

APPUNTI DELLE LEZIONI 4 E 5 DEL CORSO
“TECNICA E DIDATTICA DELLE ATTIVITÀ MOTORIE RICREATIVE
E DEL TEMPO LIBERO”

Facoltà di Scienze Motorie - Verona.

A.A. 2007/2008 di Fabiola Lonardi-

Durante le lezioni precedenti ci siamo occupati dell'attività motoria durante il tempo libero e ricreativo degli utenti di terza età e dell'età adulta, mediante l'osservazione di un progetto già realizzato di attività di cammino, che si può inserire in tutte le tipologie di tempo, ma in particolar modo interessa il tempo quotidiano (settimanale) e il tempo w.e. (anche con tempo vacanze – vedi montagna) e si riferisce all'outdoor.

Ora passiamo ad analizzare un esempio di progettazione di un VILLAGGIO TURISTICO

LA PROGETTAZIONE

PREMESSA

Progettare significa ideare qualcosa, studiando le possibilità ed i modi per attuarlo mediante l'analisi dei bisogni e la seguente progettazione e la pianificazione delle azioni.

Apprendere a progettare implica imparare a porsi domande rispetto agli obiettivi che si vogliono raggiungere, alla loro successione temporale e agli strumenti e metodologie da utilizzare e consente anche di lasciarsi andare ad un momento creativo , dove, dati gli obiettivi, si individua uno dei possibili percorsi per raggiungerli.

E' un processo che, nella sua realizzazione, si svolge in costante dialettica con la realtà circostante e con gli attori che la popolano.

Saper progettare comporta non solo l'acquisizione di una metodologia per organizzare al meglio gli obiettivi prefissati, ma anche l'apprendimento di un approccio mentale che considera come rilevanti comportamenti quali la capacità di individuare e risolvere problemi e di saper cogliere i bisogni reali, solo per citarne alcuni.

IL PROGETTO

- **ANALISI DEI BISOGNI.** Quali sono le esigenze che richiedono l'attuazione del progetto. In quale contesto si deve realizzare? Chi sono gli utenti, che bisogni hanno? Qual è la situazione attuale? Quali e come sono stati i precedenti progetti attuati?
- **TITOLO GENERALE – PROGETTO XXX** in collaborazione con ...
- **OBIETTIVI DA PERSEGUIRE.** Motivazione ed importanza della realizzazione del progetto.
- **FREQUENZA E PERIODO**
- **ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO.** Chi coinvolge: personale a vario titolo, collaboratori, ecc
- **STRUMENTAZIONE** (palestre, piscine, parchi, percorsi salute, ecc.) **ATTREZZATURE.**
- **ORGANIZZAZIONE ATTIVITÀ**
- **FORME DI MONITORAGGIO:** del progetto stesso. Ha soddisfatto gli obiettivi prefissati?
- **COSTI**

PROGETTO
"VILLAGGIO TURISTICO"

PREMESSA

Il progetto "villaggio turistico" si riferisce essenzialmente ai seguenti **punti di vista** (tra quelli che si è deciso di prendere in considerazione per osservare l'attività motoria e ricreativa del tempo libero):



**TEMPO VACANZA
ADULTI
GIOVANI
BAMBINI
TERZA ETÀ
OUTDOOR
(INDOOR)**

Analizzeremo nel dettaglio una proposta di progettazione

ANALISI DEI BISOGNI

il villaggio vacanza che dobbiamo organizzare dal punto di vista dell'animazione, in particolare motoria e sportiva, ha le seguenti caratteristiche:

- si trova in una **zona di mare, nel Nord Italia**
- Il periodo coincide con la **stagione estiva**
- la **struttura è molto attrezzata** con piscine, campi da calcio, da tennis, beach volley, spiaggia, equitazione, golf, mini golf, tennis, palestra attrezzata con macchine cardiofitness ed isotoniche, teatrino, discoteca,

- L'**utente target è** rappresentato da **famiglie**.
- L'**età** comprende **tutte le categorie**: adulti, giovani, bambini e terza età
- La **situazione economica** degli utenti target è **medio-alta**

La società proprietaria della struttura ha necessità di soddisfare al meglio le **elevate esigenze** della propria **clientela** che sono le seguenti:

- creazione di momenti di “libertà” e svago dei genitori, mediante l'organizzazione e lo svolgimento di attività che coinvolgano in maniera peculiare le diverse tipologie di utenti:
 - attività rivolte ai **i figli** mediante la creazione di situazioni ludico motorie organizzate e controllate;
 - alle **mamme** attraverso lo svolgimento di **attività di svago** ed orientate alla cura ed al mantenimento della propria **persona**;
 - ai **papà** mediante l'organizzazione di momenti di svago e sportivi anche individualizzati;

- realizzazione di momenti ludici e di socializzazione per la globalità degli utenti;

- fornire il più alto numero di proposte in maniera organizzata e sicura, prevedendo attività mirate alle diverse fasce di età, in differenti fasce orarie, in modo tale che tutti gli utenti possano accedere ad attività adatte al proprio livello;

- organizzazione di attività in concomitanza con eventi di rilevanza pubblica e con giornate festive tradizionali.

Il livello di professionalità richiesta agli istruttori sportivi ed agli animatori dei ragazzi è elevato.

TITOLO: “LA FORMA NELLA VACANZA”

in collaborazione con:

l'Ente gestore del villaggio XXX;

impresa commerciale XYZ della zona;

OBIETTIVI

Organizzazione di attività motorie, sportive e di animazione, in relazione alla tipologia di clienti, al turnover dei clienti, durante l'intero ciclo stagionale, ripartito ciclicamente con cadenza settimanale e con scansione giornaliera.

Obiettivi in base alla tipologia degli utenti:

- **BAMBINI (seconda e terza infanzia)**

[4- 9 anni]:

favorire la socializzazione ed il divertimento mediante momenti di gioco (strutturato e non) ed attività ricreative (feste, eventi musicali, danze di animazione, tornei sportivi, eventi in presenza di testimonial).

- **RAGAZZI o preadolescenti o fase d'ingresso all'adolescenza [10-14 anni]:**

realizzazione di esperienze ludiche/educative/motorie di socializzazione, con attenzione alle differenze fra maschi e femmine.

- **ADOLESCENTI o fase centrale dell'adolescenza [14 – 18 anni]:**

realizzazione di spazi e momenti di socializzazione e di aggregazione mediante la partecipazione ad attività ricreative (realizzazione di spettacoli e feste a tema).

- **ADULTI [femmine]:**

organizzazione e realizzazione di attività motorie mirate al mantenimento della forma fisica ed estetica ed al divertimento, in particolare attività di gruppo con la musica (la maggior parte delle utenti appartenenti a questo gruppo, approfittano del tempo “vacanza estiva” per praticare attività motoria finalizzata al dimagrimento alla tonificazione).

- **ADULTI [maschi]:**

organizzazione di attività motorie orientate allo svago in particolar modo mediante la pratica sportiva (tornei di tennis, calcio, golf, ecc.).

N.B.: sono sempre pochi i maschi adulti che partecipano alle attività di gruppo con la musica (eccetto spinning e talvolta acquagym...), preferiscono le attività sportive.

- **ANZIANI**

coinvolgimento alla partecipazione alle attività motorie adatte al livello di efficienza fisica e alle condizioni di salute e ricreative, quali, balli di gruppo, di animazione e da sala. N.B: gli anziani hanno caratteristiche diverse (vedi classificazione in base alla forma...)

- **Realizzazione di momenti comuni di svago [ex. : momento gioco aperitivo].**

CLASSIFICAZIONE DEGLI ANZIANI

FUNZIONALE

FISICAMENTE DIPENDENTI

FISICAMENTE FRAGILI

FISICAMENTE INDIPENDENTI

FISICAMENTE IN FORMA

CLASSIFICAZIONE DEGLI ANZIANI ANAGRAFICA

ANZIANI GIOVANI (65-74 ANNI)

ANZIANI MEDI (75-84 ANNI)

ANZIANI VECCHI (più di 85 anni)

FREQUENZA E PERIODO

Periodo: estivo, da giugno a settembre.

Frequenza:

- cicli settimanali stabiliti con cerimonia di benvenuto e di saluto finale (da lunedì a domenica);

- ciclo giornaliero;

(con previsione di programmazione di giornate speciali in concomitanza con eventi importanti di interesse pubblico, festività, ospiti.)

Viene dato di seguito uno schema che può fungere da traccia, **non l'intera progettazione vista a lezione**. L'obiettivo è quello di non vincolare gli studenti a delle scelte "preconfezionate". La progettazione dipende anche dalla creatività di chi costruisce il progetto, dagli istruttori e dalle risorse che si hanno a disposizione ma in particolare dalle competenze specifiche di ognuno.

ORGANIZZAZIONE DEL PROGETTO

Per la realizzazione del progetto sono coinvolte le seguenti figure:

- 1 responsabile dell'organizzazione;
- 1 responsabile del settore sportivo e motorio;
- 7 istruttori sportivi;
- 1 responsabile settore bambini e ragazzi;
- 15 animatori;
- 3 addetti all'accoglienza/organizzazione;
- 1 DJ;
- assistenti bagnanti (assunti direttamente dalla società proprietaria della struttura);
- ...

MATERIALI

- 25 step (per corsi collettivi con la musica)
- 26 coppie di manubri di peso diverso (da 500 gr ad 1,5K)
- 25 coppie di cavigliere di peso diverso (500 gr, 1 Kg)
- 25 elastici Flexaband (15 rosa = medium e 15 viola = strong)
-
-
-
-
-

ATTIVITÀ DI UNA “GIORNATA TIPO”

schema che può fungere da traccia, la

progettazione vista a lezione

era un esempio molto

dettagliato ...

ADULTI/TERZA ETÀ				BAMBINI		RAGAZZI	
ore 9,00 RISVEGLIO MUSCOLARE							
ore 10,30 AQUAGYM	ore 11,00	ore	ore	ore 10,00		ore	
		ore	ore		Ore	ore	
Ore				ore			
Ore	ORE		Ore	ore	Ore	ORE	Ore
Ore		Ore	Ore	ore			
ore	ore	Ore	Ore	ore		Ore	
ore				ore		Ore	
Ore						ORE	

ADULTI

VARIAZIONE SETTIMANALE ATTIVITÀ DI FITNESS

MARTEDÌ

Ore 9,00 RISVEGLIO MUSCOLARE (STRETCHING, GINN. DOLCE, GINN. ANTALGICA,
YOGA ...

Ore 17,30 AERO-LATINO

Ore 18,15 TOTAL BODY

MERCOLEDÌ Ore 9,00 RISVEGLIO MUSCOLARE (STRETCHING, GINN. DOLCE, GINN. ANTALGICA,

Ore 17,30.....

Ore 18,15.....

GIOVEDÌ

Ore 17,30.....

Ore 18,15.....

VENERDÌ

Ore 17,30.....

Ore 18,15.....

SABATO

Ore 17,30.....

Ore 18,15.....

DOMENICA

PALESTRA APERTA CON ISTRUTTORE
TUTTI I GIORNI DALLE ORE 9,30 ALLE
ORE 12,30/ DALLE ORE 15,00 ALLE 19,00



BAMBINI

VARIAZIONE SETTIMANALE ATTIVITÀ

MARTEDÌ

MATTINO: PALLAVOLO (INVECE DI CALCIO)
POMERIGGIO: MINIGOLF (GIOCO SPORT)

MERCOLEDÌ

MATTINO: -----
POMERIGGIO:-----

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

RAGAZZI

VARIAZIONE SETTIMANALE ATTIVITÀ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

MATTINO: TIRO CON L'ARCO
POMERIGGIO: BASKET

GIOVEDÌ

MATTINO:
POMERIGGIO:

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

ADOLESCENTI

Potranno partecipare a tutte le attività attivate per gli adulti e per i ragazzi.

Saranno proposti momenti di incontro (aperitivo ANALCOLICO) feste a tema, sfilate di moda, feste di compleanno.

FORME DI MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

Tutti gli istruttori ed animatori dovranno registrare su un'apposita agenda il numero quotidiano dei partecipanti alle varie attività, che verrà anche controllato dai responsabili.

Gli utenti compileranno, alla fine della vacanza, un questionario inerente alle attività proposte, con valutazione delle stesse, suggerimenti e grado di soddisfazione.

Mediante l'analisi delle informazioni ottenute, si potrà valutare l'effettivo raggiungimento degli obiettivi, basati sulla soddisfazione dei bisogni degli utenti. Tale documentazione sarà presentata alla società XXX di gestione del villaggio.

ATTIVITÀ MOTORIA PER ADULTI

RISVEGLIO MUSCOLARE: attività basata su movimenti dolci di mobilità articolare, esercizi per il mantenimento di una postura corretta, stretching e tonificazione in particolare degli addominali. La scelta musicale è in sintonia con gli esercizi proposti. Esistono diverse tecniche con nomi differenti per indicare una tipologia di attività che può essere inserita nel programma di risveglio muscolare, alcuni esempi sono:

- Ginnastica dolce,
- Pilates,
- Yoga, ecc.

GINNASTICA DOLCE

È un tipo di attività fisica che si può svolgere in palestra o all'aperto, con la guida di un istruttore, caratterizzata dalla **bassa intensità**.

Si tratta di esercizi a corpo libero eseguiti con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. È un'attività adatta a tutti, persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi osteo-articolari e non possono eseguire gli sport tradizionali.

Consiste in movimenti semplici di mobilità articolare, di stretching, eseguiti in modo da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi, prestando particolare attenzione alla respirazione.

PILATES

Metodo di allenamento (Contrology) ideato dal tedesco Joseph Hubertus Pilates (1880- 1967) perché spinto da un esigenza personale di migliorare la sua forma fisica e la sua salute, essendo stato un bimbo affetto da asma e da rachitismo.

Il suo metodo concepiva l'esercizio fisico non fine a se stesso, ma inserito in un percorso volto a ritrovare la propria persona, al termine del quale si arrivasse alla conoscenza del proprio corpo e alla sua piena accettazione.

A New York dove si trasferì nel 1926 il metodo Pilates iniziò a divulgarsi.

I PRINCIPI DEL METODO PILATES

- CONCENTRAZIONE**

- RESPIRAZIONE**

* Indicazioni dello stesso Pilates trarre da:
Luigi Ceargioli; "Il Metodo Pilates".
Firenze, Giunti Editore- 2006

•**RICERCA DEL CENTRO**

•**CONTROLLO**

•**PRECISIONE**

•**FLUIDITÀ**

•**ISOLAMENTO**

•**RIPETIZIONE**

AQUAGYM: “Attività di impegno prevalentemente aerobico caratterizzata da movimenti di locomozione, spostamento e coordinazione intersegmentaria volta a migliorare le capacità fisiche del soggetto, non vincolata a tecniche metodi e attrezzi specifici, ma condizionata dal ritmo della musica” *.

Può essere effettuata in acqua:

bassa (40, 50 cm – acqua alle ginocchia – 95% del peso terrestre)

bassa (80,100 cm – acqua al bacino – 66% del peso terrestre)

Media (120, 130 cm – acqua al petto – 33% del peso terrestre)

Si usa un modello concentrico- concentrico (fuori: concentrico-
eccentrico)



L'ACQUAGYM può essere praticata da tutti, anche da chi ha problemi di articolazioni o di schiena. È nata infatti come attività riabilitativa.

Muoversi sott'acqua implica uno sforzo notevole anche per fare esercizi semplici, in quanto la resistenza opposta dall'acqua è superiore a quella dell'aria. Questo fa sì che anche il conseguente lavoro muscolare sia superiore a quello dei tradizionali esercizi, senza però stancare e affaticare le articolazioni, come può succedere con una tradizionale lezione in palestra.

Gli attrezzi che utilizziamo sono:

Tondo Ludo = attrezzo galleggiante

IdroBelt = attrezzo galleggiante

AquaHand = attrezzo resistente (per aumentare la superficie frontale, quindi, aumentare la resistenza dell'acqua)

AQUAFITNESS

Insieme di attività volte al mantenimento e al miglioramento delle capacità fisiche e dello stato di salute complessivo, accomunate dalla caratteristica di usare, pur con tecniche e metodi diversi l'acqua come attrezzo fondamentale

GINNASTICA IN ACQUA: caratterizzata da movimenti di locomozione, spostamento e coordinazione intersegmentaria, non vincolata a tecniche, metodi, attrezzi specifici adatta ad un pubblico eterogeneo per età e caratteristiche. (no musica)

AQUAGYM: Condizionata al ritmo della musica

AEROBICA IN ACQUA: attività di impegno prevalentemente aerobico caratterizzata da movimenti di locomozione, spostamento e coordinazione intersegmentaria volta a migliorare le capacità fisiche del soggetto, vincolata a tecniche di carattere coreografico e condizionata dal ritmo della musica.

STEP IN ACQUA: attività di impegno prevalentemente aerobico realizzata usando un particolare attrezzo chiamato "step"

AQUAFLAP: attività di impegno prevalentemente aerobico realizzata usando un particolari attrezzi chiamati "flap".



HYDROBIKE: prevede l'utilizzo di una bicicletta posta sul fondo della piscina. A differenza dello spinning tradizionale non è possibile aumentare o diminuire la frenata. L'acqua determina comunque una resistenza alla pedalata, inoltre, può essere variata la velocità di esecuzione dei movimenti. Si effettuano movimenti anche degli arti superiori contemporaneamente alla pedalata ed è necessaria una continua stabilizzazione dei muscoli addominali.



Esistono in commercio hidrobike a “bicchierini” o a flap

SPIEGAZIONE DEI CORSI PER ADULTI PROPOSTI NEL PROGETTO VILLAGGIO

I nomi dei corsi collettivi proposti, possono avere in altri contesti significati diversi. Le attività di gruppo con la musica spesso, infatti, assumono nomi diversi per indicare attività uguali o viceversa. Il nome è utilizzato in modo creativo per invogliare ed incuriosire gli utenti.

È opportuno, pertanto, specificare i contenuti delle
attività proposte

TOTAL BODY: E' il termine inglese con cui si individuano le tecniche di condizionamento muscolare. Durante l'allenamento vengono svolti esercizi specifici dalla stazione eretta, in quadrupedia, in decubito laterale, prono e supino.

La lezione prevede l'uso di piccoli attrezzi, quali:

- step (per corsi collettivi con la musica)
- coppie di manubri di peso diverso (da 500 gr ad 1,5K)
- coppie di cavigliere di peso diverso (500 gr, 1 Kg)
- elastici Flexaband (15 rosa = medium e 15 viola = strong)
- tappetini



la lezione di total body prevista all'interno delle attività del villaggio è della durata di **45 minuti**.

solitamente nei centri fitness la durata è di un'ora, anche se possono essere effettuate lezioni da 30 minuti per uno specifico distretto muscolare.

Nel contesto villaggio turistico è opportuno che la durata non sia eccessiva per evitare che gli utenti si stanchino e/o perdano la concentrazione necessaria allo svolgimento corretto degli esercizi, determinando nel complesso la mancanza dell'elemento fondamentale rappresentato dal **divertimento** (le persone si trovano in vacanza!).



Le fasi della lezione di total body (villaggio)

Durata e bpm

- **Riscaldamento:** eseguito con movimenti della ginnastica aerobica a basso impatto, non coreografati, con progressione pedagogica di tipo lineare o ad addizione.

3 min 100/136

- **Fase cardiovascolare:** eseguito con movimenti dello step (o della ginnastica aerobica) a basso impatto, non coreografati, con progressione pedagogica di tipo lineare o ad addizione.

10 min 128 bpm

- **Fase di defaticamento:** eseguito con movimenti dello step (o della ginnastica aerobica) a basso impatto, non coreografati, con progressione pedagogica di tipo lineare o ad addizione.

3-5 min 128/100 bpm

- **Fase di tonificazione:** esercizi specifici dalla stazione eretta, in quadrupedia, in decubito laterale, prono e supino per sviluppare la forza (resistente) dei principali gruppi muscolari: arti inferiori, addominali, tronco, arti superiori.

20-25 min 128/100 bpm

- **Fase di rilassamento**

5 min lenta

Nell'utilizzare i piccoli attrezzi e nella scelta del numero delle ripetizioni prestare attenzione alla tipologia utenti:

Se molto decondizionati (colloquio informale):

utilizzare carico leggerissimo o senza carico (utile per imparare la corretta esecuzione degli esercizi);

diminuire il numero delle ripetizioni; prevedere recuperi più lunghi tra un esercizio e l'altro.

È molto importante comunicare agli utenti le diverse strategie per adattare il carico alle necessità soggettive.

Sebbene stiamo trattando un'attività inserita in un contesto ludico e di vacanza, i principi e la corretta esecuzione devono essere rispettati!



STEP & GAG

Lezione che prevede dopo il riscaldamento una fase di lavoro cardiovascolare effettuata mediante l'esecuzione di movimenti al di sopra e/o al di fuori dello "step". Fase che prevede una piccola coreografia costruita sui passi base dello step e sulla variazione degli stessi. (almeno un periodo musicale a destra ed uno a sinistra, se si lavora in modo simmetrico).

N. B.: la difficoltà coreografica dovrà essere valutata sulla base della tipologia di utenti. Durante la fase di preparazione della stessa, è bene prevedere altri due blocchi, e/o la variazione/sostituzione di passi con alcuni più complessi.

La fase di tonificazione è mirata in modo specifico ai gruppi muscolari degli arti inferiori, dei glutei e degli addominali, con o senza l'utilizzo di cavigliere e di flexaband.



AEROLATINO

Corso di ginnastica aerobica che utilizza ritmi latino-americani in tutte le versioni e provenienze: samba, merengue, salsa, cha-cha-cha, tango.

Il ritmo coinvolgente, i passi molto semplici, uniti a movimenti enfatizzati del bacino, sono gli ingredienti della lezione.

Le fasi della lezione sono quelle tipiche di una lezione di ginnastica aerobica:

- Riscaldamento: 5 min
- Condizionamento: 35 min (136-146 bpm – basso impatto)
- Defaticamento: 5
- Senza la fase di tonificazione



SUPER GAG

Corso di tonificazione che prevede l'esecuzione di esercizi mirati in modo specifico ai gruppi muscolari degli arti inferiori, dei glutei e degli addominali, con o senza l'utilizzo di cavigliere e di flexaband.

Le fasi prevedono:

Riscaldamento: 5-10 min

Fase di tonificazione: 30-35 min

Rilassamento: 5 minuti



LATIN STEP

Lezione che prevede, dopo il riscaldamento, una fase di lavoro cardiovascolare effettuata mediante l'esecuzione di movimenti al di sopra e/o al di fuori dello "step". La musica ed i ritmi sono quelli latino americani. La lezione prevede lo sviluppo di una piccola coreografia costruita sui passi base dello step e sulla variazione degli stessi, in modo particolare utilizzando mambo, cha-cha-cha-chassé e movimenti del bacino.

Non viene effettuata la fase di tonificazione.

N. B.: la difficoltà coreografica dovrà essere valutata sulla base della tipologia di utenti. Durante la fase di preparazione della stessa, è bene prevedere altri due blocchi, e/o la variazione/sostituzione di passi con alcuni più complessi.



TONE & STRETCH

Lezione mirata al condizionamento muscolare ed alla flessibilità. Durante l'allenamento vengono svolti esercizi specifici dalla stazione eretta, in quadrupedia, in decubito laterale, prono e supino.

La lezione prevede l'uso di piccoli attrezzi.

Le fasi sono:

Riscaldamento: 10 min

Fase di tonificazione: 20 min

Rilassamento: 15 minuti

N.B. : la fase di rilassamento è prolungata in quanto prevede un maggiore numero di esercizi di stretching.



AERO GAG

Lezione che prevede, dopo il riscaldamento, una fase di lavoro cardiovascolare effettuata mediante i passi della ginnastica aerobica. Viene effettuata una piccola coreografia (almeno un periodo musicale a destra ed uno a sinistra, se si lavora in modo simmetrico).

N. B.: la difficoltà coreografica dovrà essere valutata sulla base della tipologia di utenti. Durante la fase di preparazione della stessa, è bene prevedere altri due blocchi, e/o la variazione/sostituzione di passi con alcuni più complessi.

La fase di tonificazione è mirata in modo specifico ai gruppi muscolari degli arti inferiori, dei glutei e degli addominali, con o senza l'utilizzo di cavaliere e di flexaband.



BOXE AEROBICS

Lezione che prevede, dopo un riscaldamento effettuato con i passi della ginnastica aerobica, una fase di lavoro cardiovascolare ottenuta con esercizi a ritmo di musica che, dalle varie posizioni di combattimento, utilizzano calci, ginocchiate, gomitate, pugni...



LATIN STYLE

In questo contesto (villaggio XYZ), è una lezione che utilizza ritmi latino-americani in tutte le versioni e provenienze: samba, merengue, salsa, cha-cha-cha, mambo, ecc.

A differenza della lezione di aero latino, le coreografie sono impostate con una didattica che unisce la gin. aerobica alla danza, avendo come scopo principale lo sviluppo di coreografie e non il condizionamento di tipo aerobico.



DANZE DI ANIMAZIONE LATINA

ALCUNE DANZE

MUEVE LA COLITA

LA BOMBA

EL BAILE DELLE CASALINGA

BONGI BONGI

MAUSIÑA

TOMA QUE TOMA

FACILI

DIVERTENTI

COINVOLGENTI

ACCESSIBILI A TUTTI

Nei corsi proposti agli adulti è molto importante ricordare che:

Il primo requisito è il **DIVERTIMENTO**

Le attività non devono essere eccessivamente intense, comunque **adatte a tutti gli utenti:**

- a chi pratica attività regolarmente
- a chi pratica attività solo in questa occasione
- a persone con patologie ?

Le lezioni coreografate devono essere accessibili a tutti. Passi base, divertenti, legati in modo semplice, creativo, divertente. Importanza dello stile e della musica.



ALCUNI “GIOCHI APERITIVO”

Tiro al bersaglio rovente

Munire i concorrenti di pistole ad acqua e piazzarli in riga di fronte al bersaglio rovente che altro non è che una candela accesa (1 per ogni concorrente). Al via i concorrenti dovranno spegnere la fiamma con lo spruzzo della pistola. Se si hanno molti partecipanti si può fare un tabellone ad eliminazione diretta con degli incontri-scontri a due.

MATERIALI: pistole ad acqua, candela, porta candela, accendino.

Ping pong air

Il concorrente, soffiando, dovrà far percorrere ad una pallina da ping pong un percorso tracciato, nel minor tempo possibile.

MATERIALI: palline da ping pong, gessetto.

Pallina nel bicchiere

Sistemare una decina di bicchieri pieni d'acqua, di forma e grandezza differenti, su di un tavolino. Il concorrente, ad una distanza di circa 2/3 metri, dovrà lanciare delle palline da ping pong nei bicchieri, e potrà disporre di 3 lanci. I bicchieri avranno punteggi diversi a seconda della loro grandezza. Il gioco può avere una variante con il giocatore bendato.

MATERIALI: 10 bicchieri di carta numerati, palline da ping pong, bende.

ALCUNI GIOCHI SPIAGGIA

CACCIA ALLE RANE Un giocatore rappresenta il cacciatore, gli altri le rane. Il cacciatore deve catturare le rane saltellando su un solo piede. Al “via” le rane iniziano a saltare mimando il salto della rana a piedi uniti: non possono però fare più di cinque salti: dopo il quinto sono costrette ad accucciarsi e contare fino a dieci. Le rane toccate vengono eliminate. L’ultima rana rimasta diventa il cacciatore e vince il gioco.

CACCIA ALLE BIGLIE Due squadre di numero variabile. L’animatore nasconde sotto la sabbia, in uno spazio appositamente delimitato (2m x 3m – 12 per squadra), un numero elevato di biglie (almeno 100). Al via le due squadre che si trovano ai lati opposti del campo, si “tuffano” alla loro ricerca. Ogni concorrente può prendere una sola biglia alla volta per portarla nell’apposito contenitore della squadra. Ogni due minuti di tempo, al “3-2-1” dell’arbitro i giocatori devono uscire dal campo. Chi rimane dentro viene eliminato. I tempi si ripetono (es.:5 – variabili). Vince chi ha più biglie al termine del gioco.

ESEMPIO DI GIOCO IN PISCINA

IL BUCATO

(MODIFICATO IN ACQUA BASSA SENZA TUFFI MA CORRENDO - DA 6 A 10 ANNI)

I due concorrenti si trovano su uno dei lati lunghi della piscina davanti ad una lunga corda da bucato (hanno a disposizione alcune mollette da bucato). Dalla parte opposta della piscina c'è una cesta contenente dei foglietti colorati (un colore per concorrente) con una lettera dell'alfabeto scritta su ciascun foglietto. Al via i concorrenti si lanciano in piscina, raggiungono il lato opposto, salgono sul bordo e cercano nella cesta un foglietto che abbia il colore che gli è stato assegnato e che porti scritta una lettera che serva per formare una parola (stabilità all'inizio della gara e uguale per entrambi). Una volta trovata la lettera si tuffano nuovamente raggiungono il punto di partenza ed appendono, con l'aiuto di una molletta, il foglietto. Poi tutto daccapo per trovare un'altra lettera e un'altra ancora fintantoché la parola è completa. Attenzione! E' proibito, pena la squalifica, ostacolarsi nella ricerca dei foglietti ed è altrettanto proibito rovinare, occultare o gettare a terra i foglietti dell'avversario. **VARIANTE:** il gioco si può svolgere a staffetta. **MATERIALE:** una cesta e molti foglietti colorati o lettere in plastica, mollette da bucato, corda per stendere il bucato, quattro paletti.