

# G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 17

## Corse di resistenza

### Autore

Catharina Strähl/ Philipp Schmid/ Andreas Weber, esperti 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	7 - 10
Grandezza del gruppo	6-12
Luogo del corso	terreno erboso
Sicurezza	Attenzione: in caso di temperature calde, prevedere bibite a sufficienza per reidratarsi

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire esperienze diverse nell'ambito della corsa.

### Indicazione

Introduzione agli elementi principali della corsa

	Principianti	Avanzati	Esperti
<b>Corsa</b>	+ stile di corsa poco dispendioso + lavoro coordinato delle braccia	+ postura del corpo stabile ed eretta	+ appoggio attivo del piede

Fare attenzione a non allenarsi a livello anaerobico. Un lavoro combinato con salti e lanci è ideale.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<b>Introduzione</b> Benvenuto, formulare gli obiettivi		
7'	<b>Jogging dei robot</b> Delle squadre di due corrono una dietro all'altra. Il bambino che sta davanti è il robot, quello dietro il conducente. Il robot viene guidato con dei comandi tattili. - pacca sulla schiena - in avanti - pacca sulla spalla sinistra - svoltare a sinistra - pacca sulla spalla destra - svoltare a destra - posare la mano sulla testa - stop - Doppia pacca sulla schiena - passare alla velocità superiore Variante: un conducente cerca di pilotare più robot verso un obiettivo <i>Orientarsi nello spazio</i>		
8'	<b>Caccia con le mollette</b> All'inizio tutti i bambini ricevono una molletta da bucato. L'obiettivo è di attaccare la molletta sui vestiti di un altro bambino. Chi ha meno mollette è dichiarato vincitore. (Chi non ha più mollette ne riceve una dal monitore. Le mollette che si trovano sui propri abiti devono in ogni caso prima essere attaccate su altre persone) <i>Orientamento</i>		Mollette da bucato

8'	<b>Gioco dell'atomo</b> I bambini corrono in tutte le direzioni. Quando la musica si ferma, il monitore grida un numero. Tutti i bambini devono raggrupparsi a seconda del numero. Chi non riesce ad entrare in un gruppo perché troppo lento, deve effettuare una piccola penitenza. Lasciare la musica abbastanza a lungo. Scegliere delle penitenze sensate (coordinazione, forza del tronco, giri di palestra supplementari) <i>Reazione, orientamento</i>		CD musicale
----	--	--	-------------

### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Duello di dadi</b> Due bambini giocano ai dadi. Chi ha il numero più alto vince, l'altro percorre un numero di giri di palestra equivalente al totale dei due numeri. Il vincitore gioca contro il prossimo bambino nella colonna. Chi ha finito di correre si rimette in colonna.		Dadi paletti o coni
8'	<b>Corsa inseguimento</b> A gruppi di 2 o di 3, con partenza da ogni angolo (distanza minima 50 metri) del percorso. Ogni sorpasso vale un punto, quando ci si fa superare si toglie invece un punto. Durata: 10-20 minuti. Importante: lasciare sufficiente distanza tra i gruppi in modo tale che all'inizio il gruppo seguente non possa essere raggiunto con una sprint. Variante: correre in gruppo e quando si viene raggiunti si è eliminati e bisogna effettuare una penitenza.		Coni
5'	<b>Staffetta con aggancio e sgancio</b> A corre per una distanza definita (circa 100 metri). Dopo un giro A aggancia B per lo stesso tragitto, poi C, D e così via. Quando tutti sono stati agganciati, A si sgancia, poi B e così di seguito. <i>Migliorare le capacità di resistenza. Introdurre delle pause automatiche.</i>		Coni segnaletici
8'	<b>Biathlon</b> Definire il giro da compiere (circa 20-30 secondi). Tra un giro e l'altro bisogna effettuare un compito supplementare (ad esempio stand di tiro a segno con dei coni da far cadere). In caso di insuccesso, bisogna effettuare un giro di punizione (10 secondi), prima di poter correre di nuovo sul percorso normale. Chi riuscirà a percorrere per primo 10 giri? Questo gioco può anche essere trasformato in staffetta con partenza raggruppata, fino a quando tutti i coni sono caduti. <i>Resistenza combinata con dei lanci</i>		Coni, panchina, coni segnaletici
8'	<b>Orologio saltellante</b> Formare delle squadre di 2. Un bambino effettua 3 giri di un percorso definito. Mentre corre, il suo compagno salta con la corda. Ripetere 2-3 volte. <i>Può anche essere organizzato sotto forma di concorso. Il numero di giri determina l'intensità.</i> <i>Variante: al posto di un numero preciso di giri, cambiare dopo 60 o 90 secondi.</i>		Paletti o coni segnaletici, corde per saltare

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Corsa con stima del tempo (esterno)</b> Correre un giro di pista e giungere al traguardo il più vicino possibile al tempo dato (ad esempio 60 secondi). 2 giro - 10 sec. 3 giro ancora -10 secondi, 4 giro 1 minuti...  Variante: scegliere da soli un percorso e il proprio ritmo ed essere di ritorno in un tempo determinato, ad esempio dopo 4 minuti. <i>Sviluppare il senso del ritmo</i>		Cronometro (solo il monitore!)