

Lavoro di gruppo

Un esercizio da svolgere in gruppo. Insieme, gli allievi allenano la forza e imparano a controllare il loro corpo

Tutti gli allievi sono seduti in cerchio con i piedi rivolti verso il centro. Con i piedi sollevano tutti insieme da terra il pallone disposto al centro del cerchio (pallone medicinale, palla da ginnastica).

Variante: eseguire l'esercizio scalzi. Può essere d'aiuto soprattutto con le palle di piccole dimensioni.

Materiale: un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis.



In equilibrio

Un esercizio che insegna a stare in equilibrio e aiuta a migliorare l'equilibrio. La palle diventano la superficie su cui issarsi e sono utilizzate anche per eseguire dei passaggi.

A e B stanno in piedi, seduti o in ginocchio su un pallone medicinale e si lanciano a vicenda una palla.

Più difficile: eseguire l'esercizio su un pallone medicinale. (Da provare solo se si è in grado di eseguire l'esercizio precedente).

Materiale: due palloni medicinali, una palla (pallacanestro, pallamano o ginnastica).



Lungo la schiena

Un esercizio che permette di imparare a riconoscere le caratteristiche e il comportamento della palla. Questa è guidata e sostenuta con il corpo.

Da seduti, in ginocchio e in piedi far scivolare la palla lungo la schiena a partire dalla nuca, afferrandola all'altezza dei glutei.

Variante: chi sta dietro cerca di prendere la palla dietro la schiena.

Materiale: un pallone medicinale, una softball, una palla da ginnastica, una pallina da tennis.



Massaggio con la palla

In questo esercizio gli alunni cercano di sentire la palla con tutto il loro corpo. Si presta bene come esercizio di rilassamento per la fase di ritorno alla calma alla fine della lezione.

Rotolare sopra un pallone di grandi dimensioni. Con tutto il corpo o con singole parti di esso. Chi riesce a «scorrere» sulla palla dalla testa ai piedi senza cadere?

Varianti:

- far rotolare delle palline da tennis sotto i piedi
- far rotolare una palla contro la parete con la schiena

Materiale: una pallina da tennis, una palla da ginnastica.



Lancio e applausi

Un esercizio che consente di allenare il modo di lanciare e di prendere la palla. Inoltre si lavora anche sulla capacità di valutare la traiettoria e la durata di volo della palla.

Lanciare la palla in aria. Chi riesce a battere le mani più volte prima che cada a terra e prima di recuperarla?

Variante: invece di applaudire, battere le mani a terra.

Più difficile:

- dopo l'applauso prendere la palla dietro la schiena
- lanciare la palla in piedi, da seduti o da sdraiati dopodiché battere una volta le mani e riprenderla nuovamente in piedi

Materiale: una palla da ginnastica.



La giostra

Questo esercizio aiuta a migliorare i lanci e le prese con una mano sola.

Lanciare da soli la palla in alto e riprenderla, da sinistra a destra, da dietro a in avanti.

Lanciare la palla al di sopra della testa da una mano all'altra. Chi ci riesce eseguendo anche una rotazione su se stesso?

Più difficile: lanciare la palla all'indietro al di sopra della testa e recuperarla con l'altra mano dopo aver eseguito una rotazione completa.

Materiale: una palla da ginnastica.



Sempre in piedi

Grazie a questo esercizio gli alunni imparano ad adattare i palleggi in modo da riuscire a cambiare posizione con il corpo.

Partendo dalla posizione in piedi palleggiare con una mano sola, mettendosi in ginocchio, seduti, distesi a terra, per poi tornare gradualmente alla posizione in piedi, senza interrompere il palleggio.

Più difficile:

- qualcuno riesce a palleggiare con due palloni contemporaneamente?
- come sopra ma con due palloni diversi

Materiale: una palla di pallamano e ev. un pallone da basket a testa.



A caccia di stelle cadenti

Durante questo esercizio i partecipanti allenano la precisione dei lanci, imparano a valutare la traiettoria e il tempismo. Sono richieste reazioni rapide e precisione.

La squadra A lancia diversi palloni nel senso della lunghezza della palestra (la cosa migliore è farlo al di sopra di una corda tesa ad una certa altezza, per garantire che restino in volo il più a lungo possibile). La squadra B si dispone sulla lunghezza del campo e cerca di colpire al volo più palloni possibile. Quale squadra riesce a colpire più oggetti in volo?

Osservazioni: tendere una corda fra due aste del salto in alto oppure abbassare il più possibile i due anelli che si trovano alle estremità in modo tale da giocarci in mezzo.

Materiale: palle da pallavolo come stelle, almeno una palla da ginnastica a testa per la squadra di attaccanti, due aste del salto in alto, corda.



Passaggio di piede

Un esercizio che consente di allenare la tensione del corpo e la forza.
Il tutto eseguendo dei passaggi ludici con i piedi.

A e B si passano la palla con i piedi stando seduti.

Variante: eseguire l'esercizio con palle diverse.

Materiale: una palla da ginnastica, una palla da pallavolo, un pallone da basket, una palla da futsal, un pallone medicinale, una pallina da unihockey, due tappetini.



Prendimi

Un esercizio che si presta benissimo per allenare la capacità di reazione e l'orientamento attraverso dei lanci.

A e B si passano un pallone al di sopra di un «muro divisorio» (ad esempio un tappetone).

Più difficile:

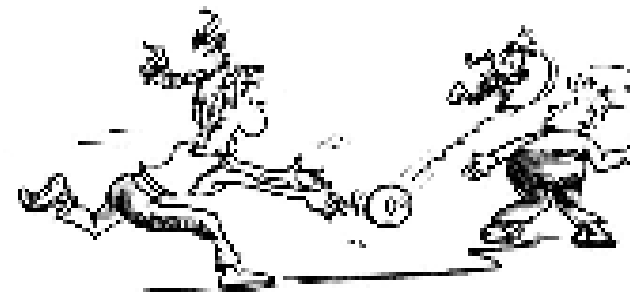
- entrambi sono con la schiena contro la parete
- chi riceve è sdraiato per terra sulla schiena
- chi riceve è sdraiato per terra sulla pancia (al segnale «battito di mani»)

Materiale: un carrello di tappetoni, una palla da pallavolo, una softball, una pallina da tennis.



La caccia alla palla

L'obiettivo di questo esercizio è di giocare con tattica, ovvero cercare degli spazi liberi e la possibilità di smarcarsi. Si addice bene alla fase di riscaldamento.



Formare due squadre di due o tre allievi. I giocatori di una squadra si passano la palla a vicenda facendola rotolare più volte possibile. Gli avversari tentano di afferrare la palla e di fare a loro volta i passaggi. Chi riesce prima a fare dieci passaggi di seguito? Variante: quattro squadre. Dopo 5 minuti vincitori contro vincitori e sconfitti contro sconfitti.

Più difficile: chi è in possesso della palla non può avanzare.

Materiale: palla.

Orchestra sinfonica

Gli allievi formano diversi cerchi e palleggiano sul posto. Questo esercizio esige una stretta collaborazione dai partecipanti.

Formare dei cerchi di cinque allievi. Ognuno palleggia sul posto. Al segnale, si spostano a sinistra per prendere la palla del vicino.

Varianti

- spostarsi a destra o a sinistra secondo le indicazioni dell'insegnante
- gli allievi restano sul posto; è il pallone che si sposta
- come l'esercizio di base, ma gli allievi hanno delle palle di diverso tipo (capacità di differenziazione)
- palleggiare al ritmo della musica
- invece delle indicazioni sinistra o destra, l'insegnante fischia una o due volte.

Materiale: palle.



Un otto

Un esercizio in cui gli allievi fanno rotolare, controllano e si passano la palla. L'accento è posto sulla cooperazione e la capacità di orientamento.

Quattro allievi si trovano uno dietro l'altro con le gambe divaricate. L'ultimo della fila fa rotolare la palla attorno alle proprie gambe disegnando un otto prima di farla rotolare verso il compagno che gli sta davanti. E così via. Dopo che il primo della fila ha eseguito l'esercizio passa la palla all'ultimo facendola rotolare fra le gambe di tutti quanti.

Varianti:

- far circolare la palla in senso inverso
- quale gruppo riesce per primo ad eseguire correttamente l'esercizio per tre volte?

Più difficile: giocare contemporaneamente con due palle.

Materiale: 1-2 palle da ginnastica.



Vite senza fine

Questo esercizio permette di allenare la velocità e la precisione dei passaggi. Il compito è reso più difficile dal fatto che numerose squadre giocano in uno spazio limitato.

A squadre di quattro persone, ad ogni membro viene assegnato un numero da 1 a 4. L'obiettivo è di spostarsi il più velocemente possibile da una parete all'altra della palestra. La palla può essere presa e passata solo nel punto in cui due linee si incrociano. 1 passa a 2, 2 passa a 3, ecc. Il numero 4 passa nuovamente al numero 1. Chi ha la palla non può correre.

Osservazione: dato che numerose squadre di 4 persone utilizzano contemporaneamente la palestra sono richieste una buona capacità di orientamento e di reazione.

Materiale: una palla da pallavolo.



I gemelli

Grazie a questo esercizio si possono migliorare la capacità di reazione e la cooperazione. Qual è la coppia che lavora con più armonia?

A coppie (o più allievi) trattenere un pallone con il corpo e compiere un percorso (a ostacoli). Quale squadra è più veloce? Quale squadra ci riesce perdendo meno palloni?
Variante: collocare degli ostacoli (slalom) o delle panchine rovesciate.

Materiale: due softball o palloni, paletti, panchine.



Palle immobili

In questo esercizio un allievo visualizza l'esercizio da fare e poi lo traduce in movimenti. Si addice molto bene alla fase di ritorno alla calma alla fine della lezione.

I bambini formano un cerchio e ognuno tiene in mano una palla da footbag, una hack sack o una pallina da tennis. Un allievo mostra l'esercizio da fare: rimbalzi, lanci in alto con le mani o con i piedi, movimenti di giocoleria, ecc. Quando un compagno dice «palla immobile» tocca a lui mostrare i movimenti da eseguire sino a quando un altro dirà a sua volta «palla immobile».

Materiale: palle di tutti i tipi.



Passaggi distesi

Grazie a questo esercizio, da svolgere in coppia, i partecipanti rafforzano la muscolatura del busto eseguendo dei passaggi. Gli allievi sono distesi sulla pancia e sollevano la parte superiore del corpo per passare e prendere la palla.

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».
Materiale: un pallone da futsal.



Costruire un ponte

Questo esercizio aiuta a migliorare la mobilità. Due partecipanti sollevano il bacino e poi rotolano la palla da seduti con le gambe distese.

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.

Materiale: una palla da pallavolo, una palla da ginnastica, una pallina da tennis.



Il giocoliere

Questo esercizio aiuta a migliorare la capacità di orientamento. La palla è lanciata in alto in modo controllato ed è ripresa dopo una capriola.

Chi riesce a lanciare la palla in alto e a recuperarla dopo aver eseguito una capriola a terra (in avanti o all'indietro)?

Variante: con un tuffo con capriola invece di una capriola a terra normale.

Più difficile:

- lanciare in alto la palla, capriola in avanti, osservare bene la palla e prenderla ad occhi chiusi
- in piedi con le gambe divaricate e lanciare la palla dal davanti attraverso le gambe e sopra la schiena e riprenderla dal davanti senza avanzare di un passo

Materiale: una palla da ginnastica, superficie morbida.



Il tuttofare

Prendere la palla in condizioni difficili. In questo esercizio la palla viene presa in modo non convenzionale: dietro la schiena o con altre parti del corpo.

Lanciare la palla in alto e recuperarla dietro la schiena senza ruotare su se stessi.

Varianti:

- lanciare la palla in alto e recuperarla con diverse parti del corpo (nuca, dorso delle mani, fra i piedi, ecc.)
- A lancia la palla in alto dall'altezza della testa e B la riprende utilizzando una determinata parte del corpo, dopodiché scambio di ruoli. Quale coppia ottiene per prima dieci recuperi validi?

Materiale: una palla da ginnastica.



Festa di palleggi

Grazie a questo esercizio, durante il quale gli allievi si spostano nella palestra palleggiando, si acquisiscono le diverse caratteristiche delle palle.

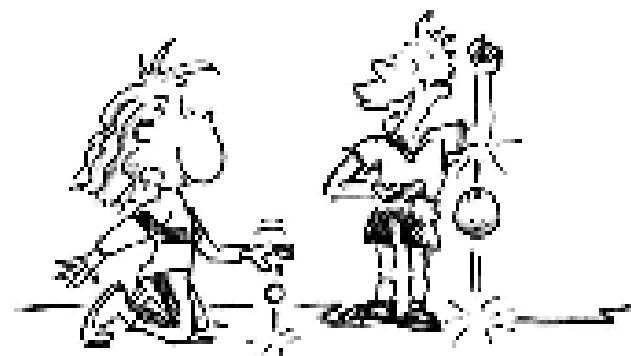
Gli allievi palleggiano stando in piedi, in ginocchio, da seduti, con una sola mano e con due. Nel frattempo si spostano a piacimento per la palestra.

Varianti:

- quando due allievi s'incontrano si scambiano la palla
- quando due allievi s'incontrano imitano sistematicamente il modo di palleggiare della persona che sta loro di fronte (procedere lentamente, con una mano, con due, ecc.)
- si può iniziare la festa dei palleggi battendo forte su una palla ferma al suolo e poi continuare a palleggiarla ritmicamente.

Più difficile: come sopra solo con due palle uguali o addirittura con due palloni diversi.

Materiale: max. due palle di diverse dimensioni a testa.



Fisarmonica

Un esercizio che consente di allenare gli aspetti coordinativi e legati al ritmo. Si addice alla fase di ritorno alla calma prevista alla fine della lezione.

Seduti a gambe distese divaricare e chiudere le gambe, continuando a palleggiare, ad esempio una volta a sinistra, poi in mezzo, poi a destra.

Variante:

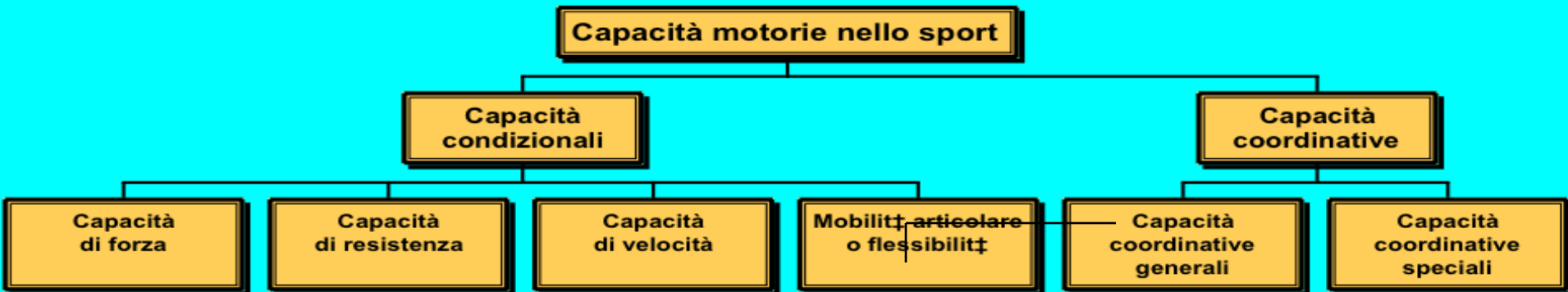
- stesso esercizio ma tenendo le gambe in aria
- invece del comando «sinistra» o «destra» si fischia una o due volte.



Le Capacità Motorie

Capacità Motorie Nello Sport

Titolo diagramma



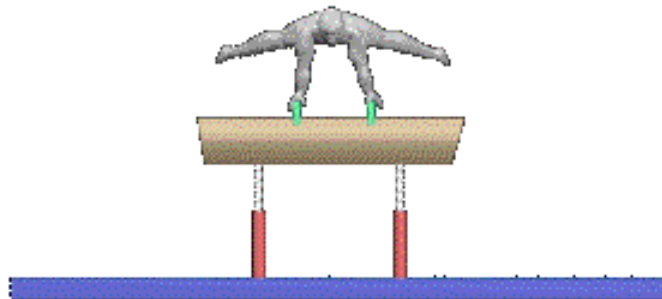
La mobilità articolare o flessibilità presenta elementi comuni alle capacità condizionali e coordinative.

Le Capacità Motorie

Le capacità motorie vengono classificate in:

Capacità condizionali

Capacità coordinative



Capacità Condizionali



Che determinano la prestazione fisica, utilizzando le fonti energetiche e strutturali disponibili nell'organismo.

Capacità Coordinative



**Basate prevalentemente
sull'efficienza dei meccanismi di
elaborazione, controllo e regolazione
del movimento.**

Le Capacità Condizionali

Comprendono:

Capacità di forza

Capacità di resistenza

Capacità di velocità



Le Capacità Coordinative

Possono essere suddivise in :

Capacità coordinative generali

Capacità coordinative speciali



Supercompensazione

Il fenomeno che sta alla base dei processi di allenamento e miglioramento delle capacità condizionali e coordinative è quello definito come “Sindrome generale di adattamento”, detto anche “supercompensazione”.



Concetto di supercompensazione

L'organismo, dopo aver effettuato degli sforzi, non solo provvede a reintegrare la quantità di energia utilizzata ma , in fase di recupero, reagisce con una produzione maggiore a quanto effettivamente speso, sia dal punto di vista delle riserve biochimiche che degli adattamenti delle strutture e dei tessuti.



Processo Di Supercompensazione

incremento

livello iniziale di prestazione

aumento delle riserve energetiche

diminuzione(max dopo 3 giorni)

tempo di allenamento

Consumo energetico

affaticamento

periodo di carico

periodo di recupero
(2-3 giorni)