

G+S-Kids: Introduzione all' Atletica leggera - Lezione 23

Dai lanci in rotazione al lancio del disco

Autore

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

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8-10 anni
 Grandezza del gruppo 6-12 partecipanti,
 Luogo del corso infrastrutture esterne
 Sicurezza durante i lanci tenere sempre una sufficiente distanza tra i lanciatori.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Dal lancio in rotazione si cerca di raggiungere la forma del «lancio dopo una rotazione intera». Primo contatto con il disco.

Indicazione

Informazione sugli elementi essenziali del lancio del disco.

	Principianti	Progrediti	Capaci
Disco	+ Ritmo di rotazione e di lancio + Estensione completa del corpo (piede-ginocchio-anca-braccio) in direzione di lancio + Lancio corretto da una posizione di equilibrio	+ Corretta posizione di lancio (peso sulla gamba di spinta, gamba di bloccaggio tesa) + Rotazione e movimento di spinta della gamba di spinta + Lancio con 1/1 rotazione	+ Corretta rotazione con 1½ giro + Puntellamento della gamba / Restare all'interno della pedana

Garantire un'alta intensità di lavoro e non tralasciare la bilateralità.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
3'	Introduzione Formare le squadre per la messa in moto.		nastri
3'	L'oste Giocare a rincorrersi su un prato delimitato. Tutti i bambini hanno in mano un disco (da 0,5 o da 0.75 kg) che usano come un vassoio. Chi perde il disco diventa automaticamente un inseguitore. <i>Riscaldamento, coordinazione.</i>		dischi
5'	Passare attraverso i cerchi Staffetta con 3-4 squadre avversarie. Entrare nella camera d'aria, farla passare sopra la testa e poi depositarla di nuovo a terra (sia all'andata, sia al ritorno), prima di effettuare il cambio con il compagno. <i>Integrare le camere d'aria nella messa in moto, mobilità.</i>		camere d'aria di bicicletta, paletti
4'	Trasporto dei cerchi Ogni squadra cerca di portare un certo numero di cerchi (o camere d'aria) da un punto A verso un punto B e ritorno (cerchi posti attorno a un paletto). Se il paletto cade si torna indietro per rialzarlo. Si può trasportare un solo cerchio (o camera d'aria) per volta.		camere d'aria di bicicletta oppure cerchi, paletti
5'	Lo sprint degli anelli Due sprinter partono uno di fronte all'altro. Chi tocca più in fretta gli anelli (con una rotazione intera dopo il primo anello) e poi torna indietro? <i>Inserire la rotazione 2/2 del disco in una staffetta, peso sulla gamba posteriore grazie alla struttura della forma di gioco.</i>		cerchi oppure camere d'aria di bicicletta, paletti

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
5'	Gara di lancio di precisione Due gruppi cercano di lanciare le camere d'aria il più possibile vicino al centro del bersaglio (formato con nastri e cordicelle e con un disco posto al centro). Utilizzare le regole del gioco delle bocce (contano tutti i cerchi più vicini – bisogna contrassegnare le camere d'aria) o assegnare i punti. <i>Scagliare la camera d'aria, lanci di precisione controllati.</i>		tappeti, camere d'aria di bicicletta, cordicelle o nastri, dischi.
7'	Danza sulla linea Su una linea; dopo una rotazione cercare di restare in equilibrio su una linea. <i>Esercitare la rotazione e l'equilibrio.</i>		
8'	Dove sono? Tre rotazioni successive tra 2 linee. Chi riesce a rimanere tra le 2 linee? Idem, ma con il lancio di una camera d'aria. <i>Inserire il fattore «orientamento».</i>		
7'	Lancio a distanza del copertone Dalla pedana del disco lanciare la camera d'aria il più distante possibile, con una rotazione (posare un cerchio nella parte anteriore della pedana e disegnare gli altri due con un gesso). Iniziare (nel 1° cerchio) con il piede opposto alla mano di lancio. <i>Utilizzazione della rotazione 2/2.</i>		
	Postazione supplementare: Corsa a zig-zag Dopo aver raccolto la camera d'aria lanciata in precedenza, ogni bambino corre da una fila di anelli all'altra; dopo una rotazione nel primo anello, deve fermarsi e rimanere in equilibrio negli altri due anelli. Disporre le due stazioni di lavoro una dopo l'altra, come fosse un circuito. <i>Esercitare la rotazione 2/2 più volte. Grazie allo zig-zag il peso va sulla gamba dietro.</i>		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
3'	Giocare alle bocce con il disco Tramite un rotolamento (sopra il dito indice) si cerca di piazzare il disco il più vicino possibile al «bersaglio». <i>Uscita corretta del disco sopra il dito indice con una rotazione verso l'avanti</i>		
10'	Lancio da fermo / con due giri dalla pedana Lanciare dapprima con un ampio movimento di presa di slancio da una posizione frontale, poi da una posizione laterale. Cercare di fare in modo che il disco (da 0,50 – 0,75 kg) «voli» piatto. Lancio di precisione su un bersaglio dato. <i>Applicazione di quanto appreso con il disco.</i>		

Fonti:

- Insetto pratico «mobile» n° 4,19,24,26,28,30,32,34,38, autori diversi, UFSP0 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, UFSP0