

Allenamento 2

Correre come Dario Cologna

Nella corsa basata sulla resistenza si parla di distribuzione delle forze. Durante l'allenamento i bambini imparano a distribuire la velocità per correre senza interruzioni.

Condizioni quadro

Durata: 75-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

Obiettivi d'apprendimento

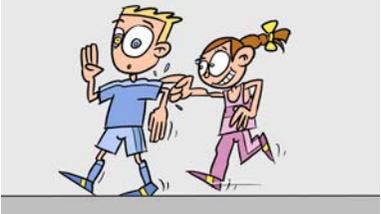
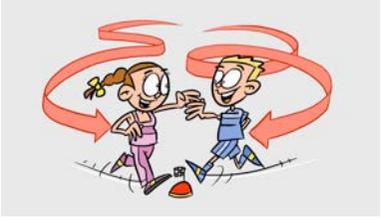
- I bambini corrono senza pausa e adattano la loro velocità di conseguenza.

Osservazioni

- Per l'allenamento, usare gli elementi disponibili all'aperto come bosco, prato, sabbia, sassi, letto del fiume, parco giochi, ecc.
- Tra i 7 e i 12 anni, durante gli allenamenti di base l'aspetto ludico assume grande importanza e occorre evitare che s'instauri la noia e la monotonia. È importante anche puntare sulla diversità dei metodi (tecnica di corsa, corsa lunga, intervalli e giochi di resistenza) e sull'intensità degli allenamenti, così come su un aumento adeguato del volume dei carichi. I limiti dei bambini non vanno mai superati.

Int. = intensità 1-4

(1 =bassa, 2 =media, 3 =elevata, 4 =massima)

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	10'	1	<p>Corsa del robot</p> <p>L'allievo A (robot) corre davanti a B (pilota del robot). Con i seguenti comandi, eseguiti battendo sulla rispettiva parte del corpo, B conduce il robot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sulla schiena = in avanti • sulla schiena 2 x = più veloce (3 x, 4 x, ...) • sulla spalla sinistra = sinistra • sulla spalla destra = destra • sulle mani = muovere le braccia • sulla caviglia = correre sulle caviglie • sulle dita dei piedi = correre sulle punte dei piedi • sulla testa = arresto <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Il pilota di robot cerca di guidare diversi compagni (robot) verso un traguardo. • Condurre i robot attorno a diversi ostacoli (alberi). 		
	7'	2	<p>Gioco dell'atomo</p> <p>Gli allievi si sposano liberamente nello spazio. Il docente dà un'indicazione precisa, p. es. 2, 3, 4, ecc. I bambini cercano di raggrupparsi creando un atomo dal numero di elementi corretti. Ogni volta, il docente fornisce una caratteristica sul metodo di corsa (con i piedi piatti, a ballerina, torso eretto, muovendo le braccia). Chi non riesce a trovare un gruppo a cui aggregarsi, deve svolgere un compito supplementare, p. es. degli addominali. Nell'ultimo atomo, formare delle coppie per il prossimo esercizio.</p>		Fischietto
Parte principale	8'	2	<p>Corsa d'incontro</p> <p>Su un percorso nel cortile della scuola, due bambini si corrono incontro e una volta che si sono trovati, tornano indietro. Entrambi cercano di arrivare nello stesso tempo al punto di partenza. Ripetere diverse volte finché si sviluppa la percezione della propria velocità corretta.</p>		

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	10'	<p>2-3</p> <p>Corsa a cronometro</p> <p>I bambini percorrono una tratta prestabilita e cercano di tornare al punto di partenza dopo un determinato periodo di tempo (1, 2, 3 minuti).</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • I bambini corrono verso un determinato punto in 1 minuto e cercano di tornare al punto di partenza in 50 secondi. 		Cronometro, segnale
	30'	<p>2-3</p> <p>Percorso puzzle</p> <p>In un primo tempo, definire un percorso di circa 2-3 minuti con ostacoli naturali come panchine, gradini, alberi o sabbie, ecc. In seguito suddividere gli allievi in 4 gruppi. Ogni gruppo riceve un'immagine di un puzzle da circa 6 pezzi. In una scatola si trovano tutti i pezzi del puzzle. Tutto il gruppo svolge il percorso, dopo ogni giro si prende un pezzo. Continuare a correre finché il gruppo ha tutti i pezzi del puzzle.</p>		Coni per la demarcazione, ostacoli naturali, puzzle, immagini (consiglio: fotocopiare 4 volte l'immagine e poi tagliare in 6 parti).
Ritorno alla calma	15'	<p>2</p> <p>Acchiappino del ponte</p> <p>Prevedere 2-4 cacciatori. Chi è catturato, assume la posizione a quattro zampe e fa un ponte (evitare di inarcare la schiena). Se un giocatore libero passa sotto il ponte, l'allievo-ponte può ricominciare a giocare.</p> <p>Consiglio: adattare la posizione del ponte in funzione del livello. Variando la dimensione del campo da gioco e del gruppo nonché la durata, è possibile cambiare l'intensità.</p>		