

# G+S-Kids: Introduzione Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 4 Saltare in lungo

# **Autori**

Andrea Thali, Andreas Weber, esperti G+S Atletica leggera

# Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti

Livello ☑ basso ☐ medio ☐ impegnativo

Età consigliata 5-7 anni Grandezza del 6-12

gruppo

Luogo del corso Palestra, possibile anche nello stadio (usare pneumatici invece di tappeti)

Sicurezza -

# Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Ampliare la zona di salto, ritmo per la preparazione dello stacco (tam-ta-tam), distensione completa del corpo.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
lundo	+ ritmo della rincorsa e stacco (tam-ta-tam) + distensione completa del corpo + forma essenziale del passo saltato + posizione eretta del corpo durante lo stacco	+ attiva ripresa al suolo + azione alta della prima gamba + distensione completa del corpo con blocco degli elementi di slancio	<ul> <li>+ passo saltato, estensione, passi in aria</li> <li>+ lavoro coordinato delle braccia</li> <li>+ atterraggio senza perdita di lunghezza</li> </ul>

# Contenuti

# INTRODUZIONE

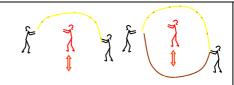
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Introduzione Formulare lo scopo, distribuire le corde.		
7'	Riscaldamento con le corde Disporre le corde in cerchio per terra. I bambini corrono liberamente per la palestra a ritmo di musica. Quando la musica si ferma, i bambini cercano il più rapidamente possibile un cerchio vuoto (corda). Dopo qualche turno, il monitore/ la monitrice toglie una corda. Chi non trova posto deve saltellare verso una parete e quando la raggiunge viene liberato.	Stop!	1 corda a testa
5'	Bilanciare Disporre le corde su una linea retta. I bambini corrono nella palestra cercando di stare in equilibrio su una corda. Variante: - indietro - disporre le corde a forma di serpente - a occhi chiusi. Equilibrio, percezione	TTTT TEET	Corda per saltare
5'	Elicottero Il monitore/ la monitrice gira la corda. I bambini saltano sopra la corda. Chi salta più lungo senza fare errori? Chi ne commette uno deve fare una penitenza (saltare con la corda da solo). Variante: correre verso la corda (e saltare) Sollecitare la reazione, rinforzare la caviglia		Corda per saltare



Pendolo I bambini saltano sopra la corda che oscilla, in particolare corrono formando un 8 attorno alla corda. Salto con la corda

I bambini saltano sopra la corda, in particolare sopra la corda doppia.

Rinforzare la caviglia, ritmare in modo mirato



Corda per saltare, forse anche corde lunghe

# **PARTE PRINCIPALE**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Saltare sopra le pozzanghere Distribuire i tappetini (pozzanghere) nella palestra, ad una certa distanza gli uni dagli altri. Saltare sopra le pozzanghere senza bagnarsi i piedi. Un punto per un salto trasversale, due punti per un salto longitudinale. Contare i punti separatamente o per squadra.	1 Pt	Tappetini
8'	Rincorrersi sugli ostacoli Stessa disposizione. Giocare a rincorrersi, ma i cacciatori non possono saltare sopra i tappeti, solamente le lepri. Difficoltà supplementare: aggiungere un secondo tappeto per allungare la corsa. Reazione, varietà dei salti	sentiero della lepresentiero cacciatore	Tappetini
7'	Salto della ninfea Aggiungere tappetini, che rappresentano le foglie di ninfea. Segnare la riva di un fiume con le corde. Chi è capace di attraversare il fiume, passando da foglia a foglia, senza bagnarsi i piedi? Se i bambini si fermano sulla foglia, la foglia affonda insieme al bambino. Variante; togliere tappeti, saltare avanti e indietro, saltare sincronizzati, ecc.  Varietà dei salti, contatto con la massima reattività sul tappeto.		Tappetini Corda per saltare
8'	Sempre più lontano! Ogni tre passi disporre degli ostacoli (blocchi quadrati di gomma piuma, scatole. Chi riesce a saltare sopra gli ostacoli? Aumentare la distanza del salto, senza perdere la velocità		Blocchi quadrati di gomma piuma

# **RITORNO ALLA CALMA**

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Atterraggio come nel salto con gli sci Stacco in posizione del passo saltato e atterraggio come nel salto con gli sci (Telemark). Chi riesce ad atterrare senza toccare i tappeti con le mani? Non è la distanza a fare la differenza ma la qualità del movimento. Il monitore/ la monitrice può valutare lo stile (note). Sollecitare l'equilibrio, stacco in posizione eretta	<u>,</u>	Tappetoni, tappetini

# Fonti:

- Rivista «mobile»: inserti pratici Nº. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diversi autori, UFSPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Würtenberg, 1998 'Fun in Athletics' Von STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- 1003 formes de jeux en athlétisme', MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO