

# GIOCHIAMO A CORRERE

Mattia Riva



## Indicazioni Nazionali

### PRIMO BIENNIO

*«...utilizzare consapevolmente piani di lavoro razionali per l'incremento delle capacità condizionali, secondo i propri livelli di maturazione, sviluppo e apprendimento...modulare e distribuire il carico motorio-sportivo secondo i giusti parametri fisiologici e rispettare le pause di recupero... applicare i principi metodologici dell'allenamento... sperimentare piani di lavoro personalizzati...»*

### CLASSE TERZA

*«... ampliare l'applicazione dei principi metodologici dell'allenamento... gestire un proprio programma di allenamento...»*

## SCUOLA SECONDARIA – SECONDO GRADO

### Indicazioni Nazionali

#### PRIMO BIENNIO

*«... ampliare le capacità condizionali... adottare principi scientifici essenziali per migliorare l'efficienza fisica... conoscere gli effetti benefici dei percorsi di preparazione fisica..»*

#### SECONDO BIENNIO

*«... conoscere ed applicare alcune metodiche di allenamento tali da poter affrontare attività motorie e sportive di alto livello. Lo studente saprà valutare le proprie capacità e prestazioni confrontandole con le appropriate tabelle di riferimento e svolgere attività di diversa durata e intensità, distinguendo le variazioni fisiologiche indotte dalla pratica motoria e sportiva...»*

#### QUINTO ANNO

*«... avrà piena conoscenza e consapevolezza degli effetti positivi generati dai percorsi di preparazione fisica specifici...»*



# *Campionati sportivi studenteschi*

## **Organizzazione FASE D'ISTITUTO**

Composizione di un Centro Sportivo Studentesco (protocollato in collegio docenti)

Organizzazione competizione interna  
CAMPESTRE

## **Partecipazione FASE PROVINCIALE/REGIONALE/NAZIONALE**

Organizzata dagli UST

Partecipazione subordinata alla composizione del CSS ma non della fase d'Istituto



# *Metodo di lavoro*

**SPAZIO**



**TEMPO**



**STRUTTURA**



**MOTIVAZIONE**



# Metodo di lavoro

## CONTINUO

Proposta pratica:

- 4x 4' corsa continua

## INTERVALLATO

Proposta pratica:

- 4x 4' (30s fermo/30s corsa)



NO a max intensità



## FARTLEK

Proposta pratica:

- 4x 4' (non in piano)



INTERMITTENTE

- 4x 4' (30s piano/30s forte)

# Progressione Didattica

## CONTINUO

### Progressione:

- 4x 1' corsa / 1' camminata;
- 4x 1' corsa / 30" camminata;
- 4x 2' corsa / 1' camminata;
- ...

## INTERVALLATO

### Progressione:

- 2'(30" fermo/30" corsa);
- 2x 2' (30" / 30");
- 4' 30" / 30");
- ...

## FARTLEK

### Proposta pratica:

- 4' (non in piano);
- 2x 4';
- 4x 4';
- ...



# ***Valutazione - Competenze***

Percepire e interpretare sensazioni corporee

Condurre un corretto confronto agonistico

Riconoscere benefici attività motoria (in ambiente naturale)

Sapersi orientare con bussole e mappe

Saper valutare le proprie prestazioni

***Scala di Borg***

***Prove  
cronometrate***

***Compito di realtà***

***Orienteering***

***Autovalutazione***

# Percezione e autovalutazione



0	Nothing at all
0.3	
0.5	Extremely weak
1	Very weak
1.5	
2	Weak
2.5	
3	Moderate
4	
5	Strong
6	
7	Very strong
8	
9	
10	Extremely strong
11	

# In tutti gli sport è importante la componente **TECNICA...** **... e nella corsa???**

IMPARARE a correre **BENE**, non aiuta solamente a essere più performanti, è il più importante fattore per aumentare la resistenza.

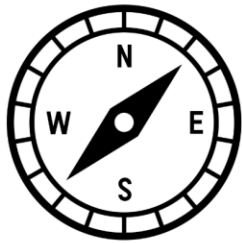
Correndo meglio... si fa meno fatica!



# GIOCHIAMO a correre... e non solo!

## ORIENTEERING

Endurance nella natura



## CIRCUIT TRAINING

Endurance “multidisciplinare”



## GIOCHI DI RESISTENZA

Endurance nel/con il gioco



# ***GIOCHIAMO a correre: ORIENTEERING***

## **ENDURANCE nella natura**

Necessaria la DIDATTICA

Differenti modalità: stella, singolo, staffetta

Uscite didattiche sul territorio

Partecipazione campionati sportivi studenteschi



# ORIENTEERING (fai da te) - Progressione

Cerchi e coni sparsi per la palestra.  
Nascosto sotto ogni cono è presente un biglietto numerato.

## **Gioco staffetta a coppie/squadre**

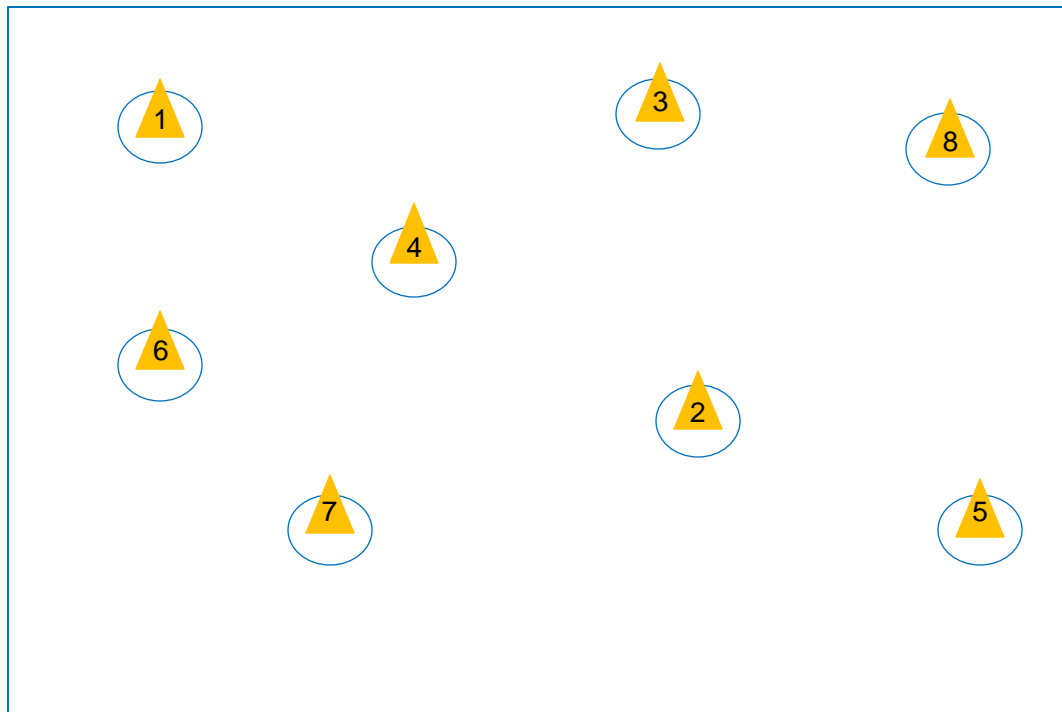
Ogni coppia/squadra ha un foglio e una penna/matita.

Uno alla volta i giocatori devono correre a "scoprire" un solo cono e tornare a segnare il giusto numero sul proprio foglio.

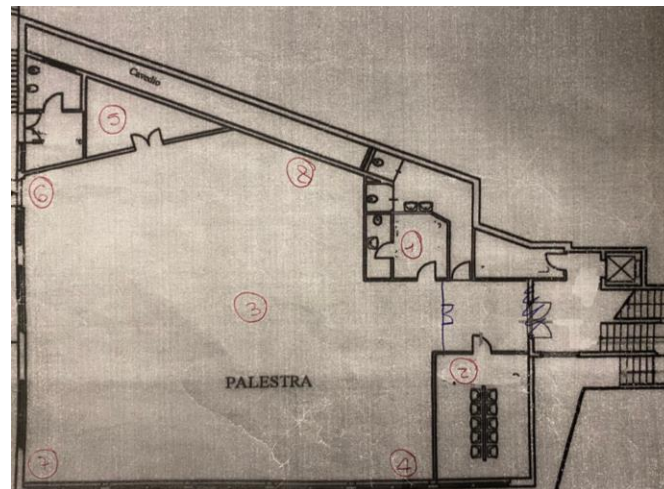
Lo scopo del gioco è disegnare la "mappa" dei coni numerati nel minor tempo possibile. Ogni errore comporta una penalità in termini di tempo.

## **VARIANTE**

- "Mappa" precompilata dove inserire solo i numeri



# ORIENTEERING (fai da te)



## **ENDURANCE "multidisciplinare"**

Integrare lavoro aerobico alta intensità con lavoro di forza/coordinazone

Rapporto lavoro: recupero come discriminante per la tipologia di allenamento

TECNICA CORRETTA come presupposto alla buona riuscita della lezione

Organizzazione ottimale per numero di studenti

# *Circuit training*



# GIOCHI di resistenza

## **ENDURANCE nel gioco**

(grande motivazione alla fatica)

Staffette-sfida

Triathlon adattato

Gioco sport estensivo

# Staffette



# Staffette



# Triathlon adattato





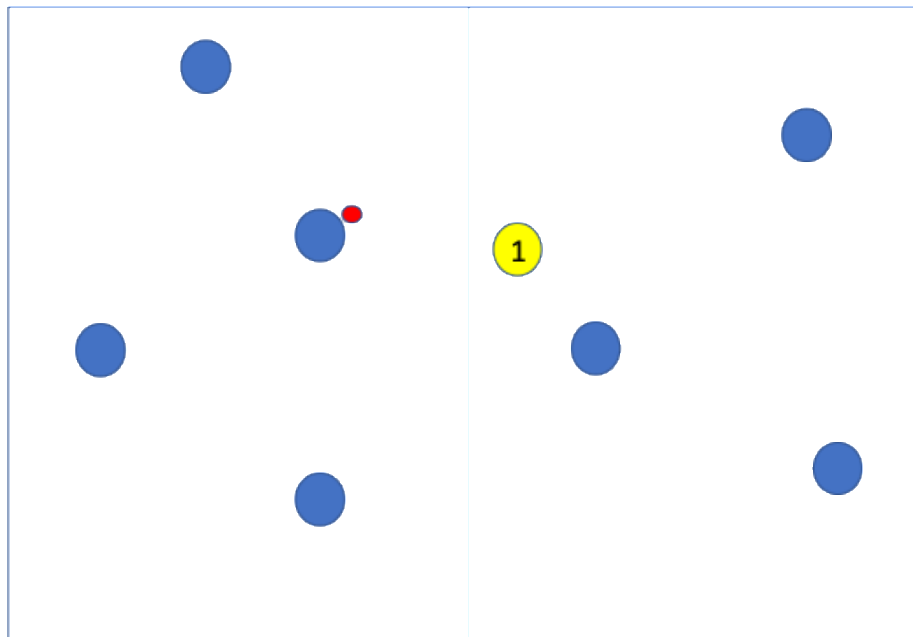
# GIOCO estensivo

*Squadra BLU: colpire con la palla ogni «giallo» che entra nel proprio campo*

*Squadra GIALLA: i giocatori esterni devono completare giri di corsa intorno al campo per guadagnare punti.*

*Ogni volta che un «giallo» viene colpito, si aggrega al gruppo di corridori e viene sostituito dal numero successivo. Quando il giocatore numero 6 viene colpito, si invertono le squadre.*

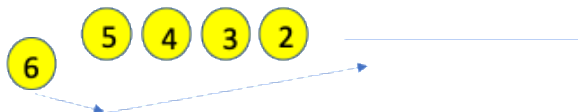
*La squadra che riesce a totalizzare il maggior numero di punti (giri) vince.*



*VARIANTE 1: ad ogni giro, l'ultimo della fila di corridori deve posizionarsi davanti CAMBIO RITMO*

*VARIANTE 2: posizionare ostacoli intorno al campo PERCORSO MOTORIO*

*VARIANTE 3: i gialli corrono uno alla volta, quando il giocatore dentro al campo viene colpito, è eliminato dal gioco e sostituito da un corridore esterno MENO RECUPERO*



# GIOCO estensivo



# GIOCO estensivo

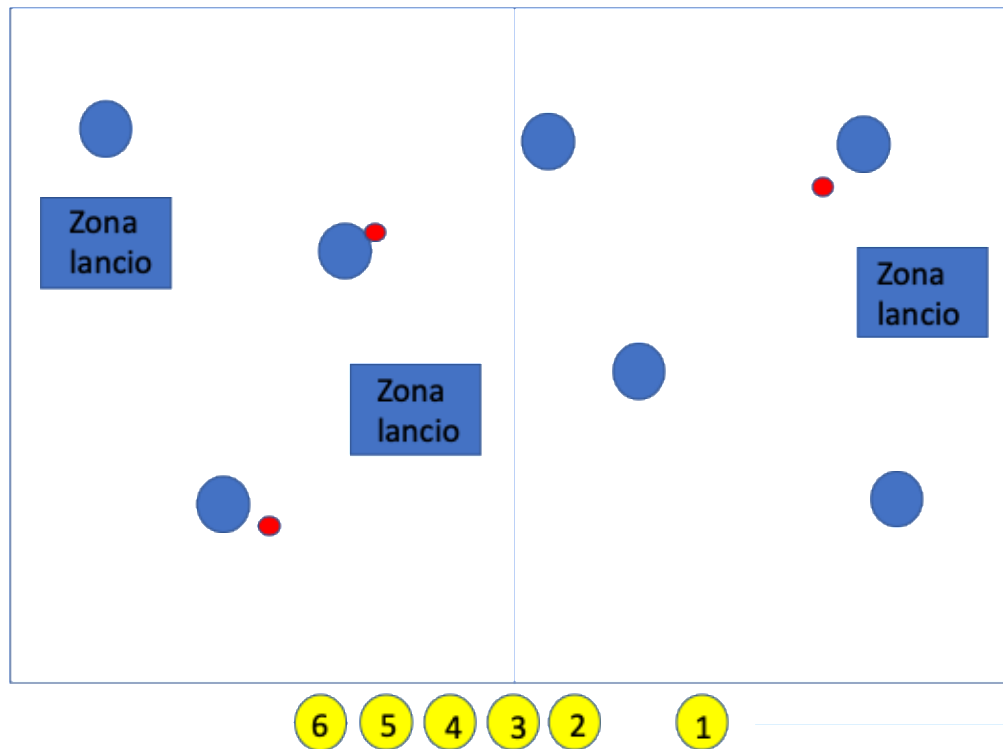
*Squadra BLU: Colpire gli avversari che corrono intorno al campo. Possono lanciare solo dall'apposita zona.*

*Squadra GIALLA: Partendo uno alla volta, devono compiere giri intorno al campo per guadagnare punti.*

*I giocatori colpiti dalla palla indosseranno una pettorina, continueranno ad effettuare i giri di campo, ma non potranno guadagnare punti.*

*Quando tutti i componenti della squadra sono stati presi (o al termine del tempo), si invertiranno i ruoli delle squadre.*

*La squadra che riesce a totalizzare il maggior numero di punti (giri) vince.*



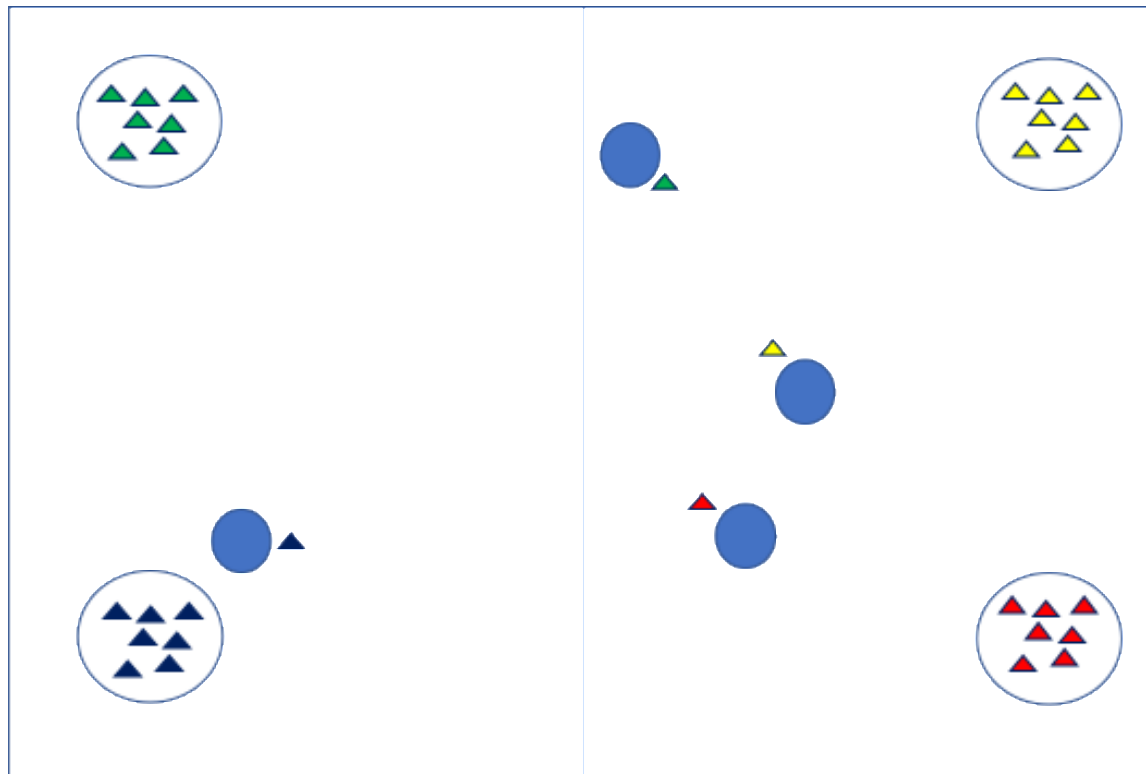
# GIOCO estensivo



# GIOCO estensivo

*Al segnale di VIA!, un giocatore per squadra prende UN cinesino dal proprio cerchio e lo porta in un cerchio avversario. Il compagno successivo attende il suo ritorno prima di partire.*

*VINCE la squadra che, al termine del tempo, ha MENO cinesini all'interno del proprio cerchio*



# GIOCO estensivo



# VX

Fair Play

Gioco di squadra

Strategia

Corsa e resistenza



**GRAZIE per l'attenzione!**



# Spazio alle domande

