

Percorso per la coordinazione e la forza

Un percorso basato sulla coordinazione e la forza. Tutti gli esercizi vanno eseguiti con i palloni.






Condizioni quadro


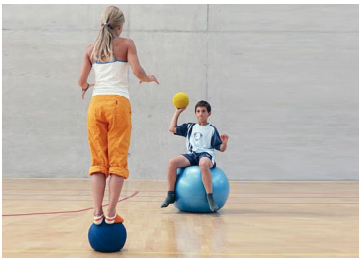



Durata della lezione: 45 min.

Grado: dalla seconda alla terza media

Obiettivi d'apprendimento

- Dosare la forza
- Eseguire degli esercizi di coordinazione in condizioni difficili

	Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Introduzione	10' Le bocce giganti: Due squadre sono disposte alle due estremità di un campo di gioco e fanno rotolare dei palloni a terra per cercare di spingere oltre la linea di fondo avversaria alcune palle disposte al centro del campo. Variante: quattro squadre ai lati di un quadrato o due squadre disposte attorno a un cerchio.		Al centro un pallone medicinale e delle palle da ginnastica (rosse e blu, se possibile).
Parte principale	30' Allestire il circuito e spiegare cosa fare		Musica, cronometro
	Circuito: gli allievi assolvono il circuito a coppie. In ogni postazione si lavora per un minuto. Seguono poi 30 secondi di pausa che servono per spostarsi da una postazione all'altra. L'intero percorso va assolto due volte. Nel caso in cui il numero di allievi fosse molto elevato si può optare per una postazione supplementare (ad es. con esercizi di giocoleria).		
	Postazione- Reazioni rapide: A si trova dietro a B e tiene una palla fra le mani. A lascia cadere la palla. Quando si sente il rimbalzo B si gira e prende la palla prima che tocchi nuovamente terra. Utilizzare palle che rimbalzano in modo diverso.		Una pallina da tennis, un pallone da basket, una palla da pallamano, una pallina di gomma
	Postazione - Passaggi con i piedi: A e B si lanciano la palla con i piedi da seduti. Variante: eseguire l'esercizio con palle di diverso tipo.		Una palla da ginnastica, da pallavolo, da futsal, un pallone medicinale, una pallina da unihockey, due tappetini
	Postazione - Allungati: A e B, in piedi schiena contro schiena, si passano un pallone con le braccia tese alternando al di sopra della testa e fra le gambe.		Un pallone da basket, un pallone medicinale, una palla da pallavolo
Postazione - Passaggi distesi: A e B distesi sul ventre a un metro di distanza si lanciano a vicenda un pallone. Osservazione: premere i piedi al suolo. Se i piedi sono sollevati da terra ci si ritrova in una posizione di «lordosi».		Una palla da futsal	

		Tema/esercizio/gioco	Organizzazione/disegno	Materiale
Parte principale		<p>Postazione – Prendimi: A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).</p>		<p>1 carrello di tappetini, una palla da pallavolo, una softball, una pallina da tennis</p>
		<p>Postazione – In equilibrio: A e B stanno in piedi, s'inginocchiano o si siedono su un pallone medicinale e si passano una palla.</p>		<p>Due palloni medicinali, una palla (basket, pallamano o ginnastica)</p>
		<p>Postazione – In alto e di lato: Lanciare la palla in alto, mentre il compagno ne lancia una seconda. Prima di riprendere la propria si deve riuscire a rinviare la palla al compagno. Più difficile: gli allievi si passano i rispettivi palloni tenendoli alti, un terzo pallone viene passato da uno all'altro come descritto sopra.</p>		<p>Tre palle da pallavolo</p>
		<p>Postazione – Costruire un ponte: A e B sono distesi fianco a fianco sulla schiena, con le anche sollevate a formare un ponte. A fa rotolare la palla al di sotto del ponte, B la ferma. Rullata di entrambi fino alla posizione seduta a gambe distese. B fa rotolare la palla a terra oltre i propri piedi fino a passarla ad A, che la porta a sua volta oltre i propri piedi. Al termine si assume la posizione di partenza e si comincia da capo.</p>		<p>Una palla da pallavolo, una palla da ginnastica, una pallina da tennis</p>
Ritorno alla calma	5'	<p>Massaggio con la palla: Con tutto il corpo o con singole parti di esso rotolare sopra un pallone di grandi dimensioni. Chi riesce a «scorrere» sulla palla dalla testa ai piedi senza cadere? Varianti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • far rotolare delle palline da tennis sotto i piedi • far rotolare una palla contro la parete con la schiena 		<p>Una pallina da tennis, una palla da ginnastica a testa</p>