

# G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 15

## Dalle staffette alla staffetta con il cambio

### Autore

Thomas Zurlinden, Andreas Weber, esperti G+S Atletica leggera

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 8 - 10  
 Grandezza del gruppo 12-20  
 Luogo del corso Palestra o impianto esterno  
 Sicurezza nessuna

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire sicurezza nel passaggio del testimone, scattare e reagire (visivamente)

### Indicazione


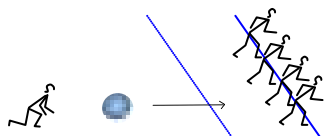
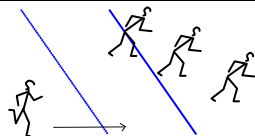
Introduzione agli elementi principali della staffetta

	Principianti	Avanzati	Esperti
<b>Staffetta</b>	+ Forma di base passaggio del testimone / afferrare il testimone da sotto + trasmissione veloce	+ slancio e accelerazione sicure	+ trasmissione fluida e rapida del testimone

La staffetta è l'unica disciplina di squadra dell'atletica leggera, per questo bisogna sostenerla!  
 A questo livello, il passaggio del testimone si effettua sempre dal basso verso la mano aperta (possibilmente trasmetterlo con la mano sinistra e afferrarlo con quella destra; cambiarlo di mano durante la corsa).

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<b>Introduzione</b> Formulare gli obiettivi		
3'	<b>Corsa a inseguimento</b> 2 bambini con più o meno la stessa velocità. Per 10 secondi circa, il bambino che sprints davanti cerca di disfarsi del compagno che è dietro di lui con dei bruschi cambiamenti di direzione (solo sinistra-destra e non indietro). 20 secondi di pausa, cambiare, 5-6 passaggi. <i>Sprintare uno dietro l'altro</i>	Scegliere un terreno d'allenamento sufficientemente grande per evitare collisioni	
3'	<b>Posizione per lo slancio</b> Spiegare la posizione ottimale per la partenza, con lo sguardo rivolto all'indietro, e lasciare effettuare delle prove (gli avanzati possono eventualmente appoggiare una mano a terra).		
4'	<b>Valanga</b> I bambini sono sulla linea di partenza con lo sguardo rivolto all'indietro. Quando il pallone supera una linea predefinita (valanga), tutti i bambini devono scattare. <i>Reazione ad un segnale visivo</i>		Grosso pallone da ginnastica
4'	<b>Ex-aequo</b> Un bambino supera sprintando una linea. Gli altri, posizionati a distanze diverse a seconda del loro livello, scattano. L'obiettivo è che tutti superino la linea d'arrivo nello stesso momento. <i>Forma sociale e di squadra</i>		

4'	<b>Sprint con un braccio ingessato</b> Scattare su una certa distanza con il braccio teso all'indietro; mantenerlo il più rilassato possibile. <i>Allenare la sensazione di avere un braccio disteso e ben saldo.</i>		8 paletti
----	---	--	-----------

### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Dimostrazione: <b>Passaggio del testimone dal basso</b> Afferrare l'estremità del testimone, indirizzarlo verso la mano bene aperta (pollice aperto). Provare in due, eventualmente già con la chiamata e il movimento del braccio all'indietro dello sprinter.	Ripartiti liberamente sul terreno d'allenamento. Da destra a sinistra, poi cambiamento di mano.	Testimoni Anelli di gomma
10'	<b>Concorso di trasmissione del testimone</b> Diverse forme di passaggio del testimone in gruppo: - in piedi (disposti in diagonale o in zig zag, circa 1 metro di spazio) - con la chiamata "mano" - camminando - trotterellando, il primo lascia cadere il testimone, il seguente lo raccoglie e ricomincia - seduti (per terra o su una panchina) come competizione misurando il tempo - con 2 testimoni per una maggiore intensità	I principianti sempre dalla mano sinistra in quella destra, con cambiamento di mano                      percorso del testimone Avanzati: piazzarsi a ranghi alternati, seduti, cambiamento da sinistra a destra, da destra a sinistra, ecc.	Testimoni
5'	<b>Staffetta di gruppo andata e ritorno</b> Staffetta con passaggio del testimone girando attorno al gruppo. Partenza corretta e trasmissione da sinistra a destra con cambiamento di mano. <i>Trasmissione nel senso della corsa</i>	in senso antiorario, il passaggio da sinistra a destra è facilitato.	Testimoni Paletti
5'	Variante <b>Staffetta con rotazione</b> Ruotare attorno al paletto. <i>Trasmissione più veloce del testimone</i>		Testimoni Paletti
5'	<b>Staffetta con rotazione e zona di cambio</b> Partire quando il corridore in arrivo si trova in un punto definito. Il passaggio avviene nella zona di cambio prestabilita. Aumentare la distanza paletto - gruppo = trasmissione a velocità maggiore. <i>Forma di trasmissione del testimone completa, con possibilità di adattare la velocità.</i>	I Zona di cambio I ▲ Paletto finale	Testimoni Paletti

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Battere il record della società</b> 2-3 gruppi di 6-7 bambini cercano di battere il record della società su 800 o 1000m (2/2,5 giri). Marcare le posizioni di partenza a seconda del numero di bambini (e eventualmente le zone di cambio) Al secondo giro, ogni bambino parte dal punto successivo. <i>Concorso a squadre</i>		Testimoni