

G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 16

Dal superare ostacoli alla corsa con ostacoli

Autore

Andreas Weber, Capo disciplina G+S di atletica leggera

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello basso medio impegnativo

Età consigliata 7 - 10 anni

Grandezza del gruppo 6 - 12

Luogo del corso stadio

Sicurezza Se sono disponibili, utilizzare degli ostacoli senza contro peso o ostacoli in plastica, gomma piuma oppure anche delle scatole

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Superare degli ostacoli con movimenti controllati e accentuati della prima e della seconda gamba.

Indicazione

Orientamento agli elementi essenziali della corsa agli ostacoli

	Principianti	Avanzati	Esperti
ostacoli	+ corsa ritmica di 3 passi entrambi gli ostacoli + movimento coordinato della prima e della seconda gamba + corsa sulla pianta dei piedi	+ ricezione attiva e rapida dopo l'ostacolo + ginocchio della seconda gamba rapido e alto nella direzione di corsa	+ lavoro coordinato della braccia + acceleramento ai blocchi di partenza

Aumentare la distanza fra gli ostacoli prima di aumentare l'altezza degli ostacoli. Attenzione: lavorare in modo bilaterale(sinistra e destra)!

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Introduzione Formulare l'obiettivo, preparare il materiale		
5'	Cambiare ritmo Mantenere una velocità costante (non correre ad alta velocità) per superare gli ostacoli. Cambiare gamba se necessario. 2 x 5 turni		ostacoli coni
5'	Alza la gamba Un esercizio da svolgere individualmente (all'inizio eseguirlo da fermi, eventualmente aggrappandosi al vicino). Far oscillare la gamba sollevandola in alto. Poi saltellare e cambiare gamba. Dopodiché eseguire l'esercizio tutti insieme. Abbassare l'anca, il piede deve essere almeno all'altezza degli occhi! <i>Variante: con il movimento delle braccia.</i>		
5'	Girarsi sulla pancia Sedersi in posizione eretta con una gamba piegata lateralmente (posizione «corsa ad ostacoli»). Girarsi sulla pancia dal lato della gamba tesa e assumere la stessa posizione al rovescio.		
	<i>Posto annesso: sopra la palla</i> Correre superando delle palle da ginnastica.		Palle da ginnastica

5'	Fenicottero Superare gli ostacoli come un fenicottero (prima gamba sopra il 1° ostacolo – contatto al suolo – seconda gamba sopra il 1° ostacolo – prima gamba sopra il 2° ostacolo – contatto al suolo – ecc. Ripetere l'esercizio parecchie volte.		ostacoli gomma piuma o scatole coni
5'	Corsa ad inseguimento Allestire due piste (con tre ostacoli posti alla stessa distanza. Al segnale, i primi corridori di ognuna delle due squadre corrono superando gli ostacoli fino al traguardo. Il corridore che arriva per primo al proprio traguardo ottiene un punto per la propria squadra. Variante: staffetta con cambio tramite tocco di mano.		gomma piuma o scatole coni

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Superare il podio Accanto agli ostacoli disporre degli altri più bassi. Superare gli ostacoli passando la seconda gamba sopra l'ostacolo più alto. Eseguire l'esercizio con la gamba destra e con la gamba sinistra. <i>Accento sulla seconda gamba.</i>		gomma piuma o scatole ostacoli
	Posto annesso: rally con il carrello degli ostacoli Tenersi al carrello degli ostacoli, superare l'ostacolo con la seconda gamba e toccare con il ginocchio la maniglia del carrello, prima di appoggiare nuovamente la gamba per terra. <i>Seconda gamba in direzione della corsa.</i> Variante: con un'asta, prima nella mano sinistra poi in quella destra.		carrello degli ostacoli ostacoli aste
5'	Staffetta ad ostacoli con 3 passi Organizzare una staffetta. L'obiettivo è di superare dei piccoli ostacoli (scatole, gomma piuma, piccoli ostacoli). Disporre gli ostacoli in modo tale che si debbano compiere tre passi fra l'uno e l'altro (quattro contatti al suolo)		ostacoli coni
5'	Sfida Chi supera più velocemente uno, due o tre ostacoli? Prevedere diverse gare con più squadre. Variante: il vincitore ottiene dei punti per la propria squadra. Un punto per ogni ostacolo superato + 1.		ostacoli

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	Tre posizioni L'esercizio inizia a gambe divaricate, poi assumere la posizione per la corsa ad ostacoli (destra e sinistra). Chi riesce a farlo senza aiutarsi con le mani? I piedi restano sempre nella stessa posizione.		
3'	Spaccata frontale Allenare la spaccata frontale (con busto eretto)		
3'	Mettere a posto il carrello degli ostacoli.		

Fonti:

- Insetto pratico «mobile» n° 4, 19, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38, autori diversi, UFSPG 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Edizioni Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- 1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Edizioni Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Edizioni Corina Medler, 2001
- Manuale G+S di atletica leggera + diversi documenti dei corsi G+S, UFSPG