

# Per una mente sana e allenata

Materiale di lavoro



## Postazione 5 – Coordinazione e tempi di reazione

<b>Tipo di attività:</b>	lavoro a coppie	
<b>Tempo per la postazione:</b>	circa 20 minuti	
<b>Materiale:</b>	materiale per appunti, ev. metro, tablet / PC, bici e casco	

### Riscaldamento

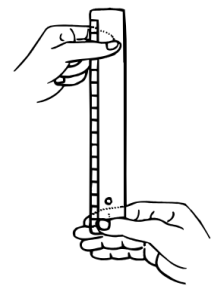


Scegliete almeno due esercizi di riscaldamento ed eseguiteli.

#### Acchiappa il righello!

Un/a allievo/a appoggia l'avambraccio sul tavolo in modo che la mano sia posizionata oltre il bordo. Il/la compagno/a tiene il righello in verticale così che la parte finale sia perpendicolare al lato esterno della mano. Senza avvisare lascia cadere il righello, che deve quindi essere afferrato il più rapidamente possibile.

Chi reagisce più in fretta? In base ai centimetri che si vanno a toccare si può verificare chi si è mosso prima.



#### Coordinazione a specchio

Mettetevi uno/a di fronte all'altro/a. Un/a allievo/a farà ora da specchio al/la compagno/a e copierà tutte le sue mosse in modo speculare. Se quindi uno/a dei due si gratta il naso con la mano sinistra, l'altro/a deve fare lo stesso movimento con la mano destra.

Sembra semplice, ma non lo è affatto!

#### Contrari

Un/a allievo/a dice un aggettivo e gli altri devono rispondere il più in fretta possibile con l'aggettivo contrario.

Esempi: caldo – freddo, alto – basso, veloce – lento.

Più sono ricercati gli aggettivi e più sarà difficile trovare il contrario in tempi brevi.

# Per una mente sana e allenata

*Materiale di lavoro*



## Esercizi – Coordinazione e reazione sulla strada

### 1) Calcolo e analisi dello spazio di frenata

La distanza d'arresto è data dallo spazio di frenata e da quello di reazione. In altre parole, più si reagisce in fretta e minore è la velocità e più breve sarà anche la distanza d'arresto.



Utilizzando uno dei sistemi di calcolo disponibili online (ad es. questo in inglese <https://www.omnicalculator.com/physics/stopping-distance>) provate a calcolare lo spazio di frenata per le diverse velocità che raggiungete di solito in bici, in scooter o con la moto.

Ora calcolate questa distanza nel corridoio della scuola o in cortile per capire davvero quale lunghezza deve essere percorsa prima che il mezzo si fermi del tutto.

---

### 2) Reazione e coordinazione: quando contano?

Per chi si muove sulla strada, reazione e coordinazione sono competenze molto importanti, senza le quali ci si può ritrovare in situazioni pericolose.

In quali situazioni concrete avete apprezzato la vostra capacità di reazione e la vostra coordinazione?



Scrivete alcuni esempi dalla vostra esperienza personale, indicando perché queste abilità sono state importanti.

---

### 3) Coordinazione in sella alla bici

Chi si sposta in bici deve avere una buona coordinazione e saperla sfruttare al meglio. Ma potete anche allenarla con i seguenti esercizi!



- Provate a rimanere fermi in equilibrio sulla bici il più a lungo possibile, seduti o in piedi sui pedali. Chi resiste più a lungo?
- Provate a percorrere un certo tratto in un tempo predefinito. Chi si avvicina di più al tempo previsto?
- Provate a percorrere un certo tratto il più lentamente possibile. Chi riesce a procedere più a rilento?
- Provate a disegnare una certa forma in sella alla bici, ad es. un 8. Chi è più preciso?