



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. |