

# G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 18

## Dal saltare lontano al salto in lungo

### Autore

Andrea Thali, esperta G+S Atletica leggera, traduzione Gabriele Merlini

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti

Livello  basso  medio  impegnativo

Età consigliata 8 - 10 anni

Grandezza del gruppo 6 - 12

Livello

Livello  basso  medio  impegnativo

Livello

Livello

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento


Lavoro sul ritmo, per la preparazione dello stacco (tam-ta-tam), Estendere completamente il corpo.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Lungo	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ritmare in modo mirato alla rincorsa ed allo stacco (tam-ta-tam)</li> <li>+ Estendere completamente il corpo</li> <li>+ Forma grezza del salto in lungo („ salto con un passo “)</li> <li>+ Posizione eretta del corpo al momento dello stacco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Appoggio attivo del piede</li> <li>+ Impiego alto della gamba libera</li> <li>+ Estendere completamente il corpo con bloccaggio degli elementi di slancio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Salto a raccolta, con passi in aria, veleggiato (in estensione)</li> <li>+ Impiego coordinato di entrambe le braccia</li> <li>+ Atterraggio senza perdita di lunghezza del salto</li> </ul>

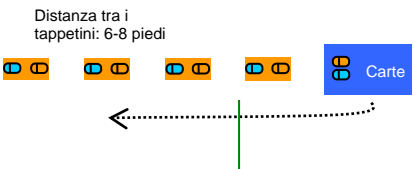


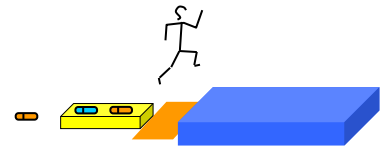
### Contenuti

#### INTRODUZIONE

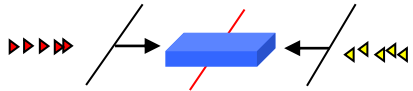
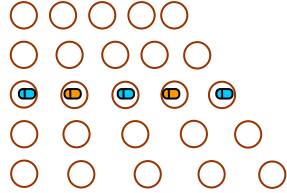
Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Giocare a prendersi con ostacoli</b> Le cordicelle, messe al suolo, rappresentano delle „ pareti “. I cacciatori (2 o 3 a dipendenza della grandezza del gruppo) possono correre attraverso le pareti, gli altri solo attorno. Chi viene preso diventa cacciatore (consegnare un nastro).		cordicelle, 2-3 nastri per i „ cacciatori “
5'	<b>Messa in moto con la cordicella</b> Le corde, tese, vengono poste a terra (1 corda ogni 2 bambini). Tutti, a ritmo di musica, corrono attraverso la palestra. Quando la musica s'interrompe, 2 bambini si incontrano sopra una cordicella e saltellano in modo libero. Appena ricomincia la musica si ricomincia a correre. Cambiare ogni volta la forma di saltello. <i>Migliorare la forza dei piedi e la forza di salto.</i>		cordicelle
5'	<b>Rincorri e tocca chi salta la cordicella</b> Due gruppi. A, con la cordicella, salta sul posto durante 1 min. B, durante questo tempo, cerca di toccare il maggior numero di ragazzi che salta, senza però interrompere i loro saltelli. Dopo ogni tocco, toccare la parete (all'aperto: delimitare il campo di gioco). Chi effettua più tocchi? Verificare il risultato di gruppo. <i>Coordinazione.</i>		cordicelle
5'	<b>Lottare</b> Due bambini, equamente forti, pongono una corda in mezzo, quale confine tra loro. Poi cercano di toccare la mano del loro compagno dall'altra parte. Varianti: a) tirare via dal suolo la mano del compagno b) i bambini, uno di fronte all'altro, si danno una mano (tra loro, per terra, c'è la corda). Ognuno tenta di far perdere l'equilibrio all'altro;		cordicelle

	c) spalla contro spalla, cercare di spingere l'avversario oltre la linea di demarcazione.	c) 	
--	---	---	--

### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	<b>Staffetta con le carte di scopa:</b> I bambini saltano da tappeto a tappeto toccando solo 2 volte ogni tappeto. (ta-tam, ta-tam...). Sul tappetone ognuno prende una tra tutte le carte capovolte; il ritorno viene effettuato a corsa senza ostacoli. Quando si oltrepassa la linea può partire il prossimo compagno. Chi ottiene per primo 4 carte uguali? Varianti: staffetta-memory, staffetta-puzzle. <i>Esercitazione del ritmo, reazione visiva.</i>	Distanza tra i tappetini: 6-8 piedi 	tappetini e tappetoni, demarcazioni; all'esterno possono venir usati, quali ostacoli, delle scatole di banane; salto nella fossa del salto in lungo.
5'	<b>„ Congelare “la posizione</b> Percorso di tappeti; i bambini saltano i „ fossi “con il ginocchio coscientemente ben piegato e cercano di „volare“ mantenendo la posizione il più a lungo possibile. Chiusura del salto sul tappetone. <i>Estensione della gamba di stacco, bloccaggio degli elementi di slancio.</i>		tappetini e tappetoni
5'	<b>Ritmo, preparazione dello stacco</b> Scavalcare i tappetini con un ritmo di 3 passi, ev. su 2 installazioni (a coppie, sincronizzati). Variazione: con un ritmo di 4 passi (cioè, con il cambio della gamba di stacco). <i>Più velocità.</i>		tappetini e tappetoni
5'	<b>L'aviatore...</b> Rincorsa di 4 - 5 doppi passi con stacco da un elemento del cassone; penultimo passo più lungo e ultimo passo più corto (questi ultimi due appoggi vanno fatti sul cassone). <i>Più tempo per la fase di volo. Gli ultimi due contatti avvengono sempre su un piano rialzato (solo così è possibile uno stacco attivo).</i>		

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Scivolare con il tappeto (indoor)</b> Formare 2 gruppi e porli uno di fronte all'altro. Quale gruppo riesce per primo, tramite degli atterraggi da seduti sui tappetoni (proibito atterrare sulla pancia!), a far scivolare il tappetone oltre la linea avversaria? <i>Saltare lontano, atterraggio.</i>		tappetoni
	Varianti: - gara parallela; definire la linea d'arrivo; - in modo continuo attorno al paletto; appena il tappeto è libero, il prossimo può atterrare; - saltare sul tappetone in coppia.	Se il tappetone scivola poco, basta capovolgerlo	tappetoni, paletto o demarcazione
5'	<b>Sfida dei 5 salti</b> (all'esterno o in palestra) Chi riesce, tramite dei balzi, a effettuare il percorso con i cerchi posti più distanti tra loro, senza toccarne nessuno? La rincorsa è individuale (4 passi di rincorsa sono ottimali). <i>Autovalutazione.</i>		25 cerchi, fossa del salto in lungo

#### Fonti:

- Insetto pratico «mobile» 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, 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, UFSP0