

“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 bambini 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 PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°1: Nuoto, lezione 1 (in palestra)

OBIETTIVI	Gestione del movimento, isolando o creando gesti in instabilità. Ricerca della giusta attenzione in fasi di crescente difficoltà, in gruppo e durante altri gesti come nelle gare di triathlon. Inserimento, conoscenza ed esecuzione basilare di tenute statiche unite a schemi motori di base rese più stimolanti da piccole e divertenti sfide. Perfezionamento dell'equilibrio.
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, materassoni, materassini
------------------	---

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	ESERCIZI COORDINATIVI: 1- Circonduzioni in senso opposto 2- Circonduzioni a dorso con un solo braccio in posizione di quadrupedia supina

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	ESERCIZI SCHEMI MOTORI: 1- Simulare la nuotata stile libero, virare su un tappetone e tornare indietro (possibilità di giocare sulla respirazione frontale obbligando a "indovinare" il colore di un foglio sollevato dal tecnico) 2- 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)

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	ESERCIZI COMBINATI: Esercizi di equilibrio (anche sotto forma di sfida/gioco) o di andature varie mantenendo la posizione di scivolamento in acqua

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°1: Nuoto, lezione 1 (in piscina)

OBIETTIVI	Approccio alla nuotata analitica, giusta rilassatezza e distensione in fase di respirazione, forme grezze di capovolta in acqua
------------------	---

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 introducendo la variante con un braccio solo
------------------	---

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 laterale all'interno della nuotata a stile libero
------------------	--

DURATA	Circa 10'
---------------	-----------

CONTENUTI	Inserimento delle prime forme di capovolta in acqua attorno al tondo ludo
------------------	---

PROPOSTA LUDICA	<p>“Percorso di guerra”:</p> <p>Il bambino 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.</p> <p>Al termine della vasca sono posizionate delle tavolette, passa sotto la corsia e percorre una vasca a gambe stile (o dorso).</p> <p>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)</p> <p>Al termine della vasca esce e dà il 5 al tecnico</p> <p>VARIANTI:</p>
------------------------	--

	<p>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</p> <p>Al posto della tavoletta durante la vasca a gambe, si può fare senza tavoletta per rendere più difficile la prova</p> <p>Si può far eseguire il percorso in mini gruppi da 2 o 3 bambini (non troppi per evitare eventuali infortuni dovuti a calci o colpi fortuiti)</p>
--	--

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°1: Nuoto, lezione 2 (in palestra)

OBIETTIVI	Aumento della difficoltà nella circonduzione creati dal non vedere il piano di appoggio unita all'obbligo del giusto ritmo di rotazione per ritrovare l'appoggio. Aumento delle difficoltà coordinative chiedendo movimenti diversi alle braccia e obbligando i bambini alla massima concentrazione. Riproduzione di fasi di gara come giochi divertenti ma attrattivi.
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini, cuffia di stoffa, (eventuale casco da bici)
------------------	---

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	ESERCIZI COORDINATIVI: 1- Dorso a muro: spalle al muro, con un braccio appoggiato al muro, staccare il braccio per ruotarlo come nel dorso mentre l'altro, sempre ruotando, andrà ad appoggiarsi al muro 2- Braccia egoiste: da sdraiati, supini, isolare le braccia proponendo esercizi diversi per ogni braccio

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	ESERCIZI SCHEMI MOTORI: Riproduzione della partenza di una gara di triathlon facendo 5" di skip e poi un salto in lungo. VARIANTI: correre in gruppo e girare un birillo come se i bambini fossero alla prima boa di una gara di triathlon

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	ESERCIZI COMBINATI: A coppie partendo da poco prima di un birillo (che riproduce una boa), simulare l'uscita dall'acqua togliendo la cuffia e mettendo il casco posto a qualche metro dalla boa (se non si dispone di caschi sostituirlo con qualcosa di alternativo, ad esempio un cono/cinesino da tenere in equilibrio sulla testa)

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°1: Nuoto, lezione 2 (in piscina)

OBIETTIVI	Aumento della sicurezza nella nuotata, nella gestione dell'ampiezza e del ritmo di bracciata. Consolidamento della respirazione con mano alta in appoggio e gambata a sostegno. Riproduzione di brevi fasi di gara.
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da nuoto, tondoludi, tavoletta
------------------	--

DURATA	Circa 10'. Da 4x25mt a massimo 8x25 mt
CONTENUTI	Nuotare a stile libero alternato con variazione di respirazione (su un lato o entrambi) - Esercizi combinati, anche a staffetta facendo tuffo+ 6bracciate, girare la boa e tornare.

DURATA	Circa 10'. Da 4x25mt a massimo 8x25 mt
CONTENUTI	Nuotare controllando l'ampiezza e la continuità di bracciata nel dorso

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Esercizi combinati (anche a staffetta): eseguire un tuffo e far seguire 6 bracciate a stile libero, girare la boa (tavoletta, tondoludo sostenuto dal tecnico, ...) e tornare al muretto

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	Tuffi di partenza saltando tondoludi provando ad aggiungere, per chi in grado, una bozza di fase subacquea

PROPOSTA LUDICA	<p>“Percorso di guerra”:</p> <p>Il bambino 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.</p> <p>Al termine della vasca sono posizionate delle tavolette, passa sotto la corsia e percorre una vasca a gambe stile (o dorso).</p> <p>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)</p> <p>Al termine della vasca esce e da il 5 al tecnico</p>
------------------------	---

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 bambini (non troppi per evitare eventuali infortuni dovuti a calci o colpi fortuiti)

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°2: Bici, lezione 1 (senza bici)

OBIETTIVI	Capacità di orientamento nello spazio e di differenziazione. Sviluppo strategie motorie e organizzazione degli spostamenti. Capacità di equilibrio e ritmo.
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, cerchi, birilli, palline da tennis, palle
------------------	--

DURATA	Circa 25'
CONTENUTI	<p>“Trasposizione ed orientamento rispetto ad altri”:</p> <p>I bambini sono raggruppati a coppie. Al segnale si disperdono correndo a piedi. Ad un secondo segnale, uno dei bambini della coppia si ferma, il secondo va a mettersi : davanti, dietro, a destra ed a sinistra del compagno. VARIANTI: 1- Costituire con l’aiuto del materiale in possesso (coni, cerchi, materassini, gradinate, palloni, spalliere, ...) dei percorsi. Possibilità che i percorsi siano creati direttamente dai bambini) 2- Si fa compiere il percorso ad un bambino come vuole, un altro tenterà di riprodurlo esattamente, i compagni lo correggeranno in caso di errori.</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Il giocoliere”:</p> <p>Imitare un giocoliere utilizzando due/tre palle/palline da tennis (in alternativa si possono utilizzare i fazzoletti di carta). Dopodiché palleggiare facendo rimbalzare a terra/contro un muro contemporaneamente due/tre palle/palline da tennis</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Doppio palleggio”:</p> <p>Liberamente palleggiare a terra con due palle di diversa dimensione e peso (ad esempio pallavolo/basket, tennis/calcio, ...).</p> <p>Lanciare in alto e riprendere con le medesime mani due palle di diversa dimensione</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>“Salti nei cerchi”:</p> <p>Saltellare con la gamba sinistra nei cerchi sul lato sinistro e contemporaneamente tendere il braccio sinistro. Viceversa nei cerchi posizionati sul lato destro. Appoggiare contemporaneamente il piede destro e sinistro nei cerchi posizionati alla stessa altezza, uno a destra e uno a sinistra e tendere entrambe le braccia lateralmente.</p>

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°2: Bici, lezione 1 (con bici)

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

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

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

DURATA	Circa 20'
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 20'
CONTENUTI	Introdurre la corretta posizione sul mezzo e sistemazione della posizione in sella a cura di ciascun allievo con l'assistenza dei tecnici

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	Dirigere con cambi di direzione: "Slalom speciale" e "slalom gigante" riducendo la distanza tra i birilli/porte e aumentando la velocità esecutiva. Introdurre esercizi complessi quali l'otto, il quadrato, la margherita, il vortice e la spirale.

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°2: Bici, lezione 2 (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).
------------------	--

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

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

DURATA	Circa 25'
CONTENUTI	<p>“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, ...)</p> <p>Dapprima tutti i bambini sono invitati a effettuare un percorso libero, utilizzando tutto il materiale messo a disposizione. Successivamente i bambini effettueranno un percorso guidato, dopo averlo previamente concordato, e quindi rispettando l'ordine dei passaggi stabiliti.</p>

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>“Polisportivo”: I bambini 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 15'
CONTENUTI	<p>“Il cestista”: I bambini 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>

SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°2: Bici, lezione 2 (con bici)

OBIETTIVI	Sviluppo delle abilità primarie: pedalare e frenare
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, bici, casco, coni
------------------	--

DURATA	Circa 15'
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	<p>Pedalare con variazioni di ritmo: Pedalare con aumento e diminuzione progressiva del ritmo, con aumento e diminuzione brusca del ritmo.</p> <p>Gli esercizi inizialmente vanno gestiti direttamente dal tecnico, definendo i momenti nei quali inserire le variazioni e successivamente possono essere impostate liberamente dagli studenti. La difficoltà di ciascun esercizio potrà essere aumentata attraverso il cambio della posizione in bicicletta e, svolgendo l'esercizio in gruppo.</p>

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>Frenare: Frenare in modo uniforme senza bloccare le ruote. Frenare ad intervalli senza bloccare le ruote. Frenare facendo bloccare la ruota posteriore.</p> <p>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.</p>

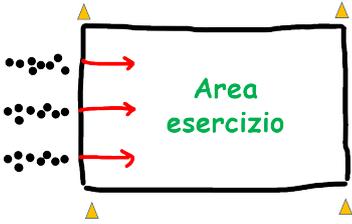
SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°3: Corsa, lezione 1

OBIETTIVI	Consolidamento degli schemi motori di base e capacità coordinative. Presa di coscienza del corpo nello spostamento veloce e lento, nell'uso dei piedi e degli arti, nell'inclinazione del busto, nel bilanciamento ed equilibrio dei segmenti corporei in movimento. Enfasi anche sulle capacità di differenziazione e controllo e capacità di ritmo provando ad attuare un controllo motorio nell'esecuzione dei compiti.
------------------	--

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 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 sulle punte alternata a corsa poggiando tutta la pianta. 2- Corsa senza uso delle braccia alternata a corsa con massimo uso delle braccia in oscillazione. 3- Corsa in frequenza. Massimo numero di appoggi. 4- Corsa ampia. Minimo numero di appoggi. 5- Saltare a due piedi, sul posto, in avanti, lateralmente. 6- Saltare a un piede, sul posto, avanti, lateralmente. 7- Corsa con spinta verso l'alto. 8- Corsa con spinta e inclinazione del busto in avanti <div style="text-align: center;">  </div>

PROPOSTA LUDICA	<p>“Trova e scappa per la squadra”:</p> <p>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.</p> <p>DESCRIZIONE: Dividere i bambini in squadre, ogni squadra ha un conetto di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...).</p>
------------------------	---

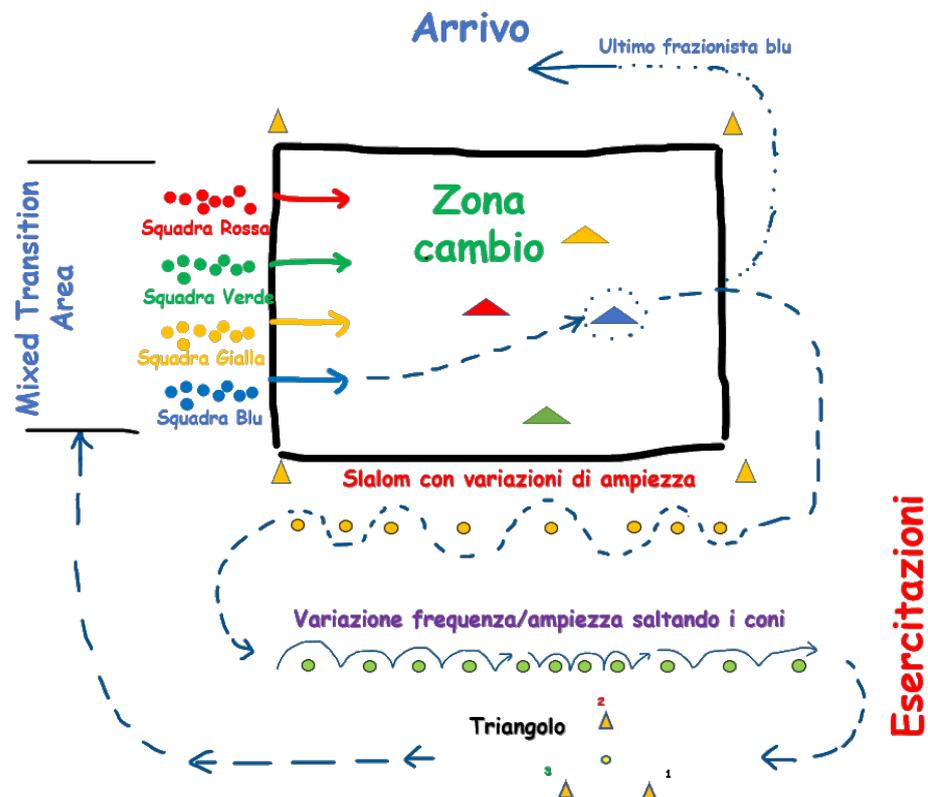
Creare uno spazio limitato "zona cambio" dove vengono disposti in modo casuale i conetti (uno per ogni colore/squadra). Le posizioni dei conetti possono essere anche cambiate nel corso della prova all'insaputa degli atleti.

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

Al segnale i bambini delle diverse squadre disposti in parallelo (uno per squadra, da 3 a 5 bambini 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 alle 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.



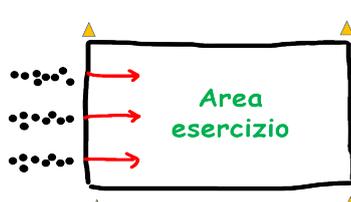
SCUOLA PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°3: Corsa, lezione 2

OBIETTIVI	Consolidamento degli schemi motori di base e capacità coordinative. Presa di coscienza del corpo nello spostamento veloce e lento, nell'uso dei piedi e degli arti, nell'inclinazione del busto, nel bilanciamento ed equilibrio dei segmenti corporei in movimento. Enfasi anche sulle capacità di differenziazione e controllo e capacità di ritmo provando ad attuare un controllo motorio nell'esecuzione dei compiti.
------------------	--

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 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- Corsa variazione di ampiezza/frequenza. Suddividere il tratto in tre parti e proporre in sequenza alternata l'esercizio 3 e 4 4- Corsa a slalom frontale. Disporre file di coni distanziati di 1-2 metri. 5- Corsa laterale. 6- Corsa a slalom laterale. Svolgere una parte identificata dello slalom con movimenti laterali destra e sinistra. 7- Corsa avanti/indietro 1. Correre 3 coni avanti e uno indietro. 8- Corsa avanti/indietro 2. Precedente con inversione di direzione con traiettoria intorno al cono senza girare il corpo. 9- Combinazione di corsa in avanti, indietro laterale a comando (fischietto, numero, parola) <div style="text-align: center;">  </div>

PROPOSTA LUDICA	<p>“Trova e scappa per la squadra”:</p> <p>OBIETTIVO DEL GIOCO:</p> <p>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.</p>
------------------------	--

DESCRIZIONE:

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

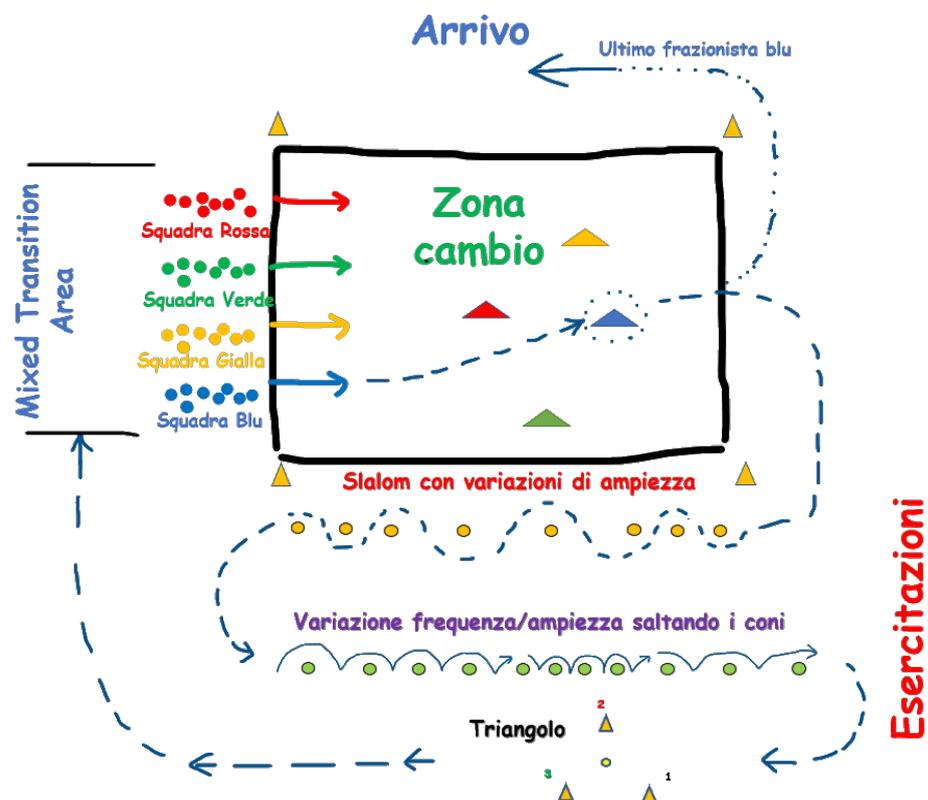
Creare uno spazio limitato "zona cambio" dove vengono disposti in modo casuale i conetti (uno per ogni colore/squadra). Le posizioni dei coni possono essere anche cambiate nel corso della prova all'insaputa degli atleti.

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

Al segnale i bambini delle diverse squadre disposti in parallelo (uno per squadra, da 3 a 5 bambini 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 alle 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 PRIMARIA – classi 4[^] e 5[^]

MODULO N°4: 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 sì che i bambini prendano sempre più dimestichezza e consapevolezza di quella che può essere considerata la quarta disciplina del triathlon, la zona cambio
------------------	--

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

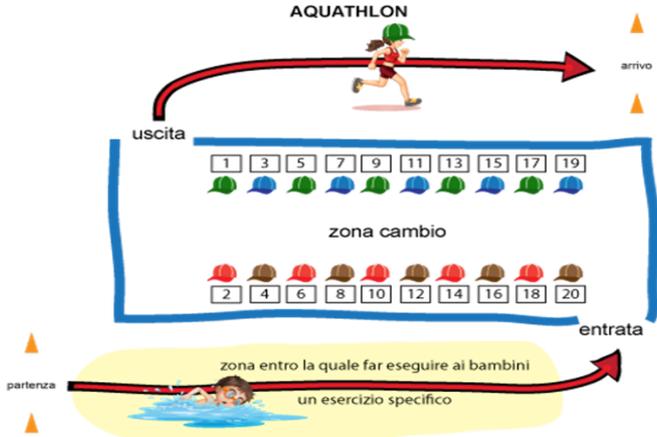
MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini, pettorali da gara, “porta pettorali”, caschi
------------------	--

DURATA	1h
CONTENUTI	<p>“Transition Area”:</p> <p>Ai bambini viene fatto vedere il pettorale. Si spiega loro a cosa serve, da quali parti è composto (fascia elastica, numero) e come si indossa.</p> <p>A piccoli gruppi di 3-4, si insegna ai bambini ad indossare il pettorale, mentre tutti gli altri osservano (occorrono 3-4 pettorali).</p> <p>Quando i bambini hanno preso una certa dimestichezza con l'indossare il pettorale, sempre a piccoli gruppi, viene chiesto loro di correre fino ad una zona della palestra dove si trovano in terra i pettorali. I bambini devono indossarli e tornare al punto di partenza.</p> <p>Dopo essersi accertati che tutti abbiano dimestichezza con l'indossare il casco, sempre a piccoli gruppi, viene chiesto ai bambini di correre fino ad una zona della palestra dove si trovano in terra dei caschi. I bambini devono indossarli e tornare al punto di partenza.</p> <p>Successivamente allo stesso gruppo viene chiesto di correre con il casco indossato e giunti in una specifica area della palestra essi devono togliere i caschi, posarli in terra e correre al punto di partenza (occorrono 3-4 caschi).</p> <p>Ai bambini viene chiesto se sanno allacciare le scarpe. A coloro che sono in grado di farlo, o a coloro che hanno delle calzature che per essere indossate non richiedono la presenza di lacci, si chiede di togliere e mettere le scarpe il più velocemente possibile. Si può rendere più complessa l'operazione chiedendo loro di eseguire un esercizio dopo aver tolto le scarpe (ad esempio sedersi in terra, fare dei saltelli, fare degli skip, fare due giri in senso orario e tre giri nell'altro senso, ...) e solo successivamente rimetterle ai piedi.</p> <p>A piccoli gruppi di 3-4 viene richiesto di mettere insieme due o più abilità sopra descritte, (ad esempio correre scalzi fino ad una zona della palestra dove si trovano in terra le loro scarpe, e dei caschi, o dei pettorali o entrambe le cose). I bambini devono il più velocemente possibile, indossare quanto richiesto e nell'ordine richiesto dal tecnico e tornare al punto di partenza</p>

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

Se non effettuato il modulo "con bici" ai bambini viene fatta vedere una bicicletta e viene spiegato loro, a grandi linee, con un vocabolario semplice e facendo esempi di facile comprensione, da cosa è costituita una bicicletta e come funziona nel suo complesso. Ai bambini viene anche spiegato con grande attenzione il concetto della sicurezza prima di tutto e quindi l'utilizzo del casco sempre e a prescindere qualsiasi situazione, oltre tutte quelle altre piccole grandi attenzioni da porre in atto quando si pedala su di una bicicletta ad iniziare dal controllo dello spazio circostante per evitare collisioni con altri ciclisti o ostacoli di qualsiasi genere. Il corretto uso dei freni e la giusta posizione da tenere sulla ruota, sempre con le mani sul manubrio e una, due dita, sui freni. Infine i piedi sono sempre sui pedali, tranne i momenti in cui ci si ferma, questo permette, insieme alle mani sul manubrio e il sedere sulla sella di avere cinque punti di contatto e un baricentro più basso con conseguente aumento dell'equilibrio.

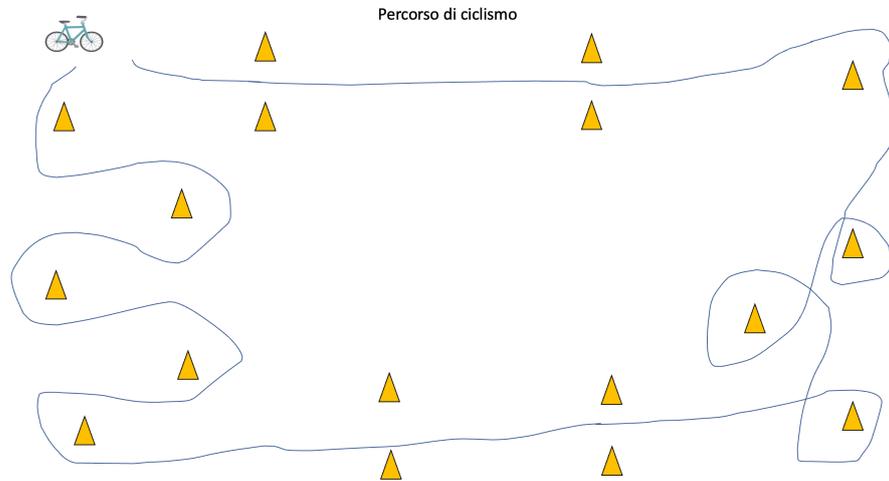
A piccoli gruppi viene richiesto di condurre a mano la bicicletta, tenendola saldamente dal manubrio e ponendosi sia a destra che a sinistra del mezzo (occorrono 1-2 biciclette). In caso di impossibilità di utilizzare delle biciclette, esse possono essere parzialmente sostituite da un monopattino a spinta (è infatti possibile effettuare il gesto della conduzione del mezzo sostituendo il monopattino alla bicicletta). Inoltre quest'ultimo, ben si presta ad insegnare ai bambini, la tecnica cosiddetta 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. Il monopattino, inteso come mezzo, in tal senso semplifica l'apprendimento di questa tecnica che poi può essere riportata sulla bicicletta. Infine esso è sicuramente più facilmente trasportabile rispetto ad una bicicletta. In tutti i casi nell'utilizzo della bicicletta, bisogna sempre tener presente che non è difficile imbattersi in bambini che non sanno andare in bici e che sono spaventati dal dover affrontare questa nuova sfida davanti ai loro compagni; in questo caso non è opportuno forzarli e l'utilizzo in alternativa, di un monopattino può risultare più amichevole-divertente e di più facile attuazione

DURATA	Circa 30'
<p>CONTENUTI</p>	<p>“Aquathlon”: Nella zona cambio vengono distribuiti dei fogli con su scritto dei numeri e per ciascuno foglio un cappellino (oppure dei caschi). Ai bambini 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 bambini (appello). A questo punto a ciascun bambino viene consegnato un cappellino 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 bambino per volta il quale prima di entrare deve dichiarare il proprio numero (spunta). Successivamente i bambini possono raggiungere la postazione contrassegnata dal proprio numero e poggiarvi accanto il cappellino. Sempre ordinatamente, viene chiesto ai bambini di uscire dalla zona cambio attraverso l'uscita. Una volta usciti, i bambini si portano al via e al segnale del tecnico partono, corrono in zona cambio passando per l'ingresso, si portano di fronte alla postazione contrassegnata dal proprio numero e indossano il cappellino (casco). Successivamente con il cappellino in testa escono dall'uscita della zona cambio e corrono all'arrivo. VARIANTI: - ai bambini viene chiesto di simulare un gesto tipico del nuoto nella zona che va dal via all'ingresso in zona cambio (ed esempio la bracciata stile libero mentre si corre, la bracciata dorso mentre si cammina all'indietro invece di correre in avanti, ...) - al posto dei fogli di carta con il numero, in zona cambio si mettono dei veri pettorali con elastico e numero e viene chiesto ai bambini di indossarli correttamente prima o dopo il cappellino - qualora ve ne sia la disponibilità in numero sufficiente (oppure suddividendo la classe in 2-3 gruppi) è possibile inserire in zona cambio dei veri pettorali e dei veri caschi al posto dei cappellini - alla partenza si dispongono due file di bambini (due squadre) e partendo un bambino per ciascuna squadra, essi eseguono la transizione in zona cambio in una delle varianti sopra indicate, escono dalla zona cambio e invece di correre verso l'arrivo, tornano alla partenza in fondo alla loro fila; solo allora i relativi compagni possono partire. Gli ultimi due invece di tornare alla partenza corrono all'arrivo</p> 

DURATA	Circa 30' (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 bambini 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 bambini 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:</p> <p>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:</p> <p>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). Fare eseguire la parte del nuoto anche senza scarpe per poi indossarle prima di uscire dalla palestra.</p> <div data-bbox="438 1288 1380 1803" data-label="Diagram"> </div> <p>Ciclismo:</p> <p>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.</p>

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 bambini 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 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.

