

Allenamento – Resistenza: All'aperto

«All'aperto»

Gli allenamenti della resistenza all'aperto sono molto stimolanti. In questo allenamento, i giochi basati sulla corsa e gli esercizi ginnici possono essere svolti all'aperto.

Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

Condizioni quadro

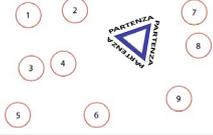
Durata dell'allenamento: 60 minuti
Livello: Adulti principianti – avanzati
Luogo del corso: all'aperto

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Migliorare la capacità di resistenza
- Divertirsi e imparare a cooperare in gruppo

Sicurezza

Prestare attenzione alla tolleranza individuale allo sforzo. Spiegare la patogenesi e la biografia sportiva.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	15' 1. Corsa a numeri Disseminare su un prato dei numeri da 0 a 9. I partecipanti corrono a toccare i numeri che compongono la loro età. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • comporre la propria data di nascita • comporre il proprio NPA • comporre il proprio numero di telefono 		Birilli numerati o bottiglie PET piene numerate
	2. Esercizi ginnici Muovere le articolazioni		
Parte principale	10' 3. Walking Américaine a coppie A compie un giro e nel frattempo B esegue degli esercizi di forza e di coordinazione. Scambio di ruoli dopo il ritorno di A. Ognuno deve compiere da tre a cinque giri. Variante: esercizi di coordinazione: ad es. forme di corsa o di salti con una determinata frequenza e ritmo nell'apposita griglia per esercizi di coordinazione o in alcuni cerchi.		Griglia per esercizi di coordinazione o cerchi (la griglia può anche essere disegnata con dei gessi)
	25' 4. Corsa a stella Disseminare i punti di controllo attorno ad un centro. L'insegnante li attribuisce ai partecipanti che vi si recano prima di tornare al centro e di mostrare la strada percorsa sulla cartina. Questa forma di organizzazione permette di personalizzare i compiti e favorisce i contatti fra il monitore e il partecipante. Varianti: <ul style="list-style-type: none"> • ogni persona deve correre con un ritmo diverso (direzioni sul ritmo in base alla scala di Borg) • cercare i punti di controllo a gruppi o da soli. Più difficile: <ul style="list-style-type: none"> • ai corridori più esperti assegna due punti di controllo invece di uno. In questo modo il tragitto di andata sarà diverso da quello di ritorno, ciò che stimola le capacità tattico-mentali • cercare dei singoli punti di controllo senza cartina, imparare il percorso a memoria 		Cartina per la corsa d'orientamento o cartina disegnata, punzoni
Ritorno alla calma: Allungare / Rilassamento	10' In appoggio Appoggiare le mani contro una parete ed inclinare il corpo in posizione obliqua. Mantenendo le punte dei piedi sempre ben piantate al suolo, piegare e distendere dapprima una gamba e poi l'altra. Variante: piegare leggermente anche il ginocchio della gamba d'appoggio.		
	Iliopsoas Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso. Variante: appoggiare la gamba anteriore o posteriore su un rialzo e spingere il bacino in avanti e in basso.		
	La fisarmonica Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.		
	20 respiri di seguito Eseguire quattro volte il seguente ciclo di respirazione senza interruzioni. Quattro brevi respiri, seguiti da un respiro lungo. Attenzione: respirare col naso e concatenare le inspirazioni e le espirazioni (ritmo circolare). Eseguire i primi quattro respiri in modo tranquillo e armonioso, al quinto inspirare profondamente col busto e poi espirare in modo rilassato.		