

Allenamento 5

Veloci come Fanny Smith

Chi vuole aumentare la propria velocità non ha bisogno solo di gambe veloci. Grazie a questo allenamento si migliora la capacità di concentrazione e di reazione dei bambini.

Condizioni quadro

Durata: 60-90 minuti

Dimensione del gruppo: 8-16 bambini

Età: 7-12 anni

Obiettivi d'apprendimento

- I bambini possono correre ripetutamente una distanza prestabilita a velocità massima. La capacità di reazione è allenata tramite diversi canali della percezione.

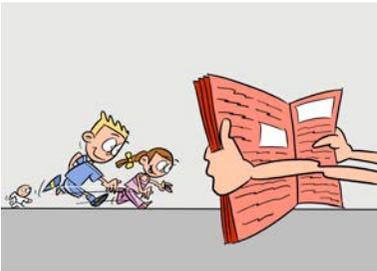
Osservazione: la distanza delle corse che si ripetono (p. es. staffette) deve essere adattata all'età dei bambini (regola di base secondo il «Quaderno d'allenamento G+S, sport per i bambini allround», 5 metri di corsa a velocità massima per anno di vita; p. es.: 5 anni = 25 metri, 10 anni = 50 metri). Il rapporto fra carico e durata delle pause è di 1:12 a 1:20. Se possibile svolgere questa lezione all'aperto. Al posto dei giornali, per determinati esercizi si possono usare anche dei testimoni.

Int. = intensità 1-4

(1 = bassa, 2 = media, 3 = elevata, 4 = massima)

	Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione/riscaldamento	8'	2 Gioco dei giornali Ogni allievo riceve una pagina di giornale. I bambini corrono con la pagina di giornale aperta sul petto in modo tale da non farla cadere. In seguito, piegare il giornale 1, 2 o 3 volte. Per riuscire a mantenere il giornale sul petto e non farlo cadere si deve correre sempre più veloce.		Giornale
	7'	1-2 Acchiappino del giornale 2-3 cacciatori hanno un giornale arrotolato in mano. Chi è toccato dalla bacchetta deve eseguire lo skipping (corsa a ginocchia sollevate) sul posto finché è liberato da un compagno. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Correre sul posto toccando i glutei con le caviglie, burattino, ... 		Giornale arrotolato, Skipping
Parte principale	10'	2-3 Esercizi di reazione Gruppi da 2 <ul style="list-style-type: none"> • Il giornale è per terra davanti all'allievo A. A salta a piedi uniti secondo le indicazioni di B che è in piedi di fronte e dà istruzioni sui saltelli con le braccia. • A è in piedi dietro B che è seduto per terra. A lascia cadere il giornale, B lo deve afferrare. • A è in piedi dietro a B e tira il giornale in avanti. Non appena B vede il giornale, inizia a correre più velocemente possibile per andare a prenderlo. • Come sopra, ma A tocca la schiena di B come segnale di partenza. Variante <ul style="list-style-type: none"> • È possibile svolgere gli esercizi anche come forme di gara. 		Un giornale accartocciato (palla)

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	20'	4	<p>Staffette</p> <p>Formare gruppi da 2-3 bambini. I gruppi sono in piedi di fronte agli altri (distanza, vedi disegno). Quale dei gruppi è più veloce per tornare sul posto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • consegnare un giornale • come sopra, il docente lancia un giornale accartocciato in aria. Quanto il giornale tocca il suolo si parte • come sopra, diversi metodi per muoversi: 1 fischio = in avanti/2 fischi = indietro/3 fischi = di lato/ 4 fischi = facendo salti lunghi/cra cra = salto della rana • altre idee <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • In funzione dell'esercizio, si possono anche fare due passaggi. 		Giornali accartocciati, fischietto
		3	<p>Percorso con salto del giornale</p> <p>Usando dei giornali disporre diversi percorsi con salti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • saltare a piedi uniti in avanti sopra al giornale • saltare a piedi uniti di lato sopra al giornale • saltare su una gamba sopra al giornale • come sopra, altra gamba • come sopra, 2 volte con la destra, 2 volte con la sinistra • al segnale del docente, cambiare gamba • l'allievo A indica la sequenza dei salti, B li realizza • altre idee <p>Importante: gli esercizi vanno svolti velocemente, per questo esigere precisione.</p>		Giornali arrotolati

		Int.	Tema/Compito/Esercizio	Organizzazione/Disegno	Materiale
Ritorno alla calma	10'	2	<p>Giorno e notte</p> <p>A e B sono stesi per terra uno di fronte all'altro. Tra i due allievi c'è un giornale. Il docente racconta una storia che contiene le parole «giorno» e «notte». Quando sente la parola «giorno», A deve prendere il giornale e correre dietro la linea di fondo. Quando invece il docente pronuncia la parola «notte» è l'allievo B a dover prendere il giornale e correre dietro la linea di fondo senza essere catturato da A.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diverse posizioni di partenza. 		Giornale, coni per la demarcazione
	5'	1-2	<p>Leggere il giornale</p> <p>Il docente è in piedi davanti agli allievi e legge il giornale. I bambini partono da una distanza di circa 50 m dal docente e corrono verso di lui. Quando il docente abbassa il giornale e smette di leggere si devono fermare dove sono. Gli allievi che corrono ancora quando il docente alza lo sguardo devono tornare al punto di partenza.</p>		Giornale