“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 multidisciplina 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 – classe 1^

MODULO N°1: Nuoto (in palestra)

OBIETTIVI	Proporre esercizi complessi, derivati dalla somma di più esercizi e/o capacità. Stimolare la capacità coordinativa in carenza di equilibrio e la memoria collegando più esercizi tra loro. Analisi della corretta tecnica della bracciata attraverso semplici ausili (elastico).

DURATA	1h

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

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	1- **Circonduzioni in senso opposto** 2- **Circonduzioni a dorso** con un solo braccio in posizione di quadrupedia supina 3- **Circonduzioni** di un braccio **in posizione di tenuta** (plank) a braccia tese, possibilità di alternare i movimenti delle braccia. Da questo esercizio base si possono introdurre diverse varianti (ad esempio due giri braccio destro, due giri braccio sinistro, richiamo delle gambe al petto e salto in posizione di scivolamento).

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	**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, …)

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.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classe 1^

MODULO N°1: Nuoto (in piscina)

OBIETTIVI	Ricerca di una buona tecnica ed economicità dell'azione globale, capacità di nuotare quasi tutti gli stili, di riprodurre situazioni di gara (respirazione frontale, girare una boa, nuotate ''in coppia'')

DURATA	1h

MATERIALE	Vestiario da nuoto, tondoludi, pull buoy, tavolette

DURATA	Circa 10'. Da 4x25mt a massimo 8x25 mt
CONTENUTI	Nuotare a **stile libero e dorso** controllando e perfezionando la tecnica (anche 50 mt consecutivi per i gruppi che lo permettano). Possibilità di inserire brevi tratti (12,5/25mt) ad alte velocità.

DURATA	Circa 10'. Da 4x25mt a massimo 8x25 mt
CONTENUTI	**Nuotare con la tavoletta** (solo con un braccio) e effettuare la respirazione laterale. Variante: far fare l'esercizio appoggiati ad un pull buoy per diminuire la superficie galleggiante in supporto

DURATA	Circa 10'. Da 4x25mt a massimo 8x25 mt
CONTENUTI	Inserimento della **respirazione frontale** all'interno della nuotata a stile libero

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Esercitazioni a **gambe** con la tavoletta (braccia in appoggio sulla tavoletta e testa sempre fuori, testa fuori solo nel momento della respirazione frontale, gambe a dorso con braccia distese sopra la testa che tengono la tavoletta, gambe a dorso con tavoletta che appoggiata sulla la pancia, gambe a rana, gambe a delfino, …)

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Se a disposizione una vasca piccola (o una vasca grande dove vi sia un fondale non eccessivamente profondo) possibilità di eseguire il **"delfinetto"**, spingendosi ripetutamente sul fondo producendo avanzamento imitando il classico procedere a pelo d'acqua dei delfini, per riprodurre un'abilità tipica della partenza delle gare di triathlon

PROPOSTA LUDICA	**“Percorso di guerra”:** Lo studente parte con un tuffo e arriva fino a metà vasca, vi è posizionato un ostacolo (boa galleggiante/salvagente/tavoletta) che deve aggirare, ritorna indietro fino al muretto, passa nella corsia laterale e percorre l’intera vasca a stile libero. Al termine della vasca sono posizionate delle tavolette, passa sotto la corsia e percorre una vasca a gambe stile (o dorso). Al bordo lascia la tavoletta, passa sotto le corsie ed esce dalla scaletta, con le debite cautele corre per circa 5 metri fuori dal bordo vasca e poi si tuffa facendo una parte in subacquea e cerca di correre in acqua fino alla fine. (è comprensibile la preoccupazione nel correre sul bordo vasca, ci sono dei tappeti antiscivolo che si possono posizionare. Se non ci fossero, appena usciti dalla vasca rituffarsi subito) Al termine della vasca esce e da il 5 al tecnico VARIANTI: Posizionare più ostacoli lungo la vasca e fare lo slalom o creare un minipercorso, non solo per la parte di ‘nuoto’ ma anche per le altre parti del percorso Al posto della tavoletta durante la vasca a gambe, si può fare senza tavoletta per rendere più difficile la prova Si può far eseguire il percorso in mini gruppi da 2 o 3 studenti (non troppi per evitare eventuali infortuni dovuti a calci o colpi fortuiti)

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classe 1^

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). Educazione respiratoria.

DURATA	1h

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

DURATA	Circa 25’
CONTENUTI	**“Percorso misto”:** 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.

DURATA	Circa 10’
CONTENUTI	**“Polisportivo”:** 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.

DURATA	Circa 10’
CONTENUTI	**“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.

DURATA	Circa 10’
CONTENUTI	**“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.

SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classe 1^

MODULO N°1: Bici (con bici)

OBIETTIVI	Conoscenza della bicicletta e corretto posizionamento sul mezzo

DURATA	1h

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, bici, casco, borraccia

DURATA	Circa 10’
CONTENUTI	Introduzione alla **sicurezza** (casco, luci, …) e illustrazione della **bicicletta** (telaio, ruote, freni, pedali, ...) e della sua meccanica/manutenzione. Possibilità di svolgere attività pratiche di smontaggio e montaggio di parti della bicicletta per insegnare le manutenzioni ed i controlli di base del proprio mezzo

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 20'
CONTENUTI	**Frenare**: Frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote. Frenare ad intervalli senza bloccare le ruote. Frenare facendo bloccare la ruota posteriore. Gli esercizi inizialmente vanno gestiti direttamente dal tecnico, definendo tempi e spazi di frenata, facendo utilizzare il freno anteriore, quello posteriore ed entrambe i freni, cambiando anche la posizione delle mani sul manubrio. Successivamente possono essere lasciati gli studenti alla libera esecuzione.

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	**Andare con una mano (o senza)**: Il tecnico valuterà se fare o non fare interagire gli studenti con oggetti (ad esempio borraccia da raccogliere posizionata su appoggi o tenuta da compagni) mentre procedono con una mano (o senza). Possono essere abbinati ad alcuni esercizi come slalom di birilli, frenate in punti specifici, accelerazioni in punti specifici. La velocità esecutiva sarà uno degli elementi che determinerà l’incremento del livello di difficoltà.

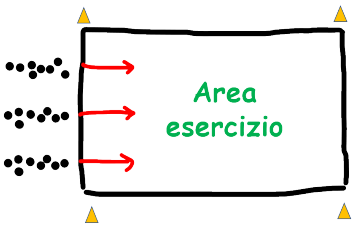
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classe 1^

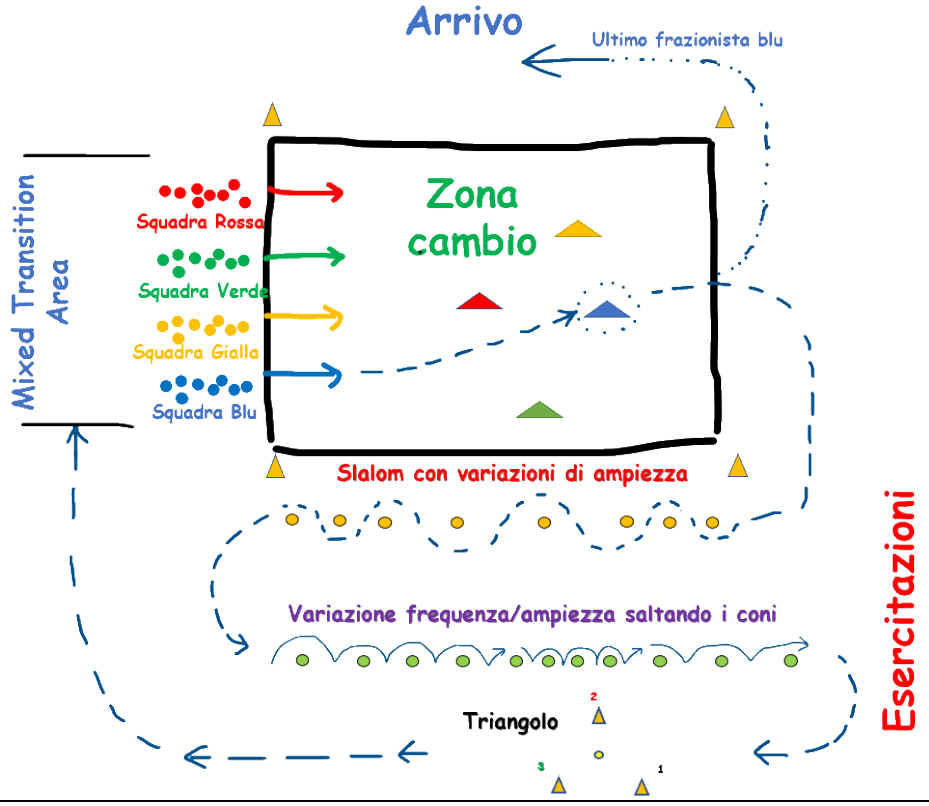
MODULO N°2: Corsa, lezione 1

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	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: 1- Camminare sulle punte, sui talloni. 2- Rimanere in equilibrio su un piede. 3- Correre sulle punte. Correre cercando di poggiare la parte anteriore del piede. 4- Corsa senza uso delle braccia, lasciate sui fianchi o sopra la testa alternata a corsa con massimo uso delle braccia in oscillazione. 5- Corsa in frequenza. Massimo numero di appoggi. 6- Corsa ampia. Minimo numero di appoggi. 7- Saltare a due piedi, sul posto, in avanti, lateralmente. 8- Saltare a un piede, sul posto, avanti, lateralmente. 9- Corsa con spinta verso l'alto. 10- Corsa con spinta e inclinazione del busto in avanti. 

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. 

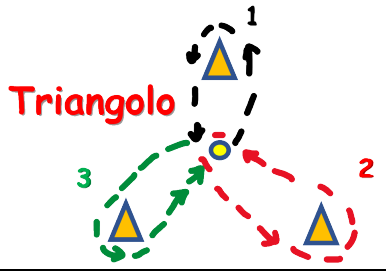
SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO – classe 1^

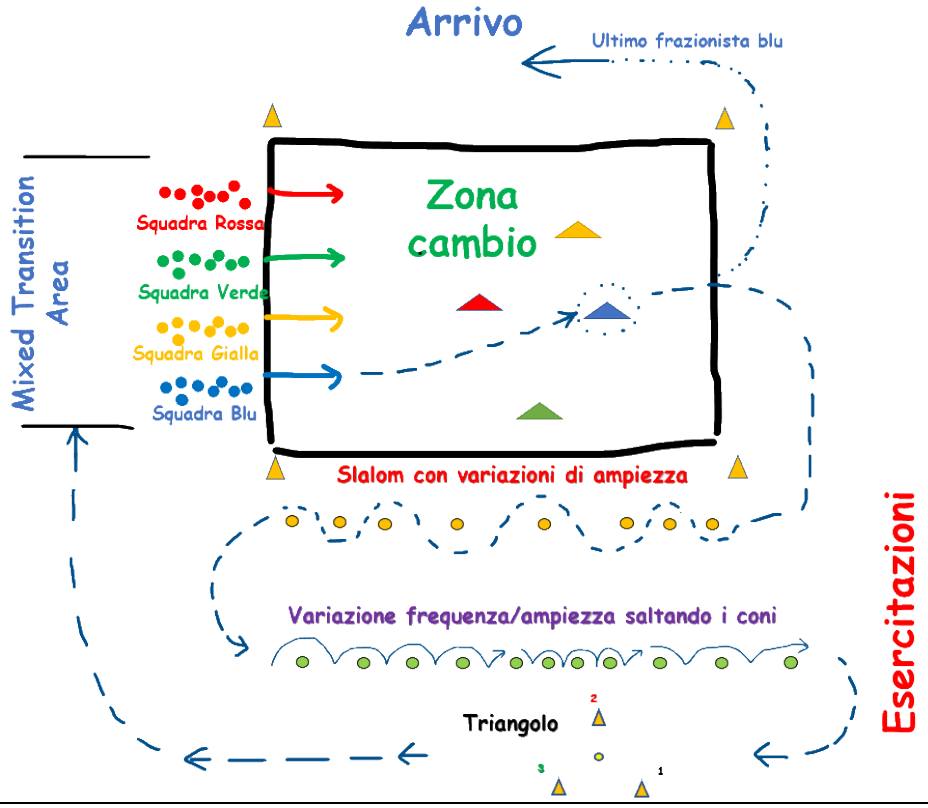
MODULO N°2: Corsa, lezione 2

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	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: 1- Corsa variazione di ampiezza/frequenza. Suddividere il tratto in tre parti e proporre in sequenza alternata l'esercizio 5 e 6. 2- Corsa a slalom frontale. Disporre file di coni distanziati di 1-2 metri. 3- Corsa a slalom laterale. Svolgere una parte identificata dello slalom con movimenti laterali destra e sinistra. 4- Corsa avanti/indietro 1. Correre 3 coni avanti e uno indietro. 5- Corsa avanti/indietro 2. Precedente con inversione di direzione con traiettoria intorno al cono senza girare il corpo. 6- Combinazione di corsa in avanti, indietro laterale a comando (fischietto, numero, parola) 7- Combinazione degli esercizi precedenti proponendo diverse velocità, frequenze, intensità o ampiezza dei movimenti. 8- Corsa nel triangolo. Disporre 4 coni ad individuare un triangolo e il suo centro. Corsa procedendo tra i vertici del triangolo in successione oraria o antioraria e passando sempre per il centro (figura) 

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 – classe 1^

MODULO N°3: Zona Cambio

OBIETTIVI	Familiarizzare con le dinamiche delle transizioni in maniera sempre più specifica. L'introduzione del pettorale, del casco, eventualmente della bicicletta, rendono le simulazioni sempre più vicine alla realtà di gara e fanno si che i ragazzi prendano sempre più dimestichezza e consapevolezza di quella che può essere considerata la quarta disciplina del triathlon, la zona cambio

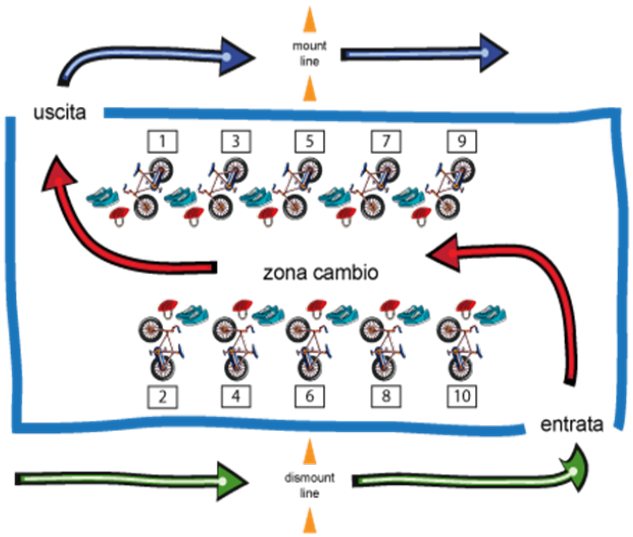
DURATA	1h

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

DURATA	1h
CONTENUTI	**“Transition Area”**: 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. 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, ...). 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 sfila il casco; … 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 – classe 1^

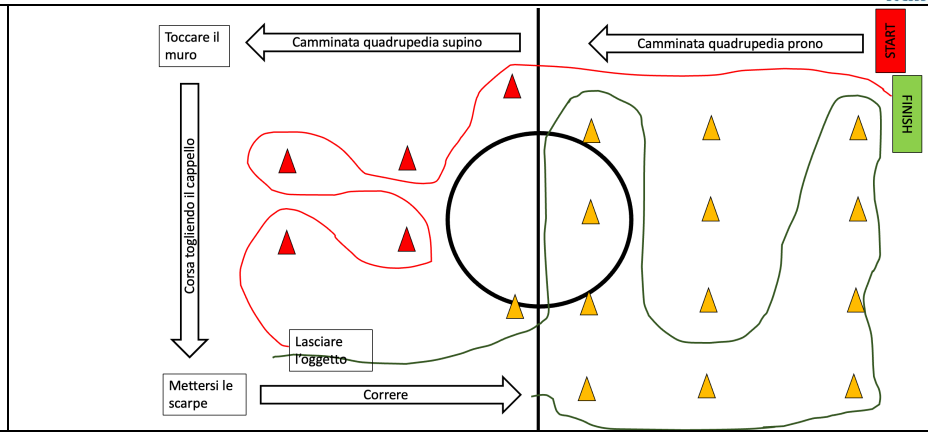
MODULO N°3: Attività Finale

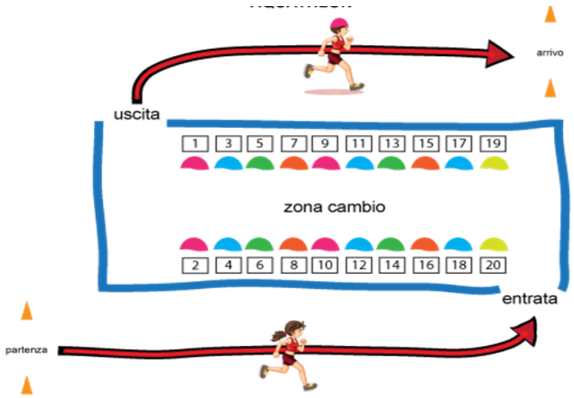
OBIETTIVI	Sfruttando la palestra si creano dei percorsi per simulare una gara di triathlon richiamando gli schemi motori tipici della triplice disciplina e sperimentati durante i moduli precedenti

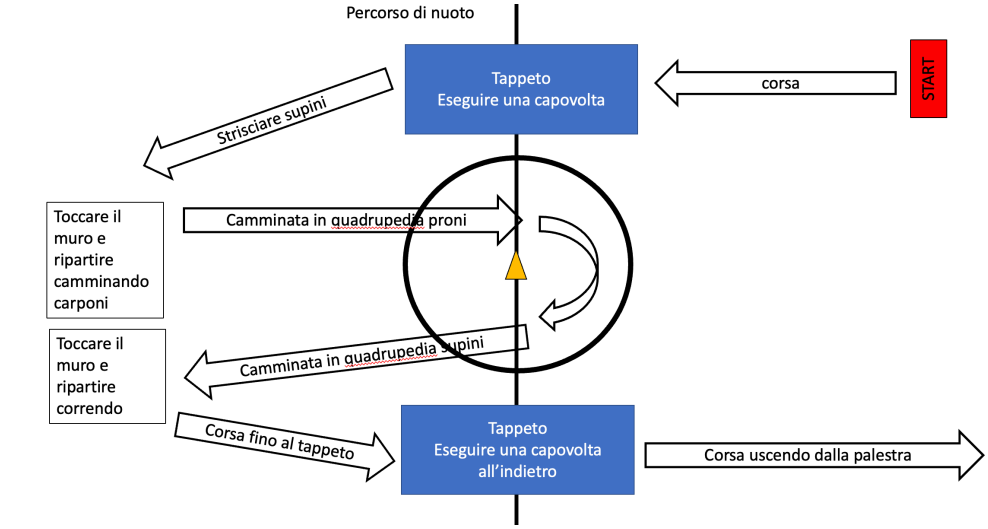
DURATA	1h

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

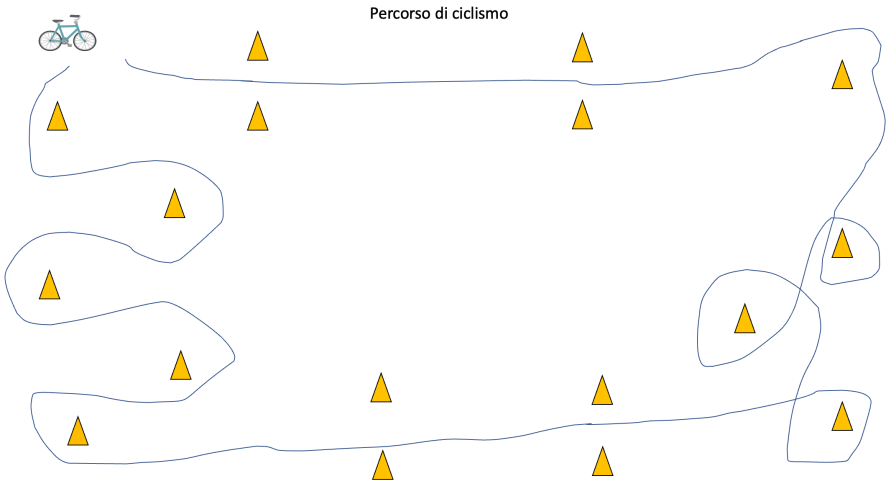
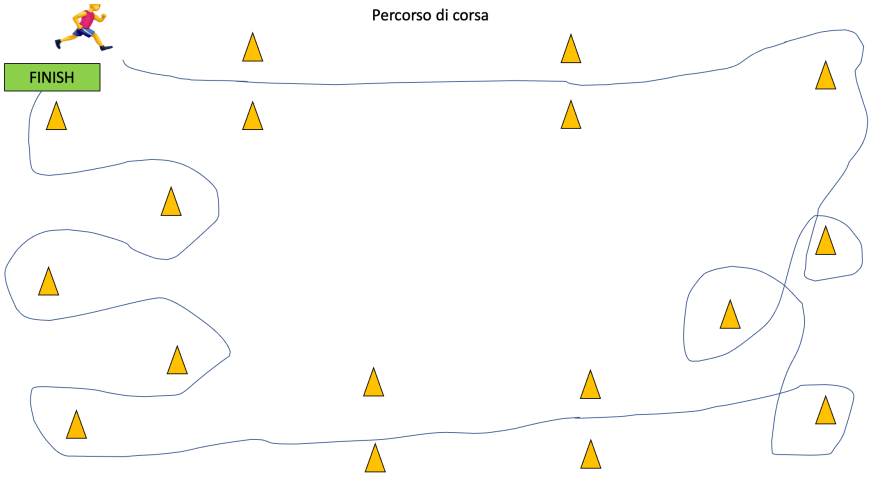
DURATA	Circa 30'
CONTENUTI	**"Triathlon":** Lo studente indossa un cappello e cammina in quadrupedia proni (mani e piedi), a metà campo girarsi supini. Tocca il muro e corre fino all'estremo opposto della palestra, nel frattempo toglie il cappello e lo appoggia in un contenitore adiacente all'angolo della palestra. Indossa le scarpe e le allaccia. Corre fino a metà campo prende in mano un oggetto (qualsiasi cosa) tenendolo con entrambe le mani e corre facendo il galoppo nel percorso descritto con i cinesini gialli (vedi immagine). Lascia l'oggetto e corre facendo il percorso nei cinesini rossi (vedi immagine) e arriva 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. VARIANTI: - Nella parte del nuoto anziché camminare in quadrupedia per metà campo e poi girarsi, fare tutto il campo proni o supini. Eventualmente fare il "passo del leopardo" o qualsiasi altra modalità in posizione prona o supina. - Nel ciclismo modificare il percorso a piacimento: far tenere in mano anche due oggetti, modificare l'andatura facendo fare dei balzi, passi ampi, correre lateralmente, all'indietro, … - 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: gli studenti devono toccare il cinesino per comporre una cifra predefinita. - Far eseguire il percorso in due o tre persone contemporaneamente. Fare il percorso a tempo per stilare una classifica. Far toccare tutti i punti del percorso facendo un giro di 360° su sé stessi. - Far indossare gli occhialini in modo da ridurre la visibilità durante la fase del nuoto - Far indossare il casco durante la frazione ciclistica e toglierla prima di quella podistica



DURATA	Circa 30’
CONTENUTI	**“Aquathlon”:** Nella zona cambio vengono distribuiti dei fogli con su scritto dei numeri. Ai ragazzi viene comunicato un numero per ciascuno di loro (da ricordare a memoria e corrispondente ad un numero presente in zona cambio). I numeri possono essere facilmente assegnati in ordine alfabetico chiamando uno per uno i ragazzi (appello). A questo punto a ciascun ragazzo viene consegnata una cuffia da nuoto (potrebbe essere anche di proprietà del bambino) e chiesto loro di entrare in zona cambio, utilizzando l'apposito ingresso, in maniera ordinata e senza correre. In questa fase il tecnico può porsi all'ingresso della zona cambio e permettere l'accesso ad un ragazzo per volta il quale prima di entrare deve dichiarare il proprio numero (spunta). I ragazzi possono raggiungere la postazione contrassegnata dal proprio numero e poggiarvi accanto la cuffia. Sempre ordinatamente, viene chiesto ai ragazzi di uscire dalla zona cambio attraverso l'uscita. Una volta usciti, i ragazzi si portano al via e al segnale del tecnico partono e corrono in zona cambio passando per l'ingresso, si portano di fronte alla postazione contrassegnata dal proprio numero e indossano la cuffia. Successivamente con la cuffia in testa escono dall'uscita della zona cambio e solo a questo punto, simulando la bracciata stile, corrono all'arrivo VARIANTI: - Si parte già con la cuffia in testa e simulando la bracciata stile si corre in zona cambio, ci si toglie la cuffia davanti alla propria postazione e usciti dalla zona cambio si corre fino all'arrivo - Si parte senza cuffia, si corre in zona cambio e ci si infila la cuffia, si esce e si fa uno/due/tre giri della zona cambio di corsa per poi rientrare, togliersi la cuffia e correre all'arrivo 

DURATA	Circa 30' (da svolgere al posto dell'esercizio "Triathlon" qualora vengano rispettate tutte le richieste elencate nella "premessa")
CONTENUTI	**"Triathlon, versione da campo"** **PREMESSA:** 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). **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. 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). - Far 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 la 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 intermezzati 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.