

G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 7

Nel bosco 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 checked="" type="checkbox"/> basso <input type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	5-7 anni
Grandezza del gruppo	6-12 partecipanti,
Luogo del corso	Bosco
Sicurezza	Durante la lezione di salto con l'asta lavorare in grandi spazi per evitare che i ragazzi si urtino e si facciano male con le aste.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Usare l'asta di legno come pendolo, acquisire fiducia, rafforzare.

Indicazione

Rami di nocciolo tagliati o aste di legno acquistate al mercato dell'edilizia, lunghi ca. 2,50 m - 3 m.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Asta	+ Elementi ginnici agli attrezzi + Usare il corpo come un pendolo con l'asta in mano + 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 all'asta + Valicare l'asticella e atterrare

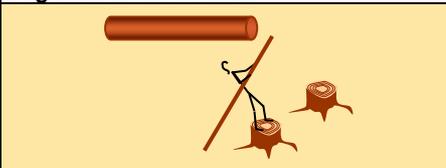
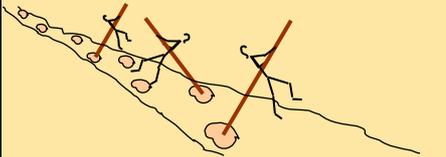
Lavorare con postazioni supplementari (esercizi conosciuti) per garantire una certa intensità. Prestare attenzione alla «coordinazione incrociata». Se è la mano destra a fare la presa alta, si salta passando col corpo a destra dell'asta e si stacca con la gamba sinistra.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
7'	Introduzione Stabilire il comportamento da adottare nel bosco.		
10'	In equilibrio in una foresta di aste Avanzare mantenendosi in equilibrio su un percorso a zig-zag fatto di aste e di elementi naturali. Attenzione: le aste potrebbero «ruotare». Esercizio più difficile: sulle punte. Favorire l'equilibrio, integrare l'ambiente.		aste di legno
8'	Asta - burattino Due bambini sono in ginocchio e tengono l'estremità di due aste poste orizzontalmente a terra. Battere per terra le aste due volte a ritmo regolare tenendole parallele e unite e poi altre due volte tenendole ad un metro l'una dall'altra. Da uno a tre bambini stanno in piedi tra le aste a gambe divaricate e saltano. Cambiare ritmo. Favorire la forza di salto e il ritmo.	2-4 gruppi 	aste
10'	„ Che schifo! “ Staffetta. Spingere con la punta dell'asta una palla o una giacca arrotolata fino a un paletto e ritorno. Poi consegnare asta e palla al compagno. Creare una forma di staffetta con poco materiale supplementare.		balloni o giacche, aste

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
10'	Monti e valli Con le aste saltare sopra degli ostacoli presenti nella natura. Il monitore/ la monitrice è davanti, i bambini lo seguono a sufficiente distanza. Normalmente si passa dal «lato forte» (nella maggioranza dei casi la mano forte è quella posta in alto).		tappeti, aste, coni (cinesini)
10'	Il fossato diventa sempre più largo! Disegnare nel terreno del bosco un settore sempre più largo. Indicare con dei cerchi, posti a zig-zag, il luogo dell'imbucata. Chi raggiunge il punto più lontano? Due o tre ripetizioni. <i>Saltare in lunghezza e lasciarsi portare.</i>		aste
10'	Scavalcare torrenti e fossati Scavalcare torrenti e fossati in una zona che si presta allo scopo. Percorso attraverso il bosco. Attenzione: prima di fare l'esercizio prova ad affondare l'asta per assicurarsi che il luogo dell'imbucata sia sicuro. <i>Abituarsi a scavalcare un ostacolo.</i>		aste
10'	Se l'istallazione è possibile: Tarzan Dondolarsi con una corda attaccata al ramo di un albero. Chi riesce a produrre il più bell'urlo di Tarzan? (Per gli esperti: idem ma nella posizione dell'Orangutan, cioè con le gambe raccolte). <i>Rafforzamento</i>		corda per il tiro alla fune o, ancora meglio, corda per arrampicare
	Postazione supplementare: Orangutan Usare l'asta come sbarra; appesi all'asta con le mani, cercare di toccarla con i piedi. Per gli avanzati: capovolgierla con forza (senza slancio).	2-4 persone tengono l'asta ca. 5 ripetizioni, poi cambiare	aste

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
7'	Tiro «all'asta» 4-6 persone tirano «all'asta» (come il tiro alla fune). Non lasciare mai la presa! <i>Rafforzamento.</i>	2-3 gruppi	aste
8'	Il cervo morto La caccia è finita. Asta sulle spalle; ogni bambino, a turno, viene portato per un tratto fuori dal bosco. <i>Rafforzamento.</i>	2-4 portatori 	aste

Fonti:

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