

Sulla pista di biathlon di Benjamin Weger



Il biathlon è una combinazione di sci di fondo e tiro a segno.



TEMA
Attività fisica

MODO
Esercizio/Input

PROPOSTA ETÀ
Zyklus 1
Zyklus 2
Zyklus 1&2

TEMPO NECESSARIO
15 Minuti

LUOGO
Aula
Cortile scolastico Corridorio
La palestra
A casa

COSÌ FUNZIONA

1	Giro di pista Crea con delle funi una pista e tieniti in equilibrio in avanti, indietro e lateralmente. Sei capace a farlo anche a occhi chiusi?
2	Pista del sole Utilizzando diverse corde per saltare, crea un percorso circolare, lasciando in mezzo alcuni spazi vuoti. Ad ogni cambio di colore, devi cambiare la direzione dello sguardo (avanti, indietro, di lato).
3	Pista di biathlon Posiziona le funi per creare un percorso originale con arrivo e partenza nello stesso punto. Fuori dal percorso colloca una cappellina con una palla sopra. Cerca ora di correre il più rapidamente possibile lungo la pista e in prossimità del cappellino cerca di colpire il pallone da calcio con tre palline (hai tre tentativi a disposizione).

VARIANTI

↗	Esercizio 1: Un bambino delinea con la fune una figura (numero, lettera), l'altro bambino tenta di indovinare la figura, correndo a occhi chiusi all'interno della figura.
↗	Esercizio 2: Durante il percorso lungo la pista fatta di funi (per ogni direzione dello sguardo) prendere la palla lanciata dal partner e restituirla il più in fretta possibile.
↗	Esercizio 3: Cronometrare i tempi e raffrontarli tra loro (in caso di «mancata presa» della palla vanno aggiunti 5 secondi).

MATERIALE

corde per saltare
coni e pertiche
1 pallone da calcio

COSA VIENE FAVORITO

La corsa stimola il sistema cardiocircolatorio, rafforza le ginocchia e allena la muscolatura delle gambe. Nell'ambito della coordinazione dei movimenti, sono soprattutto allenati la differenziazione delle forze, il senso dell'equilibrio, la reattività, il dosaggio e la precisione del lancio (precisione dei movimenti).

A COSA FARE ATTENZIONE

Fairplay con l'esercizio 3.