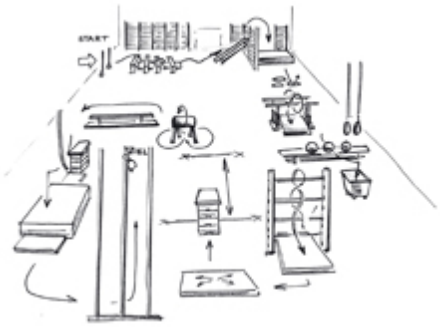
Attrezzi – Percorso: Una strada colma di ostacoli

In questo aiuto sono proposte delle idee per allestire un percorso con degli attrezzi facili. Il circuito può essere modificato o completato con dei propri esercizi.

Ci sono molti modi per organizzare un percorso ad ostacoli. L'obiettivo è quello di far lavorare le classi (di almeno 20 allievi) in modo efficace.



Agli esercizi presenti nell'esempio (pdf più sotto) se ne possono aggiungere degli altri. Per una questione di praticità, si consiglia di disporre nella palestra dapprima i grandi attrezzi e in seguito il materiale di dimensioni più piccole. Per evitare inutili perdite di tempo, quando si dispongono numerosi attrezzi per tutta la palestra è buona norma far svolgere il circuito anche alle classi delle lezioni successive.

Organizzazione

- Svolgere dapprima gli esercizi nelle singole postazioni e poi integrarli nel percorso.
- Partenza di gruppo oppure singola a dipendenza del tipo di percorso.
- Nelle partenze singole evitare lunghe attese. Ad esempio, partire quando il compagno che precede è arrivato alla terza postazione.
- Se la palestra è sufficientemente grande e dispone di parecchio materiale, preparare due o più percorsi simili.
- Nei percorsi cronometrati, si possono organizzare delle gare ad eliminazione oppure premiare la differenza di tempo tra la prima e la seconda prova (quanto più piccola è la differenza, tanto migliore sarà il risultato).
- A dipendenza della scelta del percorso, questo può essere svolto singolarmente, a gruppi di due o più allievi.
- Molti percorsi sono attrattivi anche se non vengono svolti sotto forma di competizione. Si può ad esempio guidare un compagno che ha gli occhi bendati.

Osservazione: non tutti gli esercizi illustrati nel percorso si prestano per una gara. Alcuni presentano infatti dei pericoli se vengono assolti rapidamente (5, 7).

Attrezzi – Percorso: Una strada colma di ostacoli (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO