

# G+S-Kids: Introduzione Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 4

## Saltare in lungo

### Autori

Andrea Thali, Andreas Weber, esperti G+S Atletica leggera

### Condizioni quadro

Durata della lezione 60 minuti  
 Livello  basso  medio  impegnativo  
 Età consigliata 5-7 anni  
 Grandezza del gruppo 6-12  
 Luogo del corso Palestra, possibile anche nello stadio (usare pneumatici invece di tappeti)  
 Sicurezza -

### Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Ampliare la zona di salto, ritmo per la preparazione dello stacco (tam-ta-tam), distensione completa del corpo.

### Indicazione

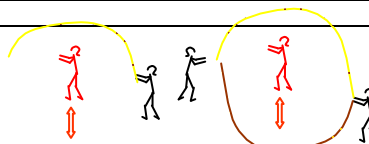
Orientarsi agli elementi essenziali del salto in lungo

	Principianti	Avanzati	Esperti
lungo	+ ritmo della rincorsa e stacco (tam-ta-tam) + distensione completa del corpo + forma essenziale del passo saltato + posizione eretta del corpo durante lo stacco	+ attiva ripresa al suolo + azione alta della prima gamba + distensione completa del corpo con blocco degli elementi di slancio	+ passo saltato, estensione, passi in aria + lavoro coordinato delle braccia + atterraggio senza perdita di lunghezza

### Contenuti

#### INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	<b>Introduzione</b> Formulare lo scopo, distribuire le corde.		
7'	<b>Riscaldamento con le corde</b> Disporre le corde in cerchio per terra. I bambini corrono liberamente per la palestra a ritmo di musica. Quando la musica si ferma, i bambini cercano il più rapidamente possibile un cerchio vuoto (corda). Dopo qualche turno, il monitor toglie una corda. Chi non trova posto deve saltellare verso una parete e quando la raggiunge viene liberato.		1 corda a testa
5'	<b>Bilanciare</b> Disporre le corde su una linea retta. I bambini corrono nella palestra cercando di stare in equilibrio su una corda. <i>Variante:</i> - indietro - disporre le corde a forma di serpente - a occhi chiusi. <i>Equilibrio, percezione</i>		Corda per saltare
5'	<b>Elicottero</b> Il monitor gira la corda. I bambini saltano sopra la corda. Chi salta più lungo senza fare errori? Chi ne commette uno deve fare una penitenza (saltare con la corda da solo). Variante: correre verso la corda (e saltare) <i>Sollecitare la reazione, rinforzare la caviglia</i>		Corda per saltare
5'	<b>Pendolo</b> I bambini saltano sopra la corda che oscilla, in		



	particolare corrono formando un 8 attorno alla corda. <b>Salto con la corda</b> I bambini saltano sopra la corda, in particolare sopra la corda doppia.  <i>Rinforzare la caviglia, ritmo</i>		Corda per saltare, forse anche corde lunghe
--	---	--	---

### PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	<b>Saltare sopra le pozzanghere</b> Distribuire i tappetini (pozzanghere) nella palestra, ad una certa distanza gli uni dagli altri. Saltare sopra le pozzanghere senza bagnarsi i piedi. Un punto per un salto trasversale, due punti per un salto longitudinale. Contare i punti separatamente o per squadra.		Tappetini
8'	<b>Rincorrersi sugli ostacoli</b> Stessa disposizione. Giocare a rincorrersi, ma i cacciatori non possono saltare sopra i tappeti, solamente le lepre. Difficoltà supplementare: aggiungere un secondo tappeto per allungare la corsa. <i>Reazione, varietà dei salti</i>		Tappetini
7'	<b>Salto della ninfea</b> Aggiungere tappetini, che rappresentano le foglie di ninfea. Segnare la riva di un fiume con le corde. Chi è capace di attraversare il fiume, passando da foglia a foglia, senza bagnarsi i piedi? Se i bambini si fermano sulla foglia, la foglia affonda insieme al bambino. Variante; togliere tappeti, saltare avanti e indietro, saltare sincronizzati, ecc. <i>Varietà dei salti, contatto rapido sul tappeto.</i>		Tappetini Corda per saltare
8'	<b>Sempre più lontano!</b> Ogni tre passi disporre degli ostacoli (blocchi quadrati di gomma piuma, scatole). Chi riesce a saltare sopra gli ostacoli? <i>Aumentare la distanza del salto, senza perdere la velocità</i>		Blocchi quadrati di gomma piuma

### RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	<b>Atterraggio come nel salto con gli sci</b> Stacco in posizione del passo saltato e atterraggio come nel salto con gli sci (Telemark). Chi riesce a atterrare senza toccare i tappeti con le mani? Non è la distanza a fare la differenza ma la qualità del movimento. Il monitor può valutare lo stile (note). <i>Sollecitare l'equilibrio, stacco in posizione eretta</i>		Tappetoni, tappetini

### Fonti:

- Rivista «mobile»: inserti pratici N°. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diversi autori, UFSPPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- '1003 formes de jeux en athlétisme', MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuel J+S athlétisme + divers documents de cours J+S, OFSPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPO