Corso introduttivo sull’esempio della società sportiva Unterseen

Tema della lezione: **Conoscersi / Equipaggiamento**	**Data, ora:** **settimana 1**		**Istruttore/trice:**
Obiettivi della lezione: **Conoscere i partecipanti/ l'istruttore con i rispettivi obiettivi** **I partecipanti sanno che la scarpa da corsa è la parte dell'equipaggiamento più importante (consulenza nel negozio specializzato!)**			
Contenuti	**Tempo**	**Materiale**	**Osservazioni (Forme organizzative, ecc.)**
Amministrazione - Saluto - Questionario - Giro di presentazione dei partecipanti (nome, aspettative dei partecipanti sul corso, la mia motivazione per partecipare al corso, biografia sportiva). - L'istruttore presenta l'obiettivo del corso (motivare i non podisti alla corsa, trasmettere la gioia e il divertimento per la corsa). ▪ - Breve informazione sui materiali (Scarpe da corsa). ▪ Riscaldamento Corsa di resistenza A seconda del gruppo ad es. correre 10x2 min,1 min di pausa camminando, oppure 5x5 min oppure 2x12 min ecc… Defaticamento + Allungamento		Questionario e materiale per scrivere, scatoletta Portare diverse scarpe da corsa	Direzione Lombach

Foglio di lavoro "Corso introduttivo società sportiva Unterseen" (Manuale pagina 62)

Tema delle lezione:	Data, ora:	Istruttore/trice:
Stili di corsa / Intensità	settimana 2	

Obiettivi della lezione:

I partecipanti conoscono le differenze degli stili di corsa / intensità

Contenuti	Tempo	Materiale	Osservazioni (Forme organizzative, ecc.)
▪ Saluto	5‘		
Messa in moto / mobilizzazione	10‘		
Stile di corsa e intensità Spiegare e dimostrare i diversi stili di corsa Spiegare i livelli di intensità	10‘		
Corsa di resistenza con cambi di intensità	30‘		
Defaticamento + Allungamento	10‘		

Foglio di lavoro "Corso introduttivo società sportiva Unterseen" (Manuale pagina 62)

Tema della lezione: **Esercizi di rafforzamento / Stabilità**	**Data, ora:** **settimana 3**	**Istruttore/trice:**
Obiettivi della lezione: **I partecipanti possono svolgere gli esercizi regolarmente e indipendentemente a casa**		

Contenuti	**Tempo**	**Materiale**	**Osservazioni (Forme organizzative, ecc.)**
Saluto	5‘		
Messa in moto / Riscaldamento	10‘		
Corsa di resistenza	30‘		
Esercizi di rafforzamento / Stabilità del tronco Dimostrare gli esercizi corretti, controllare i partecipanti e correggere	15‘	Distribuire i fogli con gli esercizi di stabilità	
Defaticamento + Allungamento	10‘		

Foglio di lavoro "Corso introduttivo società sportiva Unterseen" (Manuale pagina 62)

Tema della lezione: **Gioco di corsa / Gioco delle intensità**	Data, ora: settimana 4		Istruttore/trice:
Obiettivi della lezione: **I partecipanti imparano i propri livelli di intensità**			
Contenuti	**Tempo**	**Materiale**	**Osservazioni (Forme organizzative, ecc.)**
Saluto	5‘		
Messa in moto / Mobilizzazione	10‘		
Ripetizione delle zone di intensità	5‘	Poster con le zone di intensità 1 - 5	
Corse a sensazione livelli 1- 4 Ca 800m nei livelli 2 / 1 / 3 / (4) / 2	30‘	Bandierine / coni / GPS / cronometro / materiale per scrivere	Nei dintorni della scuola, un giro del quartiere
Defaticamento + Allungamento	10‘		

Foglio di lavoro "Corso introduttivo società sportiva Unterseen" (Manuale pagina 62)

Tema della lezione: **Tecnica di corsa sul pendio**	**Data, ora:** **settimana 5**	**Istruttore/trice:**
Obiettivi della lezione: **I partecipanti imparano la tecnica di corsa sul pendio (salita / discesa / sentieri sconnessi con radici e scalini)**		

Contenuti	**Tempo**	**Materiale**	**Osservazioni (Forme organizzative, ecc.)**
Saluto	5‘		
Messa in moto / Mobilizzazione	10‘		
Corsa di resistenza con tecnica di corsa in montagna	40‘		Sentiero Goldey in direzione „Luschthüsi“
Defaticamento + Allungamento	10‘		
Analisi del corso da parte dell‘istruttore / dei partecipanti, Feedback + stimoli	???		