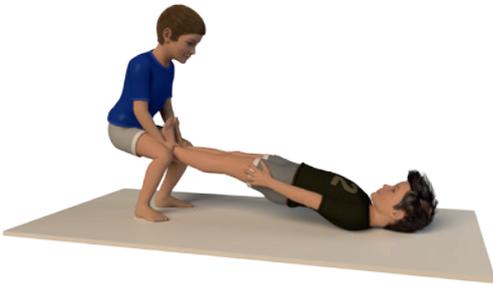
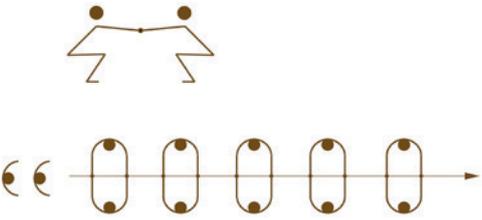


Senza materiale

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p>Gare di sci (attivare il sistema cardiovascolare) Storia: lo sciatore mette gli sci sulla schiena e cammina verso gli impianti di risalita. Improvvisamente si accorge di essere un po' in ritardo e inizia a correre. Nella gondola c'è un po' di trambusto (tutti i bambini stipati in uno spazio ristretto). Una volta giunto in cima deve correre direttamente al cancelletto di partenza, dove si mette gli sci e controlla gli attacchi (con le gambe tese). E poi parte: passi pattinati con forte spinta delle braccia, posizione raccolta, curva a sinistra, curva a destra, salti, onde, superficie ghiacciata che lo fa oscillare di qua e di là, poi di nuovo posizione raccolta, ecc. Al traguardo scoppiano urla di giubilo per il miglior tempo stabilito.</p>	<p>Tutti in cerchio. Il monitore racconta una storia su uno sciatore in modo che i bambini si calino nella situazione ed eseguino i movimenti.</p> 	
<p>Ruotare con un compagno (aspetto fisico) Allievi suddivisi a coppie. Due allievi uno di fronte all'altro si afferrano le mani e ruotano su sé stessi senza lasciarsi le mani. Variante<ul style="list-style-type: none">• Passare sopra alle mani intrecciate.</p>		
<p>Mobilità con un compagno (aspetto fisico) Allievi suddivisi a coppie. Due allievi seduti uno di fronte all'altro a gambe divaricate si afferrano le mani. Allungare i muscoli posteriori delle gambe facendosi tirare leggermente in avanti dal compagno. Variante<ul style="list-style-type: none">• Ballo dei cosacchi: in coppia, ogni allievo tiene sollevata una gamba del compagno. Saltellare ruotando in cerchio su una gamba sola. In seguito cambiare gamba e direzione.</p>		
<p>Rafforzamento con compagno (aspetto fisico) Allievi suddivisi a coppie. Due allievi sono schiena contro schiena con braccia agganciate. Il loro compito è di riuscire a sedersi e a rialzarsi senza staccarsi. Dapprima con entrambe le gambe, in seguito con una sola gamba.</p>		

Esercizio	Organizzazione / Osservazione	Materiale
<p>Sulla schiena (aspetto fisico)</p> <p>Un allievo è sdraiato per terra sulla schiena. Un altro gli solleva i piedi di circa 20 cm. L'allievo sdraiato sul pavimento deve rimanere ben teso. Sollevare una gamba o entrambe.</p> <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lasciare andare le gambe. 		
<p>Rete umana (aspetto fisico)</p> <p>Allievi suddivisi a coppie. Due allievi formano una rete umana tenendosi per mano. Le coppie si dispongono una accanto all'altra in modo da formare un tunnel. L'ultima coppia si scioglie e passa sotto al tunnel per andare a posizionarsi nuovamente all'estremità opposta.</p>		
<p>Percorso di ostacoli umani (tecnica)</p> <p>Allievi suddivisi a coppie. Due allievi sono uno di fronte all'altro in posizione raccolta e si afferrano per le mani, formando così un ostacolo. Le coppie si dispongono una accanto all'altra per formare un percorso di ostacoli. L'ultima coppia si scioglie e inizia a superare gli ostacoli eseguendo dei saltelli.</p> <p>Osservazione: prestare attenzione a che ci sia una distanza sufficiente fra gli ostacoli umani.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Schizzo per l'organizzazione
<p>Staffetta di ostacoli umani in appoggio sugli avambracci (attivazione, tecnica)</p> <p>Disporre 5 coni fra 2 demarcazioni a una distanza di 5 metri. Il primo corridore (A) fa uno sprint fino al primo cono e poi si mette nella posizione di appoggio frontale sugli avambracci. Quando A ha assunto la sua posizione, parte il corridore B, supera A saltando e assume la sua stessa posizione all'altezza del cono successivo, e così via. Quando tutti i coni sono occupati, i corridori restanti superano saltando tutti gli ostacoli umani disseminati lungo il percorso. Quando tutti sono giunti al traguardo, A si alza e corre anche lui fino al traguardo superando gli ostacoli, seguito da B, C, D e E. Quale squadra riesce a terminare per prima il percorso?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Coni