



ORANGIO - KART

In riferimento all'età dei ragazzi (6 – 12 anni) che parteciperanno a quest'attività è importante affiancare una componente ludica che tenga conto della finalità del progetto motorio specifico, cioè l'adattamento alle sollecitazioni e agli stress portati dall'utilizzo del go kart.

È stato pertanto costruito un esempio di seduta caratterizzata dall'aspetto ludico, in relazione al lavoro di preparazione fisica più specifica. Gli obiettivi principali di questa metodologia risiedono negli aspetti che sono rappresentativi dell'età presa in considerazione e sono i seguenti:

- Divertimento
- Socializzazione
- Collaborazione
- Stimolazione di una sana competizione (finalizzata alla componente sportiva)

Esempio di seduta:

- Riscaldamento generale
- Contenuto centrale della lezione
- Gioco finale

Alberto Santero (laureato in Science Motorie)



RISCALDAMENTO GO-KART

In qualsiasi programma di allenamento che si rispetti, prima di iniziare un'attività fisica di intensità sia elevata che moderata, deve essere svolto un adeguato riscaldamento.

Il warm-up (riscaldamento) ha effetti di vario genere sull'organismo: fisiologici, psicologici e legati alla sicurezza.

“Il riscaldamento è una pratica eseguita prima della prestazione fisica-sportiva per consentire al corpo di riuscire ad affrontare il vero e proprio allenamento nelle migliori condizioni possibili, preparandolo, migliorando la prestazione fisica e riducendo il rischio di infortuni.”

Il riscaldamento sarà così suddiviso:

1. Riscaldamento generale
2. Riscaldamento articolare e attivazione mirata della muscolatura
3. Attivazione del core

Francesco Genzano (laureato in Science Motorie)