

# G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 19

## Dal salto multiplo al salto triplo

### Autore

Andreas Weber, responsabile Atletica leggera G+S

### Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 7 - 10  
 Grandezza del gruppo 6-12  
 Luogo del corso Impianto d'atletica o palestra  
 Sicurezza -

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Triplo</b>	+ Ritmare in modo mirato alla rincorsa ed allo stacco (tam-ta-tam) + Esecuzione dell'Hop Step Jump + posizione eretta del corpo durante lo stacco	+ appoggio attivo del piede + stacco alto della gamba di slancio	+ lavoro coordinato delle braccia + ripartizione equilibrata della lunghezza dei salti

Lavorare con postazioni annesse (esercizi conosciuti) per garantire una certa intensità.  
 Limitare sempre lo slancio (o salto da fermo), quando le forze cominciano a venire meno.

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	<b>Introduzione</b> Formulare gli obiettivi		Nastro adesivo
8'	<b>Twist con l'elastico</b> Compiere salti variati, con l'elastico all'altezza del ginocchio. (vedi anche test d'atletica) <i>Riscaldamento delle caviglie</i>		Elastico
	Come posto annesso <b>Saltare la croce svizzera</b> Disegnare col gesso una croce svizzera e suddividerla in 5 zone. Saltare a piedi uniti, ad esempio in mezzo - a sinistra - in mezzo - a destra - in mezzo - in alto - in mezzo - in basso - ecc. Variante: saltare su una gamba, solo a sinistra saltando sulla gamba sinistra (lo stesso con la destra), copiare il salto precedente, ecc.		gesso
5'	<b>Staffetta su una gamba sola</b> 2-4 gruppi si affrontano in una staffetta. Si può solo saltare su una gamba, cambiando appoggio quando si torna indietro. Non scegliere distanze troppo grandi. <i>Abituarsi al salto su una sola gamba</i>		paletto

#### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Copiare i salti</b> Definire un percorso di 15 metri sul prato. Un bambino effettua una serie di salti (ad esempio sin - sin - de - sin - de - de). Un altro bambino (o tutto il gruppo) cercano di rifare la stessa cosa. Eventualmente limitare il numero di contatti col suolo. <i>Cambiare salto su una gamba, salto in corsa,</i>		paletti o coni segnaletici

5'	<b>Salto colorati</b> Disporre dei tappetini di colore diversi uno dopo l'altro (all'esterno definire delle zone o utilizzare dei cerchi). Per ogni colore definire un piede di contatto (ad esempio sinistro sui tappetini arancioni, destro su quelli blu). <i>Ritmare in modo mirato, orientamento, riflessione.</i>		Tappetini, cerchi o gesso.
8'	<b>Salto su una gamba contro salto in corsa</b> Piccolo concorso individuale; chi riesce ad arrivare altrettanto lontano con 5 salti su una gamba (sinistra e destra) che con 5 salti in corsa? Eventualmente marcare le differenze. Limitare il numero di contatti col suolo. <i>Salto su una gamba, salti in corsa.</i>		Paletti o coni segnaletici
	Come posto annesso <b>Salto in corsa con corda per saltare</b> Chi riesce ad effettuare 5 salti in corsa saltando nello stesso tempo con la corda sul prato? (se l'erba è troppo alta optare per la pista) <i>Coordinazione, appoggio attivo del piede</i>		Corda per saltare
7'	<b>Saltare sulle pietre</b> Costruire un atollo con le parti superiori di 3 cassoni svedesi (tra i primi due distanza corta). Con 3 salti passare da un'isola all'altra e atterrare sulla sabbia. (In palestra: per ogni isola un elemento del cassone in più e atterraggio su un tappetone). Per gli avanzati, aumentare lo spazio.		Parti superiori dei cassoni svedesi
	Come posto annesso <b>Rallentatore</b> Appoggiandosi tra due cassoni svedesi, esercitare lentamente la serie di passi hop - step - jump (ad esempio prima dei cassoni staccare con l'appoggio sulla gamba sinistra, cambiare gamba in aria, saltare ancora con la sinistra in appoggio, poi con la destra e atterrare sui due piedi dopo i cassoni) Esercitare il cambiamento di gamba, tensione del corpo		Cassoni svedesi
8'	<b>Hop-Step-Jump</b> Spiegare la sequenza di salti con partenza dalla pedana (i primi due salti sono effettuati generalmente sulla gamba più forte). Atterrare se possibile nei cerchi colorati (due dello stesso colore all'inizio). Esercitare entrambe le gambe. <i>Imparare la sequenza dei passi</i>		
3'	<b>Salto con rincorsa</b> Spiegare la sequenza dei passi e saltare con un passo-stacco, se possibile nei cerchi colorati (2 dello stesso colore all'inizio) oppure ancora salti sulle pietre. <i>Imparare la sequenza dei salti</i>		Parte superiore dei cassoni svedesi
5'	<b>Concorso di salto triplo con partenza da fermo</b> Partenza da fermo, con un passo-stacco i bambini cercano di saltare il più lontano possibile nella sabbia o su un tappetino, con il ritmo corretto del salto triplo. 3 tentativi, conta il migliore.		Gesso

#### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
4'	<b>Zig-zag, la talpa e l'aratro</b> A piedi nudi nella sabbia; - saltare a zig-zag lentamente e in equilibrio lungo la buca riempita di sabbia (immagine) - scavare una galleria con le dita dei piedi (la talpa) - scavare una trincea, spostando il piede in avanti e col tallone in altri come se fosse una pala. <i>Rafforzamento dei piedi</i>		

#### 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