



# Capacità motorie di base e giochi ludico-motori

Livello 1 Rugby

# Obiettivi di apprendimento

- Gli allenatori comprenderanno l'importanza e la rilevanza dei giochi DIVERTENTI per bambini del Livello 1 di rugby
- Gli allenatori saranno in grado di suddividere le attività nelle categorie appropriate delle capacità di movimento di base: Rapidità-Agilità-Coordinazione-Equilibrio (R.A.C.E)
- Gli allenatori saranno in grado di realizzare giochi divertenti ed attività che assistano nello sviluppo delle capacità di movimento basilari

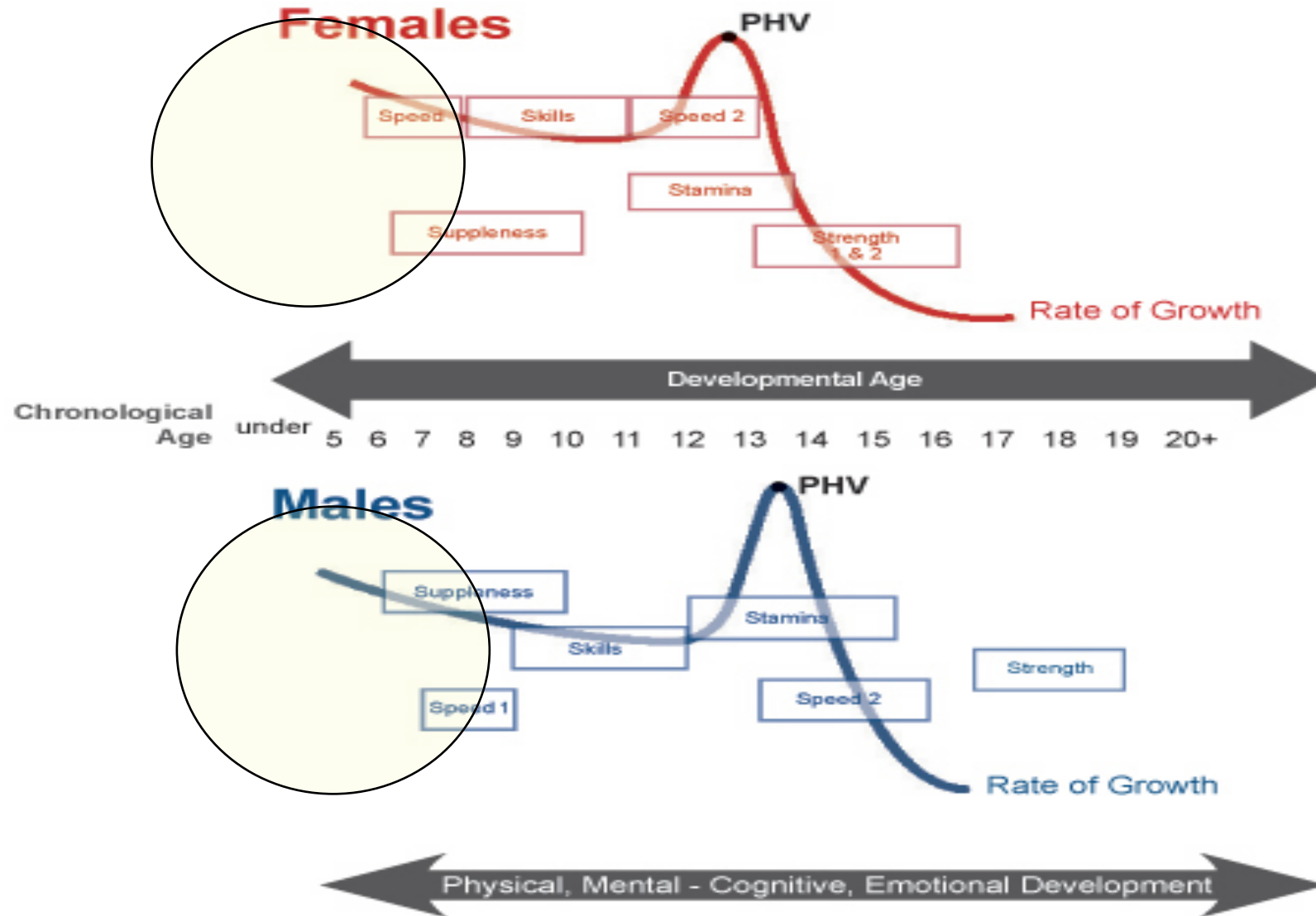
# Capacità motorie di base



“Le capacità motorie sono la capacità di realizzare abilità generali e specifiche”

- R** - Rapidità
- A** - Agilità
- C** - Coordinazione
- E** - Equilibrio

Pacific Sport - Optimal Windows of Trainability (Balyi and Way 2005)



# RACE

## Rapidità

Camminare, correre, rotolare, scivolare, galoppare, saltare, etc...

## Agilità

Tuffarsi in terra ed alzarsi, girare, muoversi avanti e indietro e di lato, cambiare direzione, percepire lo spazio, percepire il proprio corpo senza guardare ...

## Coordinazione

Afferrare, calciare, colpire, lanciare, passare etc..

## Equilibrio

Statico: stare in piedi e bilanciarsi su una delle parti del corpo (braccia o gambe)

Dinamico: partire e bloccarsi, ruotare, girare, scartare, evitare, scartare

# Esempio di capacità RACE



Corsa

Skip

Salto nel cerchio

Saltare

Lanciare

Passare

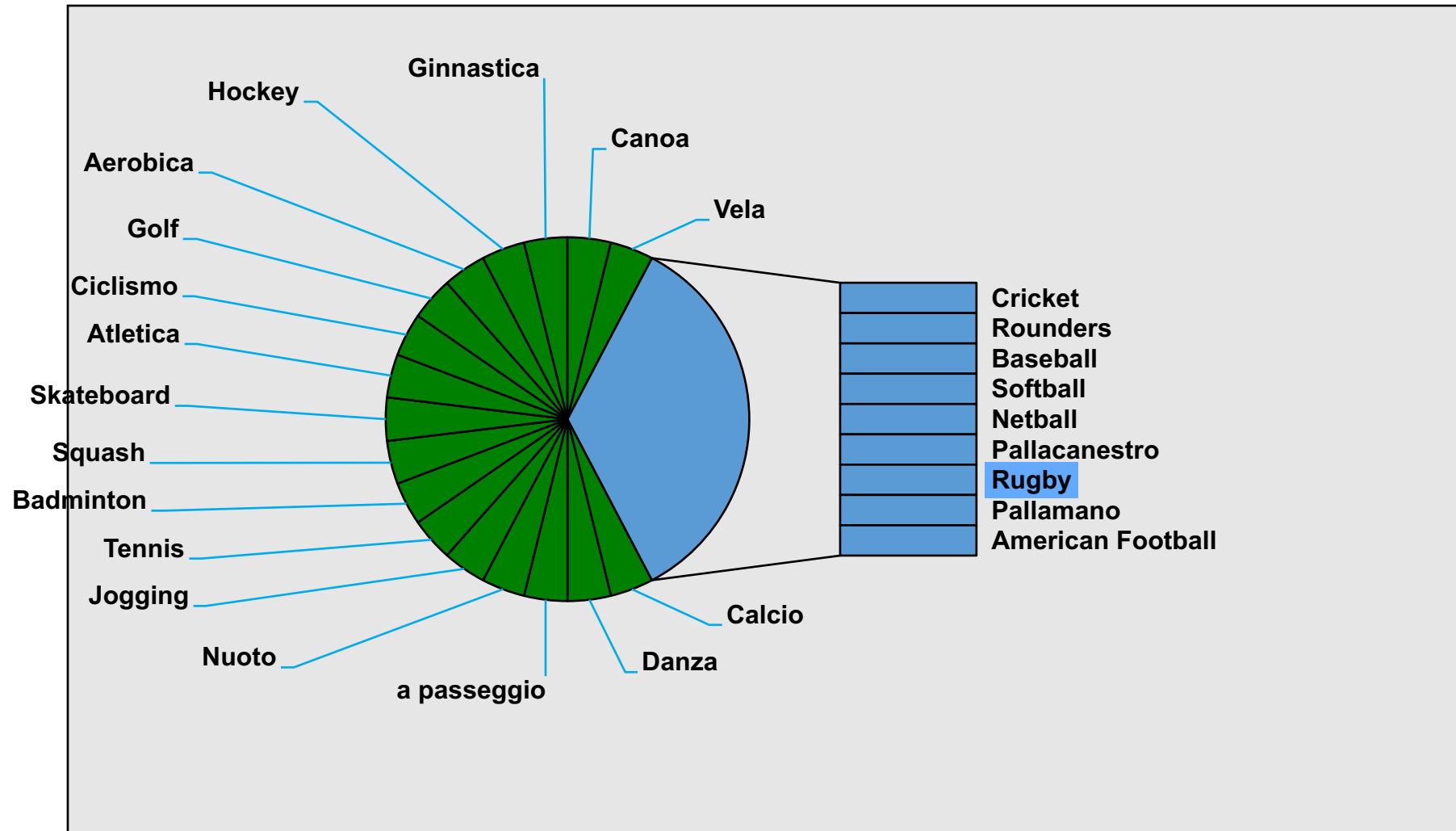
Afferrare

Equilibrio

Rotolare

Calciare

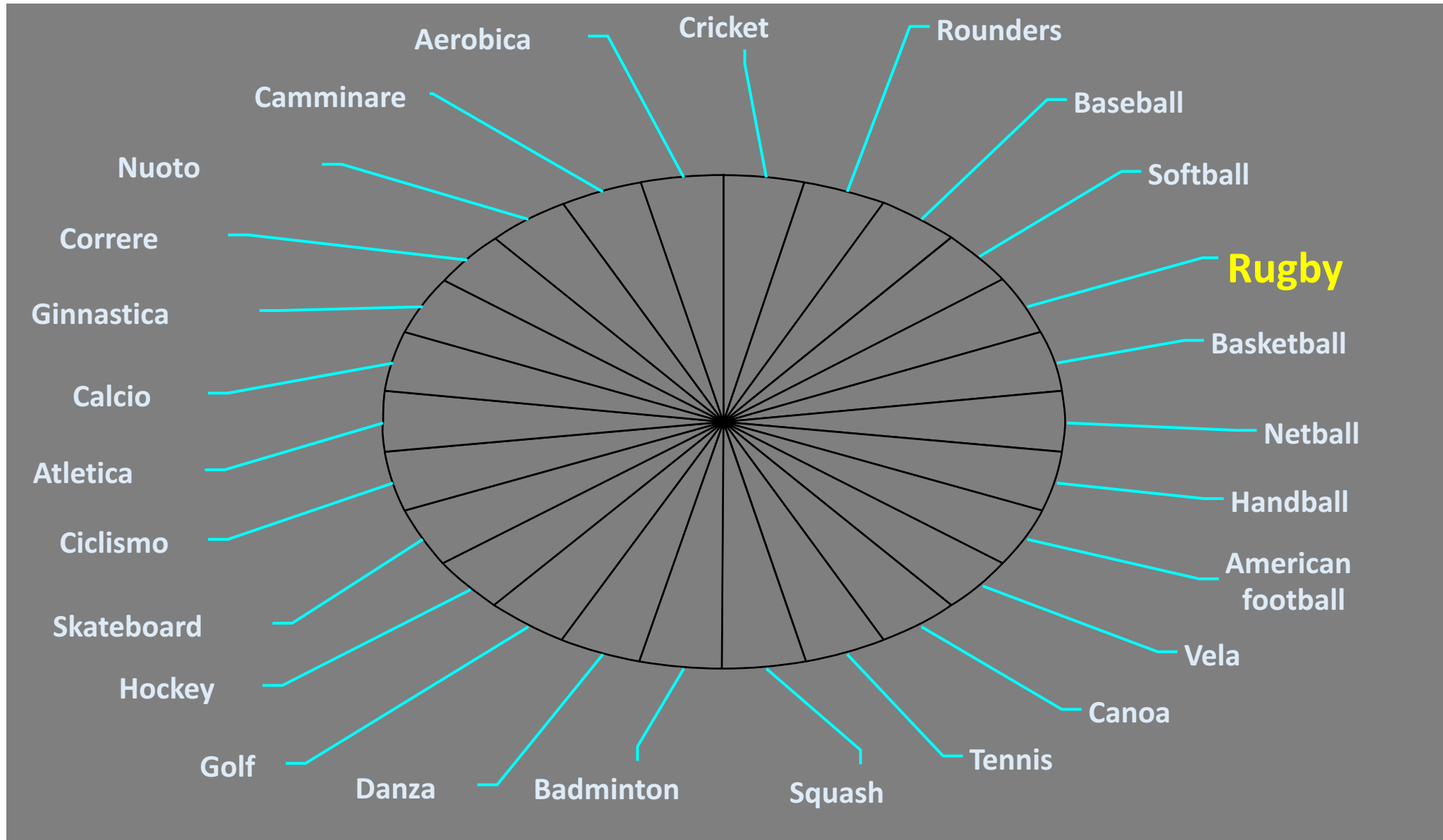
# Se non afferra...non puoi giocare!!!



Adapted From Mike Jess, University of Edinburgh



# Senza RACE...





# Aumentare le ore!

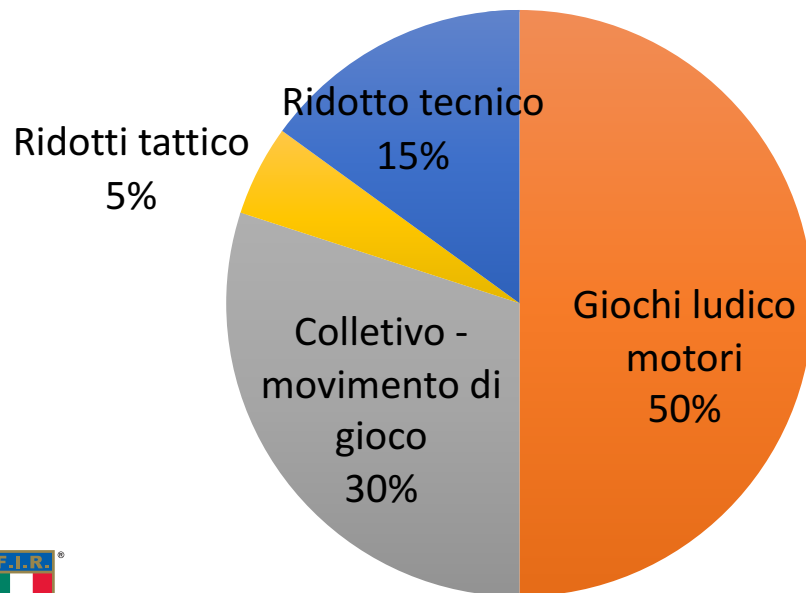


“ Le attività motorie devono essere inserite negli allenamenti di rugby dei bambini/e soprattutto nella fase di avviamento degli allenamenti e nei giochi ludici”

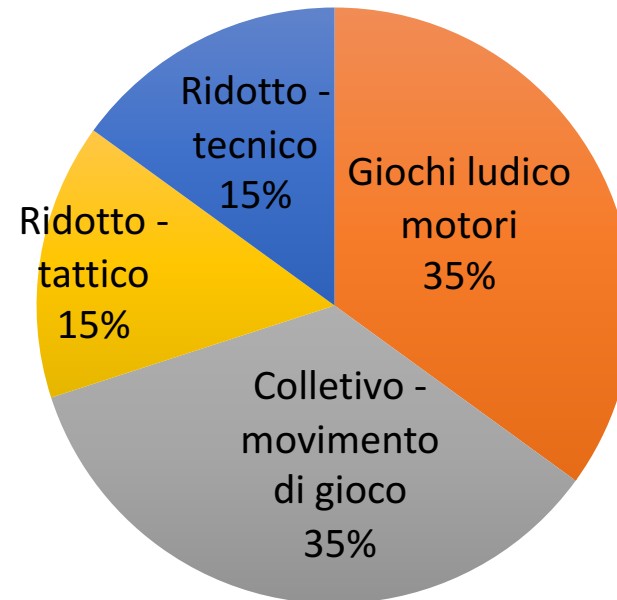
# Attivazione e chiusura allenamento

Percentuali guida per la strutturazione di una seduta di allenamento

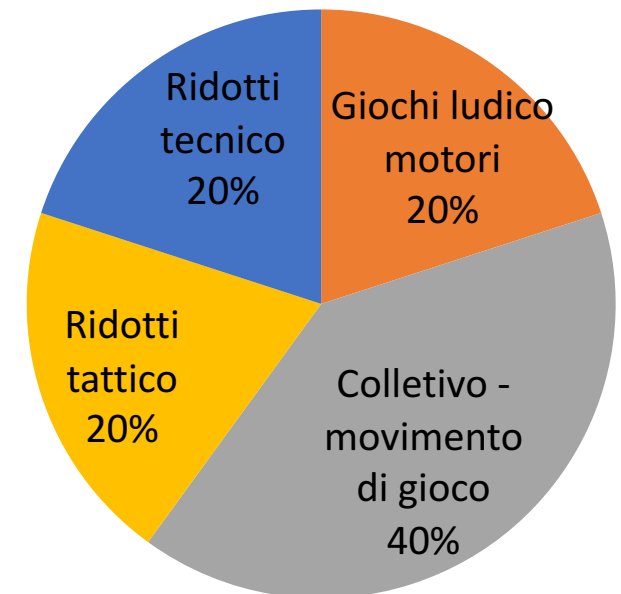
**6 - 8 anni**



**8 - 10 anni**



**10 - 12 anni**



# Attivazione e chiusura allenamento



## RACE + Giochi ludico-motori

Lavoro di gruppo: descrivete 3 esercitazioni-giochi per sviluppare le quattro abilità motorie (RACE)

# Parte pratica

F.I.R.

Capacità motorie di base e giochi divertenti

Cosa avete appreso?