

## PROGETTO ATTIVITA' LABORATORIALE CLASSE SECONDA

### MIGLIORARE LA PROPRIA PRESTANZA FISICA ATTRAVERSO L'ALLENAMENTO DELLA VELOCITA' E DELLA RAPIDITA'

**COMPITO UNITARIO:** Realizzare una presentazione multimediale in cui si indicano i benefici di un allenamento della capacità di velocità e rapidità, individuando relazioni con gesti tecnici specifici di alcuni sport

#### OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO:

- Praticare attività motoria per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici
- Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport

#### OBIETTIVI FORMATIVI

L'alunno

- Conosce la differenza tra velocità e rapidità
- Sperimenta praticamente esercitazioni e/o giochi a tema
- Conosce i benefici di un allenamento delle due capacità in questione
- Trasferisce le competenze acquisite nei vari sport

#### FASE 1

Prima di effettuare l'attività pratica, il docente di Educazione Fisica deve spiegare la differenza tra *velocità* e *rapidità* poiché i due termini vengono spesso considerati sinonimi o i loro significati scambiati o non correttamente compresi, e da quali fattori sono influenzati.

Il docente fa quindi sperimentare la differenza tra rapidità e velocità chiedendo di realizzare un movimento qualsiasi prima nel minor tempo possibile e poi raggiungendo la velocità massima (es. percorrere un determinato tragitto eseguendo un dato movimento).

Dopodiché si passa alla parte pratica vera e propria proponendo esercizi a carattere generale nei quali si varia l'esecuzione di un movimento.

È importante, in questo stadio, variare anche i segnali di partenza. Bisogna abituare gli alunni a reagire a diversi stimoli che possono essere la chiamata verbale (per nome o per numero assegnato), il battito delle mani, il fischio, il suono del campanello, il movimento di una parte del corpo.

Altrettanto allenante sarà il sapersi adattare all'esecuzione di un movimento richiesto singolarmente, oppure in coppia, in piccoli o grandi gruppi.

Alla fine di questa fase il docente compilerà una tabella in cui verranno indicati i vari gradi di obiettivi raggiunti. Un esempio delle voci che possono essere riportate è qui di seguito:

<b>SCHEDA DI OSSERVAZIONE CAPACITÀ DI RAPIDITÀ/VELOCITÀ</b>			
<b>Alunno:</b> _____ <b>Classe:</b> _____ <b>Periodo di lavoro:</b> _____			
L'alunno:	<i>Livello elementare</i>	<i>Livello medio</i>	<i>Livello avanzato</i>
Come si approccia all'esecuzione degli esercizi?			
Quali abilità mette in mostra?			
Mostra volontà e impegno?			
Riesce a portare a termine tutti gli esercizi?			
Riesce a gestire i diversi stimoli?			
Ha mostrato miglioramenti nel periodo di allenamento?			
Come si adatta alle diverse proposte?			
Quando non riesce, come reagisce?			
È capace di lavorare in coppia?			
È capace di lavorare in piccoli-grandi gruppi?			
<b>Note:</b>			
<b>Cosa migliorare:</b>			
<b>Varianti possibili:</b>			
<b>Resoconto finale:</b>			

## **FASE 2**

Come accennato nel punto precedente, dovendo rispettare la metodologia di lavoro indicata, dopo la fase di lavoro a carattere generale si passa all'allenamento della multilateralità. Questo aspetto è notevolmente importante perché gli esercizi serviranno a sviluppare la coordinazione multilaterale, in modo tale che il sistema nervoso possa rimanere plastico ed essere oggetto influenzabile dall'allenamento stesso. Le esercitazioni devono avere un filo comune, cioè basarsi su diversi aspetti comuni quali il lavorare con diversa velocità tra arto destro e sinistro mantenendo uguale l'ampiezza, oppure, viceversa, variare le ampiezze mantenendo la stessa velocità tra i due arti. Le proposte possono essere:

- Corsa a ginocchia alte
- Corsa calciata
- Skip basso e/o alto
- Corsa saltellata
- Movimenti rapidi ciclici e aciclici

Alla fine della seconda fase, gli alunni avranno aumentato il proprio bagaglio motorio, diversificato l'esecuzione degli esercizi e migliorato la propria coordinazione.

## **FASE 3**

L'attività pratica si conclude usando l'allenamento della rapidità e velocità per migliorare i gesti tecnici propri dei vari sport, come per esempio i cambi di direzione per il basket o i cambi di velocità nel rugby. Si propongono agli alunni giochi in gruppo, capaci di stimolare la competizione in una situazione di sano divertimento.

Si avvia, infine, un lavoro di ricerca in gruppi sui benefici dell'allenamento di queste capacità e sugli allenamenti specifici di queste in relazione a gesti tecnici nei vari sport (singoli e di squadra). Conclusa la ricerca ogni gruppo rielaborerà le informazioni e progetterà una presentazione multimediale che utilizzerà per illustrare al resto della classe i contenuti appresi.

Alla fine della UA l'alunno sarà capace di collocare le capacità oggetto di questo lavoro nei vari sport, conoscendone i benefici e i punti di forza.

## **VERIFICA, VALUTAZIONE E MONITORAGGIO**

Alla fine della prima fase lo strumento di verifica è la *scheda di osservazione* compilata dal docente che monitora sia la capacità motoria che l'impegno mostrato. Nella seconda fase la verifica si basa sul grado di partecipazione e attenzione mostrata durante l'attività pratica. Alla fine della terza fase, la verifica si fonda sul lavoro conclusivo realizzato in gruppo.