

G+S-Kids: Introduzione Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 2

Staffette

Autore

Thomas Zurlinden, esperta G+S Atletica leggera

Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5-7 anni
 Grandezza del gruppo 6-12
 Luogo del corso Palestra o stadio impianto esterno
 Sicurezza Nessuna

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire sicurezza nel passaggio di testimone, correre, correre, e ancora correre ...

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Staffetta	+ forma di base del passaggio di testimone/afferrare il testimone da sotto + veloce passaggio rapido	+ corsa sicura di chi consegna il testimone e di chi lo riceve	+ passaggio fluido e alla massima velocità

Durante la staffetta occorre consegnare il testimone correndo velocemente, possibilmente con entrambi i bambini che corrono nella stessa direzione. Dopo aver svolto degli esercizi introduttivi sotto forma di staffetta con passaggio frontale del testimone (vis-à-vis), bisogna passare rapidamente a dei passaggi di testimone nella stessa direzione di corsa (da dietro).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Introduzione Formulare gli obiettivi	Formare delle squadre: 3-4 squadre di 4-5 <i>bambini</i>	nastro adesivo
3'	Tiro alle spalle Acchiappino con lancio del nastro alle spalle per cambiare cacciatore. Il monitore/ la monitrice controlla i lanci riusciti. <i>Correre velocemente uno dietro l'altro.</i>		nastri
3'	Corsa ippica A ha una corda per saltare o un elastico intorno alla pancia, B si trova dietro ad A e fornisce ordini (Huu= correre veloce, Brrr= frenare, galoppa= saltellare...)		elastico o corda per saltare
3'	La freccia Ogni coppia tiene l'estremità della corda per saltare. A corre davanti e tiene la corda tesa. Se B molla l'estremità della corda, anche A deve mollare la sua e correre per non essere catturato da A.	Segnare il campo! 	corda per saltare
3'	Passaggio I bambini corrono e si passano degli attrezzi (palle, testimoni, anelli, ecc.)	Tutto il gruppo corre in un campo delimitato (metà palestra). <i>Introdurre cambi frequenti!</i>	2/3 con attrezzi

5'	Afferrare la palla B sta dietro ad A e gira la palla tra le gambe divaricate di A. Quando A vede la palla, prova a fermarla il più velocemente possibile. <i>Reazione ad un segnale visivo.</i>		palle
5'	Sprint dopo il rimbalzo Formare dei gruppi di 4 persone. Tre bambini si mettono su una linea e rivolgono lo sguardo all'indietro. Il quarto bambino lancia la palla in alto. Al primo rimbalzo della palla A inizia a correre, al secondo tocca invece a B e al terzo a C. Sprint finale all'arrivo. <i>Reazione visiva. Forma sociale (i più veloci corrono alla fine).</i>		palle

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Staffette con e senza attrezzi Attaccare e seminare A corre su un percorso predefinito e fa andata e ritorno. Dopodiché B accompagna A sullo stesso tragitto e in seguito a loro due si aggiunge anche C. Quando la colonna è di nuovo completa, A smette di correre per primo, poi B e in seguito C termina da solo la corsa		paletti
5'	Staffetta andata e ritorno Ogni corridore gira attorno ad un paletto e poi ritorna al punto di partenza. Il corridore successivo parte quando riceve il testimone dall'altra parte del paletto. <i>Forma sociale: la squadra che vince aumenta la distanza del tragitto per la corsa successiva.</i>		paletti testimoni
5'	Variante: Staffetta con giro intorno al gruppo Girare intorno al gruppo e passare il testimone da dietro. <i>Passaggio del testimone nel senso della corsa</i>		paletti testimoni
10'	Staffetta con curve Ogni componente della squadra gira attorno ai paletti (il gruppo si trova tra picchetti due paletti). Passaggio del testimone. <i>Variante:</i> - partire quando il corridore arriva alla linea, - handicap per la squadra più veloce: aumentare la distanza.	palestra: utilizzare le linee del campo di pallavolo! 	paletti testimoni
5'	Staffetta con dadi Il primo corridore tira i dadi e gira attorno al cono che corrisponde al numero uscito. Il compagno successivo tira i dadi a sua volta e si prepara per il passaggio del testimone. - quale gruppo riesce per primo a fare due giri? - quale gruppo ha raggiunto per primo un determinato punteggio (per es. 40)	2 gruppi utilizzano gli stessi coni! 	4 dadi 12 paletti testimoni 12 / 24 coni

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Costruzione di una torre Ogni corsa permette di costruire una torre con due bastoncini per volta. Chi riesce a costruire la torre più alta in tre minuti?		bastoncini Jenga 8 paletti 4 testimoni / anelli

Fonti:

- mobile: inserti pratici 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, édition Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- '1003 formes de jeux en athlétisme', MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuale G+S atletica+ diversi documenti di corsi G+S, UFSP0
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSP0