



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU
LUNGA DISTANZA

PILLOLA 1

PILLOLA 1

SESSIONE 2
ESERCIZI DI
STRETCHING

PILLOLA 2

SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI

PILLOLA 3

SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI II

PILLOLA 4

SESSIONE 4
CORSA



4. PILLOLA CORSA SU LUNGA Distanza



STAFF

1 Insegnante/allenatore
esperto

DUARATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Abbigliamento sportivo
se necessario:
google+stampante

PILLOLA 1 > SESSIONE 2 > ESERCIZI DI STRETCHING

In questa sessione i giovani: a) impareranno più sull'importanza dello stretching; b) vedranno importanti esercizi di stretching necessari per la corsa su lunga distanza; c) svolgeranno attivamente questi esercizi di stretching da soli

Possibile gruppo di riferimento per
questa sessione

- › Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buon



10 minuti

ESERCIZI DI STRETCHING

Insegnare ai giovani l'importanza di fare stretching prima di correre:

①

L'insegnante dovrebbe insegnare ai giovani l'importanza di fare stretching prima di correre attraverso brevi letture, in modo tale che i giovani possano capire l'importanza di questa fase.

②

Pertanto, l'insegnante può utilizzare vari materiali o documenti che già possiede. Altrimenti troverai molti video sullo stretching su Youtube. Basta digitare "Stretching", "Stretching di Base" o "Stretching polpacci / gambe / etc". (su Youtube troverai anche molti video in inglese)

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

3 CORSA SU LUNGA
Distanza



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU
LUNGA DISTANZA

PILLOLA 2

PILLOLA 1
SESSIONE 2
ESERCIZI DI
STRETCHING

PILLOLA 2
SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI

PILLOLA 3
SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI II

PILLOLA 4
SESSIONE 4
CORSA



4. PILLOLA CORSA SU LUNGA Distanza



STAFF

1 Insegnante/allenatore esperto

DUARATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Applicazione per l'allenamento (scaricabile a scelta con il professore)

PILLOLA 2 > SESSIONE 4 > CORSA A INTERVALLI

Arrivati a questo punto i giovani dovrebbero: a) imparare diversi metodi di allenamento per la corsa; b) imparare a creare una scheda di allenamento che potrà essere usata per il loro futuro

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

- › Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buon



10 minuti

Metodo 1 CORSAD INTERVALLI I

①

Corri per 1 minuto, seguito da 1 minuto di camminata.

②

Ripeti questo esercizio per diverso tempo: dai 30 ai 60 minuti.

③

Il tempo della corsa si allunga in base al tuo allenamento. Più volte ripeti questo metodo più migliorerai la tua condizione.

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

3 CORSA SU LUNGA
Distanza



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU
LUNGA DISTANZA

PILLOLA 3

PILLOLA 1
SESSIONE 2
ESERCIZI DI
STRETCHING

PILLOLA 2
SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI

PILLOLA 3
SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI II

PILLOLA 4
SESSIONE 4
CORSA



4. PILLOLA CORSA SU LUNGA DISTANZA



STAFF

1 Insegnante/allenatore esperto

DUARATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Applicazione per l'allenamento (scaricabile a scelta con il professore)

PILLOLA 3 > SESSIONE 4 > CORSA A INTERVALLI II

Arrivati a questo punto i giovani dovrebbero: a) imparare diversi metodi di allenamento per la corsa; b) imparare a creare una scheda di allenamento che potrà essere usata per il loro futuro

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

- › Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buon



10 minuti

Metodo 2 CORSA AD INTERVALLI II

①

Fare uno sprint (corsa veloce per brevi distanze) seguito da una breve pausa.

②

Ripeti questo esercizio per diverso tempo: dai 30 ai 60 minuti.

③

Il tempo della corsa si allunga in base al tuo allenamento. Più volte ripeti questo metodo più migliorerai la tua condizione.

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

3 CORSA SU LUNGA
DISTANZA



Special Sport for Special People



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea

ANIMA&SPORT

CORSA SU
LUNGA DISTANZA

PILLOLA 4

PILLOLA 1
SESSIONE 2
ESERCIZI DI
STRETCHING

PILLOLA 2
SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI

PILLOLA 3
SESSIONE 4
CORSA A INTERVALLI II

PILLOLA 4
SESSIONE 4
CORSA



4. PILLOLA CORSA SU LUNGA Distanza



STAFF

1 Insegnante/allenatore esperto

DUARATA DELLA SESSIONE

10 minuti

MATERIALI

Applicazione per l'allenamento (scaricabile a scelta con il professore)

PILLOLA 4 > SESSIONE 4 > CORSA

Arrivati a questo punto i giovani dovrebbero: a) imparare diversi metodi di allenamento per la corsa; b) imparare a creare una scheda di allenamento che potrà essere usata per il loro futuro

Possibile gruppo di riferimento per questa sessione

- › Giovani con e senza svantaggi che sono in uno stato di condizione negativo
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una buona condizione
- › Giovani con e senza svantaggi che sono in una condizione medio-buona



10 minuti

Metodo 3

CORSA TILL YOU ARE EXHAUSTED

①

Continua la corsa leggera fino a che sarai esausto.

②

Il tempo della corsa si allunga in base al tuo allenamento. Più volte ripeti questo metodo più migliorerai la tua condizione.

1 VALUTAZIONE DELLA
CONDIZIONE FISICA
PER PERSONE CON
DISABILITÀ

2 ORIENTEERING

3 CORSA SU LUNGA
Distanza