

G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 6

Oscillare e volteggiare con l'asta

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 5-7 anni
 Grandezza del gruppo 6-12 partecipanti,
 Luogo del corso palestra, tappeti
 Sicurezza spazio a sufficienza, usare eventualmente aste corte (tagliate) o aste di bambù. Quando si lavora con i bambini, segnare con del nastro adesivo l'altezza massima della presa (altezza della presa + 2 spanne).

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Usare l'asta come pendolo, acquistare fiducia, rafforzare.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Asta	+ Elementi ginnici agli attrezzi + Usando l'asta, impiegare il corpo come un pendolo + 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 durante lo stacco	+ «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.

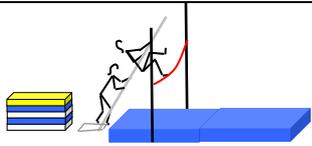
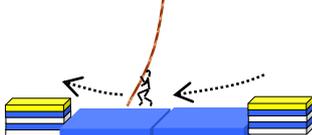
Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
5'	Introduzione Formulare gli obiettivi, segnare le aste		nastro adesivo
3'	In equilibrio su un tronco Passare da tappeto a tappeto cercando di rimanere in equilibrio. Sotto i tappetini ci sono delle aste. Diverse ripetizioni. Possibile anche sotto forma di staffetta. Attenzione: le aste possono «ruotare». Più difficile: sulle punte! <i>Favorire l'equilibrio.</i>	Molte ripetizioni. Possibile anche sotto forma di staffetta. 	tappetini, aste, coni (cinesini)
7'	Saltare da un'isola all'altra Saltare da tappeto a tappeto aggrappati all'asta. Mai mollare l'asta! Dapprima esercitarsi individualmente e poi svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta. <i>È importante mantenere una distanza sufficiente tra le squadre perché le aste possono «ruotare».</i>	Due squadre avversarie. Eseguire diversi passaggi. 	tappetini, aste, coni (cinesini)
5'	La portantina del re Staffetta; quattro portatori trasportano un re (appeso all'asta con gambe e braccia). <i>Rafforzamento generale.</i>	Quattro tragitti, con scambio di ruoli tra portatori e re... 	aste

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
5'	Dal monte alla valle Appesi all'asta: superare crepacci, fiumi, passare da un'isola all'altra. Il braccio più in alto resta teso! <i>Familiarizzarsi e penzolare dall'asta.</i>	Le parti superiori dei cassoni, disposte a ca. 1m – 1,5m l'una dall'altra, rappresentano i crepacci; contrassegnare i fiumi con le cordicelle; due tappetini uniti formano un'isola (distanza tra le isole ca. 1,5 m). Inserire altre idee a piacimento.	cassoni, tappetini, corde, cordicelle
10'	Saltare con l'asta, ma con un aiuto Partire da un cassone. Toccare con i piedi la zona più distante. Segnare l'altezza della presa. Il monitore/ la monitorice assicura tenendo l'asta (prestare attenzione alla distanza laterale!) <i>Animazione, «lasciarsi portare».</i>		tappetini e tappetoni (vedi allegato), cassoni, gessi o corde per segnare le zone

	Postazione supplementare: Orangutan Usare l'asta come sbarra; appesi all'asta, cercare di toccare le mani con i piedi. Per gli avanzati: salire in appoggio sulla sbarra.	2-4 bambini tengono l'asta; circa 10 ripetizioni, poi cambiare	aste
15'	Saltare con l'asta Passare dal cassone al tappetone aggrappati all'asta. Superare con i piedi l'elastico non troppo teso. Il monitore/ la monitorice assicura come nell'esercizio senza l'elastico. <i>Penzolare e lavorare attivamente sull'asta.</i>		tappeti per l'installazione: vedi allegato, cassoni, ritti (i pali delle sbarre), elastico
	Postazione supplementare 1: Tarzan Dondolare agli anelli o alla corda, da cassone a cassone. Avanzati: nella posizione Orangutan (i piedi toccano le mani). <i>Oscillare e rafforzare.</i>		anelli o corda, 2 cassoni svedesi
	Postazione supplementare 2: saltelli con la corda Saltellare con la corda (compito: 3x10 ripetizioni.)		cordicelle

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
5'	Capovolgere le forme di Emmental Disporre 2-4 tappetini in più del numero di partecipanti; la metà dei tappetini è capovolta. L'obiettivo è di riuscire a capovolgere il maggior numero di tappetini del proprio colore entro un certo lasso di tempo. <i>Rafforzamento + utilizzazione del materiale a disposizione.</i>	Se i tappetini sono tutti dello stesso colore, metà di questi viene disposta capovolta. 	tappetini
5'	«Che schifo» Spingere un cassone, usando solo le aste, lungo tutta la palestra. Nessuno può toccare il cassone con le mani. <i>Rafforzamento + riordino del materiale.</i>	2 squadre, 4-5 bambini che spingono, percorso prestabilito (palestra - locale attrezzi)	cassoni

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

Buono a sapersi



- È possibile apprendere o esercitare il salto con l'asta, oltre che sulla sabbia, anche in palestra. È infatti sufficiente disporre due tappetoni uno di fianco all'altro e garantire la sicurezza posizionando dei tappetini attorno ad essi.
- Nei salti dalla sabbia, si consiglia di posizionare un pneumatico (al cui centro verrà poi conficcata la punta dell'asta) che indica il fulcro per il movimento mo' di pendolo. In palestra si consiglia di sostituire il pneumatico con l'ultimo elemento del cassone e con un tappetino (v. foto).
- Non è necessario che tutti gli allievi abbiano a disposizione un'asta. Infatti, basta averne una (lunga tre o quattro metri) per ogni tre allievi.
- I partecipanti dovrebbero sempre afferrare l'asta alla sua estremità superiore con il braccio teso (la punta è rivolta verso il basso).
- Se si vuole spiccare un salto abbastanza alto è importante tenere l'asta molto vicino alla sua estremità superiore e spiccare il salto il più lontano possibile dalla buca in cui si conficca la punta dell'asta. Ad ogni tentativo riuscito, spostare in alto l'impugnatura e all'indietro il punto di stacco.
- Molte palestre scolastiche non dispongono di aste flessibili, le quali si possono però sostituire con dei bastoni solidi e resistenti. Inoltre, si consiglia di chiedere alle locali società di atletica leggera di mettere a disposizione delle aste in disuso.