

MotoLab

Resistenza in movimento

MODULO CAPACITÀ CONDIZIONALI



- 24 esercizi con schede fronte-retro
- Manuale illustrato per la scuola superiore
- Sistemi energetici, tempi e recuperi
- Varianti e 6 circuiti di allenamento

ML

Scegli il tuo percorso

CORSA E GESTIONE DEL RITMO

- 01 · **Corsa continua**
- 02 · Cammino e corsa
- 03 · Fartlek a blocchi
- 04 · Ripetute a tempo
- 05 · Giri a ritmo obiettivo
- 06 · Corsa a coppie in dialogo · a coppie
- 07 · Navette progressive
- 08 · Corsa con **cadenza** variabile

CORDA, STEP E CORPO LIBERO

- 09 · Corda a **piedi** uniti
- 10 · Corda a passo alternato
- 11 · Step basso a ritmo
- 12 · Marcia dinamica sul posto
- 13 · Step jack
- 14 · Corsa leggera sul posto
- 15 · Quadrato aerobico
- 16 · Tre zone in **continuità**

PALLA, PERCORSI E COMPITI CONDIVISI

- 17 · **Palleggio** in movimento
- 18 · **Slalom** aerobico con palla
- 19 · **Passaggi** e **passi laterali** · a coppie
- 20 · Raccolta gettoni a tempo
- 21 · Otto fra due **coni**
- 22 · Missione colori in movimento · a coppie
- 23 · Passi continui nei cerchi
- 24 · Staffetta continua a coppie · a coppie

Come scegliere

01-08: regolare il passo. 09-16: lavorare in una postazione. 17-24: collegare resistenza, tecnica e attenzione. Le dosi delle schede sono **punti di partenza** adattabili alla classe.

Leggere esercizio ed energia



Dentro la scheda

Il fronte descrive gesto, finalità e preparazione. Il retro collega dose, sistema energetico e organizzazione. I riquadri laterali raccolgono varianti e osservazione. Nei circuiti usa la dose della tabella.

Aerobico e contributi misti

Il sistema **aerobico ossidativo** utilizza ossigeno per rigenerare ATP dai substrati energetici. Carboidrati e grassi contribuiscono in proporzioni variabili. Il passo moderato favorisce la continuità; aumenti di intensità e ripartenze modificano il contributo anaerobico.

Collega il profilo alla dose

I riquadri indicano una **prevalenza attesa** a partire da durata, recupero e **ritmo** proposti. Nei compiti brevi distingui la singola ripresa dall'obiettivo aerobico della sequenza. I tre sistemi operano insieme; intensità e caratteristiche individuali modificano il contributo.

Riferimenti

NSCA, *Energy Dynamics During Exercise* (2017). Alghannam et al., *Regulation of Energy Substrate Metabolism* (2021). Baker et al., *Interaction among Skeletal Muscle Metabolic Energy Systems* (2010).

Riferimenti didattici: WHO · Linee guida 2020; CDC · **Controllo** dell'intensità.

Consultati il 2 ottobre 2026. Applicazioni alle schede: interpretazione didattica MotoLab delle dosi proposte. Testi e sequenze originali; vignette generate con IA.

01

Corsa continua

Materiali: Pista o percorso pianeggiante con **coni**



Finalità e obiettivi

Sviluppare la capacità di mantenere un movimento continuo a un ritmo personale. Lo studente sceglie una velocità sostenibile e conclude il tratto conservando una corsa regolare.

Preparazione

Scegli una corsia o un anello ampio con fondo regolare. Parti dopo una breve attivazione e lascia spazio al compagno davanti. **Concorda** con il docente il **tempo di lavoro**.

Esecuzione

Corri a passo comodo mantenendo la stessa velocità sui rettilinei e nelle curve. Usa appoggi leggeri e braccia rilassate. Quando il ritmo diventa difficile da sostenere passa al cammino e riprendi la corsa dopo avere recuperato.

01

Corsa continua

DOSE · SISTEMA ENERGETICO · ORGANIZZAZIONE

ESERCIZIO E RISULTATI

Quanto lavorare

Lavoro: 1 tratto di 4 minuti di **corsa** comoda.**Recupero:** 2 minuti di cammino al termine.**Tempo:** Circa 6 minuti.

Sistema energetico

Aerobico ossidativo · lavoro continuo

I quattro minuti a passo comodo favoriscono la continuità del lavoro aerobico. Regola la **corsa** per mantenere una breve frase durante il tratto.

Organizzazione

Usa partenze distanziate e un verso comune. Prevedi una corsia laterale per chi cammina e concorda come spostarsi prima di partire.

Risultati del lavoro

Annota **ritmo** e continuità dopo il recupero.

Variante e tempo: _____**Una scelta utile:** _____

STRUMENTI DEL DOCENTE

**Adatta il compito**

Accessibile: Alterna 30 secondi di **corsa** e 30 di cammino per 4 minuti mantenendo lo stesso percorso.

Progressione: Porta il tratto continuo a 5 minuti conservando il **ritmo** già acquisito. Aumenta prima il tempo e poi la velocità.

**Il docente osserva**

La partenza è controllata e il passo resta simile nella seconda metà. Lo studente riconosce quando deve rallentare e mantiene libera la corsia degli altri.

**Osserva e riprendi**

Confronta la continuità dei turni e la qualità del gesto. Scegli un dettaglio da ritrovare al prossimo incontro.