

MotoLab Velocità

MODULO CAPACITÀ CONDIZIONALI



24 esercizi con schede fronte-retro
Manuale illustrato per la scuola superiore
Schemi dei percorsi e sistemi energetici
Reazione, accelerazione e agilità

Scegli il tuo esercizio

24 schede da usare singolarmente o combinare nella programmazione.

01	Scatta al suono	5
02	Parti quando vedi	7
03	Scegli il colore giusto	9
04	Via oppure attesa	11
05	Primo passo dal piede avanti	13
06	Da piedi paralleli alla corsa	15
07	Braccia che accompagnano	17
08	Cresci nei primi dodici metri	19
09	Appoggi rapidi sui segni	21
10	Quattro secondi e poi via	23
11	Lancio breve e tratto rapido	25
12	Dieci metri lanciati	27
13	Accelera e mantieni	29
14	Il tuo dieci metri	31
15	Veloce, poi rallenta	33
16	Una svolta a novanta gradi	35
17	Navetta cinque più cinque	37
18	Zig-zag largo	39
19	Bivio dopo il segnale	41
20	Specchio rapido a coppie	43
21	Segui il compagno nella tua corsia	45
22	Staffetta con recupero	47
23	Rincorsa su corsie parallele	49
24	Dalla panca allo sprint	51

Le schede 20, 21 e 23 sono a coppie; la 22 è una staffetta di squadra.

Leggere esercizio ed energia



Dentro la scheda

Il fronte presenta gesto e obiettivi. Il retro collega dose, sistema energetico, organizzazione e risultati. I riquadri laterali raccolgono adattamenti e osservazione. Gli schemi dei percorsi sono alle pagine 53-64.

I sistemi della prova rapida

ATP-PCr, detto alattacido: i fosfageni rigenerano rapidamente ATP negli sforzi molto brevi.

Glicolitico, detto lattacido: la glicolisi contribuisce fin dall'inizio e il suo peso cresce secondo durata e intensità.

Aerobico: partecipa allo sforzo e al recupero tra le prove.

Durata reale e recupero

Il profilo è una **prevalenza attesa** dalla dose proposta. Misura l'intero movimento rapido, compreso l'avvicinamento nei tratti lanciati e tutte le tratte nelle navette. Il singolo corridore determina il profilo della propria tratta di staffetta. Il recupero sostiene la ricostituzione della fosfocreatina e la qualità del gesto.

Riferimenti

Baker et al., Interaction among Skeletal Muscle Metabolic Energy Systems (2010). Bogdanis et al., Phosphocreatine and aerobic metabolism in repeated sprint exercise (1996). NSCA, Energy Dynamics During Exercise (2017).

Metodo: NSCA · Designing Speed Training Sessions (2019).

Consultati il 2 ottobre 2026. Profili delle schede: interpretazione didattica MotoLab, riferita alle dosi proposte. Testi e schemi originali; vignette generate con IA.

01

Scatta al suono

REAZIONE · INDIVIDUALE

Materiali: 24 coni bassi per 4 postazioni, cronometro, schede e matite.**Schema del percorso:** pagina 53

Finalità e obiettivi

Sviluppare reazione con un compito breve e osservabile.

Attende il segnale · Avvia i primi passi · Usa la zona di rallentamento

Esecuzione

1. Attendi in **piedi** con un piede leggermente avanti e guarda la corsia.
2. Al battito parti, accelera per 10 m e attraversa il traguardo.
3. Rallenta negli 8 m successivi e rientra camminando fuori dalla corsia.

01

Scatta al suono

DOSE · SISTEMA ENERGETICO · ORGANIZZAZIONE

ESERCIZIO E RISULTATI

STRUMENTI DEL DOCENTE

Quanto lavorare

Dose: 4 prove.**Recupero:** Circa 2 minuti fra le partenze dello stesso studente; rientro camminato. Prolunga l'attesa quando serve.**Tempo:** 10-12 minuti per spiegazione, turni e confronto; attivazione a parte.

Sistema energetico

Anaerobico alattacido · ATP-PCr

Lo scatto di dieci metri concentra il lavoro nei primi passi. È atteso un forte contributo dei fosfageni nella fase breve. Mantieni tentativi rapidi con il recupero della scheda.

Preparazione e organizzazione

Quattro corsie larghe 2 m. Marca partenza, arrivo a 10 m e altri 8 m liberi per rallentare. Mantieni 1 m fra le corsie.

Sei studenti per postazione; partenza ogni 20 secondi.

Risultati del lavoro

Registra un dettaglio riuscito e confronta i tentativi; il tempo manuale è orientativo.

Una scelta utile: _____**Da riprendere:** _____

Adatta il compito

Più facile: Partenza annunciata e tratto di 6 m.**Più impegnativo:** Due possibili pause prima dello stesso **segnale**, conservando la distanza.**Accessibile:** adatta distanza, **segnale** e spostamento.

Correzioni del docente

Guarda avanti e reagisci al suono reale. La **pausa** variabile aiuta a distinguere attesa e anticipazione. Allunga il recupero se il gesto perde qualità.



Osserva e riprendi

- Attende il **segnale**
- Avvia i primi passi
- Usa la zona di rallentamento

Scegli un dettaglio da ritrovare.