

Lezione

Agile e forte

Di seguito presentiamo una possibile forma di organizzazione per un circuito basato sulla forza e sulla coordinazione. Dopo aver svolto un esercizio per la forza o la coordinazione, gli alunni si recano al centro della palestra, dove eseguono degli esercizi di recupero.

Condizioni quadro

Durata della lezione: 45 minuti

Livello scolastico: scuola elementare

Età: 7°-10° anno

Obiettivi di apprendimento

Migliorare la forza e la coordinazione

Da sapere:

I tempi di lavoro corrispondono a quelli di recupero e dipendono dall'età degli alunni (ad esempio un minuto di lavoro e uno di recupero per gli alunni più grandi, 30 secondi di lavoro e 30 di recupero per i più piccolini). La sequenza con cui si svolgono gli esercizi deve prevedere un lavoro intercalato dei principali gruppi muscolari. È molto importante eseguire gli esercizi in modo corretto e questo presuppone una buona conoscenza di essi da parte degli allievi.

Per installare gli attrezzi sono necessari circa 20-25 minuti. La cosa migliore è farlo prima della lezione. Come riscaldamento si presta bene un gioco basato sull'acchiappino.

Come ritorno alla calma invece si può optare per un breve gioco oppure una forma di rilassamento. Per entrambe queste parti bisogna contare all'incirca 5 minuti.

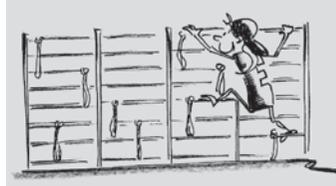
Panchina

1 Pattinaggio di velocità. Disporre due panchine una accanto all'altra e mettervi due stracci. Al segnale prendere la rincorsa, spiccare un salto, atterrare sui due stracci e proseguire con una scivolata. Una volta fermi correre fino all'estremità della panchina.



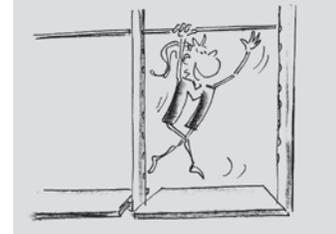
Spalliera

2 Palestra di arrampicata. Eseguire un percorso alle spalliere, iniziando l'arrampicata sulla spalliera di destra, per poi continuare verso quella a sinistra. I nastri rossi possono essere toccati solo con i piedi, quelli blu unicamente con le mani.



Sbarra

3 Il koala. Appendersi alla sbarra (alta) e bilanciarsi in avanti e all'indietro.



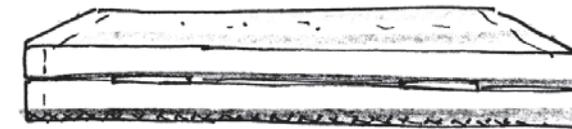
Cavallo

4 Scavalcare il montone e correre. Chi è stanco può appoggiare la pancia sul montone, allungare le braccia ed eseguire una capriola in avanti sul tappetino di fronte.



Parallele

10 Ponte tibetano. In appoggio sulle braccia, trasportare degli oggetti stretti fra le gambe da un punto all'altro.



Idee per il recupero

- Allungare i gruppi muscolari maggiormente sollecitati.
- Giocolare.
- Stendersi sul tappetino e rilassarsi mentre un compagno massaggia il corpo con la pallina.
- Scuotere leggermente i gruppi muscolari maggiormente sollecitati.
- Correre in modo sciolto, lentamente e senza scarpe attraverso la palestra.

Corda

5 Bowling. Scagliare la corda contro gli oggetti sul cassone per farli cadere.



Anelli

9 Sospesi per i piedi. Posizione per le flessioni delle braccia. Agganciare i piedi agli anelli (bassi). Trasportare palline da tennis o nastri da un punto A a un punto B (distanza: 4 m circa).



Cassone svedese

8 Bob. Spingere il cassone in avanti e all'indietro lungo un determinato tracciato.



Pertiche

7 Yoyo. Spiccare un salto in verticale ed aggrapparsi con entrambe le mani ad una pertica. In seguito lasciarsi cadere, atterrare sul tappetino in posizione raccolta e spiccare il salto successivo.



Tappetini

6 Mettere i tappetini per terra. Sdraiarsi sulla schiena sul tappetino e toccare tutti gli angoli con i piedi.

