

“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 – classe 3[^]

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

OBIETTIVI	Controllo e aumento dell'ampiezza nel gesto di circonduzione, percezione del ritmo di sviluppo ("in accelerazione"). Capacità di apprendere nuovi schemi motori utili nel triathlon e in ambiente acquatico in generale. Consolidamento del gesto della capovolta con aumento della difficoltà dato dallo spazio in cui doverla effettuare. Negli esercizi combinati, l'obiettivo viene posto su ricreare esercizi già svolti e/o abbastanza semplici ma "obbligando" i piccoli a ricordare la sequenza ed a concentrarsi per effettuarla correttamente.
------------------	--

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica
------------------	-------------------------

DURATA	Circa 15' per esercizio
CONTENUTI	<p>ESERCIZI COORDINATIVI:</p> <p>1- 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.</p> <p>2- Gambe rana sul dorso: Appoggiati sui gomiti, ricreare la gambata a rana, cercando di sensibilizzare al diverso movimento rispetto agli altri tre stili (flessione del ginocchio, extrarotazione del piede e distensione della gamba in chiusura).</p>

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>ESERCIZI SCHEMI MOTORI:</p> <p>1- Capovolta al muro: Consolidamento del gesto della capovolta con apprendimento della percezione della distanza da un punto (in questo caso il muro.) Terminare il gesto nella perfetta posizione di spinta dal muro (piedi vicini, ginocchia strette)</p>

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>ESERCIZI COMBINATI:</p> <p>1- Possibilità di alternare tre esercizi nella seguente sequenza:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) skip 10" appoggiati al muro (peso in avanti) b) crawl al muro 10" c) virata al muro (come descritta sopra)

SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

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

OBIETTIVI	Rafforzamento della sensazione di indipendenza in acqua. Capacità di scivolamento post spinta del tecnico o di spinta autonoma. Prime forme di propulsione (colpo di gambe con tavoletta/tondoludo/pull buoy sotto le mani). Conoscenza del gesto della respirazione laterale nelle sue forme più semplici. Cercare di "approfittare" degli esercizi che divertono i bambini senza creare traumi
------------------	--

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

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

DURATA	Si consiglia di non lavorare su una durata standard ma in base al raggiungimento degli obiettivi, in maniera graduale e consolidata da tutti i bambini
CONTENUTI	Galleggiamento autonomo in posizione di stellina o distesi sia sul dorso che sullo stile libero

DURATA	Si consiglia di non lavorare su una durata standard ma in base al raggiungimento degli obiettivi, in maniera graduale e consolidata da tutti i bambini
CONTENUTI	Scivolamento con spinta del tecnico prima e dal muro poi (da subito attenzione alla posizione delle mani sovrapposte e gomiti stretti)

DURATA	Si consiglia di non lavorare su una durata standard ma in base al raggiungimento degli obiettivi, in maniera graduale e consolidata da tutti i bambini
CONTENUTI	Tratti di esercizi gambe con testa fuori o in immersione (respirazione frontale, bassa e con giusto ritmo)

DURATA	Si consiglia di non lavorare su una durata standard ma in base al raggiungimento degli obiettivi, in maniera graduale e consolidata da tutti i bambini
CONTENUTI	Primo approccio alla respirazione laterale attraverso esercizi al muro o con il supporto del tecnico

PROPOSTA LUDICA	"Percorso di guerra": 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.
------------------------	---

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

SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

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

OBIETTIVI	Conoscere ed iniziare a riprodurre “a secco” il fondamentale gesto del rollio. Acquisire la capacità di controllare il corpo mentre sviluppiamo l'esercizio con un'altra parte del corpo. Mantenere la corretta esecuzione e il corretto controllo del corpo allungando gli esercizi. Ricerca del corretto senso dell'equilibrio attraverso esercizi combinati.
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, materassini, cuffie in stoffa, occhialini
------------------	--

DURATA	Circa 10' per esercizio
CONTENUTI	<p>ESERCIZI COORDINATIVI:</p> <p>1- Il rollio: Sdraiati in posizione prona, testa rivolta al pavimento, naso a contatto con il terreno (appoggiati su un tappetino) e un braccio in alto, simulare il rollio dello stile libero, inizialmente chiedendo solo di “cercare il fianco” e, in seguito, cambiare braccio e fianco tenendo il naso a contatto col tappetino</p> <p>2- Dorso simulato: Possibilità di simulare la nuotata dello stile dorso (anche in versione dorso doppio o solo con un braccio) cercando di far recepire la corretta continuità di azione. Si consiglia da subito di sottolineare l'importanza della parte finale “in accelerazione”</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>ESERCIZI SCHEMI MOTORI:</p> <p>1- Salti “a rana” consecutivi in controllo del corpo</p>

DURATA	Circa 10'
CONTENUTI	<p>ESERCIZI COMBINATI:</p> <p>1- Satelli monopodalici in linea con capovolta finale e salto cercando la posizione di scivolamento subito al termine della capovolta stessa</p>

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>“Prendi e indossa”:</p> <p>Partendo da un punto, raggiungere un cesto con le cuffie (o occhialini) indossarli e tornare al punto di partenza. Dopo ogni ripetizione l'ultimo (o gli ultimi tot) verrà eliminato. Possibilità di aggiungere difficoltà lungo il percorso (coni, slalom, scavalcamento ostacoli, ...)</p>

SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

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

OBIETTIVI	Ripresa e rafforzamento delle capacità precedentemente esplorate ed inserimento della respirazione laterale in propulsione di sole gambe (al muro e/o con tavoletta/pull buoy/tondoludo). Ingresso in vasca grande con utilizzo dei tondoludi ("cavallino") e ripresa degli esercizi sopra indicati in contesto nuovo e spesso ostico. Si consiglia di far svolgere esercizi di brevi durate (massimo 12,5 mt) in cui i bambini riescono a mantenere un focus sull'esercizio: se eccessivamente prolungati, gli esercizi scadono a livello di concentrazione e si finisce con assimilare errori!
------------------	--

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

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

DURATA	Circa 15'. Ripetere l'esercizio 4/5 volte
CONTENUTI	Tratti da circa 10mt con tavoletta (solo con un braccio..) e respirazione laterale. Variante: far fare l'esercizio appoggiati ad un pull buoy per diminuire la superficie galleggiante in supporto

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	Ascensore per stimolare la confidenza nella profondità della vasca

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	Gioco del "cavallino" per creare divertimento e far recepire le prime "remate" che da subito stimolerà la sensibilità della mano in acqua

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 – classe 3[^]

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

OBIETTIVI	Orientamento nello spazio, sviluppo strategie motorie (rapporti topologici vicino/lontano, anticipazione motoria), organizzazione degli spostamenti. Qualità delle interazioni bambino/bambino. Strutturare l'operatività corporeo/spaziale facendo attenzione ai vincoli presenti nell'ambiente.
------------------	---

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, cerchi
------------------	---------------------------------

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>“Spider Man”: All'interno del gruppo verranno nominati uno o più “Spider Man”, i quali durante il gioco dovranno immobilizzare gli altri bambini toccandoli con le mani. Il gioco si sviluppa all'interno di uno spazio definito avente dimensione variabili in relazione al numero dei partecipanti. Ogni giocatore che viene toccato da uno “Spider Man” dovrà rimanere immobile sul posto fino a quando un compagno libero lo rimetterà in gioco, toccando con la propria fronte la schiena dell'altro. Dopo un tempo di gioco stabilito, si valuterà quanti bambini sono rimasti bloccati dal tocco dello Spider Man. Successivamente, il tecnico inviterà altri bambini ad assumere il ruolo di Spider Man, e continuare il gioco. Al termine dell'attività ludica si potrà valutare quale Spider Man avrà immobilizzato più compagni.</p>

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>“Le trappole”: Si dispongono nello spazio di gioco molti cerchi in ordine sparso sul pavimento. Al via del gioco si invitano tutti i bambini a correre liberamente nello spazio, cercando di passare dentro a ogni cerchio; dopo questa prima fase si invitano tutti i bambini a correre velocemente tra i cerchi evitando di passarvi dentro. Successivamente a questo primo approccio di esplorazione libera dello spazio, si suddivide la classe in due gruppi di cui uno assumerà il ruolo di “cacciatori” (due o tre bambini). Al via del gioco il gruppo dei cacciatori dovrà inseguire i compagni in fuga i quali dovranno fare attenzione, durante la corsa, di non entrare nei cerchi (trappole) posizionati in ordine sparso a terra. I compagni toccati dai cacciatori dovranno fermarsi subito in piedi a gambe divaricate con le mani alla nuca e potranno riprendere il gioco solo quando un loro compagno libero passerà sotto le loro gambe strisciando. Anche tutti i bambini che inavvertitamente passeranno dentro le trappole dovranno fermarsi al loro interno nella stessa posizione e potranno essere liberati con le stesse modalità.</p>

	<p>Vincerà il gioco la squadra di cacciatori che avrà bloccato nel tempo stabilito, più avversari.</p> <p>È importante che, a turno, tutti i bambini, organizzati in sottogruppi, possano svolgere il ruolo di cacciatore</p>
--	---

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>“Il gatto e il topo”:</p> <p>Tutti i bambini disposti su una riga; di fronte a loro, a una distanza di circa 15-20 metri, sono disposti dei cerchi, uno per ogni bambino, entro i quali essi dovranno entrare molto rapidamente e arrestarsi in equilibrio su un solo arto, busto flesso in avanti e braccia alte.</p> <p>Al via del tecnico (o di un compagno che assume il ruolo di gatto) disposto dietro la linea dei compagni a circa 2-3 metri, tutti i bambini (topi) dovranno raggiungere velocemente il proprio cerchio (rifugio) e fermarsi nella posizione stabilita immobili, evitando così di essere catturati dal gatto. Il gatto infatti al segnale di partenza dovrà cercare, durante l’inseguimento, di raggiungere alcuni suoi compagni per catturarli. I bambini dovranno mantenere una corsa rettilinea per raggiungere il proprio cerchio. Durante lo spostamento i compagni che verranno toccati dal gatto riceveranno una penalità.</p> <p>Tutti i bambini(topi)posizionati dentro il cerchio che non manterranno la postura di equilibrio per il tempo stabilito (ad esempio 5”) riceveranno una penalità.</p> <p>Ogni bambino che durante il gioco sommerà due penalità dovrà sostituire il compagno nel ruolo di gatto.</p>

SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

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. Possono essere introdotti, in base al livello del gruppo, esercizi più complessi quali l'otto, il quadrato, la margherita, il vortice e la spirale.

SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

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

OBIETTIVI	Stimolare il gioco di squadra e la cooperazione per raggiungere un obiettivo
------------------	--

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

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

DURATA	Circa 20'/25'
CONTENUTI	<p>“Gli animali della giungla”: Tutti i bambini sono invitati a svolgere un percorso utilizzando i grandi attrezzi che la palestra è in grado di offrire: quadro svedese, spalliere, materassini, trave di equilibrio, panche, ecc. Al via ogni bambino dovrà affrontare in forma naturale una serie di passaggi in successione sugli attrezzi disposti nell’ambiente palestra: passaggio della tarantola (partenza con arrampicata sopra due materassini e discesa), passaggio della tigre (in quadrupedia sopra alcune panche poste una accanto all’altra), passaggio del ragno (alle spalliere e traslocare lateralmente), passaggio del serpente (passare a serpente dentro e fuori la prima fila del quadro svedese e ritornare strisciando), passaggio della scimmia (sopra l’asse di equilibrio avvolgendola con tutto il corpo). Si raccomanda attenzione predisponendo opportuni accorgimenti di assistenza diretta sugli alunni e indiretta (eventuali materiali di protezione vicino gli attrezzi utilizzati).</p>

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>“Il ladro d’appartamento”: Tutti i bambini sono in piedi in cerchio con la schiena rivolta al centro; viene così l’analizzatore visivo. Il ladro d’appartamento sta al centro e cerca di avvicinarsi ad un bambino nel cerchio e toccarlo sulle spalle. Chi sente un rumore può alzare la mano, e il ladro deve cercare un'altra vittima. Se invece riesce a toccare qualcuno senza farsi notare, i due cambiano posto.</p>

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	<p>“I salti degli animali”: Ogni squadra, composta da quattro bambini, occupa quattro settori ben distinti dello spazio palestra. Disposti su una linea di partenza, i primi componenti della squadra, effettueranno il “salto del canguro”, per dare l’ideale passaggio di testimone, ai componenti del secondo settore, i quali effettueranno il “salto della rana”, per proseguire nel terzo settore con il “salto della lepre”, infine l’ultimo tratto saltelli su di un arto (salto del fenicottero). Alternare gli studenti nei vari settori.</p>

SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

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

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

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

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

DURATA	Circa 15'
CONTENUTI	Circuito a stazioni da effettuare senza bicicletta (ad esempio: corsa sul posto, saltelli laterali all'interno di cerchi, capovolta avanti e capovolta dietro, breve percorso con coni stretti tipo slalom speciale, breve percorso con birilli tipo slalom gigante, ...). In ogni stazione possono essere collocati più allievi, al termine di ciascun esercizio il gruppo si sposta nell'area dedicata all'esercizio successivo.

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	Pedalare lentamente: utilizzare esercizi nei quali gli allievi siano costretti a pedalare sempre più lentamente. Può essere adottato il sistema del controllo della velocità da parte del tecnico (arrivare ad un segnale dell'istruttore su un punto preciso) o limitando l'area nella quale si pedala.

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	I bambini corrono affiancati per due: al segnale uno dei due deve rallentare e l'altro deve sempre rimanergli a fianco. Poi si cambia ruolo fra i bambini. VARIANTI: al segnale aumentare in progressione, frenare da lentamente a bruscamente, scattare più o meno velocemente, cambiare rapporto, cambiare andatura e velocità sempre più repentinamente.

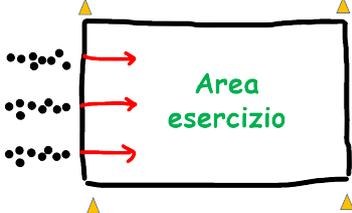
SCUOLA PRIMARIA – classe 3^a

MODULO N°3: Corsa, lezione 1

OBIETTIVI	Stimolare e consolidare gli 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 15m 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 esercizi tra i seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Correre sulle punte. Correre cercando di poggiare la parte anteriore del piede. 2- Corsa poggiando tutta la pianta. 3- Correre senza uso delle braccia, lasciate sui fianchi o sopra la testa. 4- 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. 

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 e definito “zona cambio” dove vengono disposti in modo casuale i conetti (uno per ogni colore/squadra). Le posizioni dei coni sono cambiate nel corso della prova all’insaputa degli atleti.

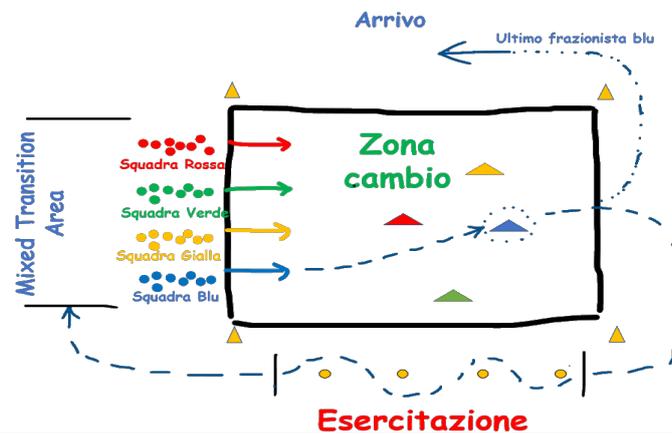
Disporre i bambini della stessa squadra in fila e, in modo parallelo, le file delle altre squadre in modo che siano affiancati da 3 a 5 bambini di squadre diverse.

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 corrispondente al colore della propria squadra e scappano per completare il percorso di corsa. Il percorso finisce dando il cambio al compagno di squadra allineato in partenza secondo le regole della Mixed Relay (toccandolo il compagno in qualsiasi parte del corpo).

Il percorso di corsa è costituito da un tratto di corsa ibera e un settore dove viene inserita una o più 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.



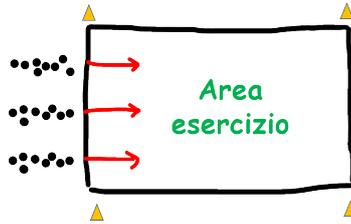
SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

MODULO N°3: Corsa, lezione 2

OBIETTIVI	Stimolare e consolidare gli 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 15m 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 esercizi tra i seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Corsa in frequenza e in ampiezza. 2- Saltare a un piede, sul posto, avanti, lateralmente. 3- Corsa con spinta verso l'alto. 4- Corsa con spinta e inclinazione del busto in avanti. 5- Corsa variazione di ampiezza/frequenza. Suddividere il tratto in tre parti e proporre in sequenza alternata l'esercizio 5 e 6 6- Corsa a slalom frontale. Disporre file di coni distanziati di 1-2 metri. 7- Corsa laterale. 8- Corsa a slalom laterale. Svolgere una parte identificata dello slalom con movimenti laterali destra e sinistra. <div style="text-align: center;">  <p style="color: green; font-weight: bold;">Area esercizio</p> </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:</p>
------------------------	--

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

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

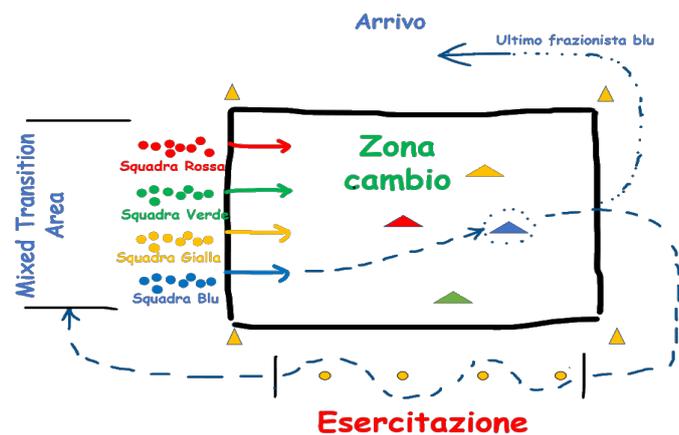
Disporre i bambini della stessa squadra in fila e, in modo parallelo, le file delle altre squadre in modo che siano affiancati da 3 a 5 bambini di squadre diverse.

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 corrispondente al colore della propria squadra e scappano per completare il percorso di corsa. Il percorso finisce dando il cambio al compagno di squadra allineato in partenza secondo le regole della Mixed Relay (toccandolo il compagno in qualsiasi parte del corpo).

Il percorso di corsa è costituito da un tratto di corsa ibera e un settore dove viene inserita una o più 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 – classe 3[^]

MODULO N°4: Zona Cambio

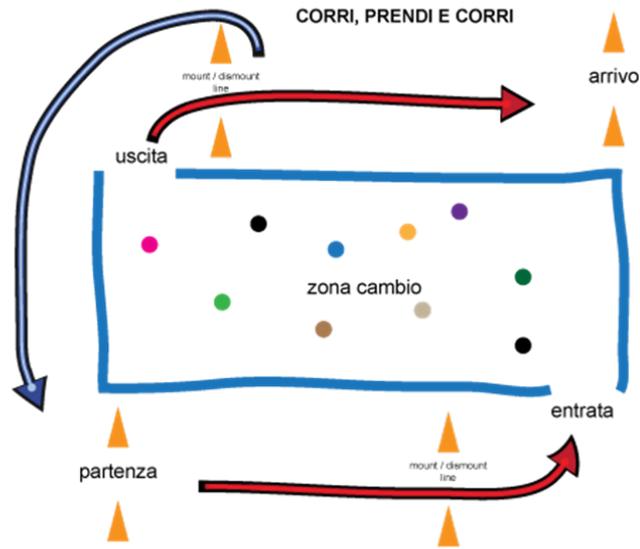
OBIETTIVI	<p>Familiarizzazione con il concetto di zona cambio in quanto elemento integrante del triathlon, tramite la quale avviene la transizione da una disciplina sportiva all'altra senza soluzione di continuità. Inserito il concetto di "mount/dismount-line" in qualità di una zona dove necessariamente deve avvenire qualcosa.</p> <p>Gli stimoli delle capacità motorie e schemi posturali cresce con l'aggiunta di una "mount/dismount-line" dopo l'uscita dalla zona cambio o due "mount/dismount-line", una prima l'ingresso e una dopo l'uscita dalla zona cambio, nei pressi delle quali viene richiesto di eseguire un compito (esercizio più o meno complesso). L'aggiunta di una o due "mount/dismount-line" aggiunge uno stimolo ulteriore alla complessità del gioco e costringe i bambini ad un ulteriore controllo dello spazio del campo di gioco, all'interno del quale le varie esercitazioni assegnate devono rispettare un ordine prestabilito dal tecnico</p>
------------------	--

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

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

DURATA	Da 3 a 5 ripetizioni. Circa 10'/15' per ciascuna esercitazione.
CONTENUTI	<p>"Corri, prendi e corri":</p> <p>I cinesini, in numero uguale a quello dei bambini coinvolti, vengono disposti in maniera casuale all'interno della zona cambio. I bambini si dispongono sulla linea di partenza, al via corrono nella zona cambio attraverso l'entrata, prendono un cinesino qualsiasi, escono velocemente dall'uscita dove trovano la "mount/dismount-line", oltrepassata la quale i bambini devono necessariamente mettere il proprio cinesino sopra la testa tenendolo con le mani e correre all'arrivo</p> <p>VARIANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - all'uscita dalla zona cambio e in corrispondenza della "mount/dismount-line" i bambini devono necessariamente: mettere il proprio cinesino sopra la testa tenendolo con le mani e correre all'arrivo; prima eseguire un giro su sé stessi e poi correre all'arrivo; due giri su sé stessi, ... dieci saltelli a piedi pari, ..., e correre all'arrivo - i bambini partono con un "handicap", (ad esempio da seduti, da seduti rivolti in direzione opposta a quella da seguire, in posizione prona o supina) - i bambini devono eseguire un compito (esercizio) alla "mount/dismount-line" posta prima dell'ingresso in zona cambio e solo dopo possono correre in zona cambio - alla partenza si dispongono due file di bambini (due squadre) e partendo un bambino per ciascuna squadra, eseguono un compito alla "mount/dismount-line" posta prima dell'ingresso in zona cambio e corrono al suo interno; prendono un cinesino ed eseguono un compito diverso alla "mount/dismount-line" posta dopo l'uscita dalla zona cambio. Invece di correre all'arrivo, invertono il senso di marcia lasciandosi la "mount/dismount-line" alla loro sinistra e tornano alla partenza in fondo alla loro fila

(seguendo la linea blu); solo allora i relativi compagni possono partire. Gli ultimi due invece di tornare alla partenza corrono all'arrivo.



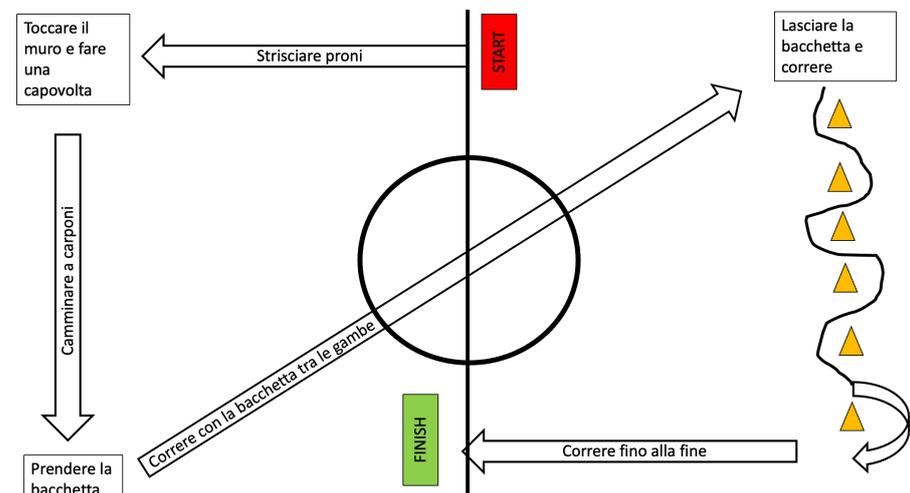
SCUOLA PRIMARIA – classe 3[^]

MODULO N°4: Attività Finale

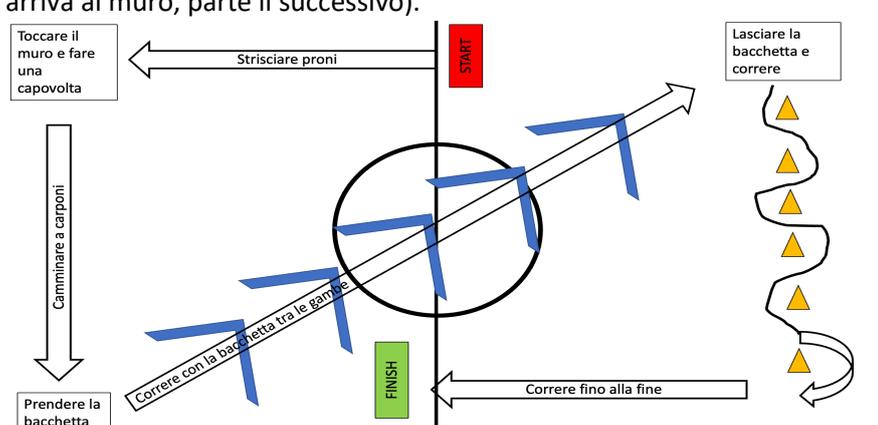
OBIETTIVI	Sfruttando la palestra si creano dei percorsi per simulare una gara di triathlon richiamando gli schemi motori tipici della triplice disciplina e sperimentati durante i moduli precedenti
------------------	--

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

MATERIALE	Vestiario da ginnastica, coni/cinesini, bacchette di legno, ostacoli di varia altezza
------------------	---

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>“Triathlon”:</p> <p>Partendo da metà campo, il bambino striscia prono fino al muro, esegue una capovolta in avanti e cammina carponi (mani e piedi) fino all’apice opposto della palestra. Tocca il muro e si alza. Prende la bacchetta posizionata a terra e la posiziona in mezzo alle gambe. Corre tenendo la bacchetta fino alla parte opposta in diagonale. Prima di arrivare al muro appoggia la bacchetta a terra. Tocca il muro. Corre facendo lo slalom tra coni/cinesini fino alla parte opposta del campo e poi fino a metà campo e finisce.</p> <p>Si può eseguire in piccoli gruppi di 2 o 3 bambini, farli partire scaglionati (quando un gruppo arriva al muro, parte il successivo)</p> <p>È necessario avere più bacchette a disposizione.</p> 

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>“Triathlon, versione 2”:</p> <p>Partendo da metà campo, il bambino striscia prono fino al muro, esegue una capovolta in avanti e cammina carponi (mani e piedi) fino all’apice opposto della palestra. Tocca il</p>

	<p>muro e si alza. Prende la bacchetta posizionata a terra e la posiziona in mezzo alle gambe. Corre tenendo la bacchetta fino alla parte opposta in diagonale. Passa sotto (sopra o sotto gli ostacoli in base all'altezza, indicati con il simbolo blu nel disegno) Prima di arrivare al muro appoggia la bacchetta a terra. Tocca il muro. Corre facendo lo slalom tra coni/cinesini fino alla parte opposta del campo e poi fino a metà campo e finisce.</p> <p>Si può eseguire in piccoli gruppi di 2 o 3 bambini, farli partire scaglionati (quando un gruppo arriva al muro, parte il successivo).</p> 
--	--

DURATA	Circa 20'
CONTENUTI	<p>“Duathlon”:</p> <p>I cinesini, in numero uguale a quello dei bambini coinvolti, vengono disposti all'interno della zona cambio in file ordinate in base due colori (ad es. una fila tutta blu, una tutta rossa). Ai bambini sulla linea di partenza vengono consegnati dei fogli con scritto su un numero. Al via i bambini corrono in zona cambio seguendo la linea nr. 1. Quelli con i numeri pari devono prendere un cinesino qualsiasi di colore blu e i bambini con i numeri dispari devono prendere un cinesino qualsiasi di colore rosso; contestualmente lasciano il foglio con il numero al posto del cinesino che hanno appena raccolto. I bambini dalla zona cambio (linea nr. 2) e sulla "mount/dismount-line" mettono il cinesino sulla testa. Con il cinesino sulla testa fanno un giro completo della zona cambio (linea nr. 3) e passano nuovamente sulla "mount/dismount-line" dove possono togliere il cinesino dalla testa e proseguire per entrare nuovamente in zona cambio (linea nr. 4). A questo punto devono ricordarsi il loro numero sul foglio di carta e una volta individuato poggiare in quel punto il cinesino e raccogliere il foglio con il loro numero. Adesso possono uscire dalla zona cambio (linea nr. 5) e correre all'arrivo.</p> 