

“IL TRIATHLON ENTRA A SCUOLA”

Con il progetto “Il Triathlon Entra a Scuola” la Federazione Italiana Triathlon vuole proporre un nuovo modello di attività che si ponga obiettivi ambiziosi per la diffusione della pratica sportiva e la promozione della disciplina del triathlon in ambito scolastico. Si vuole al contempo mettere le proprie ASD affiliate nelle condizioni di entrare nel maggior numero di Scuole presenti nei propri territori per ampliare il bacino d’utenza per il reclutamento di atleti delle categorie Giovanissimi e Giovani.

Le attività proposte dai tecnici/tutor, individuati dalle ASD, sono svolte durante le ore di Educazione Fisica, affiancando i docenti preposti, e si prepongono un focus su attività ludico-motorie che insegnino schemi motori di base e complessi e che siano, al contempo, propedeutiche alla multidisciplinarietà del triathlon.

Il progetto prevede un intervento nelle Scuole Primarie di 8 ore, suddivise in 4 moduli da 2 ore ciascuno. Nelle Scuole Secondarie di Primo Grado, invece, sono 6 le ore previste, suddivise in 3 moduli da 2 ore ciascuno.

Per ogni ora di lezione, seguendo la programmazione in moduli, sono state create delle schede che faranno da linee guida per lo svolgimento delle attività. Ogni tecnico/tutor, sulla base della propria esperienza e di quanto può osservare (logistica, livello medio del gruppo, materiale a disposizione, ...), personalizzerà il programma da proporre, partendo dalle linee guida. Verrà così dato, grazie all’esperienza appresa sul campo d’allenamento dai tecnici/tutor, un valore di qualità aggiunto nella realizzazione del progetto. Sarà compito del tecnico/tutor creare i presupposti didattici affinché tutti i ragazzi possano essere motivati ad affrontare serenamente i compiti motori richiesti. A tal fine tutte le proposte presentate nel corso della lezione devono essere sviluppate quanto più dal punto di vista ludico.

Le schede sono così articolate:

- **TITOLO:** viene definito
 - a chi si rivolge la scheda (Scuola Primaria/Secondaria Primo Grado e relative classi),
 - il numero progressivo del modulo (da 1 a 4 per la Scuola Primaria o da 1 a 3 per la Scuola Secondaria Primo Grado),
 - la disciplina attinente alla proposta tecnica (in base alle disponibilità logistiche di ciascuna Scuola per il “Nuoto” è presente un modulo “in palestra” e un modulo “in piscina”; per la “Bici” è presente un modulo “senza bici” e un modulo “con bici”)
 - per la Scuola Primaria i moduli sono così suddivisi:
 - 1° modulo (Nuoto: Lezione 1/Lezione 2),
 - 2° modulo (Bici: Lezione 1/Lezione 2),
 - 3° modulo (Corsa: Lezione 1/Lezione 2),
 - 4° modulo (Zona Cambio/Attività Finale).

- per la Scuola Secondaria di Primo Grado i moduli sono così suddivisi:
 - 1° modulo (Nuoto/Bici),
 - 2° modulo (Corsa: Lezione 1/Lezione 2),
 - 3° modulo (Zona Cambio/Attività Finale).
- **OBIETTIVI:** vengono definiti gli obiettivi didattici della lezione
- **DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE:** 1h (così come previsto dal progetto)
- **MATERIALE:** materiale necessario (o consigliabile) per la realizzazione della proposta
- **CONTENUTI:** proposta tecnica nella quale si cercherà di approcciare e raggiungere gli obiettivi didattici prefissati con relativa durata (indicativa) dell'esercitazione
- **PROPOSTA LUDICA:** a fine lezione viene proposta un'attività ludica che unisca gli elementi affrontati nel corso della lezione o delle lezioni precedenti. Sarà compito del tecnico valutare se il gruppo possiede le competenze per affrontare il gioco e conseguentemente adeguare la durata delle esercitazioni precedenti per dedicare a quest'ultima proposta il tempo adeguato.

Per quanto ciascuna scheda sia strutturata con una prevista gradualità di esecuzione è importante che ogni tecnico/tutor ponga l'opportuna attenzione affinché vengano correttamente svolte le fasi di riscaldamento e defaticamento durante le ore di lezione. In tal modo sarà possibile effettuare un adeguato lavoro di attivazione del sistema cardio-circolatorio e una successiva fase per ripristinare tutti i parametri corporei (frequenza cardiaca, respiratoria...) ai valori di partenza.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°1: Nuoto (in palestra)

OBIETTIVI	Proporre una varietà di esercizi in grado di stimolare e gratificare i ragazzi. Creare obiettivi non facili ma raggiungibili per creare entusiasmo e voglia di mettersi alla prova. L'attività fisica come scuola di vita.
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, materassini, materassoni, fitball, fasce elastiche
------------------	---

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>Gestione della bracciata: Con l'ausilio di fasce elastiche sensibilizzare al “gomito alto” (fondamentale della bracciata) e alla fase finale della spinta. Possibilità di introdurre anche gli esercizi tipici del riscaldamento “a secco” del nuotatore attraverso le fasce elastiche (fissando la fascia a terra eseguire alzate laterali, fissando la fascia ad un palo eseguire intra ed extra rotazioni, ...)</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>Plank: in posizione prona, con il peso appoggiato sugli avambracci, sui gomiti e sulle punte dei piedi. I piedi leggermente divaricati tra loro e le ginocchia bloccate distese. Le spalle rilassate (lontano dalle orecchie). L'omero deve essere perpendicolare al pavimento. Creare il più possibile una linea retta con il proprio corpo tenendo anche il collo ben disteso. Per mantenere la posizione è fondamentale che addominali e glutei siano contratti senza trattenere il fiato (respirazione diaframmatica). In base al livello individuale si possono proporre varianti più semplici o più difficili: con ginocchia a terra, appoggio su una mano, appoggio su una gamba, laterale, ...</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>Burpees semplificato: da posizione di tenuta a braccia distese richiamare le gambe e saltare in avanti (possibilità di effettuare sfide individuali e/o a squadre in base alla rapidità di esecuzione e/o della lunghezza del salto). Se il livello lo permette introdurre “Push-up Burpees”</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Utilizzando una fitball (o in alternativa usando un materassone di adeguata altezza o più materassini sovrapposti) simulare il colpo di gambe tenendo le braccia distese a terra in appoggio e calciando energicamente sulla fitball mentre un compagno tiene ferma quest'ultima.

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Stile libero "al muro" : Appoggiati con i palmi delle mani al muro, effettuare circonduzioni di un braccio o simulazione stile libero. Più il peso sarà sul muro (e quindi i piedi distanti da esso) più l'esercizio sarà difficoltoso.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°1: Nuoto (in piscina)

OBIETTIVI	Proporre ai ragazzi, in forma ridotta, molte delle possibili varianti che una frazione natatoria di triathlon può offrirvi. Saperlo proporre, in modo accattivante, toccando le corde dei ragazzi può accendere una bellissima passione che può trasformarsi nel primo passo di un sogno.
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da nuoto, tondoludi, pull buoy, tavolette
------------------	---

DURATA	Circa 45'
CONTENUTI	<p>“Mini allenamento”: prevedere una parte iniziale di riscaldamento comprendente vari stili, esercitazioni di gambe e esercizi di tecnica analitica. Nuotata stile “in continuo” con virata o con giro di boa. Esercitazioni di sprint con partenze varie (tuffo, dal bordo, staccati dal bordo in galleggiamento, ...). Nuotate “in gruppo” partendo 2/3 per corsia contemporaneamente.</p> <p>Possibilità di effettuare un mini test sui 25/50mt in base al livello del gruppo.</p>

PROPOSTA LUDICA	<p>“La spunta”: creare una “mini gara” coi numeri scritti a pennarello sul braccio. Allineare gli studenti e farli partire (tuffo, dal bordo, staccati dal bordo in galleggiamento, ...). Dopo un breve scatto (12,5/25/37,5 mt) devono uscire velocemente dalla vasca. Ripercorre così tutte le abilità specifiche richieste in una gara di triathlon che vengono apprese attraverso il divertimento.</p>
------------------------	---

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°1: Bici (senza bici)

OBIETTIVI	Mettere in atto capacità coordinative per affrontare le barriere. Stimolare le capacità di: ritmizzazione, differenziazione spazio-temporale, combinazione motoria e rapidità (tutte capacità indispensabili anche sul mezzo specifico). Valutazione della velocità in rapporto agli oggetti in movimento. Educazione respiratoria.
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, materassini, travi, panche, quadro svedese, palle
------------------	--

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>“Percorso misto”:</p> <p>All'interno dello spazio di gioco precedentemente delimitato vengono disposti alcuni attrezzi per effettuare un percorso: ostacoli (altezza 30-40 cm) da superare in corsa , attrezzi (ostacoli più alti o panche) da superare passandovi sotto, materassini per effettuare delle capovolte, una serie di cerchi per effettuare dei saltelli a piedi uniti, una serie di coni per effettuare una corsa in slalom, attrezzature per poter svolgere traslocazioni (spalliere, travi di equilibrio, ...). Dapprima tutti i ragazzi sono invitati a effettuare un percorso libero, utilizzando tutto il materiale messo a disposizione. Successivamente i ragazzi effettueranno un percorso guidato, dopo averlo previamente concordato, e quindi rispettando l'ordine dei passaggi stabiliti.</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Velocità controllata”:</p> <p>Un ragazzo lancia il pallone davanti a velocità variabili, l'altro ragazzo deve correre velocemente come il pallone al suo fianco. Dopo un paio di prove si cambiano i ruoli. Si può proporre il medesimo esercizio correndo più velocemente del pallone, correndo dietro al pallone, correndo meno velocemente della palla, correndo davanti al pallone</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Polisportivo”:</p> <p>I ragazzi vengono suddivisi a coppie e utilizzando due palle/attrezzi differenti effettuano dei passaggi (ad esempio calciano con i piedi una palla da calcio e contemporaneamente con le mani si passano una pallina da tennis). Svolgere l'esercizio anche con la gamba ed il braccio debole.</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Il rimbalzo”: I ragazzi vengono suddivisi a coppie. Uno è posizionato a due/tre metri dalla parte (possibilità di variare la distanza). Dietro di lui si trova il compagno che lancia la palla contro la parete. Il primo, sorpreso dal lancio e dalla direzione, deve afferrarla prima che tocchi terra. Possibilità di variare il tipo di palla per ottenere rimbalzi sulla parete disomogenei.</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Il cestista”: I ragazzi lanciano una palla (basket, pallavolo, calcio, tennis, ...) contro la parete. Divaricare le gambe durante il lancio, unirle quando la palla rimbalza contro la parete e divaricarle nuovamente alla ricezione.</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Educazione respiratoria”: Studenti sdraiati a terra, supini, escludere l’analizzatore visivo e concentrarsi sui rumori della palestra. Di seguito si chiede agli studenti di aprire bene le narici e inspirare ed espirare. Si può introdurre anche l’insegnamento della respirazione addominale/diaframmatica e quella toracica e successivamente la loro coordinazione (aiutarsi appoggiando le mani sull’addome). Contemporaneamente spiegare l’importanza della buona educazione alla respirazione e come, in ambito sportivo, un diaframma muscolare rigido e continuamente in tensione, non consente alla cassa toracica di espandersi in modo ottimale, requisito quest’ultimo fondamentale nella pratica sportiva.</p>

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°1: Bici (con bici)

OBIETTIVI	Conoscenza della bicicletta e corretto posizionamento sul mezzo
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, bici, casco, borraccia, palle
------------------	--

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Conduzione della bici a mano prima liberamente e poi all'interno di un circuito definito (tratti camminando, tratti correndo, breve percorso con coni stretti tipo slalom speciale, breve percorso con birilli tipo slalom gigante, ...).

DURATA	Circa 40'. Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	<p>Il compito dato ai ragazzi è di pedalare occupando gli spazi vuoti della superficie delimitata, prevedendo le direzioni degli altri e di conseguenza agendo (stabilire la dimensione dello spazio delimitato in base al numero di bici presenti).</p> <p>VARIANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stessa situazione di prima, ora al fischio i ragazzi devono fermarsi sul posto, mantenendo il piano a lungo possibile l'equilibrio sul posto senza appoggiare i piedi a terra ("surplace"). - Quando i ragazzi stanno pedalando sparsi all'interno della superficie delimitata, ad un determinato segnale devono affiancarsi a coppie e continuare a pedalare affiancati fra di loro. - Al segnale d'arresto le varie coppie dovranno fermarsi contemporaneamente ed aver occupato l'intera superficie di gioco. - Se il livello lo permette gli esercizi sopra riportati da eseguire a coppie affiancati, verranno eseguiti dandosi la mano fra le coppie, prima una e poi l'altra, e/o appoggiandosi la mano sulla spalla. - Pedalare sparsi sul terreno impugnando una pallina da tennis prima con una mano e poi con l'altra. - Pedalare sparsi sul terreno palleggiando con un pallone sia con la mano destra sia con la mano sinistra. - Girare sparsi su una superficie delimitata e passarsi un pallone di mano in mano fra tutti.

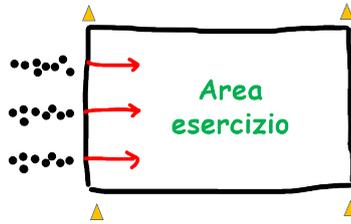
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°2: Corsa, lezione 1

OBIETTIVI	Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative legate alla corsa, con rielaborazione del corpo in movimento per l'accrescimento. Nell'organizzazione e nell'esecuzione delle esercitazioni è necessario considerare opportunamente i fattori cognitivo-emotivo-comportamentali, eventuali carenze coordinative a causa dell'accrescimento somatico. Considerare anche opportunamente le differenze di genere e di crescita, sviluppo e maturazione nella definizione degli impegni e del recupero, gestendo in modo appropriato l'organizzazione delle file.
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini
------------------	--

DURATA	Da 2 a 3 ripetizioni per esercizio. Circa 5' complessivi per esercizio.
CONTENUTI	<p>Individuare un'area idonea di 20-25 m di lunghezza delimitati da coni. Disporre gli alunni in file parallele da 3 elementi che partono contemporaneamente. Alla fine dell'esercizio ogni alunno si rimette in coda. Scegliere 6-8 esercizi tra i seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Corsa in frequenza. Massimo numero di appoggi. 2- Corsa ampia. Minimo numero di appoggi. 3- Alternanza di saltelli a uno o due piedi, sul posto, avanti, lateralmente. 4- Corsa con spinta verso l'alto. 5- Corsa con spinta e inclinazione del busto in avanti. 6- Corsa variazione di ampiezza/frequenza. Suddividere il tratto in tre parti e proporre in sequenza alternata l'esercizio 1 e 2. 7- Corsa a slalom frontale. Disporre file di coni distanziati di 1-2 metri. 8- Corsa a slalom laterale. Svolgere una parte identificata dello slalom con movimenti laterali destra e sinistra. 9- Corsa avanti/indietro 1. Correre 3 coni avanti e uno indietro. 10- Corsa avanti/indietro 2. Precedente con inversione di direzione con traiettoria intorno al cono senza girare il corpo. <div style="text-align: center;">  </div>

PROPOSTA LUDICA

“Trova e scappa per la squadra”:

OBIETTIVO DEL GIOCO:

Stimolare e richiamare nel contesto caratteristico e coinvolgente delle gare di Triathlon gli elementi già proposti nelle esercitazioni. La versione a staffetta rende la competizione divertente e coinvolgente.

DESCRIZIONE:

Dividere i ragazzi in squadre, ogni squadra ha un conetto di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...).

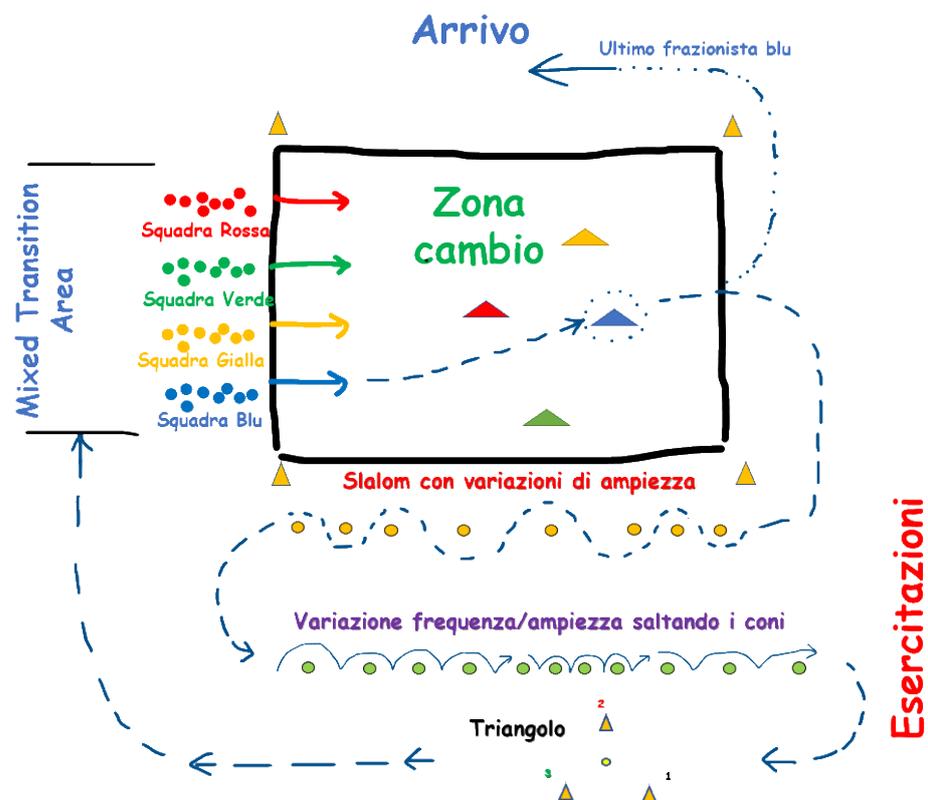
Creare uno spazio limitato “zona cambio” dove vengono disposti in modo casuale i conetti (uno per ogni colore/squadra). Le posizioni dei coni possono essere anche cambiate nel corso della prova all’insaputa degli atleti.

Disporre i ragazzi della stessa squadra in fila e in modo parallelo le file delle altre squadre in modo che siano affiancati da 3 a 5 ragazzi di squadre diverse.

Al segnale i ragazzi delle diverse squadre disposti in parallelo (uno per squadra, da 3 a 5 ragazzi in totale) partono ed entrano in zona cambio, posano il cono sopra a quello e scappano per completare il percorso di corsa che finisce dando il cambio al compagno di squadra allineato in partenza secondo le regole della Mixed Relay (toccandolo in qualsiasi parte del corpo).

Il percorso di corsa è costituito da un tratto di corsa ibera e più settori con 2 o 3 esercitazioni scegliendole tra quelle proposte precedentemente spiegate e provate, idonee al le capacità complessive del gruppo di alunni. La lunghezza del percorso è definita in base allo spazio a disposizione e le capacità degli alunni.

L’ultimo frazionista di ogni squadra completa il percorso sulla linea di arrivo precedentemente definita.



SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°2: Corsa, lezione 2

OBIETTIVI	Consolidamento degli schemi motori di base e delle capacità coordinative legate alla corsa, con rielaborazione del corpo in movimento per l'accrescimento. Nell'organizzazione e nell'esecuzione delle esercitazioni è necessario considerare opportunamente i fattori cognitivo-emotivo-comportamentali, eventuali carenze coordinative a causa dell'accrescimento somatico. Considerare anche opportunamente le differenze di genere e di crescita, sviluppo e maturazione nella definizione degli impegni e del recupero, gestendo in modo appropriato l'organizzazione delle file.
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini
------------------	--

DURATA	Da 2 a 3 ripetizioni per esercizio. Circa 5' complessivi per esercizio.
CONTENUTI	<p>Individuare un'area idonea di 20-25 m di lunghezza delimitati da coni. Disporre gli alunni in file parallele da 3 elementi che partono contemporaneamente. Alla fine dell'esercizio ogni alunno si rimette in coda. Scegliere 6-8 esercizi tra i seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Combinazione di corsa in avanti, indietro laterale a comando (fischietto, numero, parola) 2- Combinazione degli esercizi precedenti proponendo diverse velocità, frequenze, intensità o ampiezza dei movimenti. 3- Corsa nel triangolo. Disporre 4 coni ad individuare un triangolo e il suo centro. Procedere tra i vertici del triangolo in successione oraria o antioraria e passando sempre per il centro (figura) 4- Corsa a ginocchia alte (Skip) 5- Corsa Saltellata. Corsa saltando la fila di coni predisposti a distanza opportuna sempre costante o a distanza variata casualmente 6- Passo saltellato e doppio impulso 7- Corsa con la corda 8- Combinazioni degli esercizi precedenti proposti in sequenza su tratti delimitati da coni.



**PROPOSTA
LUDICA**

“Trova e scappa per la squadra”:

OBIETTIVO DEL GIOCO:

Stimolare e richiamare nel contesto caratteristico e coinvolgente delle gare di Triathlon gli elementi già proposti nelle esercitazioni. La versione a staffetta rende la competizione divertente e coinvolgente.

DESCRIZIONE:

Dividere i ragazzi in squadre, ogni squadra ha un conetto di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...).

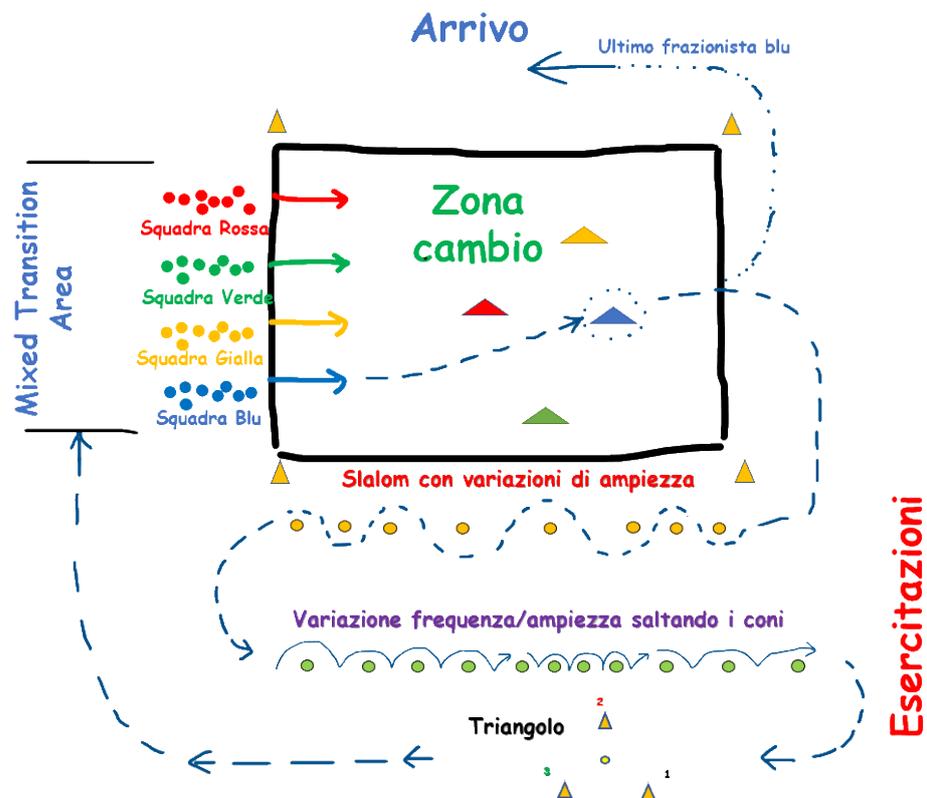
Creare uno spazio limitato “zona cambio” dove vengono disposti in modo casuale i conetti (uno per ogni colore/squadra). Le posizioni dei coni possono essere anche cambiate nel corso della prova all’insaputa degli atleti.

Disporre i ragazzi della stessa squadra in fila e in modo parallelo le file delle altre squadre in modo che siano affiancati da 3 a 5 ragazzi di squadre diverse.

Al segnale i ragazzi delle diverse squadre disposti in parallelo (uno per squadra, da 3 a 5 ragazzi in totale) partono ed entrano in zona cambio, posano il cono sopra a quello e scappano per completare il percorso di corsa che finisce dando il cambio al compagno di squadra allineato in partenza secondo le regole della Mixed Relay (toccandolo in qualsiasi parte del corpo).

Il percorso di corsa è costituito da un tratto di corsa libera e più settori con 2 o 3 esercitazioni scegliendole tra quelle proposte precedentemente spiegate e provate, idonee al le capacità complessive del gruppo di alunni. La lunghezza del percorso è definita in base allo spazio a disposizione e le capacità degli alunni.

L’ultimo frazionista di ogni squadra completa il percorso sulla linea di arrivo precedentemente definita.



SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2[^] e 3[^]

MODULO N°3: Zona Cambio

OBIETTIVI	<p>Simulare in maniera il più possibile realistica le transizioni in zona cambio, inserendole in un contesto simile a quello della competizione. Il tutto dev'essere gestito dal tecnico con la massima attenzione alla sicurezza dei ragazzi e considerando che in queste fasce di età abbiamo di fronte degli adolescenti che possono essere tra loro estremamente diversi sia per carattere che per sviluppo psico-motorio. Il tecnico deve sempre tener presente questi aspetti e considerarli importanti tanto quanto l'esercitazione in sé stessa. Il giusto coinvolgimento di più ragazzi possibile, facendoli divertire, senza eccessivi stress e con l'inclusione di tutti i soggetti presenti, allarga al massimo la platea dei possibili futuri ragazzi intenzionati magari a provare ad avvicinarsi al triathlon e tesserarsi con una società locale.</p>
------------------	---

DURATA	1h
---------------	----

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini, pettorali da gara, “porta pettorali”, caschi, cuffie. Eventualmente: bici o monopattini
------------------	---

DURATA	1h
CONTENUTI	<p>“Transition Area”:</p> <p>Ai ragazzi si ricorda in sintesi cos'è il triathlon, anche in maniera tale da ricollegarsi alle esercitazioni sulle singole discipline che hanno svolto fino a questo punto. A questo punto si introduce il concetto di zona cambio (vedi immagine) inteso come quel momento che permette il passaggio da una disciplina all'altra senza soluzione di continuità.</p> <p>Ai ragazzi si illustra com'è fatta una zona cambio. È possibile farlo facendoglielo vedere in diversi modi: un disegno su un tabellone con i ragazzi seduti in cerchio, un video (se possibile), oppure allestendo una zona cambio più o meno semplificata in palestra (vedi immagine). Si spiega loro che ogni atleta ha una sua postazione contraddistinta da un numero corrispondente al proprio pettorale di gara. Prima della gara, ciascuno pone nella sua postazione il proprio materiale (pettorale, bicicletta, casco, scarpe, ...).</p> <p>La zona cambio ha delle sue caratteristiche-regole intrinseche: si entra sempre da un punto “ingresso” e si esce sempre da un altro diametralmente opposto “uscita” per permettere a tutti gli atleti di percorrere la stessa distanza e quindi non favorire o sfavorire nessuno; nella zona cambio non è mai permesso salire sulla bici così come non lo è dalla dismount-line all'ingresso della zona cambio e dall'uscita della zona cambio alla mount-line; tutto il materiale va posizionato nei pressi della propria bicicletta, dal lato della catena; quando si entra in zona cambio per prendere la bicicletta ed iniziare la fase di ciclismo l'ordine delle operazioni da seguire prevede di indossare e allacciare il casco, infilare il pettorale e successivamente prendere la bicicletta; quando si rientra dalla fase di ciclismo, prima si lascia la bicicletta e solo dopo ci si sfilava il casco; ...</p>

ESERCITAZIONI:

- A piccoli gruppi viene chiesto ai ragazzi di indossare e sfilare il caschetto, correttamente e velocemente. È possibile farli partire da una decina di metri di distanza e farli correre verso i caschi posizionati in terra, indossare il casco e tornare alla posizione di partenza altrettanto velocemente. Si può proporre anche il contrario, partendo con il casco.

La stessa tipologia di esercitazione può essere proposta con i pettorali oppure le scarpe o le cuffie.

- È possibile allestire (anche coinvolgendo i ragazzi e facendosi aiutare) una zona cambio con del semplice materiale (fettuccia bianco/rossa, qualche birillo per ingresso e uscita e dei fogli di carta con su scritto i numeri delle postazioni). Ad ogni ragazzo il tecnico assegna verbalmente un numero e viene chiesto loro di svolgere le suddette esercitazioni partendo di corsa da un punto esterno alla zona cambio (partenza) e uscendo, correre fino ad un punto prestabilito (arrivo).

---- INSERIMENTO DELLA BICICLETTA/MONOPATTINO (qualora presente)----

PREMESSA

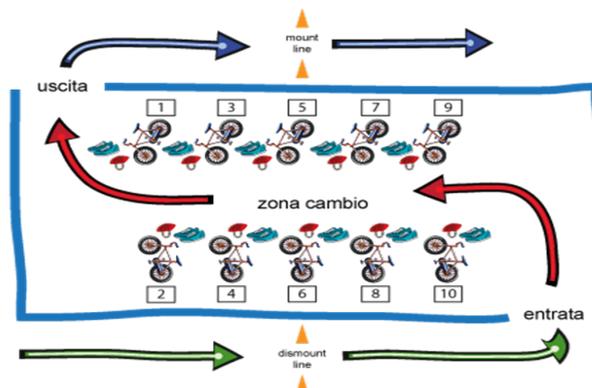
Laddove sia possibile avere la disponibilità è possibile inserire nelle precedenti esercitazioni anche l'utilizzo della bicicletta (o l'alternativa può essere un monopattino).

Durante tutte le esercitazioni che prevedono l'utilizzo della bicicletta/monopattino, anche quando si sta fermi, i ragazzi devono indossare il casco correttamente allacciato!

- Ai ragazzi viene chiesto di camminare/correre con la bici al fianco (sia a destra che a sinistra), mentre entrambe le mani vanno tenute saldamente sul manubrio. Con l'aumentare della pratica in questa configurazione è possibile eseguire dei percorsi per simulare gli spostamenti in zona cambio e relativi cambi di direzione. Queste esercitazioni possono essere fatte individualmente, a coppie o piccoli gruppi o tutti assieme, se le condizioni lo permettono.

- Ai ragazzi viene insegnato a salire e scendere correttamente dalla bicicletta; entrambe le mani vanno tenute saldamente sul manubrio e mentre si fa perno a terra su un piede, si monta in sella passando l'altra gamba sopra la ruota posteriore e non sopra il tubo orizzontale del telaio. L'esercitazione va proposta sia stando a destra che a sinistra della bicicletta (con il tempo e la pratica, ogni ragazzo troverà la posizione (destra o sinistra) a lui più consona

- Ai ragazzi viene insegnata la tecnica del "monopattino" e cioè quella fase in cui il ciclista si pone lateralmente alla bicicletta e poggiando il piede esterno rispetto al mezzo su di un pedale, mentre tiene ben saldo il manubrio con entrambe le mani, con il piede libero, spinge la bicicletta facendo perno sul pavimento e mantenendosi in equilibrio lateralmente al mezzo. Contestualmente all'apprendimento di questa tecnica viene insegnato ai ragazzi a salire e scendere con la bici in movimento



SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classi 2^a e 3^a

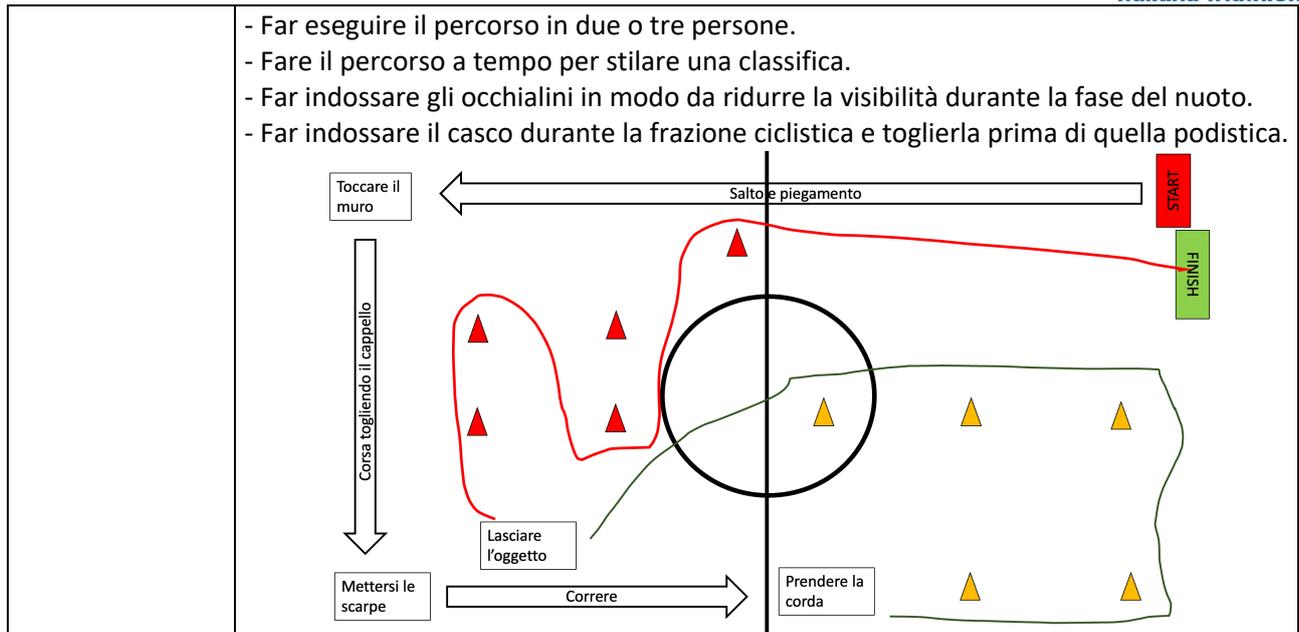
MODULO N°3: Attività Finale

OBIETTIVI	Sfruttando la palestra si creano dei percorsi per simulare una gara di triathlon richiamando gli schemi motori tipici della triplice disciplina e sperimentati durante i moduli precedenti
------------------	--

DURATA	1h
---------------	----

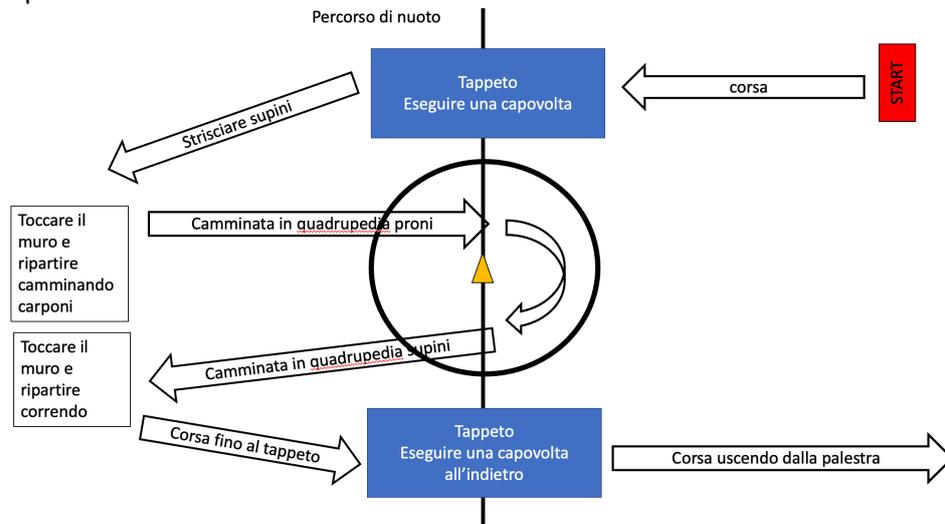
MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini, bacchette di legno, ostacoli di varia altezza, corda per saltare, cappellini. Per la “versione da campo”: bici.
------------------	---

DURATA	1h
CONTENUTI	<p>“Triathlon”: Lo studente indossa un cappello e fa un salto a piedi pari, esegue un piegamento sulle braccia, si rialza in piedi, fa un altro balzo e un altro piegamento e così fino al muro. Tocca il muro e corre fino all’estremo opposto della palestra, nel frattempo toglie il cappello e lo appoggia in un contenitore adiacente all’angolo della palestra. Si mette le scarpe e le allaccia. Prende la corda e la salta mentre si cammina/corre seguendo il percorso designato. Al termine del percorso, lascia la corda, si toglie le scarpe e le rimette, corre nel percorso successivo fino alla fine. Nel frattempo, chi non ha fatto il percorso, porta il cappello allo start. Quando si è concluso il primo giro, riparte indossando il cappello. Per un totale di due o tre giri.</p> <p>VARIANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nella parte del nuoto anziché fare un balzo se ne possono fare due e poi due piegamenti. Se i ragazzi non sono sufficientemente forti per i piegamenti, farne fare uno o in appoggio sulle ginocchia. L’obiettivo è fare meno salti possibili per arrivare all’estremo della palestra. - Nel ciclismo modificare il percorso a piacimento; far eseguire diversi modi di saltare la corda. Per chi non sapesse saltare la corda farlo camminare facendo girare la corda lateralmente con una mano o farlo camminare facendo girare la corda. - Quando si tolgono le scarpe e poi le rimettono, farle slacciare e poi riallacciarle. Per chi avesse due paia di scarpe si possono posizionare le seconde scarpe (slacciate) e cambiarle. - Nella corsa modificare il percorso, far toccare i cinesini con una mano. Farli correre in vari modi. - Incrementare il numero dei giri, aumentare la difficoltà degli esercizi da proporre (il primo giro in un modo, il secondo in un altro, far eseguire il percorso al contrario). -Sui cinesini scrivere dei numeri e devono essere toccati i cinesini per comporre una cifra predefinita.



DURATA	1h (da svolgere al posto dell'esercizio "Triathlon" qualora vengano rispettate tutte le richieste elencate nella "premessa")
CONTENUTI	<p>"Triathlon, versione da campo"</p> <p>PREMESSA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Deve esserci a disposizione uno spazio sufficientemente ampio da poter eseguire tutto nella maniera corretta. 2- I ragazzi abbiano a disposizione la bicicletta. 3- Sappiano infilarsi le scarpe e allacciarle con facilità (in alternativa si possono tenere sempre indossate le scarpe). 4- Si può utilizzare la palestra per simulare il nuoto, se presente una porta far uscire i ragazzi per la parte di ciclismo e corsa. 5- Il tempo meteorologico deve essere favorevole e il terreno senza asperità 6- Deve preferibilmente esserci un rack o un supporto per le bici (se le bici hanno il cavalletto si possono utilizzare). <p>Nuoto: Partenza correndo, arrivare al tappeto ed eseguire una capovolta in avanti. Strisciare supini fino al muro, toccarlo e camminata in quadrupedia prona, girare intorno al cono/cinesino e tornare al muro in quadrupedia supini. Arrivare nuovamente al muro e correre fino al tappeto, eseguire una capovolta all'indietro, rialzarsi ed uscire a prendere la bicicletta.</p> <p>VARIANTI: Modificare il percorso in base agli spazi, inserendo degli ostacoli o far eseguire anche più cambi di direzione non solo al muro, ma girando intorno al cinesino. Al posto dello strisciare si può mettere il "passo del leopardo" o rotolare in un senso e nell'altro. Si possono inserire elementi come i balzi della rana (da 2 a massimo 5), camminata con la massima ampiezza di passo, "passo del bruco" (tocco i piedi, mi allungo fino a raggiungere la posizione sdraiata prona, risalgo con i piedi e mi ritrovo in piedi con le mani a terra).</p>

Fare eseguire la parte del nuoto anche senza scarpe per poi indossarle prima di uscire dalla palestra.

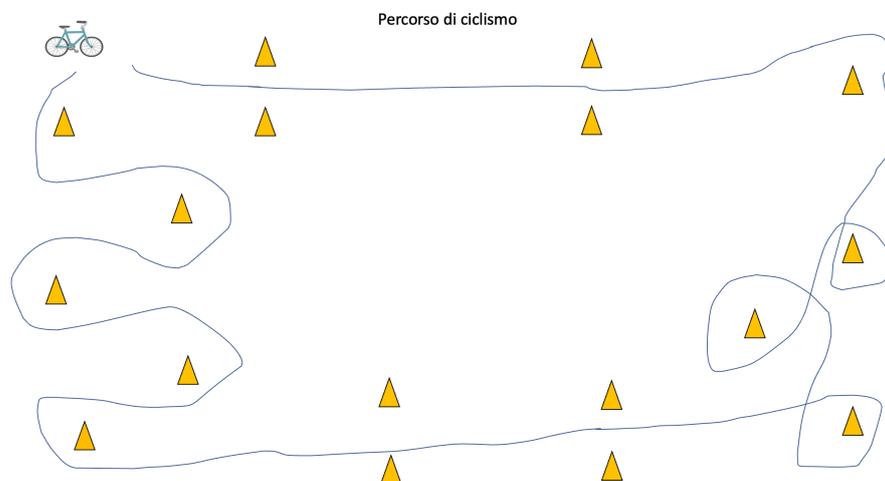


Ciclismo:

Indossare il casco e prendere la bicicletta, eseguire il percorso prestabilito tra i cinesini/coni, tornare al punto di partenza e appoggiare la bicicletta, togliere il casco e partire di corsa.

VARIANTI:

Inserire elementi di destrezza come ad esempio salire su un ostacolo/marciapiede. Far prendere una borraccia in un punto del percorso e trasportarla per poi posizionarla in un altro punto. Se i ragazzi sono in grado si può eseguire il percorso con una mano sola sul manubrio.



Corsa:

Corsa alla massima velocità. Eseguire il medesimo percorso del ciclismo e tornare al punto di partenza (con una leggera variante di posizione) finisce il percorso.

VARIANTI:

È possibile creare un percorso alternativo diverso dal ciclismo, inserendo elementi di abilità come slalom intermezzi dal passaggio di ostacoli sopra o sotto. Se si dispone di una corda per saltare si può far fare una prima parte saltando la corsa mentre si cammina o far fare 10 salti.

