

Lezione

Applicare i movimenti del pugilato in un percorso di condizione

Durante questa lezione, gli allievi possono applicare quanto appreso agli attrezzi e sfogarsi come si deve. Il percorso permette a ciascuno di arrivare ai propri limiti di prestazione. Prevedendo due allievi per postazione, è possibile integrare esercizi che comportano l'interazione e la motivazione può essere mantenuta alta durante tutto il percorso. Inoltre, è possibile far partecipare fino a 24 allievi contemporaneamente.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Età: 8-20 anni
- Livello scolastico: scuola elementare-livello secondario II
- Livello di capacità: da principianti fino ad avanzati

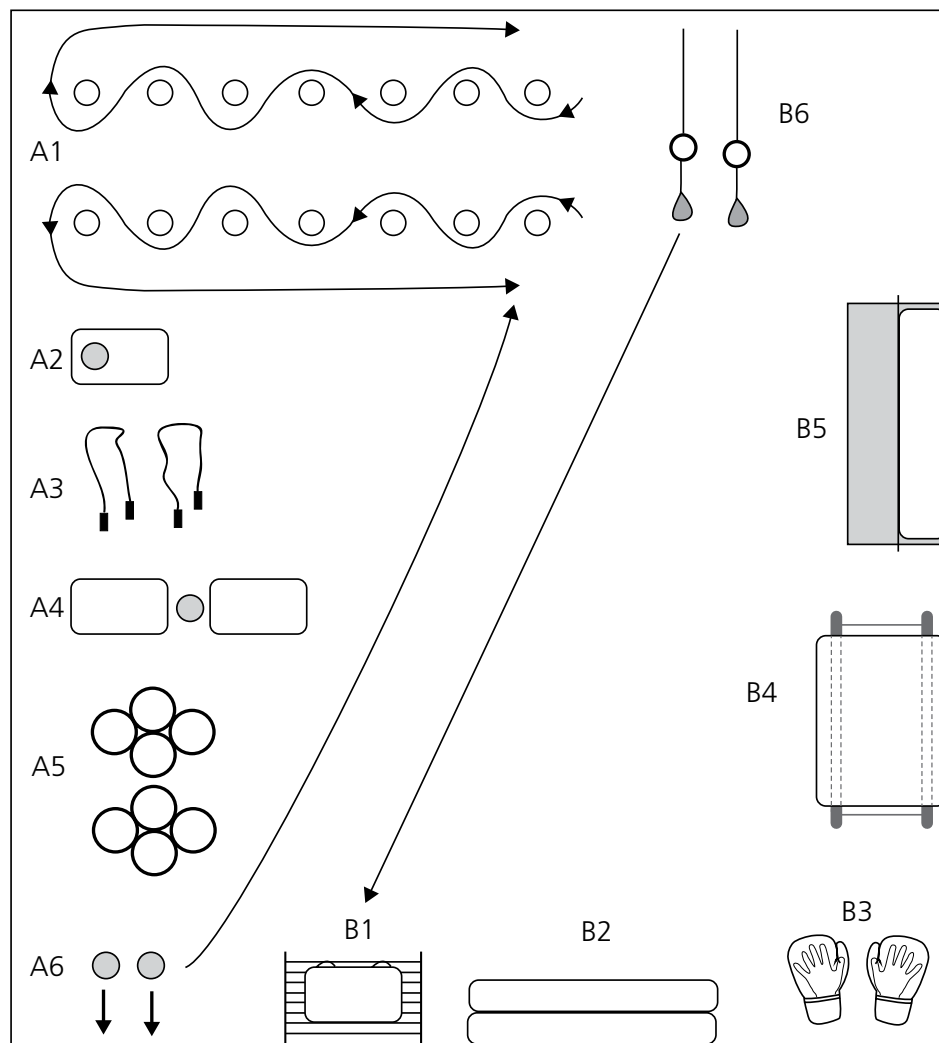
Obiettivi d'apprendimento

- Applicare i movimenti di base del pugilato (lavoro di gambe, colpi, schivare).
- Imparare a colpire in modo preciso un bersaglio.
- Sfogarsi e allenare tutto il corpo.

Osservazione: eventualmente è possibile preparare gli attrezzi necessari già prima della lezione lasciandoli ai lati della palestra.

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5'	<p>Riscaldarsi correndo in cerchio nella palestra integrando i colpi del pugilato</p> <p>Esercizio di coordinazione: blocco della mano interna. In questo modo si sviluppa la consapevolezza per chiudere correttamente la mano prima del colpo.</p>	(V. lezione « imparare i movimenti della boxe senza guantoni »)	
	35'	<p>Percorso doppio con attrezzi</p> <p>Preparare due percorsi. Uno si svolge senza guantoni, il secondo con. A coppie ci si allena due volte allo stesso attrezzo e poi si cambia nel percorso (p. es. 40 secondi di attività, 20 secondi di pausa, 40 secondi di attività, 20 secondi di pausa, cambio di attrezzo). Non appena sono state svolte 6 postazioni, si cambia circuito (con o senza guantoni).</p> <p>Gli allievi preparano il circuito seguendo le istruzioni sui fogli per il circuito (2-3 esemplari) e le schede per ogni postazione. Per i docenti, è una buona idea fare uno schizzo personalizzato del percorso in funzione delle specificità della palestra. Un'altra possibilità è preparare il percorso in una metà della palestra prima ancora della lezione.</p>	v. « Percorso di pugilato »	<ul style="list-style-type: none"> • Schede plastificate per le postazioni • 2-3 esemplari di uno schizzo del percorso • Timer o CD con musica preparata a tale scopo • 12 paia di guantoni • Sbarre oppure due cassoni • 6 cerchi • 2 coppie di anelli • 4 tappetini da 7 mm • 2 tappetoni da salto in alto • 2 tappeti da 17 su un carrello oppure un altro tappetino da 7 • 4 palloni medicinali (ev. più 2 palloni più leggeri per differenziare) • 12-16 paletti • 2 corde per saltare
Ritorno alla calma	5'	Rimettere a posto il materiale. In cerchio: sciogliere tutti i muscoli con la boxe delle ombre (contro un avversario immaginario) al rallentatore.		

Percorso di pugilato



Il percorso può essere completato e variato a piacimento!

- A1 Slalom tra i paletti. L'allievo più lento effettua solleva 10 volte la gamba da terra in posizione di appoggio frontale sui gomiti. → [Scheda](#) + [filmato](#)
- A2 Muscoli addominali: A (sdraiato sulla schiena) spinge il pallone medicinale verso B (in piedi di profilo) con un movimento del tronco e tendendo le braccia. → [Scheda](#)
- A3 Saltare la corda. → [Scheda](#)
- A4 Muscoli dorsali: partendo dalla posizione ventrale, passare il pallone medicinale e poi toccare la propria fronte con il pallone medicinale. → [Scheda](#)
- A5 Nella posizione di pugilato, spostarsi in modo fluido da cerchio a cerchio. A guida e B segue i suoi movimenti. → [Scheda](#)
- A6 Nella posizione di pugilato, tirare il pallone medicinale verso la parete e riprenderlo nella posizione di pugilato all'altezza della testa. → [Scheda](#)
- B1 Tappetini da 7 cm: gancio laterale (in piedi a 90° rispetto al tappetino). → [Scheda](#) + [filmato](#)
- B2 Tappetini da 17 cm: diretti singoli o serie da 5 diretti. → [Scheda](#) + [filmato](#)
- B3 L'allievo A tiene uno o entrambi i guantoni aperti come bersaglio e indica il numero dei colpi da effettuare (tendere bene i muscoli dei polsi e fare pressione nella direzione opposta). Opzione: usare le imbottiture per le mani se disponibili. → [Scheda](#)
- B4 Tappetone da 30 cm sulle sbarre: montante (uppercut). → [Scheda](#)
- B5 Tappetone da 30 cm: colpi diretti: combinazione sopra-sotto-sopra. → [Scheda](#) + [filmato](#)
→ [Filmato](#)
- B6 Palla nel sacco: con colpi da pugilato, colpire il sacco facendolo muovere il meno possibile. → [Scheda](#)

Da scaricare

- [Scheda di postazione «Circuito A»](#) (pdf)
 → [Scheda di postazione «Circuito B»](#) (pdf)
 → [Scheda di postazione «Esercizi supplementari»](#) (pdf)