

G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 20

Dai salti verso l'alto al salto in alto

Autore

Andreas Weber, Capo disciplina G+S Atletica leggera

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 8 - 10 anni
 Grandezza del gruppo 10 - 15
 Luogo del corso palestra, tappeti
 Sicurezza -

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Dal saltare verso l'alto alle basi tecniche del salto in alto Flop e del salto in alto ventrale (Straddle)

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Alto	+ Ritmare in modo mirato alla rincorsa ed allo stacco (tam-ta-tam) + Appoggio attivo e corretto del piede + Estendere completamente il corpo	+ Impiego alto della gamba libera + Stacco verticale, spalla esterna alta (Flop) + Stacco verticale col tronco inclinato leggermente indietro (Straddle) + Costruzione della rincorsa (Flop: corsa in curva)	+ Impiego coordinato delle braccia + Superamento ottimale dell'asticella

Lavorare con postazioni supplementari (esercizi conosciuti) al fine di garantire una certa intensità.

Contenuti

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Introduzione Formulare gli obiettivi, formare i gruppi.		nastro
5'	Slalom sotto forma di staffetta 2 gruppi; gara tra le due squadre con uno slalom tra i coni (tutti corrono una volta). Il cambio avviene al paletto (tocco di mano).		coni, 2 paletti
3'	Sprint della lumaca Chi riesce a correre a forma di „guscio della lumaca“ diminuire la velocità? (Ev. disegnare il percorso al suolo, con un gesso)		gesso

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Saltelli 4 x 15-20 m a saltelli (atterrare sulla gamba di stacco; con cambio continuo della gamba di stacco). Saltare il più in alto possibile. <i>L'atterraggio sulla gamba di stacco favorisce lo stacco verticale. Estendere completamente.</i>		
4'	Salti in elevazione sopra ostacoli bassi 8-10 salti in elevazione (sempre con la stessa gamba di stacco) sopra ostacoli bassi (dado in gomma piuma o altro). Cambiare la gamba. Da 4 a 6 ripetizioni.		dadi in gomma piuma, scatole di cartone o corde
3'	L'acchiappa-mosche Salti in elevazione e (nel punto più alto del salto) battere le mani sopra la testa (come per „schiacciare“ una mosca). <i>Estendere completamente il corpo, impiego delle braccia.</i>		

5'	La statua Come i salti in elevazione, ma con atterraggio (gamba di stacco!) su dei piani rialzati. Cercare poi di rimanere fermi e in equilibrio su una gamba, come una statua. <i>Stacco verticale, equilibrio.</i>		
5'	Pallina attraverso l'anello Passare una pallina di tennis da una mano all'altra (da dietro in avanti) dopo averla fatta passare attraverso un anello. Poi passaggio al giocatore seguente. 2 squadre <i>Estendere completamente il corpo, rotazione dopo lo stacco (Flop).</i>		fogli numerati, palline di tennis
5'	Siediti! Chi riesce (tempo 90"), partendo da una determinata linea, a sedersi il maggior numero di volte su un cassone, senza mai usare le mani? Stacco su una sola gamba! Il punteggio dipende dall'altezza dei cassoni. Prima provare liberamente, poi 2 tentativi (gara). Attenzione: porre i cassoni contro la parete o disporli a T (c'è il pericolo che si rovescino); fare attenzione alla testa. <i>Rotazione dopo lo stacco (Flop).</i>		3-4 cassoni
8'	Sdraiati! Chi riesce a sdraiarsi sulla schiena e/o sulla pancia sopra la montagna di tappeti, senza usare le mani e senza toccare la parte frontale dei tappeti? Disporre montagne di tappeti di differenti altezze e suddividere i gruppi secondo i livelli. <i>Abituarsi a portare il corpo in posizione orizzontale (ventre/dorso) dopo lo stacco.</i>	Diverse „montagne di tappeti“ 	3-4 tappeti
	Postazione extra: La danza dei Cosacchi Saltellare su una gamba, in coppia, faccia a faccia; il compagno tiene la gamba che non saltella. Cambiare sempre la gamba, per es. dopo 5 saltelli, senza smettere di saltare. <i>Ritmare in modo mirato, mobilità degli ischiocrurali.</i>		

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Il labirinto dei cerchi Secondo un ordine preciso saltare con una o due gambe. Cominciare con pochi cerchi, poi sempre di più e sempre più difficile. Variante: con l'uso delle braccia (mettere la „freccia“). <i>Migliorare la forza dei piedi, coordinazione</i>		cerchi
5'	„Picchettare“ un quadrato al suolo A piedi nudi, su una gamba; con il piede libero „disegnare“ un quadrato al suolo. Cambiare la gamba d'appoggio. <i>Per i più avanzati: in piedi, su una panchina.</i>		eventualmente utilizzare dei segni, gessi
	Postazione supplementare: L'artista del piede A piedi nudi, su una gamba. Con il piede libero disporre a forma di cerchio una cordicella posta al suolo. Poi cambiare la gamba. <i>Per i più avanzati: idem, ma in piedi su una panchina.</i>		cordicella
3'	La danza sulle linee A piedi nudi, stando il più possibile sulla parte anteriore dei piedi, passeggiare lungo tutta la palestra stando in equilibrio sulle linee (e/o sulle panchine rovesciate). In avanti/indietro. <i>Favorire l'equilibrio.</i>		cordicelle, corda o panchine

Fonti:

- Inserto 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