

Allenamento – Resistenza: Tombola

«Tombola»

In questo allenamento è proposto un gioco incentrato sulla resistenza e sulla coordinazione. Il gioco della tombola può anche essere organizzato come circuito.

Gli esercizi sono scelti in modo tale che sia i principianti, sia gli avanzati possono 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
- Divertirsi e imparare a cooperare in gruppo
- Svolgere degli esercizi di coordinazione sotto sforzo

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' Chi sono? In coppia. A riceve una carta che raffigura un animale, B deve indovinare di quale animale si tratta. A può rispondere solo con un sì e con un no. A e B camminano o corrono fino a quando B indovina di che animale si tratta.		Carte con animali
	Esercizi ginnici con musica Muovere le articolazioni a ritmo di musica.		Musica
Parte principale	35' Doppia tombola Formare dei gruppi di 2 fino a 4 persone. Consegnare ad ogni squadra un dado e due cartelle della tombola. Una cartella è destinata al percorso di coordinazione e l'altra a quello di resistenza. Un giocatore lancia il dado e tutta la squadra svolge il compito corrispondente, dopodiché tocca ad un altro giocatore lanciare il dado. Dopo il lancio bisogna eseguire l'esercizio della postazione corrispondente. Le cartelle sono sempre alternate, ciò significa che prima si svolge un esercizio di resistenza e poi uno di coordinazione. Vince chi ha riprodotto tutti gli esercizi di una cartella. Attenzione: se un numero esce più volte bisogna svolgere più volte l'esercizio corrispondente. Variante: vince chi, grazie ai lanci del dado, ha eseguito tutti gli esercizi oppure chi ha lanciato il dado e per sei volte ha fatto uscire lo stesso numero, oppure chi ha portato a termine tutti gli esercizi delle due cartelle.		Dadi, cartelle della tombola, matite, numeri per le postazioni, materiale per allestire le diverse postazioni
	Postazione percorso «resistenza»: 1 = toccare una volta tutti gli angoli della palestra 2 = superare correndo due volte tutte le linee del campo di pallavolo 3 = correre/saltare per tre volte sopra un percorso ad ostacoli 4 = Eseguire 40 step (su uno stepper, su una scala o su una panchina) 5 = Saltare con la corda per 50 volte 6 = Correre sei volte attraverso i cerchi disseminati per terra	Postazioni resistenza 1-6	Ostacoli o piccoli con Corda Corda Materiale di demarca- zione per postazioni 1-6
	Postazioni: Percorso di coordinazione: (ogni esercizio è svolto per 60 secondi) 1 = Il giocoliere In piedi. Lanciare la palla in alto verso la parete, ruotare su sé stessi e riprendere la palla prima che tocchi per terra. 2 = Palloncini Gioculare con due o tre palloncini (oppure dei fazzoletti), senza lasciarli cadere a terra. Svolgere lo stesso esercizio palleggiando delle palline da tennis con una racchetta. Variante: a coppie o in gruppi più numerosi mantenere in aria due o più palloncini. 3 = Doppio palleggio Palleggiare contemporaneamente due palloni (uguali o diversi), uno con la mano destra e l'altro con la mano sinistra. Variante: lanciare un pallone in alto e palleggiare con l'altro pallone. 4 = La foca Mantenere l'equilibrio su un pallone assumendo diverse posizioni (seduti, in appoggio sulla pancia, sulla schiena o sulle ginocchia). Con oppure senza l'aiuto delle braccia. Variante: effettuare dei passaggi con una palla ad un compagno, rimanendo in equilibrio sul pallone. 5 = Tiro a segno Lanciare diversi oggetti (palline, palle, volani, ecc.) e colpire alcuni oggetti disseminati per la palestra (paletti, con, elementi di cassone aperti, palle, anelli, ecc.). 6 = Joker	Postazioni coordinazione 1-6 Preparare i cronometri	Diverse palle Palloncini Palle da ginnastica Coni Elementi di cassone Materiale di demarca- zione per postazioni 1-6
	Smontare insieme le postazioni		
Ritorno alla calma: Rilassare	10' Rilassare tutto il corpo Sdraiarsi sulla schiena e concentrarsi per qualche istante sulla respirazione (inspirare ed espirare 20 volte). Contrarre (da 5 a 7 secondi) e rilassare la muscolatura (20 secondi).		