

Lezione

Sequenza per una lezione MedBall®

Questa lezione costituisce la base per un allenamento efficace con il pallone medicinale. Contiene una combinazione sapiente di riscaldamento fisico e psicologico, rafforzamento e stretching per tutto il corpo, esercizi individuali e di coppia, motivazione attraverso gli stimoli del gruppo e la musica.

Condizioni quadro

- Durata: 60'
- Età: da 12 anni
- Grado scolastico: livello secondario I e II
- Livello: principianti, avanzati, esperti

Obiettivo di apprendimento

- Allenamento per tutto il corpo della forza e del cardio.

Metodo

- Allenamento a intervalli su 3 serie; il rapporto tra la fase di carico e quella di recupero è 45/15 secondi.

	Durata	Tema/Compito/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/schema
Introduzione	10'	Riscaldamento Preparare il sistema cardio-vascolare e l'apparato locomotore attivo e passivo: <ul style="list-style-type: none"> • Attivare la circolazione • Migliorare la circolazione sanguigna • Migliorare il metabolismo • Aumentare la temperatura • Preparare muscoli e articolazioni al carico • Preparazione psichica • Mobilità: <ul style="list-style-type: none"> – caviglie – anche – zona lombare – zona toracica – cintura scapolare 	Ritmo: 125-135 bpm Evitare salti e torsioni Passi adatti – low impact: <ul style="list-style-type: none"> • March • Step touch • Side to side • Heel back • V Step • Straddle • Out in • Tap front/side • Heel dig front/side • Mambo
Parte principale	40'	Allenamento per tutto il corpo, forza e cardio <ul style="list-style-type: none"> • Otto esercizi individuali – principianti/avanzati/esperti • Quattro esercizi a coppie – esercizi per i due lati/esercizi neutri 	
Ritorno alla calma	10'	Stretching La frequenza cardiaca e la temperatura corporea si riducono, sciogliere/rilassare i gruppi muscolari più sollecitati, mantenere la mobilità, rigenerazione psichica e introduzione del recupero:	Ritmo: lento, ev. senza ritmo Osservare – zone da allungare: <ul style="list-style-type: none"> • Quadricipiti • Ischio crurali • Adduttori • Pettorali • Muscoli laterali del collo, muscoli della nuca