

G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 22

Dal lancio al getto del peso

Autore

Andreas Weber, responsabile G+S 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	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	6-12
Luogo del corso	Palestra o impianto all'esterno
Sicurezza	Fissare delle misure organizzative per evitare incidenti

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Lancio della sfera, imparare la tecnica di slancio adattata all'età (raccomandare il passo alternato)

Indicazione

Introduzione agli elementi principali del getto del peso

	Principianti	Avanzati	Esperti
Peso	<ul style="list-style-type: none"> + ritmo dello slancio / passo scivolato e spinta + tecnica del passo alternato come soluzione intermedia + estensione completa del corpo (piede-ginocchia-anche-braccia) nella direzione del lancio + spinta in equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> + posizione di spinta corretta (peso sulla gamba di spinta, gamba d'appoggio tesa) + movimento rotatorio della gamba di spinta + utilizzazione delle anche + tecnica O'Brien o di rotazione 	<ul style="list-style-type: none"> + riacquistare l'equilibrio dopo lo slancio / effettuare un passo

Garantire un'intensità elevata e fare attenzione ai lati. Adattare la tecnica alla forza (posizione d'uscita e di lancio alta)

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Introduzione Formulare gli obiettivi.		Nastro adesivo
8'	Staffetta in equilibrio Dopo una breve corsa, bisogna percorrere in equilibrio una panchina con un pallone medicinale nelle mani. Alla fine della panchina, cercare di lanciare il pallone su un tappetino. Chi ci riesce può battere la mano del seguente. Se non si riesce a centrare il tappetino, bisogna andare a riprendere il pallone medicinale e portarlo al bambino seguente. Variante: integrare altri compiti nella staffetta. <i>Equilibrio</i>		Panchine Pallone medicinale leggero Paletti
5'	Intreccio 2-4 gruppi di 3. Tre bambini sono sdraiati sulla pancia uno di fianco all'altro. Quello che sta in mezzo, salta sopra uno dei due vicini, di modo che quest'ultimo si ritrovi in mezzo e debba saltare a sua volta su un vicino, ecc. Quale gruppo riuscirà per primo ad effettuare 20 salti? <i>Rafforzamento generale</i>		
5'	Montagna e vallata In posizione di flessione sull'estremità sinistra di una panchina svedese. Da terra appoggiare le mani sulla panchina e scendere sul lato destro. Variante: ad esempio 15x con tempo <i>Rafforzare la parte superiore del corpo</i>		Panchina svedese

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Catena di montaggio Posizione di lancio con i piedi ben fissati al suolo (gesso, piatto di plastica). Cercare di spostare il maggior numero di palloni medicinali (o da pallacanestro) da un elemento del cassone svedese a quello che sta in alto in un tempo determinato (gli altri bambini nel frattempo riportano i palloni). <i>Allenare il movimento di spinta dal basso verso l'alto</i>		Cassoni svedesi Palloni medicinali leggeri o palloni da pallacanestro
	Come posto annesso (in alternanza) Spinta con la Swissball I bambini stanno uno di fronte all'altro su delle panchine capovolte (circa 3 metri di distanza). Con una Swissball cercare di far cadere l'avversario. Variante: si può anche giocare in gruppo (le panchine formano un triangolo). <i>Allenare l'equilibrio / reazione</i>		Panchine svedesi Swissball
15'	Spinta con pausa Introduzione al movimento preparatorio - con slancio - passo alternato laterale - tecnica del passo alternato - passo scivolato (O'Brian) per i più forti Spinta con la tecnica scelta e arresto nella posizione di lancio (sempre la stessa!) <i>Più tempo, controllo della posizione</i>		Sfere
	Correzioni o esercizi annessi - Piede piatto: dopo lo slancio chi riesce a lasciare la sfera senza farla cadere sui piedi? (passo scivolato o passo alternato). <i>Peso sulla gamba di spinta, piede rientrato</i> - Stile scopa: movimento di slancio con una scopa sulle spalle. <i>Controllo dell'asse delle spalle</i>		Pertica o scopa
10'	Spinta completa senza correzioni o esercizi - Tenere la maglietta Tenere la maglietta con la mano che non lancia. <i>Per evitare di 'strappare'</i> - Guardare l'ora <i>Lanciare restando in posizione alta, non 'strappare'</i> - Sguardo all'indietro dopo lo slancio <i>L'asse delle spalle ad angolo retto rispetto alla direzione del lancio</i> - Spinta contro la parete Lancio da fermo a circa 50 centimetri dalla parete con un pallone medicinale (o da pallacanestro) <i>Evitare l'inclinazione della parte superiore del corpo</i>		Cronometro Palloni da pallacanestro o palloni medicinali leggeri

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Squash con palloni medicinali Tratteggiare sulla parete una zona di 1,5x1,5 m a circa 50 centimetri d'altezza. Con al massimo un passo cercare di lanciare il pallone medicinale nella zona affinché l'avversario non riesca a prenderlo prima del secondo rimbalzo (=1 punto). Regole di squash: non si può cercare di impedire all'avversario di prendere la palla (non mettersi sulla sua strada).		Gesso pallone medicinale leggero o pallone da pallacanestro