altre amiche Laura, Ylenia, Federica, il gruppo vincente ed inseparabile.

Alla compagna di studio Martina, lei davvero lontana, ma grazie per tutte le risate e le tante tante “figurette” che abbiamo condiviso: non le dimenticherò mai! Lo studio con te era davvero uno spasso.

Agli zii, cugini, amici che mi circondano ogni giorno, alle due Sare che mi hanno accompagnato nel percorso della specialistica.

*GRAZIE DI CUORE A TUTTI VOI!*

# ***PICCOLI E GRANDI ATTREZZI DELL' EDUCAZIONE FISICA NELLE DISABILITA' IN AMBITO SCOLASTICO.***

INTRODUZIONE.....	pag 6
CAPITOLO 1: DEFINIZIONE DEI PICCOLI E GRANDI ATTREZZI .....	pag 9
1.1 Promuovere il movimento.....	pag 12
CAPITOLO 2: DEFINIZIONE DI DISABILITA' .....	pag 16
2.1 Le difficoltà della disabilità nell'ambiente.....	pag 25
CAPITOLO 3: LE DIVERSE DISABILITA' IN AMBIENTE SCOLASTICO.....	pag 28
3.1 La Disprassia.....	pag 29
3.1.1 Goffaggine/Impaccio motorio.....	pag 30
3.2 Autismo .....	pag 31
3.3 Disturbi di lateralità e Schema corporeo...	pag 32
3.4 Cecità e Sordità .....	pag 34
3.5 Paralisi Cerebrale Infantile.....	pag 35
3.6 Ritardo Mentale.....	pag 37
3.7 Disarmonia della personalità .....	pag
CAPITOLO 4: DESCRIZIONE DEI GRANDI E PICCOLI ATTREZZI .....	pag
4.1 La Spalliera .....	pag
4.2 La Scala Curva .....	pag
4.3 La scala di corda .....	pag

4.4 La Scala Orizzontale .....	pag
4.5 Gli anelli .....	pag
4.6 Il Quadro Svedese .....	pag
4.7 I Tappeti .....	pag
4.8 La Fune .....	pag
4.9 Gli Attrezzi della palestra .....	pag
4.10 La funicella .....	pag
4.11 I Manubri .....	pag
4.12 I Palloni .....	pag
4.13 I Cerchi .....	pag
4.14 I Bastoni e Le Bacchette .....	pag
CAPITOLO 5: LE TECNICHE NORMALI E ADATTATE..	pag
5.1 La breve storia di Nicola .....	pag
5.2 Gli esercizi .....	pag
5.3 Il breve allenamento di Matteo .....	pag
5.4 Stretching a fine seduta: il PAL .....	pag
CAPITOLO 6: LA SCUOLA E IL GIOCO COME MEZZO DI “INCLUSIONE” .....	pag
CONCLUSIONI .....	pag
WEBGRAFIA .....	pag
BIBLIOGRAFIA .....	pag

# INTRODUZIONE

Alla fine del mio percorso di studi come argomento della seguente tesi, ho deciso di trattare il tema della ginnastica nella disabilità motoria lieve/media.

Adesso che ho avuto alcune esperienze nel campo, ho visto che molte persone purtroppo non riescono ad eseguire nemmeno alcuni movimenti che per le persone comuni sono abituali e ritenuti “banali” come sedersi, afferrare le cose, sdraiarsi (ecc..)

Essere disabili non significa doversi negare i piaceri della vita e dello sport. Nella giusta misura e seguendo alcune accortezze, tutti possiamo svolgere attività fisica e godere dei benefici che offre.

Nella prima parte si accenna una breve descrizione sul materiale utilizzato per poter effettuare la esercizi specifici, per poi passare alla descrizione di ciascuno di essi: l'attrezzatura utilizzata viene distinta in “Grandi e Piccoli attrezzi dell'educazione fisica”.

L'obiettivo di una ginnastica per disabili motori, è quella di dare opportunità di movimento, trattare le deformità che generano dolore articolare, sviluppare/mantenere/migliorare gli schemi motori di base e un buona autonomia personale.

Grazie all'aiuto di questi attrezzi, come per esempio la spalliera, gli anelli, la fune, i materassi e ancora il bastone, i manubri, la funicella ecc, che mano a mano andrò a descrivere uno per uno, le persone con disabilità motoria possono eseguire alcuni movimenti ed esercizi precisi per ognuno di loro, con l'obiettivo di combattere e migliorare la loro condizione fisica.

Precisamente, nel corso di questa tesi, tratterò delle persone che hanno disabilità motorie lievi/medie e che quindi, possono avere di base già sviluppato alcuni movimenti o avere una buona deambulazione, o che nel corso della loro vita sono riuscite a capire, migliorare ed eseguire nel miglior modo possibile alcuni movimenti base ed altri un po' più difficili, naturalmente sempre sotto l'assistenza o del genitore o del professionista.

Si procede poi con la trattazione dei vari concetti di disabilità negli anni: definizione che nel corso del tempo ha subito una grande modificazione: partendo dal passato il quale è visto solo con un termine negativo, alla descrizione più recente chiamata ICD, dove viene abbandonato il pensiero di handicap come una malattia, un limite, una persona diversa da tutti.

Entra in gioco il concetto *Diversamente Abile*, una filosofia che non ammette l'idea del diverso e della normale bensì omette qualunque espressione carica di negativismo, di stigmatizzazione. In poche parole, si propongono concetti quali Salute (e non più Malattia), Funzioni e Strutture corporee, Attività e Partecipazione (anziché Handicap).

La possibilità di dar loro attenzioni e opportunità, fa sì che li renda partecipi alla vita, al movimento, di sentirsi parte anche loro di un gruppo con un obiettivo e con la voglia di raggiungerlo.

Con l'ICF non si punta a classificare le malattie ma le componenti delle salute.

Ho voluto poi far un piccolo accenno sull'importanza del movimento per queste persone e sulla difficoltà che trovano ogni giorno nel vivere in un ambiente per loro molto sfavorevole.

Fortunatamente alcune scuole e anche palestre, o centri specializzati, hanno creato invece uno spazio così da poter effettuare alcune attività ogni giorno con loro, seguiti da professionisti e comunque con l'aiuto dei genitori, una figura altrettanto importante.

L'attività di studio sui diversamente abili riportata poi successivamente, è stata effettuata sia in campo scolastico, sia nell'ambiente della palestra: i ragazzi svolgono ogni giorno varie tipologie di esercizi, sempre guidati e stimolati da figure professionali e persone fidate.

In seguito si continua con la descrizione delle disabilità motorie prese in considerazione: in ognuna di esse sarà racchiusa una descrizione specifica, così da poter far comprendere a tutti le tipologie trattate.

Inoltre, andrò a descrivere ogni tipologia di strumento utilizzato: grandi e piccoli attrezzi; dato che tratto di disabilità fisica, per ognuno di essi sarà riportato l'esercizio fisico principale e l'effetto motorio sia nelle persone senza problemi sia per ogni tipo di disabilità.

Personalmente sono rimasta molto affascinata di come una semplice pallina o un piccolo manubrio possa essere d'aiuto a queste persone: il "banale" gesto di afferrare o portare la pallina da una mano all'altra, per loro è raggiungere un grande obiettivo. Inoltre il solo fatto di vedere dei minimi miglioramenti, porta a una grande soddisfazione, sia a loro ma soprattutto per noi.

Naturalmente ognuno avrà la sua scaletta, ogni tipologia di esercizio sarà mirato alla specifica disabilità motoria, e avrà uno specifico obiettivo.

Anche gli stessi attrezzi avranno effetti motori diversi, alcuni infatti migliorano la

coordinazione motoria, altri migliorano la forza, l'agilità, l'equilibrio.

Al termine, riporterò alcune esperienze relative al lavoro svolto di alcuni professionisti, sia a livello scolastico sia nelle palestre, così da poter anche confrontare e riportare le mie impressioni sulla modalità di lavoro, e perchè no, anche poter prendere esempio così da poter un giorno essere io stessa a portare un sorriso a queste persone.



# Capitolo 1: Definizione dei piccoli e grandi attrezzi dell'educazione fisica

Poter svolgere una ginnastica rivolta ai *Diversamente Abili* è stata davvero una conquista; capire che anche queste persone possono e soprattutto devono svolgere esercizi mirati alla loro tipologia di disabilità, ha portato il mondo del fitness e anche qualche scuola ad aprire le porte e ritagliare alcuni spazi nella riabilitazione proprio a queste persone.

Molti disabili ormai possono svolgere moltissime tipologie di sport, e basti pensare alla grande conquista dell'evento delle *Paralimpiadi*, l'equivalente dei *Giochi Olimpici* delle atleti con disabilità.

Molti di noi considerano alcuni movimenti “banali” che ormai fanno parte della nostra *routine* quotidiana come camminare, correre, salire e scendere le scale, arrampicarsi ecc; questi aspetti possono apparire scontati per la maggior parte di noi, senza sforzi apparenti per eseguirli, ma sono molto importanti e estremamente difficili per una persona con una disabilità motoria.

La padronanza comportamentale che viene raggiunta da una persona senza problemi motori, è tale da renderla capace di svolgere anche due compiti assieme e di rivolgere l'attenzione altrove: basti pensare quando andiamo in bicicletta e ammiriamo il panorama, o quando si guida l'aiuto e cambiamo tranquillamente la marcia.

Ogni giorno la maggior delle persone mette in pratica la proprio abilità spontaneamente, mentre per altri anche il semplice camminare è difficile: *ciò che noi abbiamo innato non è l'abilità, ma la predisposizione ad acquisirla.*<sup>1</sup>

Tutti noi sappiamo che per poter rendere automatica e perfetta un'abilità, abbiamo bisogno di allenamento: la ripetizione del gesto aiuta a diventare capaci, sicuri nel compiere la serie di azioni che sono richieste da un determinato compito. Più il gesto viene ripetuto, più l'azione viene resa perfetta.

Nella vita quotidiana poi, il raggiungimento del livello di padronanza viene appunto chiamato automatizzazione, *routine*.

---

1. “La dislessia” di Giacomo Stella – ed. Il mulino

Il progresso fatto negli ultimi tempi nel campo dell'educazione fisica, ha permesso di poter intraprendere una ginnastica mirata anche a persone con disabilità motorie sia lievi/medie che gravi.

Il compito di un educatore è quello di riuscire, nei limiti possibili, attraverso ripetute spiegazioni, allenamento ed insegnamento meticoloso, rendere anche per le persone con disabilità motoria, alcuni dei loro gesti automatici. In altre parole, praticarli attraverso esercitazioni mirate, con tutte le precauzioni possibili, ma anche secondo un criterio razionale di difficoltà crescente.

Alcune scuole, palestre e centri specializzati, sono stati attrezzati nella maniera più efficiente possibile per poter effettuare un'attività fisica adattata (AFA).

L'AFA tradotta in Attività Fisica Adattata è una branca delle Scienze Motorie che mette a disposizione programmi ed esercizi rivolti a soggetti Diversamente Abili ed anziani con patologie croniche (morbo di Parkinson, Sclerosi multipla ecc)

*L'obiettivo dell'AFA è quello di garantire, dopo le dovute cure fisioterapiche, un programma specifico di attività, con lo scopo di imporre una vita attiva per poter migliorare le condizioni del soggetto.<sup>2</sup>*

Nel corso di questo lavoro, gli esercizi effettuati alle persone con disabilità motoria, sono resi possibile grazie all'utilizzo di alcune attrezzature: nel gergo dell'educazione fisica vengono distinte due grandi famiglie di attrezzi “Grandi attrezzi” e “Piccoli attrezzi”.

I grandi attrezzi sono: la spalliera, gli anelli, la sbarra, il cavallo, il plinto, il quadro svedese, funi e scale di vario tipo, gli attrezzi da palestra, le parallele, l'asse d'equilibrio Baumann, la trave di equilibrio, il trapezio, la panca I.D. ed altri come il trampolino, la pedana, ecc

In quasi tutte le palestre scolastiche sono presenti i grandi attrezzi (spalliere, pertiche, funi, quadro..) ma, a volte, vengono poco utilizzati perché considerati limitati nel loro impiego o perché, dalle esperienze fatte, ci si accorge che molti allievi presentano difficoltà motorie (tecniche di salita troppo faticose e difficili) o blocchi psicologici (timore del verticale o dell'altezza) nell'affrontare i lavori proposti tradizionalmente

Innanzitutto l'inizio di un percorso deve sempre cominciare da una conoscenza reciproca tra

---

2. [www.asf.toscana.it](http://www.asf.toscana.it) -

-“Attività fisica Adattata: la ginnastica nella disabilità” Alberto Franchi edizioni ETS

insegnante e ragazzo disabile: molte volte diamo per scontata la disponibilità di mezzi ed impianti, ed anche che l'insegnante conosca bene il come, il perché, il quando, ecc. dell'insegnamento che sta impartendo a soggetti che ancora non sono capaci di certe azioni motorie o non possiedono una padronanza del corpo (aspetto neurologico) o una forza muscolare, una scioltezza articolare, una maturità scheletrica, ecc. (aspetti meccanici) adeguati alla prestazione con la quale si dovranno cimentare: i *Grandi Attrezzi* consentono ed affermano tutto ciò.

*“La ginnastica ai grandi attrezzi rende possibile apprendere tali capacità motorie senza correre rischi di farsi male, pur rimanendo ugualmente una piccola percentuale di occasioni di pericolo impreviste”<sup>3</sup>*; così che l'esercizio a tali attrezzi, abitua anche la persona disabile a dominare e superare con disinvoltura le situazioni rischiose.

Questo è utile ogni qualvolta che tali situazioni si presentino nella vita di tutti i giorni e che possono essere motivo di incidenti seri. Ciò viene azzerato anche attraverso l'acquisizione delle capacità motorie, prontezza di riflessi, sviluppo dell'intuizione sui pericoli possibili, abilità e capacità decisionali mirate ed immediate acquisite mediante l'esercizio, proprio ai grandi attrezzi.

Sono quelli che possono sostenere il peso del corpo, sui quali ci possiamo: arrampicare, sospendere, camminare, stare in equilibrio, salire all'appoggio, saltarci sopra; di solito servono per gli esercizi di sviluppo della forza, esercizi per l'equilibrio, esercizi per l'agilità, esercizi di stretching.

Gli attrezzi della Ginnastica classica sono stati ideati dai Maestri di Ginnastica col preciso scopo di riproporre in ambiente sicuro e con possibilità di studio, ossia con possibilità di ripetizione e gradualità, le esperienze naturali che l'essere umano avrebbe dovuto affrontare se avesse continuato a vivere in un ambiente naturale: ciò è quanto è stato previsto dalla natura, ciò è quanto è possibile per l'essere umano ed è anche quanto è necessario per il mantenimento della sua efficienza fisica.

Consentire il maggior numero possibile di esperienze motorie, simili a quelle svolte in ambiente naturale: non solo quindi camminare e correre, ma anche saltare, lanciare, arrampicarsi e derampicare, rotolare, sospendersi, spostarsi in quadrupedia, esercitare gli

---

3: [www.sieuf.it](http://www.sieuf.it)

equilibri, le varie forme di lotta...favorendo così lo sviluppo di tutte le capacità motorie dei bambini

- Rafforzare la muscolatura addominale (rotolamenti e capriole), delle caviglie, delle gambe (salti e saltelli) e delle braccia (quadrupedie), ottenendo così la massima prevenzione riguardo ai piccoli e grandi incidenti e traumi
- Mantenere o acquisire la scioltezza in tutte le grandi e piccole articolazioni, mediante lo studio delle posture e delle andature ginnastiche
- Rafforzare la presa delle mani, attraverso le sospensioni, le arrampicate e i vari esercizi e i giochi della ginnastica
- Affrontare la paura del vuoto e dell'altezza mediante lo studio dei rotolamenti, delle capovolte e con l'ausilio degli attrezzi.
- Gli esercizi ai piccoli e grandi attrezzi, avviandosi anche verso la strutturazione dello schema corporeo

L'altra grande famiglia sono i *Piccoli Attrezzi*: sono quelli che si possono muovere intorno al corpo e quindi essere manipolati, lanciati, afferrati, rilanciati, tenuti in equilibrio: la loro caratteristica è quella di poter essere spostati nello spazio. I piccoli attrezzi che andrò ad utilizzare sono: bastoni di legno, palle di ogni tipo di dimensione, palle mediche, manubri, funicella, cerchi e coni. L'allenamento con i piccoli attrezzi vengono utilizzati per gli esercizi di sviluppo delle principali coordinazioni: oculo-manuale, spazio-temporale, destrezza. Possono essere utilizzati anche per esercizi di irrobustimento; riuscire a manipolare con agilità una pallina da tennis o prendere al volo una palla da pallavolo.

L'effetto motorio è lo sviluppo dell'organizzazione neurologica, allenamento schemi motori di base, potenziamento delle capacità coordinative e senso-percettive.

Un obiettivo di base durante la manipolazione di questi attrezzi è il mantenimento del controllo posturale.

Questi attrezzi sono molto utilizzati per qualsiasi tipo di attività soprattutto nelle palestre per i corsi come step, pilates, nella sala fitness e tanti altri ancora.

## 1.1 PROMUOVERE IL MOVIMENTO

In base alle diverse situazioni di disabilità abbiamo diversi tipi di intervento:

- Medico: necessario per prevenire l'estensione del danno iniziale (esempio somministrazione di antibiotici per un danno uditivo provocato da infezione) evitare che si sviluppi un danno secondario per quelle patologie croniche come l'epilessia.
- Psicologico: viene richiesto quando alla disabilità si associano problemi relazionali e comportamentali.
- Sociale: viene fatto dalle associazioni delle famiglie di disabili e questo intervento affronta i problemi legati alle barriere sociali e fisiche.
- Educativo: viene fatto dalle scuole ed è indispensabile per la socializzazione e l'apprendimento.
- Rieducativo: serve per consentire al disabile di sfruttare al meglio le proprie potenzialità, quindi viene fatto in base al deficit della persona.

L'educazione motoria non si può ridurre ad un semplice processo di socializzazione, ma si deve prefiggere come obiettivo il potenziamento delle capacità presenti nel soggetto in difficoltà, stimolandole e attivandole là dove è possibile.

L'educazione attraverso il movimento è importante sin dai primi anni di vita del bambino e permette di migliorare la sua qualità di vita; così facendo, infatti, il bambino riesce a conoscere correttamente il proprio corpo ed è anche agevolato nel processo di conoscenza della propria identità personale e nell'acquisizione di competenze che gli permettono di comunicare con gli altri e, più in generale, con il mondo che lo circonda.

L'importanza dell'educazione attraverso il movimento per favorire l'integrazione, viene giustificata dalla considerazione che le persone diversamente abili hanno gli stessi diritti degli altri cittadini.

Attraverso il movimento, quindi, è possibile per tutti: confrontarsi, mettersi in discussione, incontrare l'altro, relazionarsi, percepire, comunicare. Questo dimostra, in effetti, che il soggetto non manifesta il suo essere soltanto attraverso le forme del pensiero ma, contemporaneamente, attraverso le modalità del muoversi, del vedere, del percepire e del fare.

L'attività motoria è, quindi, per la persona disabile l'esaltazione delle sue, anche se residue,

capacità di ciò che sa fare e di ciò che sa essere.

Le attività motorie sono un terreno privilegiato per sviluppare anche la fiducia in sé stessi: l'incoraggiamento, il feed-back (informazioni sul risultato) da parte dell'insegnante, consentono molto spesso di migliorare la percentuale di riuscita del compito.

*“Il docente motiva, mette in scena, favorisce gli scambi, organizza situazioni di scoperta che consentono all'allievo di esplorare, scoprire, elaborare rappresentazioni di movimento e della situazione. Questa situazione favorisce una selezione delle risposte e consente all'allievo di creare delle nuove situazioni, dei giochi, di elaborare delle regole. Uno stile d'insegnamento adeguato favorisce lo sviluppo e contribuisce ad una maggiore autonomia.<sup>4</sup>”*

Diamo quindi per le persone con disabilità, un motivo di emancipazione e accrescimento del confronto con gli altri, della percezione della propria efficienza, delle proprie capacità autoregolatrici che possono dare vita ad un ambiente ricco di stimolazioni significative.

Questa funzione socializzante è una pratica ancora più apprezzabile nel disabile, in quanto partecipare a sperimentare la vita di gruppo, costituisce per quest'ultimo una grande possibilità di sviluppo e gli consente di apprendere modelli di comportamento più appropriati al vivere sociale, e quindi migliorando la propria qualità di vita.

Le attività motorie possono aiutare il soggetto diversamente abile a conoscere i suoi limiti e a partire da questi, per imparare ad usare il proprio corpo facendo leva sulle funzioni .

Per fare tutto ciò è fondamentale la funzione che assume il gruppo dei pari, dove il rapporto con i compagni può diventare per il soggetto disabile un incentivo a migliorare senza isolarsi dal contesto in cui si trova, facendo sì che ogni intervento venga inserito in progetti integrati con le attività di classe.

La possibilità di operare in maniera concreta e di cooperare insieme agli altri sono premesse che stimolano il soggetto a valorizzare le sue abilità diverse.

Sono importanti in un contesto specificamente rivolto a gruppi-classe con allievi diversamente abili, anche le modalità di intervento e le tecniche di comunicazione che consentono di analizzare il contesto in cui si opera.

Tutte le altre finalità e gli obiettivi dell'Educazione Fisica in generale possiamo racchiuderli

---

4. “la Dislessia” Giacomo Stella ed. Il Mulino.

nei seguenti punti:

- Percezione e strutturazione dello schema corporeo.
- Educazione posturale
- Sviluppo dell'equilibrio
- Miglioramento escursione articolare delle grandi articolazioni.
- Irrobustimento muscolare
- Sviluppo delle capacità coordinative e condizionali
- Sviluppo degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, trasportare...



fig.1

