

Ciclismo (11–15): Velocità/forza

Durante questo circuito di allenamento i partecipanti migliorano la velocità e la forza grazie al lavoro di gruppo. Gli esercizi sono svolti sotto forma di gara.

Condizioni

Durata: 60 minuti
 Età: 11-15 anni
 FTEM: F2, F3
 Luogo: palestra

Intensità

- Media

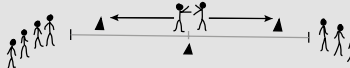
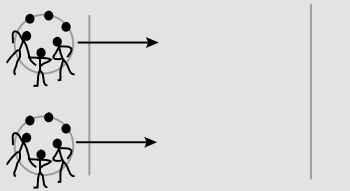
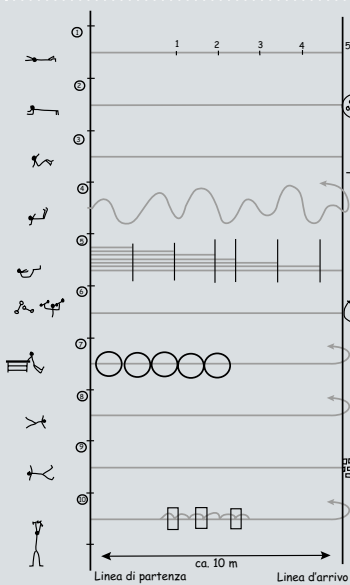
Sicurezza

- Tenere in considerazione il grado individuale di tolleranza allo sforzo.

Obiettivi d'apprendimento

- Migliorare la velocità.
- Rafforzare la stabilità dei muscoli addominali e del tronco.
- Lavorare in gruppo.

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	<p>15' Staffetta con la palla 1 Formare due squadre. Le due squadre si trovano dietro una linea di partenza. I giocatori di ogni squadra sono in piedi in fila indiana. La distanza tra gli allievi corrisponde sempre alla lunghezza di un braccio. Per controllare, basta toccare con le mani le spalle del partecipante che si trova davanti. Il primo allievo fa rotolare la palla sotto le gambe divaricate di tutti gli altri. Quando la palla arriva all'ultimo allievo, questo corre in avanti con la palla tra le mani e si posiziona davanti ai compagni. Ora, tocca a lui far rotolare la palla sotto le gambe degli altri. Continuare finché tutta la squadra ha superato la linea fissata come traguardo. Vince la squadra che riesce a portare per prima tutti i suoi allievi dietro la linea di arrivo.</p> <p>Materiale: 2 palle</p>	
	<p>Staffetta con la palla 2 Formare due squadre. Le due squadre si trovano dietro una linea di partenza. Gli allievi di ogni squadra sono seduti in fila. Il giocatore che si trova davanti tiene una palla tra i piedi. Si volta rimanendo seduto e passa la palla, sempre tenendola tra i piedi, all'allievo che si trova dietro di lui. Questo, prende a sua volta la palla tra i piedi e la passa indietro. Quando la palla arriva all'ultimo giocatore, questo la prende tra le mani, si alza e corre fino all'inizio della fila dove si risiede con la palla tra i piedi. A questo punto, si gira e passa la palla al compagno che gli sta dietro, usando sempre solo i piedi. Il gioco finisce quando una delle squadre riesce a superare la linea del traguardo con tutti gli allievi.</p> <p>Materiale: 2 palle</p>	
	<p>Staffetta con la palla 3 Formare due squadre. Le due squadre si trovano dietro una linea di partenza. I giocatori di ogni squadra sono in piedi in fila indiana e guardano tutti in avanti. Il primo giocatore passa la palla tra le sue gambe e la dà a quello che si trova subito dietro, quest'ultimo prende la palla e la passa al giocatore seguente sopra la testa. La palla passa in alternanza tra le gambe e sopra la testa compiendo un movimento a onda. Quando la palla arriva all'ultimo giocatore, questo corre in avanti e si posiziona all'inizio della fila della sua squadra dove fa ripartire la palla passandola tra le gambe. Vince la squadra che per prima riesce a portare tutti i giocatori oltre la linea del traguardo.</p> <p>Materiale: 2 palle</p>	

	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Introduzione	<p>Staffetta sasso-carta-forbice Formare due squadre e posizionarle una di fronte all'altra. Marcare un punto a metà strada tra le due squadre e indicare due punti che si trovano a una distanza uguale dal centro in direzione di ciascuna squadra. Il primo allievo di ogni squadra corre in avanti. I due allievi giocano una volta a sasso-carta-forbice. Il vincitore cerca di acciappare il perdente prima che riesca a tornare al punto segnato dal suo lato. Se il vincitore riesce ad acciuffare l'avversario prima del punto, la squadra del vincitore riceve un punto. Se invece non ce la fa, è l'altra squadra a ottenere un punto. Scegliere delle distanze corte. Vince la squadra che ottiene più punti. Materiale: 3 oggetti per la demarcazione</p> <p>Staffetta a squadre Formare due squadre. Posizionare le squadre in due cerchi. I giocatori sono girati verso l'esterno del cerchio. Gli allievi si prendono «a braccetto» e si siedono insieme dietro la linea di partenza. Al segnale del docente, l'intera squadra si alza e corre in gruppo verso la linea di arrivo. Vince la squadra che riesce ad arrivare per prima al traguardo con tutti i giocatori. Materiale: 2 palle</p>	 
Parte principale	<p>Circuito di allenamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numero di persone per postazione: 2 persone per postazione. In caso di numero dispari, formare una squadra da 3 con i tre allievi più giovani. • Ripetizioni o durata di ogni esercizio: 2 minuti per postazione. • Pausa: pausa attiva (esercizi di rafforzamento di 45 secondi dopo ogni postazione). La pausa dura finché tutti gli allievi sono di nuovo in una postazione. • Ripetizioni del percorso: 1 volta. <p>Svolgimento: Ogni coppia contabilizza i punti ottenuti in tutte le postazioni.</p> <p>40' Preparare il circuito «velocità e forza» Materiale: 1 scheda per annotare i punti per ogni squadra, 1 cronometro, circa 15-30 coni, 6 cerchi, 3 elementi superiori di cassone, 1 elemento superiore di cassone + parte centrale, 8-10 manubri o bottiglie riempite d'acqua, 1 dado di gomma piuma, 8 coppie di carte da memory, 1 cartolina (tagliata in 20 pezzettini), 1 corda per saltare</p>	 <p>(v. allegato: Organizzazione della palestra per il circuito «Ciclismo (11-15): velocità/forza»)</p>

Durata Tema/compito/esercizio/gioco

Organizzazione/disegno

Postazione 1: corsa dei dadi

Il primo allievo tira il dado mentre si trova alla partenza. In seguito corre la distanza corrispondente al numero del dado (1-6) e torna indietro. Poi tocca al prossimo giocatore che tira a sua volta il dado e corre secondo il risultato ottenuto, ecc. Continuare per due minuti. Annotare i numeri ottenuti con i dadi sulle schede.

Osservazioni: disporre coni o paletti per i numeri da 1 a 5. Più il numero è elevato, più la distanza è grande. Il numero 6 è il jolly. Quando si tira il dado e esce il 6, tocca all'altro compagno correre. Non posizionare il numero 1 troppo vicino alla linea di partenza.

Materiale: 1 dado di gomma piuma, 5 oggetti per la demarcazione, ev. con numeri.



Esercizio di forza (muscolatura della schiena): in posizione ventrale, remare con le braccia e le gambe.



Postazione 2: corsa memory

Il primo allievo corre in avanti e gira due carte. Se queste sono diverse, le rigira e ritorna alla partenza correndo. Se le due carte sono uguali, le lascia a faccia in sù e ritorna correndo. Poi tocca al compagno. Per ogni coppia di carte da memory trovate, la squadra ottiene un punto. Annotare i punti sulla scheda. Alla fine dei due minuti, girare di nuovo tutte le carte da memory a faccia in giù per i prossimi partecipanti.

Materiale: 8 coppie di carte da memory



Esercizio di forza (tensione addominale): tenere gli addominali tesi.



Postazione 3: corsa con salto in estensione

Il primo partecipante corre in avanti e, all'altezza della linea più distante, esegue 7 salti in estensione. Poi ritorna correndo. In seguito, tocca al compagno. Ogni giro compiuto (con i 7 salti) equivale a un punto.

Esercizio di forza (muscoli addominali): remare.



Durata Tema/compito/esercizio/gioco

Organizzazione/disegno

Postazione 4: slalom

Il primo allievo esegue lo slalom e ritorna al punto di partenza facendo uno scatto. Poi tocca al compagno. Ogni giro compiuto equivale a un punto.

Materiale: 8-10 oggetti per la demarcazione di uno slalom



Esercizio di forza (muscoli addominali laterali): tergicristalli. Con le gambe tese, muovere le gambe da una parte all'altra come un tergicristallo. Cercare di tenere le spalle per terra.



Postazione 5: corsa delle linee

Il primo allievo parte da una linea di partenza e corre fino alla prima linea (ev. segnare le linee) e poi ritorna. Poi corre fino alla seconda linea e ritorna alla partenza. Continuare così finché sono state corse tutte le distanze. Poi tocca al compagno. La ripetizione completa di ogni partecipante vale un punto. Disporre al massimo 6 linee.

Materiale: Ev. oggetti per la demarcazione



Esercizio di forza (addominali): addominali (sit up).



Postazione 6: corsa con la corda

Il primo allievo corre in avanti, prende una corda e salta 20 volte. In seguito, ripone la corda e torna al punto di partenza correndo. Poi tocca al compagno. Ogni giro compiuto (con i 20 salti) equivale a un punto.

Materiale: 1 corda per saltare, 4-6 manubri o bottiglie riempite d'acqua



Esercizio di forza (muscolatura delle spalle): esercizio con i manubri. Partire con le braccia in avanti, muoverle indietro e poi di nuovo in avanti.



Durata Tema/compito/esercizio/gioco

Organizzazione/disegno

Postazione 7: tapping e scatto

Disporre 5 cerchi uno dopo l'altro. L'allievo esegue 10 tapping (correre sul posto con piccoli e veloci movimenti del piede) nel cerchio e poi va al prossimo.

Dopo aver fatto il tapping in tutti e cinque i cerchi, con uno scatto ritorna al punto di partenza. Poi tocca al compagno. Si ottiene un punto per ogni giro fatto.

Materiale: 2 parti superiori di cassoni (due elementi superiori), 5 cerchi



Esercizio di forza (muscolatura delle braccia): flessioni guardando però verso l'alto su una parte superiore di cassone. Tenere le gambe tese, appoggiarsi sul cassone, piegare e stendere le braccia.



Postazione 8: salti della rana

L'allievo si muove fino al traguardo eseguendo salti della rana e poi ritorna alla partenza con uno scatto. Poi tocca al compagno. Ogni giro compiuto equivale a un punto.



Esercizio di forza (muscolatura del torso): stella sul braccio sinistro: di lato appoggiati su un solo braccio, tendere in aria l'altro braccio e la gamba che non appoggia per terra. In alternativa si può anche fare una flessione di lato appoggiandosi sul braccio sinistro.



Postazione 9: corsa del puzzle

Gli allievi corrono verso un traguardo dove ci sono i pezzi di un puzzle. Si prende un pezzo ogni volta e si ritorna alla partenza. Cercare poi di ricomporre la cartolina. Ogni pezzo di puzzle portato alla partenza vale un punto. Se il puzzle è completo e composto correttamente, si ottengono 5 punti supplementari.

Alla fine riportare i pezzi del puzzle (a pezzi) sulla linea di traguardo.



Esercizio di forza (muscolatura del torso): Stella sul braccio destro: di lato appoggiati su un solo braccio, stendere in aria l'altro braccio e la gamba che non appoggia per terra. In alternativa si può anche fare una flessione di lato appoggiandosi sul braccio destro.

Materiale: 1 cartolina tagliata circa in 20 pezzi



	Durata Tema/compito/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno
Parte principale	<p>Postazione 10: corsa con salto dal cassone Il primo allievo parte e corre fino al primo elemento di cassone. Poi, salta a piedi pari sul cassone, compie un altro salto per scendere e salta di nuovo sul secondo cassone. Dal secondo, saltare per terra a piedi pari e risaltare sul terzo cassone. Dopo il terzo cassone, correre in avanti fino al traguardo e ritornare alla partenza senza saltare sui cassoni. Poi tocca al compagno. Si ottiene un punto per ogni giro fatto.</p>	
	<p>Esercizio di forza (muscolatura delle braccia e delle spalle): muovere i manici verso l'alto. Materiale: 3 elementi superiori di cassone oppure ostacoli, 4-6 manubri o bottiglie riempite d'acqua</p>	
	<p>Riordinare il materiale</p>	
Ritorno alla calma	<p>5' Defaticamento Gli allievi corrono in tutte le direzioni. Quando incontrano un compagno, saltano contemporaneamente in alto e battono le mani uno con l'altro durante il salto. Poi, continuano a correre.</p>	

Autrice: Daniela Keller, responsabile G+S Ciclismo (2012)

Organizzazione della palestra per il circuito «Ciclismo (11-15): velocità/forza»

