Inserto pratico 19: Salti

Spesso, nelle lezioni di educazione fisica, l'atletica leggera viene ignorata. Ma i salti in alto, in lungo e con l'asta sono elementi importanti per molti altri sport. Questo inserto pratico propone una serie di esercizi per insegnare in modo ludico la tecnica dei salti.

Le nuove raccomandazioni emesse dall'Ufficio federale dello sport e dall'Ufficio federale della sanità pubblica sostengono che i bambini e i giovani dovrebbero muoversi almeno un'ora al giorno. Le attività fisiche e sportive permettono infatti un sano sviluppo dell'organismo: le ossa e i muscoli si rafforzano, il sistema cardiovascolare viene stimolato e la mobilità articolare e la destrezza migliorano.

Una disciplina completa

L'atletica leggera è uno sport completo, poiché il corpo viene sollecitato in diversi ambiti. Tutte le discipline di salto, in particolare, hanno un doppio effetto positivo sull'organismo, in quanto da una parte alcuni gruppi muscolari si rafforzano e dall'altro le ossa diventano più resistenti. Nei bambini e nei giovani è tuttavia importante valutare le capacità coordinative e condizionali individuali per evitare di sottoporli a carichi eccessivi.

Giochi e agonismo

In tutti gli sport, è indispensabile variare sia i contenuti dell'allenamento, sia i metodi di insegnamento. Nell'atletica leggera e, dunque, nelle discipline dei salti, al bambino va garantita molta libertà d'azione attraverso un insegnamento impostato sul gioco.

Nelle prime pagine dell'inserto pratico vengono dunque presentati alcuni esercizi a carattere ludico per l'apprendimento del salto in alto, in lungo, triplo e con l'asta. Prima di effettuare lo stacco, è importante appoggiare in modo stabile il piede al suolo e spiegare all'allievo le fasi del salto, ovvero gli elementi-chiave dello stacco, della spinta con il piede e della tenuta del corpo (vedi pag. 4).

A pagina 7 si trovano alcuni esercizi utili per il rinforzo muscolare dei piedi e delle gambe. L'apprendimento delle discipline dell'atletica leggera è facilitato se agli allievi si dà la possibilità di misurarsi con forme agonistiche semplici e divertenti. A pag. 8 spieghiamo come trasformare la palestra in un'arena per competizioni di atletica leggera. Infine, nelle ultime pagine vengono illustrati degli esercizi specifici per il salto in alto, in lungo, triplo e con l'asta.

Inserto pratico 19: Salti (pdf)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO