



SCHEDA N°6

OBIETTIVI	Sviluppo delle abilità secondarie: saltare, andare con una o senza mani, salire e scendere dalla bicicletta, cambiare il rapporto
------------------	--

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	1h.30'
--	--------

NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE	Da 6 a 8
-----------------------------------	----------

PRIMA PARTE

DURATA	10-15 minuti
CONTENUTI	Circuito a stazioni + alcuni degli esercizi in bicicletta già acquisiti nella precedente scheda

PARTE CENTRALE

DURATA	50-60 minuti
CONTENUTI	<p>Saltare: in avanti e lateralmente (ruota anteriore, ruota posteriore, in sequenza e con entrambe le ruote simultaneamente). Iniziare con una funicella a terra, fino ad arrivare al superamento di una asticella ad altezze sempre maggiori. Gli esercizi possono essere variati modificando la posizione delle mani sul manubrio.</p> <p>Andare con una o senza mani: nelle prime lezioni tali andature vengono effettuate senza interagire con oggetti (ad esempio borraccia). Possono essere abbinati ad alcuni degli esercizi previsti nella precedente scheda 2. Le ultime lezioni saranno dedicate ad esercitazioni con l'utilizzo di oggetti (raccogliere oggetti posizionati su appoggi o prendere oggetti tenuti da compagni). Naturalmente la velocità esecutiva sarà uno degli elementi che determinerà l'incremento del livello di difficoltà.</p> <p>Salire e scendere dalla bicicletta: senza e con infilata della gamba (sia lato destro che sinistro) senza o con appoggio sul pedale. Inizialmente al segnale dell'istruttore, poi autonomamente dagli allievi.</p> <p>Cambiare: il rapporto posteriore ed il rapporto anteriore. Utilizzo del cambio in gruppo, in curva, nel corso di variazioni di ritmo.</p>

PARTE CONCLUSIVA

DURATA	20-30 minuti
CONTENUTI	Percorso di abilità da eseguire in bicicletta. Prove cronometrate individuali o staffette a squadre su percorsi nei quali sono previsti gli esercizi utilizzati nella scheda precedente.