

Allenamento – Resistenza: Coordinazione

«Coordinazione»

Alternando esercizi di coordinazione a forme di resistenza si ottiene un buon mix di periodi di sforzo e periodi di recupero, benefico per il sistema cardiovascolare.

Inoltre, in uno stato di fatica avanzato si svolgono con difficoltà anche gli esercizi di coordinazione più semplici. Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possano allenarsi insieme secondo le loro possibilità.

Condizioni quadro

Durata dell'allenamento: 60 minuti
 Livello: adulti principianti – avanzati
 Luogo del corso: palestra

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Migliorare la capacità di resistenza
- Migliorare le capacità coordinative
- Divertirsi e imparare a cooperare in gruppo

Sicurezza

Prestare attenzione alla tolleranza individuale allo sforzo. Spiegare la patogenesi e la biografia sportiva.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Riscaldamento	15' 1. Chiacchierare correndo Fare una corsa continua di 5 minuti in coppia attorno a dei coni. L'obiettivo è di raccontare al compagno il più possibile di quello che si è fatto durante la giornata.		Musica adatta
	2. Stop alla musica I partecipanti corrono per la palestra al ritmo della musica. Non appena la musica s'interrompe, devono assolvere un determinato compito fino al momento in cui la musica riprende, ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> • toccare il piolo più alto della spalliera; • saltare divaricando lateralmente le braccia e le gambe; • saltare a gambe unite lungo una linea; • salutare in posizione di appoggio frontale; • eseguire degli esercizi di allungamento e di coordinazione. 		
Parte principale	35' 3. Corsa sul cuscino Mobilo La metà dei partecipanti sta in piedi su dei cuscini Mobilo e batte le mani contro quelle dei compagni che corrono da cuscino a cuscino. Cambio dopo 2 minuti. <ul style="list-style-type: none"> • idem ma su una gamba sola • idem ma a occhi chiusi 		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)
	4. Costruire una torre Formare dei gruppi di quattro persone. Corriere a raccogliere il maggior numero di pezzi di legno dall'altra parte della palestra. Tutti devono correre contemporaneamente ma si può trasportare un solo pezzo di legno per tragitto. Quale gruppo costruisce la torre più alta in un determinato tempo?		Pezzi di legno
	Osservazione: ogni corridore deve collocare da solo il proprio pezzo di legno sulla torre.		
	5. Lanci sul cuscino Mobilo I partecipanti stanno in piedi sul cuscino Mobilo e si lanciano una palla cercando di mantenersi in equilibrio.		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.) Diversi tipi di palle
	Variante: allontanare progressivamente i cuscini		
	6. Costruire una torre rimanendo in equilibrio Come l'esercizio 4 ma prima di collocare un pezzo di legno sulla torre ogni partecipante deve trovare l'equilibrio su un cuscino Mobilo (o un altro tipo di superficie instabile).		Pezzi di legno Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)
	Più difficile Rimanere in equilibrio su un piede		
	Osservazione: disporre diversi cuscini Mobilo attorno alla torre.		
	7. Mobilo I partecipanti stanno in piedi su dei cuscini Mobilo e cercano di portare il peso del corpo in avanti e all'indietro, eventualmente chiudendo gli occhi.		Cuscini Mobilo o altre superfici instabili (tappetini, asciugamani arrotolati, ecc.)
Variante: eseguire degli esercizi sul cuscino Mobilo: una gamba davanti all'altra, in piedi su una gamba sola, cercare di far perdere l'equilibrio al vicino, ecc.			
8. Cronometro vivente Formare due squadre: la squadra A corre a raccogliere il maggior numero possibile di pezzi di legno disseminati sul lato opposto della palestra (uno per volta), mentre la squadra B lancia dei frisbee contro 10 birilli da una panchina. I componenti della squadra B devono lanciare i frisbee rimanendo in equilibrio su un cuscino Mobilo.		Pezzi di parquet, frisbee, cuscini Mobilo, 1-2 panchine, 10-20 birilli	
9. Giocolare su un cuscino Mobilo I partecipanti stanno in piedi su un cuscino Mobilo e cercano di giocare con dei nastri.		Cuscini Mobilo, nastri per giocare, palle	
Più facile: giocare con uno o due nastri. Più difficile: giocare in diversi modi con delle palline			
Ritorno alla calma: Allungare / Rilassamento	Lo scalino Allungare la muscolatura dei polpacci. Caricare il peso del corpo sulla gamba tesa, il cui piede è in appoggio sul bordo di uno scalino, un libro, una spalliera. Trasferendo il peso del corpo da un piede all'altro si può allungare la muscolatura del polpaccio.		
	Gamba alzata Allungare la muscolatura posteriore della coscia. Posizione supina. Mantenere la gamba tesa e fletterla all'altezza dell'anca. Il tronco, il bacino e l'altra gamba sono a contatto col suolo.		Tappetino sottile
	Ginocchio flesso Sdraiati su un fianco. La gamba appoggiata al suolo è piegata a 90 gradi sia all'altezza dell'articolazione dell'anca sia di quella del ginocchio. Afferrare il piede dell'altra gamba e avvicinare il tallone al gluteo. Spingere il ginocchio all'indietro e mantenere le anche in una posizione stabile.		
	Variante: in piedi, mantenere le cosce parallele.		
Da 1 a 20 Contare lentamente fino al 20. Ai numeri dispari espirare e aprire gli occhi e ai numeri pari aprire gli occhi ed inspirare. A partire dal numero 16 immaginarsi che gli occhi diventano sempre più pesanti e si chiudono progressivamente. Al 20, dopo l'ultima espirazione, chiudere gli occhi e mantenere una posizione comoda per circa cinque minuti.			