



G+S-Kids: Introduzione al salto con gli sci - Lezione 6

Coordinazione 2

Autore

Krügel Eugen, Leiter Skispringen

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	Nessun limite
Luogo del corso	Palestra equipaggiata, piazzale
Sicurezza	Tappeti per esercizi di equilibrio

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

Il percorso proposto nella parte principale può essere completato con vostri esercizi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Nero / Bianco Due squadre - quella "bianca" e quella "nera" - stanno dietro a due linee distanti un metro. Se l'allenatore grida "bianco", tutti i membri di questa squadra corrono fino a una linea d'arrivo predefinita, mentre il gruppo "nero" cerca di acciuffarli.		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
40'	Percorso di coordinazione 1. Far rimbalzare due tipi diversi di palla (ad esempio un pallone da pallacanestro e uno da pallamano) 2. Tenersi in equilibrio su delle panchine svedesi 3. Saltare su un minitrampolino, prendere la palla lanciata da un altro bambino e tirarla in un canestro 4. Spostarsi con il pedalo 5. Lanciare una palla in aria, fare una capriola in avanti, riprendere la palla Dapprima esercitarsi 5' in ogni postazione, poi fare il percorso senza pausa tra le diverse postazioni. 2-3 manche.		Palloni, panchine, minitrampolino, pedalo,

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Giocare a calcio	Giocare con 4 reti.	Palloni da calcio