

G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 9

Lanci con rotazione

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 anche una camera d'aria di bicicletta può far male. Mantenete perciò le dovute distanze!

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

La maggior parte dei bambini non ha ancora esperienza nei lanci in rotazione. Questa disciplina di lancio è perciò particolarmente adatta per attenuare le differenze legate allo sviluppo fisico. La rotazione, seguita dal lancio da una posizione di equilibrio, viene esercitata in modo ludico.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Disco	+ Ritmare in modo mirato alla rotazione ed al lancio + Estendere completamente il 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 dopo una rotazione	+ 1 rotazione e ½ eseguita in modo corretto + Puntellamento della gamba / Restare all'interno della pedana

Garantire un'alta intensità e prestare attenzione alla bilateralità (lanciare con la destra e con la sinistra).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
5'	INTRODUZIONE	Formare le squadre per il riscaldamento.	nastri
9'	Isola calda Rincorrersi tra i tappetini. Chi è sul tappetino è al sicuro. Su ogni tappetino c'è posto per un solo bambino, quindi chi ne occupa uno deve andarsene quando arriva qualcun altro. Chi resta troppo a lungo sul tappetino si brucia i piedi (i monitori possono decidere di allontanare i bambini quando vogliono).		tappetini
10'	360° Correre liberamente. Prendere lo slancio sui tappeti, effettuare una rotazione completa lungo l'asse verticale e continuare a correre. I bambini ruotano dalla parte che preferiscono -> ciò che corrisponde quasi sempre alla direzione del lancio in rotazione. <i>Esperienze di rotazione.</i>		tappetini
5'	Salita e discesa Due bambini sono schiena contro schiena a circa un metro di distanza a gambe divaricate. Il corpo è in estensione completa. Uno dei due ha le braccia tese sopra la testa e passa all'indietro al compagno una palla da basket. Il compagno gliela riconsegna fra le gambe.		palloni da pallacanestro
5'	Palla a 8 Stessa posizione iniziale, ma in posizione eretta. Passare il pallone al compagno dietro la schiena dopo aver ruotato entrambi nella stessa direzione (il pallone descrive un 8). <i>Favorire la mobilità del tronco e la coordinazione.</i>		palloni da pallacanestro

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
12'	Gara di lanci di precisione Due gruppi cercano di racimolare il maggior numero di punti lanciando delle camere d'aria sui tappetini contrassegnati ciascuno con dei punti (si segna un punto solo se il tappeto è colpito direttamente). La camera d'aria deve essere lanciata. Ognuno ha a disposizione due tentativi. Alla fine, si sommano tutti i punti. Rivincita. <i>Abituarsi ai lanci</i>		tappetini, camere d'aria di bicicletta, gessi
8'	Ciclone Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale, fermarsi in equilibrio nei due cerchi (senza lanciare, braccia aperte lateralmente). <i>Favorire l'equilibrio e l'orientamento; introdurre il movimento rotatorio.</i>		cerchi
8'	Corsa a pendolo nei cerchi Due corridori partono contemporaneamente. Chi raggiunge per primo i due ultimi cerchi (dopo una rotazione nel primo cerchio) e ritorna al punto di partenza? <i>Il peso va sempre sulla gamba «posteriore».</i>		cerchi, paletti
10'	Lancio da un riparo Lanciare una camera d'aria facendola passare sopra il cassone cercando di centrare un bersaglio. Preparare diverse postazioni. <i>Impedire l'inclinazione del tronco in avanti</i>		cassoni, camere d'aria di bicicletta, cerchi
	Postazione supplementare: Immobile! Vedi l'esercizio «Ciclone», ma con 4-5 cerchi disposti uno dopo l'altro. Dopo la rotazione cercare ogni volta di stare fermi per 2-3 secondi (senza lancio). <i>Restare in equilibrio dopo la rotazione.</i>		cerchi, camere d'aria di bicicletta

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La danza della panchina Tutti i bambini, uno dietro l'altro, corrono sulle panchine capovolte e disposte una dopo l'altra. <i>Favorire l'equilibrio.</i>		panchine
4'	Saltellare a zig-zag sopra le panchine Con le due mani appoggiate sulla panchina saltellare a piè pari a destra e a sinistra, sopra la panchina, avanzando progressivamente. <i>Rafforzamento.</i>		panchine
4'	Incrociarsi sul cammino Due bambini sono in piedi su una panchina e cercano di scambiarsi la posizione senza cadere. <i>Ruotare e riuscire a restare in equilibrio</i>		panchine
5'	Lottatore di Sumo In piedi e a gambe divaricate sulla panchina capovolta. Ruotando sulla pianta dei piedi e mantenendo sempre la posizione del lottatore di Sumo tentare di guardare ogni volta dall'altra parte. <i>Ruotare e riuscire a restare in equilibrio.</i>		panchine

Fonti:

- Inserto 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