

## 05 | 2011

### Tema del mese – Sommario

Elementi di base	2
Il materiale adatto per i bambini	3
Esercizi: Ostacoli	4-6
Esercizi: Asta	7-10
Esercizi: Lanci con rotazione	11-13
Lezione: Correre sopra gli ostacoli	14-15
Lezione: Nel bosco con l'asta	16-17
Lezione: Lanci con rotazione	18-19
Altre informazioni	20

### Categorie

- 5-14 anni
- Scuola elementare, scuola media livello 1
- Principianti e avanzati
- Acquisire e applicare
- Categoria di movimenti: correre, saltare, lanciare



## Scoprire l'atletica leggera

**L'atletica leggera attrae sempre un gran numero di bambini grazie all'allenamento molto variato. Lo conferma l'importanza degli iscritti nelle società sportive nelle categorie d'età tra 5 e 12 anni. Per i bambini, movimenti di base come correre, saltare, lanciare sono fonte di motivazione e divertimento.**

Trattandosi di uno sport in cui le prestazioni sono facilmente misurabili, vi è il rischio che i bambini meno forti si scoraggino presto. Spesso, infatti, la motivazione dipende fortemente dai risultati. In questa fase dello sviluppo durante la quale le differenze fisiche sono spesso importanti, ciò rappresenta un grande problema.

### Ridurre l'influenza del corpo

Alcuni accorgimenti permettono di attenuare queste differenze (ad esempio introducendo degli handicap per una corsa, degli obiettivi per dei lanci, delle prove a squadre, ecc.).

Particolarmente efficace è la scelta di discipline più complesse, che riducono l'influenza della corporatura. Ad esempio, nei lanci un bambino forte può essere battuto da un coetaneo più coordinato nell'effettuare il movimento rotatorio, poiché nei lanci con rotazione le capacità di orientamento, di equilibrio e di ritmo sono altrettanto importanti della forza. E il bambino a cui piacciono gli attrezzi ginnici e che ha un certo coraggio, potrà probabilmente riuscire meglio nella corsa ad ostacoli rispetto ad altri ragazzi più veloci.

Ciò che è ancora più importante è il fattore divertimento: rispetto a specialità «tradizionali» come gli 80 metri, il salto in lungo o il lancio della pallina, queste discipline piacciono maggiormente ai bambini perché sono più d'attualità e regalano più «azione».

### Movimento multiforme

Da un punto di vista pedagogico, queste discipline permettono inoltre di soddisfare al meglio la necessità di movimento multiforme durante l'infanzia e l'adolescenza.

L'obiettivo di questa raccolta di esercizi e lezioni è di mostrare che discipline come la corsa ad ostacoli, il salto con l'asta o i lanci con rotazione (disco) non sono più difficili da insegnare delle attività tradizionali dell'atletica leggera. Chi non è abituato si faccia coraggio: i bambini ne rimarranno incantati. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP

# Elementi di base

**Ogni disciplina dell'atletica leggera può essere sintetizzata in pochi e determinanti movimenti: gli elementi di base. Anche se le discipline dell'atletica leggera sono molto diverse tra di loro, questi elementi di base hanno spesso molti punti in comune.**

È proprio a causa di queste analogie che fino all'adolescenza nell'atletica leggera viene incoraggiata una formazione a 360°, senza concentrarsi su una disciplina in particolare. Gli elementi di base più importanti sono l'appoggio del piede, l'estensione di tutto il corpo, l'equilibrio e il ritmo. Per le tre discipline proposte, prendiamo in considerazione gli elementi di base per i principianti e li dettagliamo in maniera più completa per gli avanzati (v. riquadri verdi).

## Corsa ad ostacoli

- Durante la corsa ad ostacoli è importante la velocità nel superarli e non l'altezza degli ostacoli. Regola di base: scegliere un'altezza massima che permetta di superarli (e non saltarli) senza perdite di tempo.
- Osservarsi l'un l'altro.
- Variare il numero di passi tra un ostacolo e l'altro.

## Salto con l'asta

- Oscillare, abituarsi all'asta.
- Per la maggior parte dei principianti, la mano alta con la quale si impugna l'asta è la mano più forte, ossia quella usata per scrivere o lanciare.
- Segnare il punto di presa per la mano alta. Regola del pugno: il punto di presa massimo è uguale alla lunghezza del corpo e del braccio esteso + 3-4 lunghezze supplementari della mano.
- Prestare attenzione alla coordinazione incrociata. Se la mano alta è quella destra si salterà a destra dell'asta e la gamba di appoggio sarà quella sinistra.
- L'ampiezza della presa corrisponde all'incirca alla larghezza delle spalle.
- Contrassegnare con un anello o un pneumatico il punto dove si appoggerà l'asta.
- Cercare di migliorare osservando gli altri.
- Sicurezza: lasciare spazio sufficiente tra un saltatore e l'altro.

## Lanci con rotazione

- Acquisire esperienza con diversi movimenti di rotazione.
- Cercare di effettuare un gran numero di lanci.
- Scegliere delle forme globali e prevedere solo pochi esercizi senza un lancio finale
- Osservarsi l'un l'altro.
- Sicurezza: lasciare spazio sufficiente tra un lanciatore e l'altro.

### Ostacoli: Corsa ad ostacoli

#### Principianti

- corsa ritmata fra gli ostacoli
- coordinare i movimenti di slancio e di recupero
- corsa sulle punte

#### Avanzati

- contatto attivo e veloce al suolo dopo il superamento dell'ostacolo
- recupero veloce della gamba con orientamento nella direzione di corsa

### Salto con l'asta: Da saltare con l'asta al salto con l'asta

#### Principianti

- elementi ginnici agli attrezzi
- usando l'asta impiegare il corpo come un pendolo
- salto verso l'avanti «dentro nell'asta»

#### Avanzati

- ritmo di rincorsa e stacco
- corretta forma tecnica grezza di imbucata/stacco
- estensione completa del corpo durante lo stacco

### Lancio del disco: Lancio con rotazione

#### Principianti

- ritmo di rotazione e di lancio
- posizione di lancio corretta (peso sulla gamba posteriore, gamba anteriore distesa)
- distensione totale del corpo (piede-ginocchio-anche-braccio) in direzione del lancio
- lancio corretto da una posizione di equilibrio

#### Avanzati

- movimento di rotazione e di spinta della gamba di appoggio
- lancio con un giro di rotazione

# Il materiale adatto per i bambini

**La mancanza di materiale non deve impedire l'insegnamento di discipline come la corsa ad ostacoli, il salto con l'asta o i lanci con rotazione. Vi sono molte alternative che permettono di esercitarsi.**

Per insegnare ai bambini non è necessario avere a disposizione il materiale, spesso caro, usato dagli atleti di queste discipline. È possibile utilizzare attrezzi a buon mercato, che inoltre hanno il vantaggio di aumentare la sicurezza.

## Correre su quali ostacoli?

Chi ha a disposizione un vecchio materasso da palestra eviti di sborsare dei soldi per disfarsene. L'imbottitura, infatti, può essere ritagliata in diverse dimensioni. Se non si hanno dei vecchi materassi, ci si può procurare facilmente e a buon prezzo dei blocchi di espanso direttamente dai commercianti e farli ritagliare nella grandezza voluta. Con i principianti si possono utilizzare anche delle semplici casse di banane.

## Quale materiale per il salto con l'asta?

Le aste utilizzate normalmente sono lunghe quattro o più metri e non sono adatte per i bambini perché sono troppo pesanti e spesse. Presentano quindi un rischio per la sicurezza del gruppo. Con principianti e bambini si consiglia di usare aste di una lunghezza massima di 2,5 fino a 3 metri che possono essere ricavate da aste in fibra di vetro vecchie o rotte. A volte nel locale degli attrezzi si possono addirittura trovare delle vecchie aste in alluminio. Per un salto in lungo con l'asta non è necessario avere a disposizione qualcosa di flessibile, poiché un'asta rigida permette di effettuare tutte le forme di base di un salto.

Un'altra alternativa economica e pratica sono le stecche di bambù o dei semplici bastoni che si trovano in commercio. Per la presa basta avvolgere un nastro adesivo attorno all'asta, mentre sulla base si può fissare una pallina da tennis o un tappo di una vecchia asta. Creare l'asta perfetta è semplice e ancor meglio se a farlo sono gli stessi bambini.

## Cosa scagliare?

Per i lanci con rotazione le palle non sono adeguate perché vanno afferrate con la mano aperta. Un movimento che potrebbe causare delle difficoltà nel lancio del disco.

Le vecchie camere d'aria di bicicletta sono particolarmente adatte per i lanci con rotazione. Consentono infatti un'impugnatura corretta e sono meno pericolose dei veri dischi. L'inerzia della camera d'aria favorisce l'apprendimento del movimento rotatorio. Inoltre il budget dell'associazione, rispettivamente della scuola, non ne risente, poiché ogni negozio di biciclette sarà ben felice di disfarsi gratuitamente delle vecchie gomme. Nei negozi di materiale sportivo si possono anche trovare dei piccoli anelli di gomma di diverso peso, che si prestano bene per i lanci con rotazione.

## ... e in palestra?

- Per la corsa ad ostacoli, l'unica limitazione è dettata dalla lunghezza della palestra.
- Quando si lanciano delle camere d'aria bisogna assicurarsi che non perdano colore per evitare di dover perdere tempo a strofinare i pavimenti. Gli anelli di gomma non creano invece questi problemi.
- In palestra, in generale, non si ha a disposizione una buca per il salto con l'asta. Il problema può essere risolto utilizzando dei materassini. L'importante è segnare la zona dove appoggiare l'asta. Un elastico teso fra due sbarre fisse può pure fungere da asticella.



Ostacoli tradizionali e altri tipi di ostacoli



Aste di alluminio, fibra di vetro, bambù, legno



Posizione della mano aperta (inadeguata)



Impugnatura simile a quella utilizzata per il lancio del disco, in questo caso usando un anello.



Anelli di legno, di gomma, camere d'aria di bicicletta: attrezzi adatti ai lanci in rotazione; gli avanzati possono usare dischi di plastica o anelli di metallo

**All'indirizzo [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) si trovano istruzioni su come «costruire un impianto per il salto con l'asta in palestra in tutta sicurezza».**

# Esercizi: Ostacoli

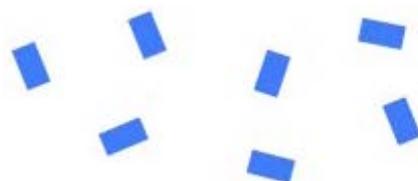
## Riscaldamento e postazione secondaria

### Pozzanghere

Per riuscire a superare correttamente degli ostacoli è importante posare il piede in modo attivo e correre via velocemente. Questo esercizio permette di allenare questi due aspetti.

I tappetini rappresentano le pozzanghere. Ogni bambino salta nella pozzanghera con forza per «spruzzare» acqua. Un solo contatto sul tappeto.

**Materiale:** tappetini



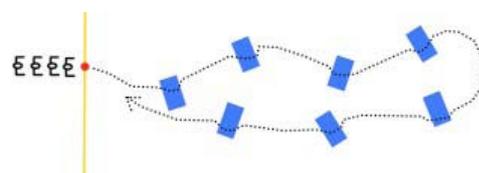
### Passaggio su tutti i tappeti

In questo esercizio sotto forma di staffetta bisogna superare il più velocemente possibile dei tappetini. Con due installazioni i partecipanti possono anche svolgere una gara a squadre.

Eseguire una staffetta; vince la squadra che riesce per prima a superare tutti i tappeti (cronometrando).

Con due installazioni: confronto diretto, ogni squadra definisce la propria tattica (percorso da seguire).

**Materiale:** tappetini, paletti



### Sopra la palla

Questo esercizio di riscaldamento della corsa ad ostacoli va eseguito con l'ausilio di una grande palla da ginnastica. L'accento è posto sulla mobilità e sulla capacità di mantenersi in equilibrio.

I giovani cercano di scivolare su delle grandi palle da ginnastica eseguendo i movimenti della corsa ad ostacoli. Utilizzare delle palle di dimensioni diverse per sollecitare la muscolatura in vari modi.

**Materiale:** palle da ginnastica



### I passi della cicogna

In questo esercizio di riscaldamento ludico, i partecipanti migliorano la mobilità delle anche e rafforzano la muscolatura della coscia. Inoltre possono paragonare fra di loro l'ampiezza delle falcate.

Tutti i bambini sono su una linea. Chi arriva più lontano compiendo otto passi della cicogna? Fermarsi dopo otto passi. Vince chi riesce a compiere otto passi all'indietro e ad avvicinarsi il più possibile al punto di partenza.

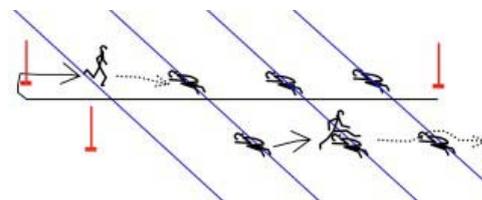
**Più difficile:** se l'esercizio è eseguito ad occhi chiusi si allena anche l'equilibrio.



## Esercizi tecnici

### Staffetta con ostacoli viventi

**Un esercizio per allenare la corsa ad ostacoli che non necessita di materiale particolare. I bambini si esercitano a superare rapidamente degli ostacoli senza essere rallentati dall'altezza degli stessi.**



Segnare da quattro a cinque croci per terra. Su ognuna si accovaccia un bambino. Al segnale il primo bambino parte e salta sopra i compagni (ostacoli viventi), gira attorno ai paletti e una volta giunto al punto di partenza dà il cambio al compagno successivo (toccata di mano). La staffetta termina quando l'ultimo concorrente tocca l'ultimo paletto.

#### Varianti

- svolgere l'esercizio lungo un tragitto di 100 metri. I bambini sono su una linea accovacciati. L'ultimo della fila scatta e scavalca tutti i compagni per poi accovacciarsi circa cinque metri davanti al primo della fila. Poi parte il secondo, ecc.

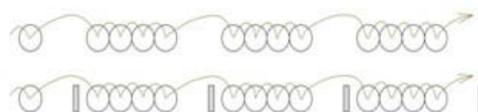
#### più difficile

- ogni bambino parte non appena è stato scavalcato; prima però deve correre verso la croce dietro di sé per prendere la rincorsa, altrimenti c'è il rischio che fra i corridori non vi sia sufficiente distanza
- variare la distanza tra i conetti per esercitare diversi ritmi di corsa
- i bambini variano la posizione (posture che permettano loro di rafforzare la muscolatura del tronco).

**Materiale:** paletti

### Superare il fossato

**Con questo esercizio improntato sulla corsa gli allievi imparano a superare degli ostacoli allo stesso ritmo. I piedi rimangono a contatto con il suolo il più brevemente possibile.**



I bambini corrono lungo un percorso composto di cerchi seguendo la regola di un solo contatto al suolo per ogni cerchio. Ad ogni passo possono entrare con il piede soltanto in un cerchio. L'obiettivo è di mantenere sempre lo stesso ritmo e di correre sulla parte anteriore del piede.

**Osservazione:** invece dei cerchi si possono utilizzare anche dei tappeti collocati ad una certa distanza gli uni dagli altri. All'inizio correre liberamente e poi saltare sempre con la stessa gamba. Cambiare gamba.

#### Varianti

- in coppia; uno supera i fossati saltando, l'altro fa uno sprint
- disporre un ostacolo nella fossa.

**Materiale:** tappetini, paletti, ostacoli

**Trovate altri esercizi sulla corsa ad ostacoli al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)**

- Alza la gamba
- Staffetta ad ostacoli in costruzione
- Circuito sopra le panchine
- Il cane fa pipì
- Acchiappino con ostacoli umani
- Staffetta ad ostacoli con 3 passi
- Rally con il carrello degli ostacoli
- Corsa ad inseguimento
- Fenicottero
- Tre posizioni

## Baraonda delle panchine

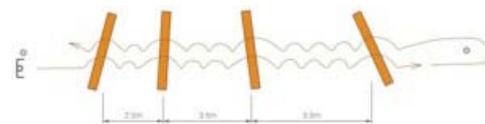
**Questo esercizio può essere proposto come test per insegnare agli allievi a superare gli ostacoli con ritmo. I partecipanti imparano a cambiare ritmo e trovano la loro distanza ideale.**

Disporre quattro panchine a distanze diverse. I bambini provano (ognuno per se o sotto forma di staffetta) a trovare la distanza ideale per superarle velocemente e con ritmo.

**Osservazione:** prima di partire pensare alla sequenza dei passi. Correre sull'avampiede. Distanza raccomandata fra le panchine: 2,5 m/3,5 m/5,5 m.

**Variante:** disporre le panchine a forma di ventaglio, in questo modo i più piccoli possono superarle dalla parte che comporta una breve distanza e i più grandi da quella che comporta una distanza maggiore.

**Materiale:** panchine



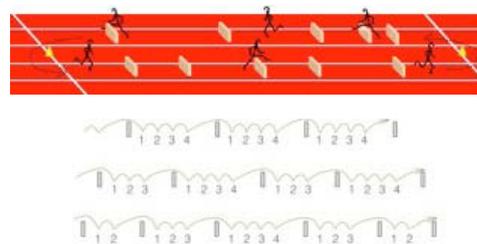
## A ritmo di corsa

**Un esercizio che permette di allenare la capacità di ritmizzazione. I partecipanti devono superare un corridoio di ostacoli posti a distanze diverse.**

Mantenendo una velocità di corsa costante, superare alcuni ostacoli posizionati ad intervalli irregolari lungo una linea. Assolvere due serie di cinque giri. Avanzati: scegliere ostacoli più alti e disporli ad una distanza maggiore. Gli esperti possono invece svolgere l'esercizio sotto forma di gara.

**Osservazione:** è possibile variare la frequenza della corsa introducendo tre contatti al suolo tra ciascun ostacolo.

**Materiale:** ostacoli, coni



## Superare il podio

**Questo esercizio permette di porre l'accento sulla gamba di spinta. E, come variazione, si può allenare solo il movimento della gamba di recupero.**

Accanto agli ostacoli disporre altri più bassi. Superare gli ostacoli passando la seconda gamba sopra l'ostacolo più alto. Eseguire l'esercizio con la gamba destra e con la gamba sinistra.

**Osservazione:** costruire il podio posizionando (per il vincitore) un pallone medicinale sopra una panchina.

**Variante:** esercitare dapprima il movimento della gamba di spinta e poi quello della gamba di recupero.

**Materiale:** gommapiuma o scatole, ostacoli



## Sfida

**In questo esercizio da svolgere sotto forma di staffetta gli allievi imparano a superare gli ostacoli il più velocemente possibile. Ogni ostacolo superato vale un punto.**

Chi supera più velocemente uno, due o tre ostacoli? Prevedere diverse gare con più squadre.

**Variante:** il vincitore ottiene dei punti per la propria squadra. Un punto per ogni ostacolo superato + 1.

**Materiale:** ostacoli



# Esercizi: Asta

## Riscaldamento e postazioni secondarie

### In equilibrio su un tronco

**Un esercizio che sollecita l'equilibrio. I bambini passano da tappetino a tappetino stando in equilibrio sulle aste collocate per terra.**

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.

**Osservazione:** attenzione perché le aste potrebbero «ruotare».

**Più difficile:** sulle punte!

**Materiale:** tappetini, aste, coni (cinesini)



### Saltare da un'isola all'altra

**Durante questo esercizio i bambini imparano ad imbuicare l'asta per riuscire a passare da tappetino a tappetino. Può essere eseguito anche nella fase di riscaldamento.**

Passare da tappetino a tappetino aggrappati all'asta. Mai mollare l'asta! Dapprima esercitarsi individualmente e poi svolgere l'esercizio sotto forma di staffetta.

Due squadre avversarie. Eseguire diversi passaggi.

**Osservazione:** tenere una distanza sufficiente tra le squadre per evitare infortuni se le aste dovessero «ruotare».

**Materiale:** tappetini, aste, coni (cinesini)



### Capovolgere le forme di Emmental

**Questo esercizio permette ai partecipanti di divertirsi e di rafforzare il corpo. Due squadre cercano di capovolgere il maggior numero di tappetini del proprio colore.**

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.

**Materiale:** tappetini



### La portantina del re

**Un esercizio ludico per rafforzare tutto il corpo. A gruppi di cinque, ogni persona viene trasportata una volta. Le aste servono per aggrapparsi.**

Staffetta; quattro portatori trasportano un re (appeso all'asta con gambe e braccia). Quattro tragitti, con scambio di ruoli tra portatori e re.

**Materiale:** aste



## Orang Utan

In questo esercizio, un allievo si appende ad un'asta, sostenuta dai compagni, e cerca di toccarla con i piedi.

Usare l'asta come sbarra. Da due a quattro persone tengono l'asta. Aggrapparvisi con le mani e cercare di toccarla con i piedi. Circa 5 ripetizioni, poi cambiare.

**Più difficile:** salire sull'asta in appoggio.

**Materiale:** asta



## Il cervo morto

In questo esercizio i partecipanti trasportano un'asta su cui è appeso un altro bambino. Il gruppo percorre una determinata distanza. L'esercizio può essere eseguito anche nella fase di riscaldamento.

La caccia è finita. Asta sulle spalle; ogni bambino, a turno, viene portato per un tratto fuori dal bosco. Da due a quattro portatori.

**Varianti:**

- l'esercizio può essere eseguito anche come postazione secondaria
- eseguire l'esercizio sotto forma di staffetta. Ogni bambino viene trasportato per 15 metri, poi si cambia.

**Materiale:** aste, coni



## Salti sull'erba

Un esercizio durante il quale i bambini si lasciano penzolare dall'asta. Questo permette loro di acquisire confidenza con l'attrezzo.

Dopo 3-4 passi di rincorsa appoggiare l'asta al suolo e lasciarsi penzolare.

Attenzione: il braccio più in alto deve essere teso.

Da soli, lungo tutto il campo (50-60 m).

**Osservazione:** lasciare sufficiente spazio ai lati perché le aste «ruotano» quando vengono riportate in avanti.

**Materiale:** aste



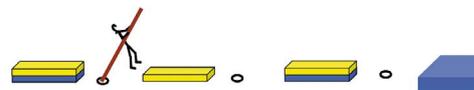
Trovate altri esercizi sul salto con l'asta al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- Afferra la mia asta
- Esercitarsi in palestra
- Scavalcare torrenti e fossati
- Asta-burattino
- «Che schifo»
- In equilibrio in una foresta di aste
- Tarzan
- Il fossato diventa sempre più largo!
- Monti e valli
- Il cavaliere Lancillotto
- Pescare
- Capriola all'indietro

## Esercizi tecnici

### Monti e valli

L'obiettivo di questo esercizio è di acquisire confidenza con l'asta. Gli allievi penzolano da elemento a elemento. L'esercizio permette di allenare la forza in modo ludico.



Passare sopra un crepaccio oscillando con l'asta in mano sospesi a delle corde (due elementi di cassone nel senso della lunghezza ad una distanza di 1 fino a 1,5 metri). In seguito si scende a valle superando i corsi d'acqua utilizzando l'asta (da tappetino a tappetino). Aumentare progressivamente la distanza fra i tappetini.

**Osservazione:** le parti superiori dei cassoni, disposte a circa 1-1,5 m l'una dall'altra, rappresentano i crepacci. Disegnare i fiumi con le cordicelle; due tappetini uniti formano un'isola (distanza tra le isole circa 1,5 m). Inserire altre idee a piacimento.

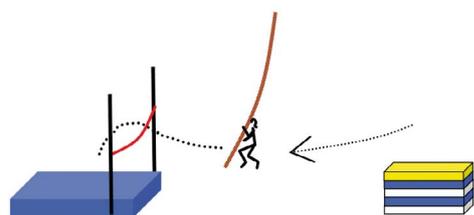
**Materiale:** tappetini e tappetoni, cassoni, gessi o corde per segnare le zone, asta

### Il salto di Tarzan

In questo esercizio ci si allena a superare l'asticella. L'ostacolo è superato con una semirotazione dopo un'oscillazione alla corda o agli anelli.

Dondolare agli anelli o alla corda da cassone a cassone. Alla fine dell'oscillazione il bambino supera una corda tesa davanti al tappetone, lanciando le gambe in alto, spingendosi con le braccia ed effettuando una semirotazione (per superare la corda in posizione ventrale).

**Materiale:** anelli o corda, cassone, sbarre con elastico, tappetone



### Saltare con l'asta, ma con un aiuto

In questo esercizio gli allievi assaporano l'ebbrezza del «volo». Partono da un cassone e si lasciano penzolare dall'asta cercando di atterrare nel punto più lontano.

Toccare con i piedi la zona più distante. Segnare l'altezza della presa.

**Osservazione:** il monitor assicura tenendo l'asta (prestare attenzione alla distanza laterale)!

**Materiale:** tappetini e tappetoni, cassoni, gessi o corde per segnare le zone, asta



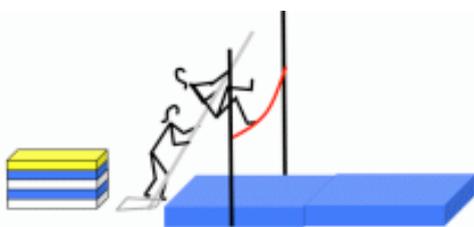
### Saltare con l'asta

Gli allievi partono da un cassone e cercano di superare una cordicella con l'ausilio dell'asta. In questo esercizio è importante riuscire a penzolare e a lavorare attivamente sull'asta.

Passare dal cassone al tappetone aggrappati all'asta. Superare con i piedi l'elastico non troppo teso.

**Osservazione:** il monitor assicura come nell'esercizio senza l'elastico.

**Materiale:** tappeti per l'installazione, cassoni, ritti (i pali delle sbarre), elastico, asta



### La strega a cavallo della scopa

In questo esercizio ci si allena a saltare «dentro l'asta». Dopo una breve rincorsa gli allievi si lasciano «portare» dall'asta.

Solleverebbe l'asta e tendere le braccia. Rincorsa di 3 fino a 5 passi poi imbucare l'asta nella sabbia o nell'erba, saltare «dentro» nell'asta in modo dinamico e mettersi a cavalciare sull'asta (una gamba passa a destra, l'altra a sinistra).

**Materiale:** aste, cerchi, fossa della sabbia o prato



### Salti in lungo con l'asta

In questo esercizio gli allievi devono eseguire un salto in lungo con l'asta. Grazie ad una breve rincorsa e all'estensione completa del corpo si possono raggiungere delle lunghezze considerevoli.

«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. 5 m). Prestare attenzione, durante l'imbucata, a che il braccio più in alto rimanga teso. Gara a gruppi.

**Materiale:** fossa della sabbia, cordicelle e/o cerchi

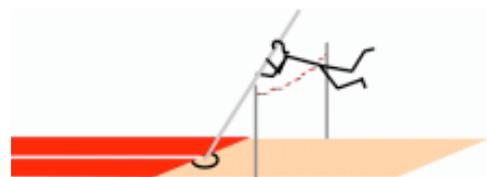


### Piedi in alto!

Con questo esercizio i bambini possono allenare la posizione da adottare dopo lo slancio (gambe al petto). Devono cercare di superare un elastico eseguendo una semirotaazione.

Dopo una breve rincorsa, l'allievo imbucava l'asta nel cerchio collocato nella sabbia, fa passare il proprio corpo da un lato dell'asta, solleva i piedi e cerca di superare una corda (tenuta dagli allievi) con una semirotaazione.

**Materiale:** anelli o camere d'aria di bicicletta, aste, elastico



### L'uomo ragno

Questo esercizio aiuta i bambini a sviluppare il coraggio e a migliorare la tecnica d'imbucata. Gli allievi saltano con l'asta contro la parete cercando di rimanervi incollati con i piedi.

Disporre un tappetino davanti alla parete, che funge da buca per il salto con l'asta. Prendere la rincorsa e saltare contro la parete. Aiutandosi con l'asta cercare di rimanere incollati alla parete con i piedi.

**Materiale:** asta, tappetino



# Esercizi: Lanci con rotazione

## Riscaldamento e postazione secondaria

### Lo sprint degli anelli

Eeguire questo esercizio sotto forma di staffetta permette ai bambini di avvicinarsi alla rotazione completa per il lancio del disco.



Due sprinter partono uno di fronte all'altro. Chi tocca più in fretta gli anelli (con una rotazione completa dopo il primo anello) e poi torna indietro?

Più difficile: allestire un circuito e prevedere una postazione per l'esercizio descritto sopra e un'altra per la corsa a zig zag (vedi sotto).

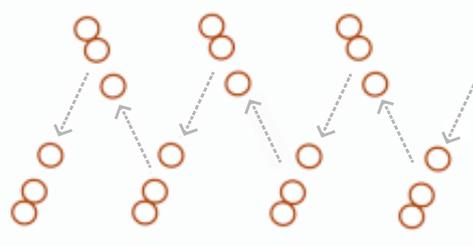
**Materiale:** cerchi oppure camere d'aria di bicicletta, paletti

### Corsa a zig zag

In questo esercizio si esercita più volte la rotazione 2/2. In questo modo i giovani migliorano la loro capacità di orientamento.

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 postazioni una dopo l'altra, come se fosse un circuito.

**Materiale:** camere d'aria, anelli.



### Lottatore di Sumo

In questo esercizio i bambini e i giovani imparano a ruotare e, nel contempo, a rimanere in equilibrio.

In piedi, 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.

**Materiale:** panchine



Trovate altri esercizi sui lanci con rotazione al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- Dove sono?
- L'orologio
- Trasporto dei cerchi
- Isola calda
- 360°
- Lancio con rotazione 2/2
- Giocare alle bocce con il disco
- L'oste
- Passare attraverso i cerchi
- Danza sulla linea

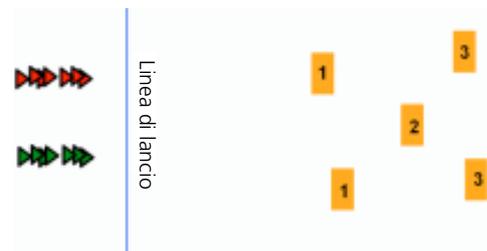
## Esercizi tecnici

### Gara di lanci di precisione

Questo esercizio molto tecnico permette ai bambini di migliorare i movimenti di lancio e la loro mira. Va svolto sotto forma di staffetta fra due squadre.

Due gruppi cercano di raccogliere il maggior numero di punti lanciando le camere d'aria su tappetini contrassegnati con dei punti (il punto è assegnato 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.

**Materiale:** tappetini, camere d'aria di bicicletta, gessi



### Ciclone

I giovani atleti, grazie a questo esercizio, migliorano le loro capacità di orientamento e di equilibrio. Il movimento rotatorio viene introdotto con un'analisi della tecnica.

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).

**Materiale:** cerchi



### Immobile!

Un esercizio tecnico che permette di migliorare l'equilibrio e l'orientamento. La rotazione viene ripetuta diverse volte e in questo modo la si eseguirà con sempre maggior sicurezza.

Disporre 4-5 cerchi uno dopo l'altro. Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale cercare ogni volta di stare fermi per 2-3 secondi (senza lancio).

**Materiale:** cerchi, camere d'aria di bicicletta

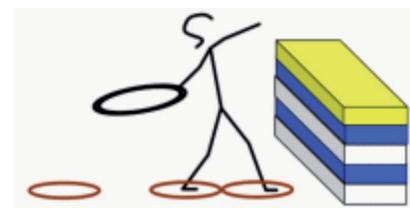


### Lancio da un riparo

Con questo esercizio i lanciatori imparano ad evitare di inclinare il tronco in avanti. L'obiettivo è di centrare un bersaglio.

Lanciare una camera d'aria facendola passare sopra il cassone cercando di centrare un bersaglio. Preparare diverse postazioni.

**Materiale:** cassoni, camere d'aria di bicicletta, cerchi



### Corsa a pendolo nei cerchi

Grazie a questo esercizio gli allievi imparano ad eseguire la rotazione 2/2 con rincorsa. Il peso va automaticamente sulla gamba «posteriore».

Due corridori partono contemporaneamente. Chi raggiunge per primo i due ultimi cerchi (dopo una rotazione nel primo cerchio) e ritorna al punto di partenza?

**Materiale:** cerchi, paletti



### Gara di lancio di precisione

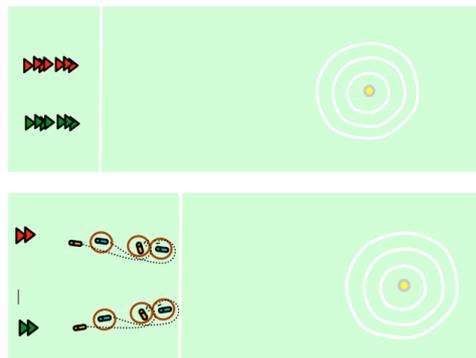
Grazie a questo esercizio, sotto forma di gara fra più squadre, gli allievi imparano a lanciare con precisione delle camere d'aria di bicicletta.

Gli avanzati possono eseguire una rotazione prima del lancio.

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.

**Più difficile:** stesso esercizio ma con una rotazione 2/2 prima del lancio.

**Materiale:** camere d'aria, nastri, cordicelle, cerchi, dischi



### Lancio a distanza del copertone

In questo esercizio i bambini e i giovani ripetono e migliorano la rotazione 2/2. Nel contempo imparano ad appoggiare il peso sulla gamba anteriore.

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.

**Più difficile:** esercizio «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 postazioni una dopo l'altra, come se fosse un circuito.



# Lezioni

## G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 3 «Correre sopra gli ostacoli»

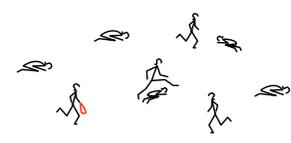
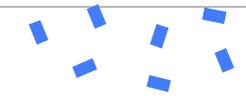
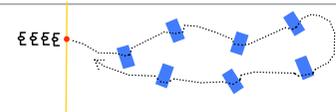
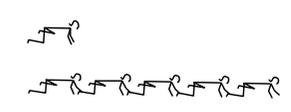
In questa lezione i bambini superano degli ostacoli ad alta velocità e con ritmi diversi.

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥90 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
Luogo del corso	palestra
Sicurezza	Quando si usano degli ostacoli da ambo i lati evitare quelli che potrebbero ribaltarsi da un lato.

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Correre velocemente sopra degli ostacoli, esercitazione del ritmo.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Introduzione	5' <b>Introduzione</b> Formulare l'obiettivo		nastro adesivo
	8' <b>Acchiappino con ostacoli umani</b> Acchiappino normale. Chi è preso deve aspettare in posizione raccolta fino a quando un giocatore lo supera con un salto.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diversi inseguitori</li> <li>• per essere liberata una persona deve essere superata da 2 a 5 giocatori.</li> </ul>		
	8' <b>Pozzanghere</b> I tappetini rappresentano le pozzanghere. Ogni bambino salta nella pozzanghera con forza per «spruzzare» acqua. Un solo contatto sul tappeto.		tappetini
	8' <b>Passaggio su tutti i tappeti</b> Eseguire una staffetta; vince la squadra che riesce per prima a superare tutti i tappeti (cronometraggio). Con due installazioni: confronto diretto, ogni squadra definisce la propria tattica (percorso da seguire).		tappetini, paletti
	5' <b>Il cane fa pipì</b> Posizione carponi, al segnale sollevare la gamba di lato come un cane che fa pipì. Cambiare gamba.  <b>Varianti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• avanzare dopo aver sollevato tre volte la gamba</li> <li>• come un millepiedi, tutti insieme (afferrarsi per i piedi)</li> <li>• dalla posizione appoggio frontale (rafforzamento)</li> </ul>		

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	10' <b>Staffetta con ostacoli viventi</b> Segnare da quattro a cinque croci per terra. Su ognuna si accovaccia un bambino. Al segnale il primo bambino parte e salta sopra i compagni (ostacoli viventi), gira attorno ai paletti e una volta giunto al punto di partenza dà il cambio al compagno successivo (toccata di mano). La staffetta termina quando l'ultimo concorrente tocca l'ultimo pailetto.		paletti
	10' <b>Superare il fossato</b> I bambini corrono a ritmo regolare lungo un percorso composto di cerchi (trincea). All'inizio correre liberamente e poi saltare sempre con la stessa gamba. Cambiare gamba.  <b>Varianti</b> • in coppia; uno supera i fossati saltando, l'altro fa uno sprint • disporre un ostacolo nella fossa.		tappetini, paletti, ostacoli
	10' <b>Staffetta ad ostacoli in costruzione</b> Ogni corridore trasporta quattro o cinque scatole e le dispone per terra in direzione di un pailetto. Dopo aver girato attorno al pailetto, bisogna correre verso il punto di partenza superando le scatole saltando. In seguito smontare il percorso superando ogni scatola correndo prima di sollevarla da terra.		gommapiuma, scatole, paletti
	10' <b>Circuito sopra le panchine</b> Disporre quattro panchine a forma di stella. Ogni squadra si siede su una panchina. Numerare le squadre a partire dal centro. Il monitore dice un numero e la squadra corrispondente corre saltando sopra la parte posteriore di ogni panchina e poi ritorna al suo posto. La squadra che vince ottiene dei punti.		panchine
	10' <b>Baraonda delle panchine</b> Disporre quattro panchine a distanze diverse. I bambini devono trovare (ognuno per se o sotto forma di staffetta) la distanza ideale per superarle velocemente e con ritmo.		panchine
Ritorno alla calma	6' <b>I passi della cicogna</b> Tutti i bambini sono su una linea. Chi arriva più lontano compiendo otto passi della cicogna? Fermarsi dopo otto passi. Vince chi riesce a compiere otto passi all'indietro e ad avvicinarsi il più possibile al punto di partenza.		

## G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 7 «Nel bosco con l'asta»

In questa lezione i bambini utilizzano l'asta a mo' di pendolo e si familiarizzano con questo nuovo attrezzo. Inoltre rafforzano la muscolatura necessaria per eseguire correttamente il salto con l'asta.

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥90 minuti

Livello  basso  medio  
 impegnativo

Età consigliata 5-7 anni

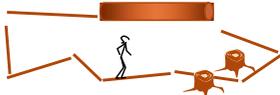
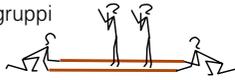
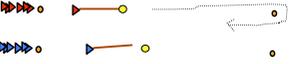
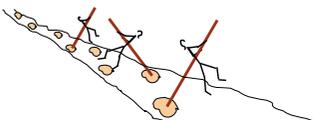
Grandezza del gruppo 6-12

Luogo del corso Bosco (per una lezione sulla pista di atletica leggera o in palestra Lezione 6: «Oscillare e volteggiare con l'asta»). Consultare il sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

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.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Introduzione	7' <b>Introduzione</b> Stabilire il comportamento da adottare nel bosco.		
	10' <b>In equilibrio in una foresta di aste</b> Avanzare mantenendosi in equilibrio su un percorso a zig zag fatto di aste e di elementi naturali. Attenzione: le aste possono «ruotare». Più difficile: sulle punte.		aste di legno
	8' <b>Asta-burattino</b> 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.	2-4 gruppi 	aste
	10' <b>«Che schifo»</b> 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.		
Parte principale	10' <b>Monti e valli</b> Saltare con le aste sopra ostacoli esistenti nella natura. Il monitore è davanti e i bambini lo seguono ad una certa distanza. Normalmente si passa dal «lato forte» (nella maggioranza dei casi la mano forte è quella in alto).		aste
	10' <b>Il fossato diventa sempre più largo!</b> Con un bastone segnare nel terreno duro del bosco un settore sempre più largo. Segnare con dei cerchi, posti a zig zag, il luogo dell'imbucata. Chi arriva più distante, fino al punto più largo? Due o tre ripetizioni.		

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	10' <b>Scavalcare torrenti e fossati</b> A dipendenza del terreno, scavalcare torrenti e fossati. Percorso attraverso il bosco. Osservazione: attenzione, prima di fare l'esercizio provare ad affondare l'asta per assicurarsi che il luogo dell'imbucata sia sicuro.		
	10' <b>Tarzan</b> Dondolare agli anelli o alla corda, da cassone a cassone. <b>Più difficile:</b> nella posizione Orang Utan (i due piedi toccano le due mani).		anelli o corda, due cassoni svedesi
	Come postazione secondaria: <b>Orang Utan</b> Usare l'asta come sbarra. Da due a quattro persone tengono l'asta. Aggrapparvisi con le mani e cercare di toccarla con i piedi. Circa 5 ripetizioni, poi cambiare. <b>Più difficile:</b> salire sull'asta in appoggio.		
Ritorno alla calma	7' <b>Tiro «all'asta»</b> 4-6 persone tirano «all'asta» (come il tiro alla fune). Non lasciare mai la presa!	2-3 gruppi	aste
	8' <b>Il cervo morto</b> La caccia è finita. Asta sulle spalle; ogni bambino, a turno, viene portato per un tratto fuori dal bosco.	4 portatori 	aste

## G+S-Kids – Atletica leggera: Lezione 9 «Lanci con rotazione»

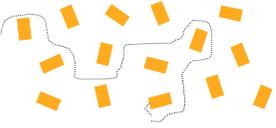
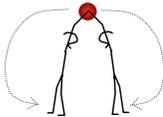
In questa doppia lezione si allenano in modo ludico i lanci con rotazione in equilibrio.

### Condizioni quadro

Durata della lezione	≥90 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
Luogo del corso	palestra, tappeti
Sicurezza	anche una camera d'aria di bicicletta può far male. Mantenele perciò le dovute distanze!

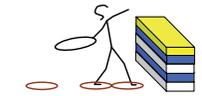
### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

La maggior parte dei bambini non ha ancora esperienza nei lanci con 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.

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Introduzione	5' <b>Introduzione</b> Formare le squadre per il riscaldamento		nastri
	9' <b>Isola calda</b> 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' <b>360°</b> Correre liberamente. Prendere lo slancio sui tappeti, effettuare una rotazione completa lungo l'asse verticale del corpo e continuare poi a correre. I bambini ruotano dalla parte che preferiscono → ciò che corrisponde quasi sempre alla direzione del lancio in rotazione.		tappetini
	5' <b>Salita e discesa</b> 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 facendola passare attraverso le gambe.		palloni da pallacanestro
	5' <b>Palla a 8</b> Stessa posizione iniziale, ma in posizione eretta. Passare, sempre dietro la schiena, il pallone al compagno, dopo aver ruotato entrambi nella stessa (il pallone descrive un 8).  <b>Variante:</b> idem, ma come gara. Chi effettua per primo otto scambi?		palloni da pallacanestro
Parte principale	12' <b>Gara di lanci di precisione</b> Due gruppi cercano di raccogliere il maggior numero di punti lanciando le camere d'aria su tappetini contrassegnati con dei punti (il punto è assegnato 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.		tappetini, camere d'aria di bicicletta, gessi

Altre lezioni G+S-Kids per queste tre discipline al sito [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

- Lezione 6 «Oscillare e volteggiare con l'asta»
- Lezione 16 «Dal superare ostacoli alla corsa con ostacoli»
- Lezione 21 «Saltare con l'asta»
- Lezione 23 «Dai lanci con rotazione al lancio del disco»

	Tema/Esercizio/Forme di gioco	Organizzazione/Schizzo	Materiale
Parte principale	8' <b>Ciclone</b> 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).	 Mancini      Destrosi	cerchi
	8' <b>Corsa a pendolo nei cerchi</b> Due corridori partono contemporaneamente. Chi raggiunge per primo i due ultimi cerchi (dopo una rotazione nel primo cerchio) e ritorna al punto di partenza?		cerchi, paletti
	10' <b>Lancio da un riparo</b> Lanciare una camera d'aria facendola passare sopra il cassone cercando di centrare un bersaglio. Preparare diverse postazioni.		cassoni, camere d'aria di bicicletta, cerchi
	Come postazione secondaria: <b>Immobile!</b> Disporre 4-5 cerchi uno dopo l'altro. Collocare il piede sinistro (per i destrorsi) nel primo cerchio. Dopo una rotazione sull'asse longitudinale cercare ogni volta di stare fermi per 2-3 secondi (senza lancio).		cerchi, camere d'aria di bicicletta
Ritorno alla calma	5' <b>La danza della panchina</b> Tutti i bambini, uno dietro l'altro, corrono sulle panchine capovolte e disposte una dopo l'altra.		panchine
	4' <b>Saltellare a zig zag sopra le panchine</b> Con le due mani appoggiate sulla panchina saltellare a pié pari a destra e a sinistra, sopra la panchina, avanzando progressivamente.		panchine
	4' <b>Incrociarsi sul cammino</b> Due bambini sono in piedi su una panchina e cercano di scambiarsi la posizione senza cadere. Ruotare e riuscire a restare in equilibrio		panchine
	4' <b>Lottatore di Sumo</b> In piedi, a gambe divaricate, sulla panchina capovolta. Ruotando sulla pianta dei piedi mantenendo sempre la posizione del lottatore di Sumo tentare di guardare ogni volta dall'altra parte.		panchine

# Altre informazioni

## Test

Per ogni singola disciplina trovate dei test da scaricare ai seguenti siti:

[www.qeps.ch](http://www.qeps.ch) > Boutique «qualité» > Compétences disciplinaires > Scegliere il livello scolastico e l'ambito D (Courir, sauter, lancer) > 2 x «Suivant» > Scegliere un test (I test menzionati sono disponibili solo in lingua francese e tedesca).

- Corsa ad ostacoli: scuola materna, elementare e media
- Lancio del disco: scuola media

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Sportarten > Leichtathletik > Downloads (disponibili solo in tedesco)

- Übung 2.1. Bänklilauflauf (Laufen über Hindernisse)
- Übung 3.1 Hindernislauf (Laufen über Hindernisse)
- Übung 4.4 Diskusdrehen (Diskuswerfen)

## Link

Il progetto di promozione dei giovani talenti di Swiss Athletics: [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)

Sito di Swiss Athletics: [www.swissathletics.ch](http://www.swissathletics.ch)

Federazione internazionale di atletica leggera: [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

## Bibliografia

- UFSPO (2002-2010). **Inseri pratici 4, 19, 24, 36, 28, 30, 32, 34, 38, 56, 60, 62.**  
UFSPO: Macolin
- Paissan, G. (2001-2008). **L'insegnamento dell'atletica leggera a scuola per alunni dai 10 ai 16 anni.** Roma: Federazione italiana di atletica leggera.  
Vol. 1, vol. 4
- Marino, R., Sebastiani, F. (1997) **L'atletica leggera: itinerario tecnico metodologico e didattico per gli educatori sportivi.** Roma: Centro sportivo italiano editore. (Curricolo di base per educatori sportivi)
- Association des entraîneurs français d'athlétisme (2009). **Entraîneur en athlétisme.** Paris: Fédération française d'athlétisme. 1 classeur + 1 DVD-Rom



## Editore



## Impressum

### Editore

Ufficio federale dello sport UFSPO  
2532 Macolin

### Autori

Andreas Weber, capodisciplina Atletica leggera  
Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera

### Redazione

[mobilesport.ch](http://mobilesport.ch)  
[mobilesport@baspo.admin.ch](mailto:mobilesport@baspo.admin.ch)

### Fotografie

Daniel Käsermann, media didattici SUFSM  
Ueli Känzig, media didattici SUFSM

### Layout

Media didattici SUFSM