G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 24

Il lancio della pallina come introduzione al giavellotto

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

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	☐ basso ☑ medio ☐ impegnativo
Età consigliata	8 - 10 anni
Grandezza del gruppo	6 - 12
Luogo del corso	infrastrutture esterne
Sicurezza	spazio a sufficienza; nessuno deve restare sul campo di lancio, nessun attrezzo viene rilanciato! Con i bambini andrebbero delimitate le zone di lancio.

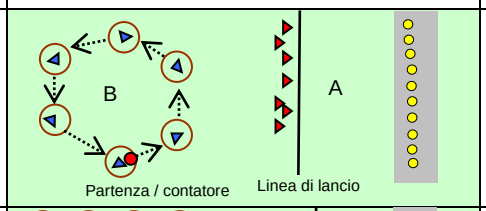
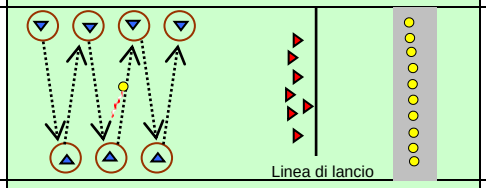
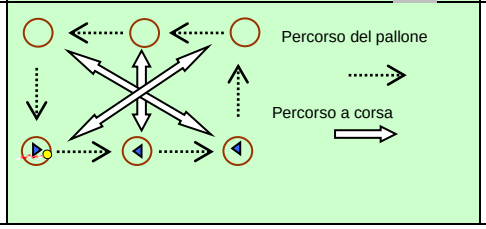
Scopi/Obiettivi dell'apprendimento
Dal lancio da fermo con il braccio teso al lancio con rincorsa (senza giavellotto e senza il movimento di arretramento del giavellotto). Imparare a conoscere le più importanti caratteristiche del lancio in linea, allargare il proprio repertorio dei lanci.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Giavellotto	+ Lanci sopra la testa + Lancio con il braccio teso + Ritmare in modo mirato nella fase di preparazione e lancio + Passo d'impulso	+ Corretta posizione di lancio (il peso sulla gamba di lancio) + Utilizzo delle anche + Lancio dalla posizione di equilibrio	+ Costruzione della rincorsa e arretramento del giavellotto + Puntellamento della gamba / Restare dentro la pedana

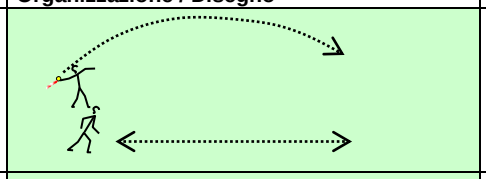
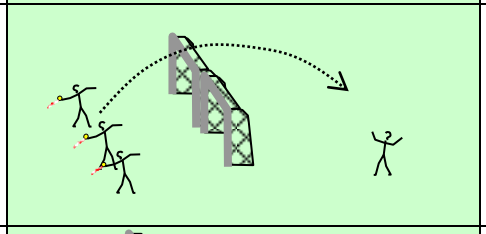
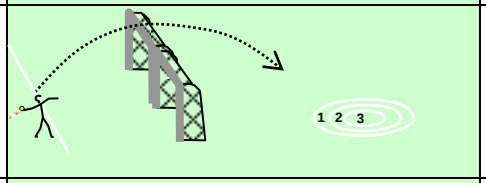
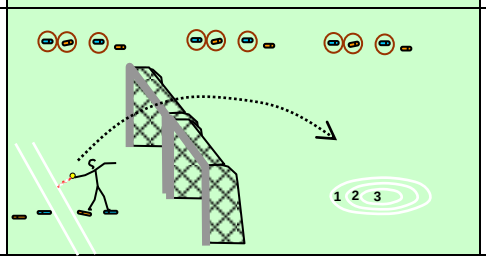
Allargare il repertorio dei lanci significa lanciare con la destra e con la sinistra, con precisione, lontano, forte e soprattutto lanciare molto! In tutti i lanci prestare attenzione alla corretta posizione di lancio (eventualmente correggere). Per preparare il lancio del giavellotto (generalmente si usano lanci in linea) si può anche giocare a volano / badminton - ovviamente con la mano destra e con quella sinistra!

Contenuti

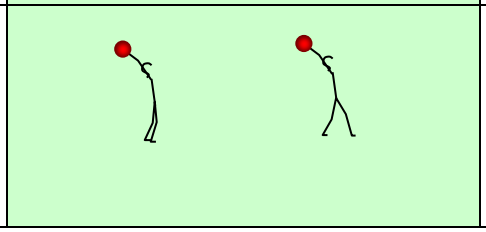
INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	**Introduzione** Saluto, introdurre il tema della „ sicurezza ".		
10'	**L'orologio vivente** 2 gruppi; A (→ orologio) cerca di abbattere, nel minor tempo possibile, i birilli posti su un rialzo (scalini, tappetoni del salto con l'asta, ecc.). B, in cerchio (segnalato), lancia il pallone di pallacanestro passandolo a tutti. Il bambino alla partenza conta i giri completi. Se il pallone cade a terra, il giro non conta! L'obiettivo è di fare il maggior numero di giri.		coni o birilli, palline di tennis, cerchi per demarcare, pallone di pallacanestro
	Variante Invece di lanciare il pallone da pallacanestro sopra la testa possono venir lanciate per es. delle palline (o dei Vortex), a zig-zag. Quando la pallina raggiunge l'obiettivo, viene rilanciata alla partenza (oppure ogni bambino, dopo il proprio lancio, si sposta all'inizio della fila). *Riscaldamento, varietà di lanci, massima velocità.*		coni o birilli, palline da tennis, cerchi per demarcare, Vortex
5'	**„ Lancia e corri "** Il percorso del pallone è prestabilito, per es. un rettangolo o un quadrato. Chi riesce a fare la stessa cosa anche con 2, 3 o 4 palloni? Varianti: - lanciare con il braccio di lancio debole, - cambiare direzione al fischio del monitore/ della monitrice. *Orientamento, precisione e massima velocità al lancio.*		cerchi, palline da tennis, Vortex

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	**Corridori contro lanciatori** Il gruppo A lancia oggetti di lancio il più distante possibile. Il gruppo B, con uno sprint, deve recuperarli il più velocemente possibile. L'inizio avviene con comando; conta l'ultimo corridore (ogni corridore può recuperare 1 solo oggetto).		porte di calcio, palline da tennis / Vortex
7'	**Sopra la porta** In piedi, in ginocchio o seduti, a 2 a 2, lanciarsi le palline sopra la porta di calcio (o sopra un altro ostacolo). Ev. segnare le posizioni di lancio; prestare attenzione a che il braccio di lancio sia teso. *Lanci controllati di precisione da una posizione di lancio corretta.*		porte di calcio palline da tennis / Vortex
5'	**Lancio di precisione** Stessa disposizione, ma con un „ bersaglio "(definire le zone con dei nastri oppure colpire degli oggetti). Chi raccoglie più punti? *Forma di gara basata sulla precisione.*		porte di calcio, palline di tennis / Vortex, nastri di demarcazione
7'	**Ecco cosa (e come!) succede...** Il passo d'impulso (ritmo tam-ta-tam, ds-sin-ds o sin-ds-sin) è predisposto con dei cerchi. Tutti i bambini corrono 4-5 volte nei cerchi. Dopo ogni passaggio nei cerchi esercitare il passo d'impulso e il lancio nel bersaglio passando sopra un „ fossato "di ca. 50 cm. Obiettivo: le gambe precedono il tronco → posizione di lancio corretta. Braccio teso! *Esercitare il passo d'impulso per una corretta posizione di lancio.*		12 cerchi, porte di calcio, palline di tennis / Vortex

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	**Via da qui!** In mezzo a un campo delimitato ci sono 2 porte; a sinistra il gruppo A, a destra quello B. I palloni sono equamente suddivisi. Obiettivo: dopo un determinato tempo il maggior numero di palloni si deve trovare nel campo avversario. I palloni devono essere lanciati sopra le porte. (Al fischio finale si lascia tutto dove si trova!)		2 porte di calcio, paletti, ev. nastri di demarcazione, palline di tennis / Vortex
7'	**Rimessa laterale (calcio)** In coppia; lanciarsi un pallone da pallacanestro (con le braccia tese sopra la testa). Il corpo diventa così una „ molla in tensione ". Eseguire almeno 5 ripetizioni. 2a serie: dopo un passo in avanti, in affondo; 3a serie: con il passo d'impulso. *Esercizio di rafforzamento per e tramite la tensione ad arco del corpo.*		palloni da pallacanestro

Fonti:
- Inserto pratico «mobile» n° 4,19,24,26,28,30,32,34,38, autori diversi, UFSPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2' ,Kultusministerium Baden-Würtenberg, 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, UFSPO