

# Allenamento

## «Da sinistra a destra»

Questo allenamento nel periodo senza neve, per cui è necessario un minimo di materiale, permette di presentare le varie forme di spostamento. L'accento è posto sul cambiamento di ritmo, sul trasferimento del peso del corpo e sulla reazione.

### Condizioni quadro

- Durata: 90 minuti
- Età: 9-12 anni
- Livello di capacità: avanzati
- Livello di apprendimento: applicare

### Obiettivo di apprendimento

- Variare i modi di spostarsi

		Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	10'	<b>Safari</b> I bambini si spostano imitando un animale della savana suggerito dal monitore. Esempi: elefante, leone, scimmia, coccodrillo, giraffa, leopardo.	Su un terreno delimitato da coni (ad es. un quadrato di 10 x 10 metri)	4 coni
	15'	<b>Palla dietro la linea</b> Due squadre devono depositare una palla dietro la linea avversaria. Nessuno può spostarsi con la palla in mano.	Fissare chiaramente le regole (spostamento, tempo, distanza)	4 coni 1 palla pedane
Parte principale	20'	<b>Sci di fondo senza sci</b> I bambini si spostano – su una linea o liberamente – riproducendo i passi di sci di fondo indicati dal monitore: alternato camminando con le mani dietro la schiena, alternato normale, passo di uno lento, passo di uno saltato, 2-1 sinistra, 2-1 destra, ecc. <b>Variante</b> Depositare una corda per saltare – che rappresenta uno sci – davanti a sé nel senso della lunghezza. Sulla corda eseguire i passi descritti in precedenza dedicando un istante alla stabilizzazione dopo ogni passo.		1 corda per saltare a testa
	15'	<b>Reazione</b> Sempre senza sci. A un segnale sonoro o visivo, i bambini cambiano piede il più velocemente possibile. <b>Variante</b> Idem, stabilizzando il più in fretta possibile la posizione di base su una corda per saltare.		1 corda per saltare a testa
	10'	<b>Gare</b> I bambini si spostano sulle linee presenti a terra in una palestra o su delle corde per saltare posate per terra. A ogni «stop!» del monitore devono stabilizzare la posizione indicata. Il monitore designa i bambini rimasti immobili al suo segnale.		Corde per saltare
Ritorno alla calma	12'	<b>Piedi e mani</b> A coppie, i bambini si recano da un punto A a un punto B il più velocemente possibile secondo delle istruzioni particolari. Il monitore indica quali parti del corpo devono toccare per terra durante lo spostamento. Esempi: quattro piedi e quattro mani, tre piedi e due mani, ecc.	Definire un percorso non troppo lungo (ca. 10 metri andata e ritorno)	Coni
	8'	<b>Safari silenzioso</b> Uno dei bambini assume il ruolo di monitore e indica a bassa voce l'animale da imitare. Il gioco è lento e senza rumori.	Assegnare questo ruolo al bambino più calmo!	