

G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 3

Correre sopra gli ostacoli

Autore

Andreas Weber, Capo disciplina G+S di atletica leggera

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
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

Indicazione

Orientamento agli elementi essenziali della corsa agli ostacoli

	Principianti	Avanzati	Esperti
ostacoli	+ corsa ritmica fra gli ostacoli + movimento coordinato della prima e della seconda gamba + corsa sulla pianta del piede	+ attiva e rapida ricezione al suolo dopo l'ostacolo + ginocchio della seconda gamba rapido e alto nella direzione di corsa	+ lavoro coordinato delle braccia + accelerazione ai blocchi di partenza

Durante la corsa sopra gli ostacoli conta la velocità e non l'altezza degli ostacoli. Regola generale: scegliere un'altezza massima tale da poter superare senza perdita di velocità. Lavorare sia il lato sinistro sia il lato destro. Variare con passi intermedi.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Introduzione Formulare l'obiettivo		nastro adesivo
8'	Acchiappino con ostacoli umani Acchiappino normale. Chi è preso deve aspettare in posizione raccolta fino a quando un giocatore lo supera con un salto. Variante: - diversi giocatori - per essere liberata una persona deve essere superata da 2 a 5 giocatori.		
8'	Pozzanghere I tappetini rappresentano le pozzanghere. Ogni bambino salta nella pozzanghera con forza per «spruzzare» acqua senza però bagnarsi. Un solo contatto sul tappeto. <i>Posa attiva del piede, scappare velocemente.</i>		tappetini
8'	Passaggio su tutti i tappeti 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). <i>Percorso veloce</i>		tappetini paletti

5'	Il cane fa pipì Posizione carponi, al segnale sollevare la gamba di lato come un cane che fa pipì. Cambiare gamba. Variante: - avanzare dopo aver sollevato tre volte la gamba - come un millepiedi, tutti insieme (afferrarsi per i piedi) - dalla posizione appoggio frontale (rafforzamento)		
----	---	--	--

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Staffetta con ostacoli viventi 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'	Superare il fossato Disporre dei tappetini ad una certa distanza gli uni dagli altri. All'inizio di può scegliere come saltare ma dopo un po' bisogna usare sempre la stessa gamba. Cambiare gamba. <i>Sviluppare il ritmo</i> Variante: - in coppia; uno supera i fossati saltando l'altro fa uno sprint - disporre un ostacolo nel fossato		tappetini paletti ostacoli
10'	Staffetta ad ostacoli in costruzione 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.		gomma piuma scatole paletti
10'	Circuito sopra le panchine Disporre quattro panchine a forma di stella. Ogni squadra si siede su una panchina. Numerare le squadre a partire dal centro. Il monitor 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'	Baraonda delle panchine Disporre quattro panchine a distanze diverse. 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. <i>Spazi individuali, cambiare il ritmo</i>		panchine

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
6'	I passi della cicogna Tutti i bambini sono su una linea. Chi arriva più lontano compiendo otto passi della cicogna. Fermarsi dopo 8 passi. Vince chi riesce a compiere otto passi all'indietro ed avvicinarsi il più possibile al punto di partenza.		

Fonti:

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