



SCHEDA N°3

OBIETTIVI	Sviluppo delle abilità primarie: dirigere e pedalare
------------------	---

DURATA TOTALE DI CIASCUNA LEZIONE	1h.30'
--	--------

NUMERO LEZIONI CONSIGLIATE	Da 4 a 6
-----------------------------------	----------

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>Pedalare lentamente: utilizzare esercizi nei quali gli allievi siano costretti a pedalare sempre più lentamente. Può essere adottato il sistema del controllo della velocità da parte dell'istruttore (arrivare ad un segnale dell'istruttore su un punto preciso) o limitando l'area nella quale si pedala.</p> <p>Dirigere con spostamento del baricentro: il sottopassaggio. Questo esercizio può essere utilizzato in varie forme anche inserendolo all'interno di altri esercizi previsti nella scheda precedente.</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.