

# G+S-Kids: Introduzione all'Atletica leggera - Lezione 21

## Saltare con l'asta

### Autore

Andreas Weber, Capo disciplina G+S di atletica leggera, traduzione Gabriele Merlini

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8-10 anni
Grandezza del gruppo	6-12 partecipanti,
Luogo del corso	impianti esterni di atletica leggera, fossa della sabbia
Sicurezza	spazio a sufficienza, eventualmente aste corte (segate) o aste di bambù. Con tutti i bambini segnare l'altezza massima della presa (altezza della presa + 2 spanne in larghezza).

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Usare l'asta come pendolo, acquisire confidenza, rafforzare.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Asta</b>	+ Elementi ginnici agli attrezzi + Usare il corpo come un pendolo con l'asta + Salto in avanti, «dentro nell'asta»	+ Ritmare in modo mirato alla rincorsa ed allo stacco + Forma corretta della tecnica grezza di imbucata / stacco + Estendere completamente il corpo	+ «Portare» l'asta + Raccogliere le gambe, lavoro sull'asta + Valicare l'asticella e atterrare

Lavorare con postazioni supplementari (esercizi conosciuti) per garantire una certa intensità. Si consiglia di inserire la lezione «Asta 1» nella fase di preparazione.


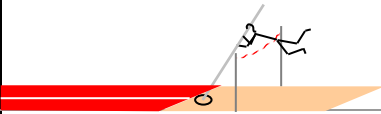
### Contenuti

#### INTRODUZIONE

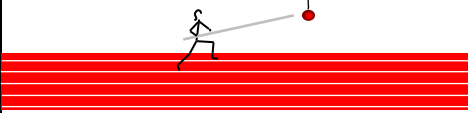
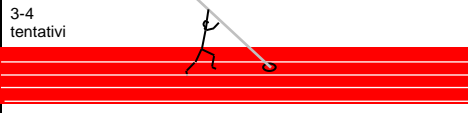
Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione /Schizzi	Materiale
2'	<b>Introduzione</b> Formulare l'obiettivo, preparare le aste.		nastro adesivo
5'	<b>Il cervo morto</b> Staffetta; asta sulle spalle, un bambino si aggrappa con piedi e mani all'asta, da 2 a 4 bambini fanno i portatori. <i>Riscaldamento, rafforzamento generale.</i>	2-4 portatori; staffetta. Ogni bambino viene trasportato per 15 m. 	aste, cono
5'	<b>Salti sull'erba</b> Dopo 3-4 passi di rincorsa appoggiare l'asta al suolo e lasciarsi penzolare. Attenzione: il braccio più in alto deve essere teso. <i>Salti dopo la rincorsa, lasciarsi penzolare.</i>	Da soli, lungo tutto il campo (50 - 60 m). <i>Lasciare sufficiente spazio ai lati (le aste «ruotano» quando le si riporta in avanti)</i>	aste
3'	<b>Saltellare con le aste</b> Saltellare dentro e fuori, su entrambi i piedi, sopra le aste poste al suolo. Variazione: con mezzo giro sopra l'asta. <i>Rafforzamento dei piedi.</i>	Posare al suolo quattro aste allineate una dopo l'altra. 2-3 ripetizioni.	aste
5'	<b>La danza sulla corda</b> Stare in equilibrio su un'asta rigida posta in diagonale sopra un tappetone (non usare aste in bambù). <i>Favorire l'equilibrio.</i>	Aiutare chi ha problemi di equilibrio.	aste

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione /Schizzi	Materiale
10'	<b>Salti in lungo con l'asta</b> «Portare» l'asta e, dopo una breve rincorsa, imbucarla centrando l'anello nella sabbia e saltare il più lontano possibile nella zona-punti. Stabilire il punto di partenza (ca. 5m). Prestare attenzione, durante l'imbucata, a che il braccio più in alto rimanga teso. Gara a gruppi. <i>Salto in lungo con l'asta, Estendere completamente il corpo.</i>	Sotto forma di gara: chi raccoglie più punti con 5 salti? 	Fossa della sabbia, cordicelle e/o cerchi, aste
	Postazione supplementare: <b>Saltellare con le aste</b>		

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione /Schizzi	Materiale
10'	<b>La strega a cavallo della scopa</b> «Portare» l'asta e, dopo una breve rincorsa, imbucarla centrando il cerchio posto nella sabbia, poi sedersi sull'asta come una strega sulla scopa. Stabilire il punto di partenza (ca. 5 m). Attenzione: durante l'imbucata il braccio più in alto deve rimanere teso. Saltare «dentro l'asta», imbucata allineata.	Eventualmente come breve gara tra due gruppi 	Fossa della sabbia, cerchi, aste
	Postazione supplementare: <b>Arrampicarsi</b> Tentare di arrampicarsi da soli sull'asta. Chi riesce ad arrampicarsi più in alto?	Posare l'asta sul prato. Sufficiente distanza dagli altri bambini.	aste
10'	<b>Piedi in alto!</b> Stacco dopo una breve rincorsa, imbucare nell'anello e passare di lato, portare i piedi in alto e superare l'elastico (che può anche essere tenuto da due bambini). <i>Raccogliere le gambe al petto dopo lo stacco.</i>		anelli o camere d'aria di bicicletta, aste, elastico
	Postazione supplementare: <b>Capriola all'indietro</b> Esercitare la capriola all'indietro sul prato. Avanzati: «Streuli» (spinta dal suolo, dopo una capriola all'indietro, allo scopo di ottenere un appoggio rovesciato sulle mani). <i>Imparare ulteriori capacità di base.</i>	Da soli, sul prato.	

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione /Schizzi	Materiale
5'	<b>Il cavaliere Lancillotto</b> Dopo una corsa in progressione (20m) cercare di colpire una palla/una pallina appesa con una corda alla fine dell'asta. <i>Sprint con l'asta, «condotta» tranquilla dell'asta.</i>		palla appesa ad un giavelotto (o ad un'asta).
5'	<b>Pescare</b> Dopo uno sprint (di ca. 10 - 15 m) cercare di centrare un anello posto al suolo, imbucando l'asta tenendola il più verticalmente possibile. <i>Precisione dell'imbucata, valutazione della distanza.</i>	3-4 tentativi 	aste, anelli

### Fonti:

- Insetto pratico «mobile» n° 4,19,24,26,28,30,32,34,38, autori diversi, UFSPO 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, UFSPO

Forma grezza del salto con l'asta nella sabbia

