

## Atletica leggera: Tre discipline affascinanti

L'atletica leggera attrae sempre un gran numero di bambini grazie all'allenamento molto variato. Lo conferma l'importanza degli iscritti nelle società sportive nelle categorie d'età tra 5 e 12 anni. Per i bambini, movimenti di base come correre, saltare, lanciare sono fonte di motivazione e divertimento.



Trattandosi di uno sport in cui le prestazioni sono facilmente misurabili, vi è il rischio che i bambini meno forti si scoraggino presto. Spesso, infatti, la motivazione dipende fortemente dai risultati. In questa fase dello sviluppo durante la quale le differenze fisiche sono spesso importanti, ciò rappresenta un grande problema.

### Ridurre l'influenza del corpo

Alcuni accorgimenti permettono di attenuare queste differenze (ad esempio introducendo degli handicap per una corsa, degli obiettivi per dei lanci, delle prove a squadre, ecc.). Particolarmente efficace è la scelta di discipline più complesse, che riducono l'influenza della corporatura. Ad esempio, nei lanci un bambino forte può essere battuto da un coetaneo più coordinato nell'effettuare il movimento rotatorio, poiché nei lanci con rotazione le capacità di orientamento, di equilibrio e di ritmo sono altrettanto importanti della forza. E il bambino a cui piacciono gli attrezzi ginnici e che ha un certo coraggio, potrà probabilmente riuscire meglio nella corsa ad ostacoli rispetto ad altri ragazzi più veloci. Ciò che è ancora più importante è il fattore divertimento: rispetto a specialità «tradizionali» come gli 80 metri, il salto in lungo o il lancio della pallina, queste discipline piacciono maggiormente ai bambini perché sono più d'attualità e regalano più «azione».

### Movimento multiforme

Da un punto di vista pedagogico, queste discipline permettono inoltre di soddisfare al meglio la necessità di movimento multiforme durante l'infanzia e l'adolescenza.

L'obiettivo di questa raccolta di esercizi e lezioni è di mostrare che discipline come la corsa ad ostacoli, il salto con l'asta o i lanci in rotazione (disco) non sono più difficili da insegnare delle attività tradizionali dell'atletica

leggera. Chi non è abituato si faccia coraggio: i bambini ne rimarranno incantati.

### **Tema del mese**

[Atletica leggera: Tre discipline affascinanti](#) (pdf)

### **Articoli**

- [Il materiale adatto per i bambini](#)

### **Aiuti**

- [Il salto con l'asta in sequenze](#)
- [Costruire un'installazione in palestra](#)

### **Esercizi per la corsa ad ostacoli**

- [Pozzanghere](#)
- [Passaggio su tutti i tappeti](#)
- [Alza la gamba](#)
- [Sopra la palla](#)
- [I passi della cicogna](#)
- [Staffetta con ostacoli viventi](#)
- [Superare il fossato](#)
- [Staffetta ad ostacoli in costruzione](#)
- [Baraonda delle panchine](#)
- [Circuito sopra le panchine](#)
- [A ritmo di corsa](#)
- [Superare il podio](#)
- [Sfida](#)
- [Il cane fa pipì](#)
- [Acchiappino con ostacoli umani](#)
- [Staffetta ad ostacoli con 3 passi](#)
- [Rally con il carrello degli ostacoli](#)
- [Corsa ad inseguimento](#)
- [Fenicottero](#)
- [Tre posizioni](#)

### **Esercizi per il salto con l'asta**

- [Capriola all'indietro](#)
- [Afferra la mia asta](#)

- In equilibrio su un tronco
- Saltare da un'isola all'altra
- Capovolgere le forme di Emmental
- La portantina del re
- Orang Utan
- Il cervo morto
- Salti sull'erba
- Monti e valli
- Il salto di Tarzan
- Saltare con l'asta, ma con un aiuto
- Saltare con l'asta
- La strega a cavallo della scopa
- Salti in lungo con l'asta
- Esercitarsi in palestra
- Piedi in alto!
- L'uomo ragno
- Scavalcare torrenti e fossati
- Asta-burattino
- «Che schifo»
- In equilibrio in una foresta di aste
- Tarzan
- Il fossato diventa sempre più largo!
- Monti e valli
- Il cavaliere Lancillotto
- Pescare

#### Esercizi per il lancio del disco

- Lo sprint degli anelli
- Corsa a zig zag
- Lottatore di Sumo
- Gara di lanci di precisione
- Ciclone
- Corsa a pendolo nei cerchi
- Immobile!
- Lancio da un riparo
- Gara di lancio di precisione
- Lancio a distanza del copertone
- Dove sono?
- L'orologio
- Trasporto dei cerchi
- Isola calda
- 360°
- Lancio con rotazione 2/2
- Giocare alle bocce con il disco
- L'oste

- Passare attraverso i cerchi
- Danza sulla linea

### Lezioni

- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 3 «Correre sopra gli ostacoli»
- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 6 «Oscillare e volteggiare con l'asta»
- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 7 «Nel bosco con l'asta»
- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 9 «Lanci con rotazione»
- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 16 «Dal superare ostacoli alla corsa con ostacoli»
- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 21 «Saltare con l'asta»
- G+S-Kids - Atletica leggera: Lezione 23 «Dai lanci in rotazione al lancio del disco»

---

Fonte: G+S-Kids



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**