



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 5

Coordinazione 1

Autore

Krügel Eugen, allenatore di salto con gli sci

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
Livello basso medio impegnativo
Età consigliata 8-10 anni
Grandezza del gruppo Nessun limite
Luogo del corso Palestra equipaggiata, piazzale
Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

La coordinazione è necessaria per far fronte a situazioni che richiedono una reazione rapida e per questa ragione è essenziale per la profilassi degli incidenti (evitare le cadute, ecc.). Le capacità di coordinazione sono di fondamentale importanza per un buon apprendimento senso-motorio. Più il livello è alto, più rapidamente si imparano movimenti difficili. Buone capacità di coordinazione permettono di effettuare lo stesso movimento con un minore sforzo muscolare e di conseguenza con un risparmio di energie. Anche dopo anni di allenamento, avere buone basi di coordinazione permette di migliorare e fare evolvere la propria tecnica. Le qualità di coordinazione possono essere fortemente migliorate praticando altri sport, che possono ad esempio essere utilizzati per allenare la condizione fisica in generale.

L'obiettivo principale quando si allena la coordinazione è di imparare movimenti nuovi e variati. Scegliendo bene il contenuto dell'allenamento, si possono ogni volta provocare nuovi stimoli, che sviluppano le capacità di adattamento e quindi la coordinazione.

Indicazione

Nella parte principale, preparare una o due postazioni per tema e ripartire i bambini. Con un sistema di rotazione, far lavorare i bambini a tutte le postazioni. Scegliere per ogni tema due degli esercizi proposti.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Caccia ai conigli Dei conigli corrono liberamente su un terreno delimitato. Un cacciatore cerca di toccare i conigli con una palla di spugna. Quando un coniglio viene toccato diventa un cacciatore. L'ultimo coniglio che resta è il vincitore. Con questo esercizio vengono allenate le capacità di orientamento e di reazione.		Palla di spugna

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
8'	Saper differenziare <ul style="list-style-type: none">Far rimbalzare dei palloni di diverso tipo, anche all'indietroSalti cambiando passo (nastro blu = sinistra, giallo = destra, rosso = entrambe le gambe), anche all'indietro		Palloni, nastri, diversi oggetti di lancio
8'	Capacità di orientamento <ul style="list-style-type: none">Fare una capriola in avanti ed effettuare un saltoSaltare sul minitramp, afferrare una palla scagliata da qualcun'altro e lanciaarla in un canestro		Tappetini, palle, minitramp
8'	Capacità di reazione <ul style="list-style-type: none">A ogni bambino è attribuito un numero. Quando viene annunciato il suo numero, deve scattare in avanti.Reagire a un segnale acustico (battere le mani)I bambini si trovano uno di fronte all'altro. Uno dei due prende un pallone in ogni mano. Ne lascia cadere uno, a destra o a sinistra, e l'altro bambino cerca di afferrarlo.		Palloni



	<ul style="list-style-type: none">• Un bambino si siede davanti all'allenatore e cerca di afferrare il pallone che quest'ultimo fa cadere.		
8'	Ritmo <ul style="list-style-type: none">• Far rimbalzare dei palloni secondo un ritmo dato• In coppia saltare con la corda in modo ritmato, prima sul posto, poi muovendosi• Camminare, correre e saltare rispettando un ritmo dato variabile		Palloni, corda per saltare
8'	Capacità d'equilibrio <ul style="list-style-type: none">• Fare dei salti su una linea• Fare un combattimento di galli stando su una gamba• Stare in equilibrio su una panchina svedese sospesa e cercare di afferrare una palla• Saltare su una panchina girata• Diverse posizioni di slancio sul carrello		Panchina, palloni, carrello

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Badminton Diverse forme di gioco: 1:1 / 1:2 / 2:2 e così via.		Materiale di badminton