



SCHEDA N°5

OBIETTIVI	Sviluppo delle abilità primarie in gruppo: stare a ruota
------------------	---

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>Fila semplice: inizialmente a coppie, poi in gruppi più numerosi, inserendo anche variazioni di traiettoria.</p> <p>Doppia fila: anche in questo caso iniziare con piccoli gruppi (4-6 allievi), passare poi a gruppi più numerosi</p> <p>Ventaglio: anche in questo caso iniziare con piccoli gruppi (4-6 allievi), passare poi a gruppi più numerosi.</p> <p>In tutti gli esercizi i cambi vengono inizialmente segnalati dall'istruttore e poi gestiti dagli allievi.</p> <p>Nell'ultima lezione potranno essere inseriti elementi di tattica (ad esempio tentativi di fuga)</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.