

# G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 10

## Lanciare diritto (in linea)

### Autore

Andreas Weber, Capo disciplina 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 partecipanti,  
 Luogo del corso palestra, tappeti  
 Sicurezza --

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Svariati giochi di lancio con accento sui lanci in linea, sopra la testa. Prestare attenzione a che il braccio di lancio sia teso.

### Indicazione

Informazione sugli elementi essenziali del lancio del giavellotto.

	Principianti	Avanzati	Esperti
<b>Giavellotto</b>	+ Lancio sopra la testa + Lancio con il braccio teso + Ritmo di rincorsa e lancio + Passo d'impulso	+ Corretta posizione di lancio (peso sulla gamba di spinta) + Impiego delle anche + Lancio da una posizione d'equilibrio	+ Costruzione della rincorsa e arretramento del giavellotto + Puntellamento della gamba / Restare dentro la 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
2'	<b>Introduzione</b> Formulare l'obiettivo, formare i gruppi.		nastrì
10'	<b>Biathlon in palestra</b> Forma di staffetta, 2 gruppi. Dopo ogni giro a corsa si tenta, con una pallina, di colpire i coni che si trovano sulla porta di pallamano (o dei barattoli su una panchina o su un cassone). Chi riesce a farlo, può subito andare a prendere un'altra pallina, altrimenti deve prima effettuare un giro di penalità. <i>Combinare corsa e lanci.</i>		coni, porta di pallamano o cassone, paletti, palline da tennis
	Variante: <b>Biathlon infinito</b> Gara individuale, a cronometro. Chi effettua più giri? (Sono necessarie molte palline - ev. la squadra A corre, la squadra B raccoglie).		
8'	<b>Lancio di precisione</b> 2 squadre (ev. a 2 canestri). Porre una palla da ginnastica su un canestro. Chi, in un dato tempo e da una determinata distanza, colpisce il maggior numero di volte la palla? Rivincita: lanciare con l'altra mano. <i>Lanci controllati in altezza.</i>		palla da ginnastica ritmica, palline da tennis
10'	<b>Sparare ai piccioni d'argilla</b> Il monitore, situato dietro un riparo (per es. un carrello di tappetoni), lancia in aria una palla. I bambini cercano di colpire la palla con le palline da tennis. Ogni tentativo riuscito vale 1 punto. Gara a cronometro. Cambio. <i>Integrare la differenziazione.</i>		palline da tennis, carrello dei tappetoni, palla da ginnastica ritmica

	<p>Postazione supplementare: <b>Lancio al soffitto</b>          Tramite un rimbalzo fatto in un cerchio posto al suolo, si cerca di far arrivare la pallina da tennis al soffitto. Riprendere al volo la pallina.  <i>Favorire il movimento d'accelerazione del braccio.</i></p>		<p>palline da tennis, cerchi</p>
--	--	--	----------------------------------

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
10'	<p><b>Il proiettile di rimbalzo</b>            Tramite un rimbalzo contro la parete si cerca di far finire le palline da tennis nel cassone. Due squadre; durata del gioco ca. 2-3 min. (è possibile lanciare anche attrezzi di lancio differenti).  <i>Differenziazione, alto numero di lanci.</i></p>		<p>palline da tennis, cassoni</p>
5'	<p><b>Il lancio sopra il crepaccio</b>            Passaggi attraverso gli anelli. I bambini si lanciano la pallina attraverso il cerchio appeso agli anelli. Obiettivo: passaggio basso con il braccio teso!            Dopo ogni lancio i bambini si spostano dalla parte opposta.  <i>Lancio controllato di precisione, „verso l'alto“.</i></p>		<p>anelli, palline da tennis, trapezio o cordicella</p>

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<p><b>Lancio dalla parallela</b>            Tenere la mano che non lancia sulla parallela (uno staggio molto alto, l'altro all'altezza delle spalle dei bambini). Lanciare la pallina da tennis in modo tale da poterla riprendere con la mano di lancio, senza lasciare la presa alla parallela. Poi cambiare la mano di lancio...  <i>Lancio controllato, rimanendo con il corpo eretto (evitando l'avanzamento del tronco)!</i></p>		
10'	<p><b>La macchina di lancio</b>            Come sopra, ma in coppia. Colui che lancia cerca di passare la palla a chi sta dietro di lui. Questi riconsegna la palla il più velocemente possibile al lanciaiatore. Chi effettua più lanci in un determinato tempo?            (Possibile anche con lanci continui, con le palline prese direttamente dal cestello).</p>		
	<p>Postazione supplementare: <b>Lanci-triangolo</b>            Tramite le pareti ad angolo, cercare di colpire le due pareti e di riprendere la pallina al volo (esercizio difficile).  <i>Valutazione della traiettoria di volo, lancio verso l'alto.</i></p>		

#### Fonti:

- Insetto 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