

Lezione

Intervalli sprint – Piccoli giochi/sport di squadra

Con questa lezione gli allievi assolvono degli intervalli sprint alla massima intensità con compiti supplementari. Durante le pause eseguono degli esercizi di coordinazione legati a uno sport di squadra.

Dimensione del gruppo:	2 squadre da 10 persone
Modalità/svolgimento:	sprint con esercizi di coordinazione
Carico:	40 sec, massima intensità
Pausa:	4 min., attiva (esercizi di coordinazione, v. organizzazione)
Quantità di ripetizioni:	4
Quantità di serie:	1
Pause tra le serie:	nessuna
Durata unità di allenamento:	18 min., senza composizione del puzzle

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 45 minuti
- Livello scolastico: secondario II
- Livello di capacità: tutti

Obiettivi di apprendimento

- Allenare brevi intervalli
- Esercitare la tecnica di diversi giochi di squadra

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	8' Gioco del virus All'inizio, due allievi si danno la mano e formano il primo «virus». Devono toccare gli altri allievi per diffondere il virus (3 persone). Al quarto contatto, il virus si divide in 2 gruppi da 2. Il gioco finisce quando tutti gli allievi sono contaminati.		Musica
	8' Ruba il nastrino Ogni allievo ha un nastrino infilato nella parte posteriore dei pantaloni e conduce una palla. Senza smettere di condurre la palla, gli allievi cercano di rubare il nastrino degli altri e proteggere il loro. Quando si riesce a rubare un nastrino, aggiungerlo al proprio dietro la schiena (nel pantalone). Vince l'allievo che ha più nastrini quando la musica si ferma.		Musica 1 bastone da unihockey, 1 palla e 1 nastrino per allievo
Parte principale	18' Staffetta-puzzle Ogni squadra esegue degli esercizi di coordinazione a gruppi di due durante 4 min. (v. sotto). Al segnale del docente (dopo 4 min.) tutti e 10 i componenti della squadra fanno uno sprint per 40 secondi per andare a recuperare i pezzi di puzzle che sono stati collocati un po' ovunque nella palestra e poi li depositano in un luogo predefinito. Dopodiché ricominciano gli esercizi di coordinazione (4 min.), ecc. In totale gli allievi eseguono uno sprint per 4 volte, cercando di raccogliere il maggior numero di pezzi di puzzle.	Tema «pallacanestro»: • Tiri a canestro – squadre di due per ogni canestro • Dribblare sul posto • fra le gambe • backside • Passaggi di natura diversa (a una o due mani, con o senza rimbalzo, con o senza finte) Osservazioni: gli esercizi di coordinazione possono essere adattati alla tematica (ad es. equilibrio, giochi di squadra, sport di squadra, ecc.)	Diversi puzzle, Materiale per preparare degli esercizi di coordinazione, musica
	Ritorno alla calma	11' Il puzzle deve essere composto nel minor tempo possibile o sotto forma di gara.	