

“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 1[^] e 2[^]

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

| | |
|------------------|--|
| OBIETTIVI | <p>ESERCIZI COORDINATIVI: ricercare, per quanto possibile, un minimo di controllo del gesto meccanico e della postura del corpo nelle varie posizioni.</p> <p>ESERCIZI SCHEMI MOTORI: sensibilizzare all'acquisizione o al rafforzamento degli schemi motori attraverso giochi con oggetti richiamanti la frazione natatoria.</p> <p>ESERCIZI COMBINATI: possibilità, attraverso esercizi uniti fra loro, di creare giochi che possano quanto più unire le tre discipline fra loro.</p> |
|------------------|--|

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

| | |
|------------------|---|
| MATERIALE | Vestiario da ginnastica, cuffia da nuoto in stoffa, materassini |
|------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 10' per esercizio |
| CONTENUTI | <p>ESERCIZI COORDINATIVI:</p> <p>1- Tutti i tipi di circonduzioni con 1 o 2 braccia (il braccio fermo può essere tenuto in basso o in avanti).</p> <p>2- "Pinocchietto" a secco: in posizione supina un braccio in alto uno in basso, scambiare la posizione delle braccia, controllando quanto più possibile intensità e ampiezza del gesto.</p> <p>3- Esercizio della finestra: posizione prona, braccia in alto, portare un braccio indietro, inserendo il gesto respiratorio dello stile libero per poi tornare in posizione di partenza. Portare quanto più possibile il braccio disteso indietro e recuperarlo in posizione iniziale con la meccanica della bracciata a stile libero.</p> |

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Circa 10' |
| CONTENUTI | <p>ESERCIZI SCHEMI MOTORI:</p> <p>1- Metti la cuffia e vira: disporre un numero di cuffie a terra o in un contenitore, far partire un egual numero di bimbi da varie posizioni di partenza (seduti, sdraiati, girati), i bimbi corrono, indossano la cuffietta (di stoffa) e in seguito effettuano una capovolta (possibilità di creare un gioco a squadre, differenziando i colori delle cuffiette e creando le squadre in base ai colori).</p> |

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Circa 10' |
| CONTENUTI | <p>ESERCIZI COMBINATI:</p> <p>1- Possibilità di abbinare una capovolta o un salto a qualsiasi esercizio proposto per le altre due discipline.</p> |

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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

| | |
|------------------|---|
| OBIETTIVI | Acquisizione delle prime forme di confidenza con l'elemento acqua |
|------------------|---|

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

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

| | |
|------------------|------------------|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Bollicine |

| | |
|------------------|----------------------------|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Immersione del capo |

| | |
|------------------|--------------------------------|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Giochi con i cerchietti |

| | |
|------------------|--------------------------------|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Stellina prona e supina |

| | |
|------------------------|---|
| PROPOSTA LUDICA | <p>“Cavalcata magica”: Il bambino parte con un tuffo e percorre metà vasca a stile libero (o dorso). A metà vasca sono posizionati dei tondoludi, il bambino sale a cavalcioni e inizia a usare braccia e gambe per arrivare fino al bordo opposto. Al bordo lascia il tondoludo e inizia a nuotare a ‘cagnolino’ fino a metà vasca dove è posizionato il traguardo. VARIANTI: Al posto del tondoludo si può usare una tavoletta, il bambino ci si siede sopra e compie la vasca o mezza vasca. Nel caso il bambino non sappia nuotare ma sia nella fase di ambientamento e sia a disposizione la vasca piccola, si può creare il medesimo percorso nella vasca piccola facendolo scivolare, poi correre passando sopra e sotto degli ostacoli e infine correre in acqua.</p> |
|------------------------|---|

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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

| | |
|------------------|---|
| OBIETTIVI | <p>ESERCIZI COORDINATIVI: ricercare, per quanto possibile, un minimo di controllo dei movimenti delle spalle e della zona addominale.</p> <p>ESERCIZI SCHEMI MOTORI: sensibilizzare all'acquisizione o al rafforzamento degli schemi motori dinamici con richiami di gesti acquatici.</p> |
|------------------|---|

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

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

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 15' per esercizio |
| CONTENUTI | <p>ESERCIZI COORDINATIVI:</p> <p>1- Simulazione gambe dorso: appoggiati sui gomiti si cerca di simulare la gambata a dorso.</p> <p>2- Controllo delle spalle: in posizione prona, braccia in alto, portare le braccia indietro radenti il pavimento senza mai toccare quest'ultimo, né durante i movimenti né in posizione di partenza e/o arrivo.</p> |

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | <p>ESERCIZI SCHEMI MOTORI:</p> <p>1- Salto: a ranocchia (verbalizzando "cra cra") e/o salti in alto simulando nel momento dell'elevazione la posizione di scivolamento in acqua.</p> |

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | <p>"Giro la boa":</p> <p>dopo aver sistemato in una o più file i bambini camminare in fila simulando nuotata a stile o a rana mentre, sempre in fila, si superano una boa o un percorso disegnato da più boe (coni).</p> |

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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

| | |
|------------------|---|
| OBIETTIVI | Scoperte delle prime forme di scivolamento in acqua e conoscenza del giusto ritmo respiratorio attraverso il gioco dei numeri |
|------------------|---|

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

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

| | |
|------------------|-------------------|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Delfinetta |

| | |
|------------------|---------------------------------|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Missilini prona e supina |

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | “Dimmi il numero” : indovinare il numero mostrato sott'acqua con le mani dal compagno o dal tecnico |

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | Scivolamenti sul tappeto bagnato e/o tuffi |

| | |
|------------------------|---|
| PROPOSTA LUDICA | <p>“Cavalcata magica”:</p> <p>Il bambino parte con un tuffo e percorre l'intera vasca a stile libero. Al termine della vasca sono posizionati dei tondoludi, esce dalla scaletta. Prende il tondoludo e sale a cavalcioni, si rituffa e inizia a usare braccia e gambe per arrivare fino al bordo opposto.</p> <p>Al bordo lascia il tondoludo, esce dalla scaletta, si rituffa e inizia a nuotare fino alla fine della vasca, esce dalla scaletta e arriva dall'allenatore dandogli il 5 e finisce la prova.</p> <p>VARIANTI:</p> <p>Al posto del tondoludo si può usare una tavoletta, il bambino ci si siede sopra e compie la vasca o mezza vasca.</p> <p>Nel caso il bambino non sappia nuotare ma sia nella fase di ambientamento e sia a disposizione la vasca piccola, si può creare il medesimo percorso nella vasca piccola facendolo scivolare, poi correre passando sopra e sotto degli ostacoli e infine correre in acqua.</p> |
|------------------------|---|

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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

| | |
|------------------|---|
| OBIETTIVI | Socializzare e "conquistare" i bambini con il gioco insegnando al contempo ad organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo. In particolare vengono stimolate le capacità di ritmizzazione, differenziazione spazio-temporale, combinazione motoria e rapidità (capacità indispensabili anche sul mezzo specifico) |
|------------------|---|

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

| | |
|------------------|--|
| MATERIALE | Vestiario da ginnastica, materassi/materassini, coni, cerchi, spalliera, travi, panche |
|------------------|--|

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 15' |
| CONTENUTI | <p>"Gli avvoltoi": Disponiamo in ordine sparso, nello spazio gioco alcuni attrezzi presenti in palestra (panche, sedie, materassini, asse di equilibrio,...). Il gioco inizia con una camminata libera di tutti i bambini tra i vari attrezzi, imitando il volo lento dell'avvoltoio, senza che gli stessi attrezzi vengano utilizzati; al segnale del tecnico ogni bambino dovrà posizionarsi sopra uno di questi attrezzi e fermarsi immobile ("avvoltoi") fino al successivo comando dato dal tecnico per la rimessa in movimento. Verrà così stimolato il bambino ad assumere un controllo posturale (tonico) del proprio corpo su superfici diversificate, ridotte o precarie, sfruttando anche la capacità di prensione tattile. Il gioco poi prosegue con l'invito a tutti i bambini di utilizzare un attrezzo diverso per sostare ogni qualvolta il tecnico dà il segnale.</p> |

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 20' |
| CONTENUTI | <p>"I coccodrilli silenziosi": Tutti i bambini sono posizionati in terra in posizione prona uno a fianco all'altro in corrispondenza di una linea tracciata a terra. A un segnale del tecnico, tutti i coccodrilli inizieranno a strisciare, cercando di attraversare uno spazio definito (palude) e di arrivare sull'altra riva (seconda linea tracciata a una distanza di 8-10 metri). Lo spostamento dei coccodrilli all'interno della palude sarà intervallato da alcuni segnali di stop dell'educatore, a seguito dei quali i coccodrilli saranno tenuti ad immobilizzarsi immediatamente (controllo posturale del proprio corpo). I coccodrilli che non riusciranno a mantenere la postura bloccata dovranno ritornare sulla linea di partenza per riprendere da capo il percorso ai successivi segnali. Dopo una serie di segnali l'educatore valuterà quali dei coccodrilli sarà riuscito ad attraversare la palude oppure quali di questi sarà riuscito ad avvicinarsi maggiormente alla linea opposta.</p> |

| | |
|--|---|
| | Tutti i bambini dovranno muoversi a terra utilizzando esclusivamente lo schema motorio strisciare, evitando pertanto lo spostamento in quadrupedia o con altri schemi motori. |
|--|---|

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 20'/25' |
| CONTENUTI | <p>“Lo scoiattolo”: All'interno dello spazio di gioco vengono disposti alcuni attrezzi per effettuare un percorso (ostacoli da superare in corsa, ostacoli più alti/panche da superare passandovi sotto, materassini per effettuare delle capovolte, cerchi per effettuare dei saltelli a piedi uniti, coni per effettuare una corsa in slalom, spalliera/travi per traslocazioni, ...). Dapprima tutti i bambini sono invitati a effettuare un percorso libero, utilizzando tutto il materiale messo a disposizione. Successivamente ogni bambino viene invitato dall'istruttore a effettuare un percorso guidato, dopo averlo previamente concordato e quindi rispettando l'ordine dei passaggi stabiliti.</p> |

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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 | Partenza assistite e da soli curando la posizione dei piedi sui pedali |

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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 |
|------------------|---|

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Da 3 a 5 ripetizioni. Circa 20'/25' |
| CONTENUTI | <p>“Il rullo”:</p> <p>Il gioco si sviluppa tra due o più squadre disposte in fila dietro a una linea di partenza. Davanti alla riga ogni squadra avrà disposto a terra due materassini, uno davanti all’altro, sui quali ogni bambino dovrà rotolare per tutta la loro lunghezza; l’alunno, per eseguire il rotolamento, dovrà distendersi in posizione prona/supina, trasversalmente al materassino. Il gioco inizia quando, al via del tecnico, il primo bambino della fila si prepara a terra e il suo compagno lo spinge, facendolo rotolare per tutta la lunghezza dei due materassini; terminato il rotolamento, toccherà a chi ha spinto posizionarsi a terra, pronto per la successiva azione di gioco. Questi sarà spinto dal successivo compagno, mentre l’alunno che ha seguito il rotolamento si metterà in fila dietro ai propri compagni in attesa di una successiva azione. Vincerà la squadra che, concluderà prima il proprio turno di staffetta.</p> <p>I bambini che, durante il rotolamento, usciranno completamente dai materassini dovranno ripartire dall’inizio; ogni bambino che diventa rullo dovrà assumere una posizione passiva (farsi rotolare), ma nello stesso tempo mantenere il controllo posturale del proprio corpo in forma ipertonica (rullo).</p> |

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Da 3 a 5 ripetizioni. Circa 20'/25' |
| CONTENUTI | <p>“Passaggio sul ponte”:</p> <p>Il gioco si svolge tra due o più squadre; ogni squadra a sua volta è divisa in due sottogruppi disposti in due file, una di fronte all’altra. Ogni squadra avrà posizionato tra le due file una serie di “ceppi” (ad es. mattoncini di legno) sui quali camminare sopra e una panca (o asse di equilibrio/trave) sulla quale i due capofila dovranno traslocare incrociandosi senza cadere. Dopo aver eseguito il passaggio i due alunni raggiungeranno rispettivamente il compagno di fronte che in questo caso è diventato capofila, per dargli il via successivo mentre loro si posizioneranno in coda.</p> <p>Il gioco può essere proposto a tempo o stabilendo all’inizio quanti passaggi incroci eseguire (senza cadere) per individuare la squadra vincente. Durante il passaggio incrociato è importante che i bambini si aiutino reciprocamente nel mantenere la stabilità sull’attrezzo attivando pertanto una possibile forma di collaborazione finalizzata al gioco stesso (la coppia che non cade porta un punto alla propria squadra).</p> |

SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

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

| | |
|------------------|---|
| OBIETTIVI | Sviluppo delle abilità primarie: dirigere |
|------------------|---|

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

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

| | |
|------------------|--|
| 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 | Dirigere dritti: All'interno di due linee tracciate a terra (sempre più strette e sempre più lunghe) a velocità sempre più elevate, pedalando e/o a piedi fermi, da seduti o in piedi sui pedali. Gli stessi esercizi possono essere eseguiti incrementando ancora di più le difficoltà (ad esempio pedalare sopra una linea tracciata a terra, all'interno di un imbuto, ...) |

| | |
|------------------|---|
| 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. |

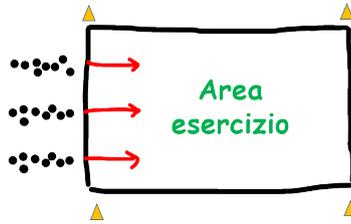
SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

MODULO N°3: Corsa, lezione 1

| | |
|------------------|--|
| OBIETTIVI | Stimolare gli schemi motori di base e le 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, 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 delimitata da coni. Disporre gli alunni in file parallele da 3 elementi che partono contemporaneamente. Alla fine dell'esercizio ogni alunno si rimette in coda.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Camminare sulle punte, sui talloni. 2- Camminare a passi corti e rapidi, a passi lunghi, avanti, indietro e lateralmente. 3- Rimanere in equilibrio su un piede. 4- Correre sulle punte. Correre cercando di poggiare la parte anteriore del piede. 5- Corsa poggiando tutta la pianta. 6- Camminare/correre senza uso delle braccia, lasciate lungo i fianchi o sopra la testa. <div style="text-align: center;">  </div> |

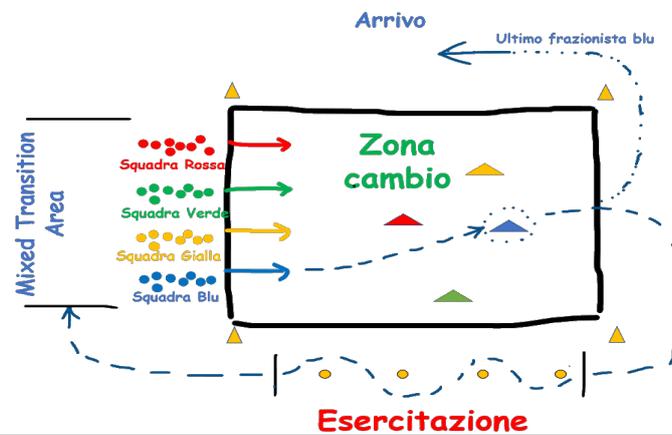
| | |
|------------------------|---|
| PROPOSTA LUDICA | <p>“Trova e scappa per la squadra”:</p> <p>OBIETTIVO DEL GIOCO: Stimolare e richiamare nel contesto caratteristico e coinvolgente delle gare di Triathlon gli elementi già proposti nelle esercitazioni. La versione a staffetta rende la competizione divertente e coinvolgente.</p> <p>DESCRIZIONE: Dividere i bambini in squadre, ogni squadra ha un conetto di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...). 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.</p> |
|------------------------|---|

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 – classi 1[^] e 2[^]

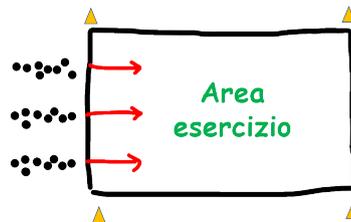
MODULO N°3: Corsa, lezione 2

| | |
|------------------|--|
| OBIETTIVI | Stimolare e consolidare gli schemi motori di base e le 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, 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 delimitata da coni. Disporre gli alunni in file parallele da 3 elementi che partono contemporaneamente. Alla fine dell'esercizio ogni alunno si rimette in coda.</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- Camminare/correre con massimo uso delle braccia in oscillazione. 4- Corsa in frequenza. Massimo numero di appoggi. 5- Corsa ampia. Minimo numero di appoggi. 6- Saltare a due piedi, sul posto, in avanti, lateralmente 7- Corsa slalom tra conetti |



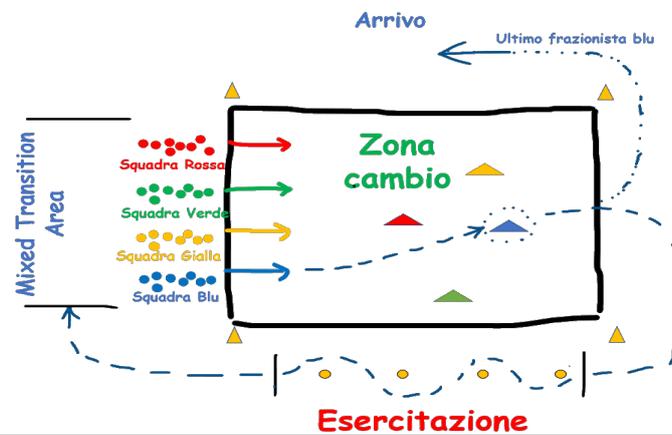
| | |
|------------------------|--|
| PROPOSTA LUDICA | <p>“Trova e scappa per la squadra”:</p> <p>OBIETTIVO DEL GIOCO: Stimolare e richiamare nel contesto caratteristico e coinvolgente delle gare di Triathlon gli elementi già proposti nelle esercitazioni. La versione a staffetta rende la competizione divertente e coinvolgente.</p> <p>DESCRIZIONE: Dividere i bambini in squadre, ogni squadra ha un conetto di colore diverso (squadra blu, squadra rossa, ...).</p> <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.</p> |
|------------------------|--|

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 – classi 1[^] e 2[^]

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.</p> <p>All'interno di questi schemi di gioco sportivo, oltre ad inserire gradualmente il concetto di zona cambio e le regole da rispettare, è possibile stimolare diverse capacità motorie come: correre, afferrare, sollevare etc. e schemi posturali statici, quando ad es. i bambini devono chinarsi per afferrare un cinesino in zona cambio o dinamici quando si chiede loro di eseguire un esercizio (ad es. simulare la bracciata stile libero) nel tratto di percorso prima dell'ingresso in zona cambio. Inoltre nel gioco è possibile inserire il concetto di staffetta per cui il bambino assume un ruolo che lo vede parte integrante della prestazione finale di un gruppo. Per ultima cosa, ma non meno importante, il gioco stimola nei bambini il senso dello spazio e dell'orientamento, concetti di fondamentale importanza all'interno delle transizioni</p> |
|------------------|--|

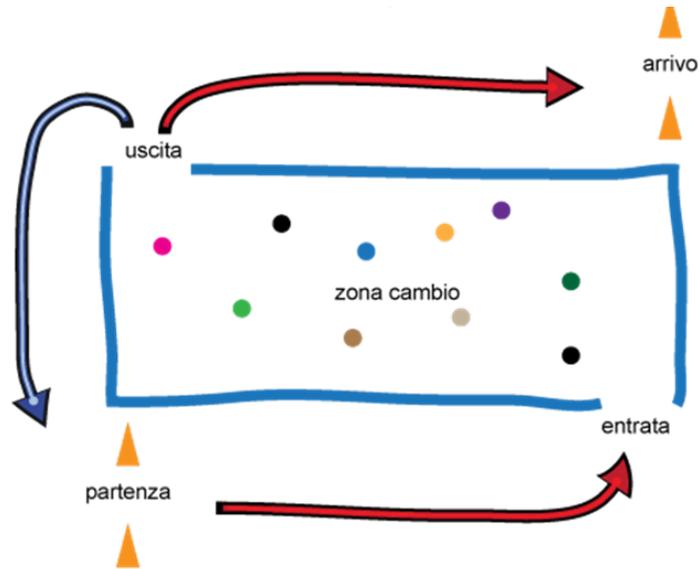
| | |
|---------------|----|
| DURATA | 1h |
|---------------|----|

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

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Da 3 a 5 ripetizioni. Circa 10'/15' per ciascuna esercitazione. |
| CONTENUTI | <p>“Chi cerca...trova”:</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 e corrono all'arrivo.</p> <p>VARIANTI:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prendono il cinesino e lo mettono sulla testa tenendolo con una mano, con entrambe le mani, solo con la destra, solo con la sinistra, ..., e corrono fino all'arrivo - prima di prendere il cinesino devono sedersi in terra, metterlo sulla testa da seduti e tenendolo con una mano, con entrambe le mani (aumenta il fattore di difficoltà), ..., rialzarsi e correre fino all'arrivo - i maschi possono prendere solo alcuni colori e le femmine altri colori; in entrambi i casi i colori sono dichiarati precedentemente dal tecnico - prima di entrare in zona cambio è possibile far eseguire ai bambini degli esercizi specifici, ad es. simulare la bracciata stile girando in avanti le braccia, oppure possono essere fatti partire da seduti, eseguendo solo saltelli fino all'ingresso in zona cambio invece di correre, in quadrupedia fino all'ingresso in zona cambio invece di correre, ... - tutte le femmine si dispongono all'arrivo e tutti i maschi alla partenza, al via i due gruppi si incrociano in zona cambio per prendere i cinesini e corrono fuori in maniera opposta, le femmine verso la partenza e i maschi verso l'arrivo |

- si parte tenendosi per mano (a coppie) senza mai lasciarsi per tutto il percorso; in zona cambio ogni coppia, sempre tenendosi per mano, raccoglie un cinesino, due cinesini, ..., e sempre tenendosi per mano corre all'arrivo

- alla partenza si dispongono due file di bambini (due squadre) e partendo un bambino per ciascuna squadra entrano in zona cambio, prendono un cinesino e passando dall'uscita 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



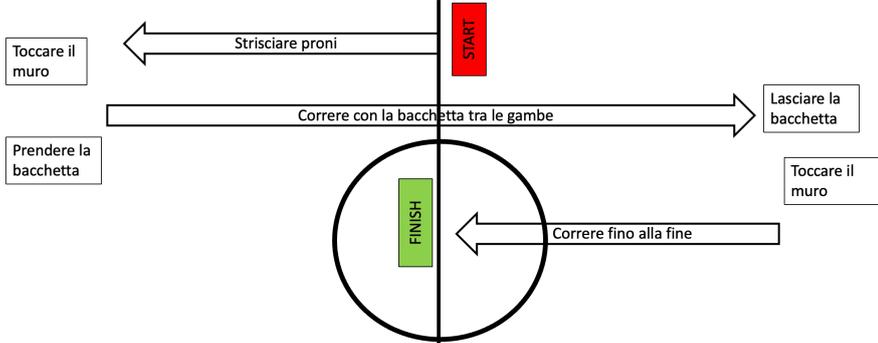
SCUOLA PRIMARIA – classi 1[^] e 2[^]

MODULO N°4: Attività Finale

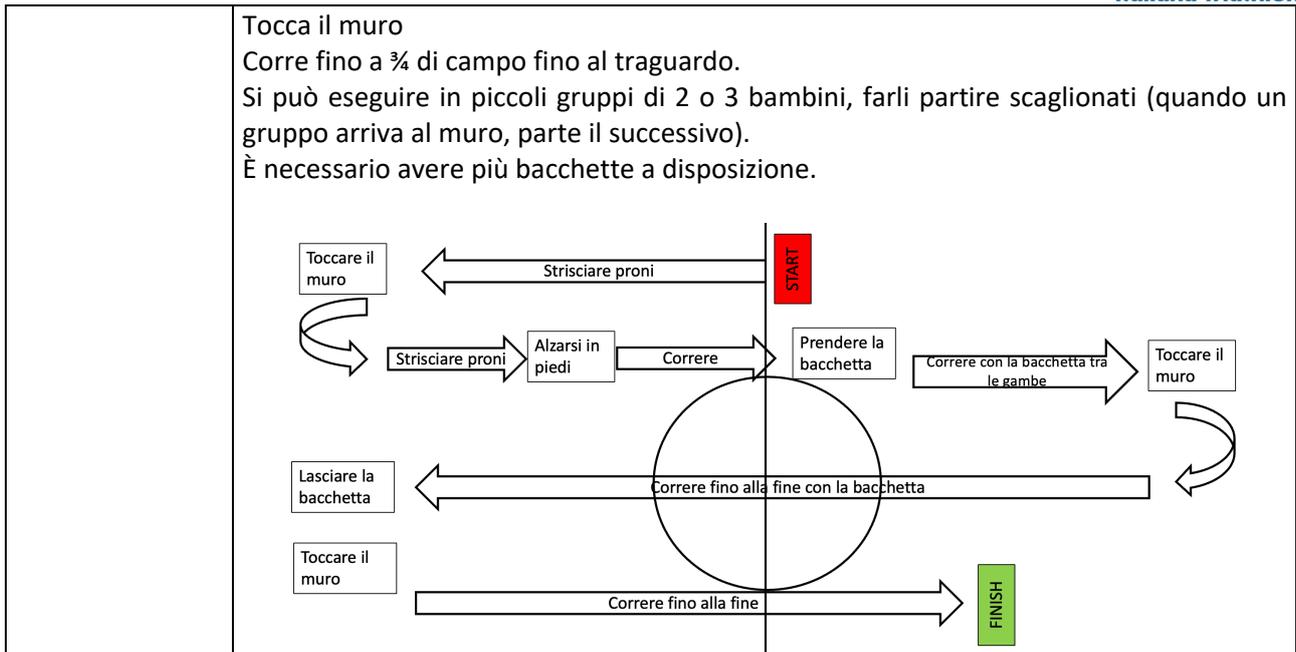
| | |
|------------------|--|
| OBIETTIVI | Sfruttando la palestra si creano dei percorsi per simulare una gara di triathlon richiamando gli schemi motori tipici della triplice disciplina e sperimentati durante i moduli precedenti |
|------------------|--|

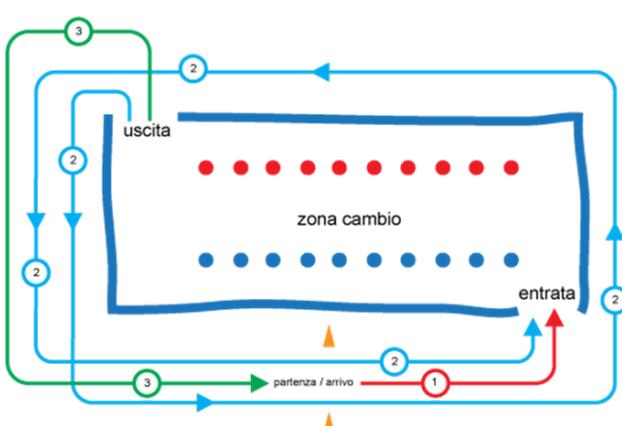
| | |
|---------------|----|
| DURATA | 1h |
|---------------|----|

| | |
|------------------|--|
| MATERIALE | Vestiario da ginnastica, coni/cinesini, bacchette di legno |
|------------------|--|

| | |
|------------------|--|
| DURATA | Circa 20' |
| CONTENUTI | <p>“Triathlon”: Partendo da metà campo, il bambino striscia prono fino al muro. 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. Prima di arrivare al muro appoggia la bacchetta a terra. Tocca il muro Corre fino a metà campo fino al traguardo. Si può eseguire in piccoli gruppi di 2 o 3 bambini, farli partire scaglionati (quando un gruppo arriva al muro, parte il successivo) È necessario avere più bacchette a disposizione</p>  |

| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 20' |
| CONTENUTI | <p>“Triathlon, versione 2”: Partendo da metà campo, il bambino striscia prono fino al muro. Tocca il muro e continua a strisciare fino a ¼ di campo. Si alza in piedi e corre fino a metà campo. Prende la bacchetta posizionata a terra e la posiziona in mezzo alle gambe. Corre tenendo la bacchetta fino alla parte opposta. Tocca il muro e continua nella direzione opposta. Prima di arrivare al muro appoggia la bacchetta a terra.</p> |



| | |
|------------------|---|
| DURATA | Circa 20' |
| CONTENUTI | <p>“Duathlon”: 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).</p> <p>Ai bambini sulla linea di partenza vengono consegnati dei fogli con su scritto 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.</p> <p>I bambini escono dalla zona cambio (linea nr. 2) e fanno un giro completo della zona cambio per poi entrarci nuovamente. 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 proprio numero.</p> <p>Adesso possono uscire dalla zona cambio (linea nr. 3) e correre all'arrivo.</p>  |