**🡪 Esercizio da stampare e dare agli sportivi**

**nome dell'esercizio** *(sostituire "nome dell'esercizio" con il nome dell'esercizio selezionato; preferibile un nome creativo; cancellare il testo tra parentesi)*

**Categoria:** *crociare tutte le caselle interessate*

mobilizzazione  rinforzo  coordinazione  cardio

rilassamento  altro \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Informazioni sull'esecuzione**

*(cancellare il testo tra parentesi; ad es. per il rinforzo muscolare dare indicazioni precise sul numero di ripetizioni o ad es. misure precauzionali, posizioni errate, ecc.)*

**Materiale richiesto**

*(cancellare il testo tra parentesi; ad es. corda per saltare, palla, ecc.)*

**Foto 1**

*(cancellare il testo tra parentesi; ad es. disegno di una figura stilizzata, foto di una bambola posizionata nella posizione o immagini di te stesso. Si prega di non utilizzare immagini da internet a causa dei diritti d’autore!)*

**Foto 2**

*(Cancellare il testo tra parentesi; ad es. disegno di una figura stilizzata, foto di una bambola posizionata nella posizione o immagini di te stesso. Si prega di non utilizzare immagini da internet a causa dei diritti d’autore!))*

**Adattamenti generali / varianti**

**Rendere più facile**

*(cancellare il testo tra parentesi; specificare gli adattamenti generali per una più facile esecuzione)*

* *…*
* *…*

**Rendere più difficile**

*(cancellare il testo tra parentesi; indicare gli adattamenti generali per un'esecuzione più difficile)*

* *…*
* *…*

**Adattamenti specifici per la disabilità / varianti**

**Disabilità visiva**

*(cancellare il testo tra parentesi; indicare gli adattamenti per le persone ipovedenti)*

* *…*
* *…*

**Disabilità fisica**

*(cancellare il testo tra parentesi; specificare gli adattamenti per le persone su sedia a rotelle e in piedi)*

* *…*
* *…*

**Disabilità gravi e multiple**

* *…*
* *…*

PluSport Svizzera vi augura buon divertimento con lo sport. Saremmo lieti di ricevere una vostra foto durante l’allenamento. Potete inviarla ai seguenti indirizzi mail [loosli@plusport.ch](mailto:loosli@plusport.ch) o [planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch). Utilizzeremo le immagini per il nostro sito web, la nostra pagina Facebook o le nostre pubblicazioni interne.