

G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 14

Partire e sprintare

Autore

Philipp Schmid, Andreas Weber, esperti G+S 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	8 - 10
Grandezza del gruppo	6-12
Luogo del corso	Impianto sportivo all'esterno
Sicurezza	Delimitare il terreno d'allenamento lasciando spazio sufficiente per le vie di fuga.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- poter reagire rapidamente ai diversi segnali e sprintare
- fare esperienza partendo e scattando più volte

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Partenza	+ posizione di partenza ottimale + spinta esplosiva con entrambe le gambe	+ azione mirata sul centro di gravità del corpo + lavoro coordinato delle braccia	+ passaggio dalla spinta alla trazione + posizione corretta sugli starting block
Sprint	+ corsa con la massima reattività del piede + elevata frequenza delle falcate + lavoro coordinato delle braccia	+ spinta esplosiva, corsa in trazione attiva + lunghezza ottimale delle falcate	+ posizione del corpo eretta e stabile

Posizione di partenza con il bacino molto in alto, poiché i bambini non hanno forza sufficiente nelle gambe per partire da una posizione bassa.



Posizione di un adulto



posizione di un bambino

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Introduzione Benvenuto, formulare gli obiettivi		
8'	AKE AKAP Tutti i bambini scattano assieme dal punto di partenza (paletto). Il bambino che raggiunge per primo l'arrivo (paletto) grida: AKE AKAP! A questo segnale, gli altri devono scattare e ritornare alla partenza. Il più rapido grida pure lui AKE AKAP! Il resto del gruppo riparte quindi nella direzione opposta e così via, fino a quando rimarrà un solo bambino. Esercizio supplementare per quelli che sono già riusciti a gridare AKE AKAP: corda per saltare.	Circa 4-6 bambini per gruppo Percorso di 30-40 metri! 	Corda per saltare Paletti
10'	Esercizi di reazione Tutti i bambini si mettono in fila, voltando le spalle al monitor/ alla monitorice. Esercizi di reazione ai diversi comandi del monitor/ della monitorice! - battere le mani ⇒ i bambini fanno la stessa cosa - gridare 'Hop' ⇒ i bambini saltano veloci e in alto - gridare 'Crooa' ⇒ fare un salto da rana - gridare 'vite' ⇒ i bambini saltano e cercano di effettuare un avvistamento Reazione a dei segnali acustici (possibilmente facendo lavorare le gambe)		

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Esercizi di partenza I bambini sono sdraiati sulla pancia, col mento appoggiato su una linea: - al segnale: battere le mani, GO; HOP - sulla schiena, con una rotazione - quando si viene toccati, partire il più velocemente possibile (vedi schizzo) - da una posizione di partenza alta (ripartire il peso in modo uniforme sulle gambe e sulle braccia).		
5'	Varianti: Reazione a piramide Un bambino viene toccato, i suoi due vicini possono partire quando entra nel loro campo visivo (sguardo rivolto in avanti) Corsa su comando Il monitore/ la monitrice si piazza in mezzo: - braccio sinistro alzato ⇒ rotazione a destra e partenza di corsa - braccio destro alzato ⇒ rotazione a sinistra e partenza di corsa - entrambe le braccia alzate ⇒ partenza di corsa diretta		
8'	Partenza cadendo I bambini sono su una linea e si lasciano cadere il più lontano possibile, poi corrono fino al centro del campo d'allenamento. Varianti: - partenza cadendo alla cieca - partenza cadendo toccandosi i piedi - partenza cadendo con un movimento intenso delle braccia		
7'	Corsa handicap Punto di partenza a seconda del livello. Chi arriverà per primo al traguardo? <i>Forma sociale</i>		Starting block

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Andare in monopattino Andare il più velocemente possibile in monopattino, spingendosi con un movimento 'rotondo', come in bicicletta, e toccando rapidamente il suolo. <i>Corsa in trazione</i> Variante: chi riesce a percorrere la distanza più lunga con il minore contatto col suolo?		Monopattini
	Come postazione annessa: Salto in lungo Partendo dalla posizione di partenza, saltare in modo esplosivo, atterrando sulla pancia sul tappetone. Chi riuscirà ad atterrare più lontano? <i>Stimolare un movimento attivo e completo delle gambe</i>		Tappetoni Starting block
5'	Staffetta in monopattino 2-3 squadre. Effettuare un percorso di 30-40 metri col monopattino e una volta raggiunta la linea d'arrivo, girare e tornare indietro spingendosi con l'altra gamba. Passare il monopattino al bambino seguente.		Monopattini

Fonti:

- mobile: inserti pratici 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, 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, UFSPPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (Bichsel), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPPO