

Triathlon

Variazioni ludiche

I compiti da svolgere possono essere presentati in modo diverso. Dei semplici esercizi di corsa, correre con scioltezza, salti, corsa sulle scale, sprint in salita, esercizi coordinativi, esercizi di rafforzamento muscolare (ad es. flessioni) oppure esercizi intercambiabili. Il gioco della scala può essere eseguito anche negli allenamenti di nuoto e di ciclismo.

Gioco della scala

Come? Formare delle coppie. Ogni coppia ha una pedina con cui partecipa al gioco (si gioca normalmente, ossia salendo e scendendo). La casella in cui si ferma la pedina è significativa perché indica l'esercizio da svolgere. Dopo averlo fatto si tira nuovamente il dado e via di seguito sino a quando una coppia giunge al traguardo.

Materiale/infrastruttura: il tabellone di gioco, pedine (una per coppia), materiale per allestire le postazioni, una descrizione dell'esercizio per ogni casella (gli esercizi possono essere ripetuti più volte).

Varianti:

- cambiare le dimensioni dei gruppi e variare gli esercizi;
- i compiti da svolgere sono stabiliti dalla cifra raffigurata sulla faccia del dado;
- si può sostituire il gioco della scaletta con il disco del movimento.

In questo caso sono i colori a decidere gli esercizi (ad es. blu = resistenza, viola = forza; giallo = scuola di corsa, ecc.) e i ragazzi scelgono autonomamente un compito da assolvere nel rispettivo ambito.

Perché? Allenare la resistenza in modo variato (per tutta la durata del gioco i giovani sono in movimento, ca. 40 min.). Allenare le diverse esigenze.

