

G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 5

Saltare in alto

Autore

Andreas Weber, Capo disciplina G+S Atletica leggera

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5-7 anni
 Grandezza del gruppo 10-15
 Luogo del corso Palestra, tappeti
 Sicurezza Usare elastici al posto dell'asticella per il salto in alto.

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Accumulare un'esperienza di salto plurima. Salti verticali con estensione completa del corpo. Con un gran numero di piccoli salti rafforzare le articolazioni dei piedi e creare così la base per le discipline atletiche di salto.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Alto	+ Ritmo della rincorsa e stacco (tam-ta-tam) + Appoggio del piede corretto e attivo + Estendere completamente il corpo	+ Impiego alto della gamba libera + Stacco verticale, la spalla esterna è più alta di quella interna (Flop) + Stacco con il tronco leggermente inclinato all'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

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Millepiedi Se possibile tutti i bambini (o suddivisi in 2 gruppi) si tengono per le spalle e saltellano sui due piedi, per tutta la palestra, al ritmo del bambino che si trova davanti (linea sinuosa).		
3'	Variante: Millepiedi su una sola gamba Saltellare su una gamba; l'altra gamba viene tenuta con una mano dal compagno dietro. Cambio della gamba. <i>Forma socializzante; rafforzamento delle articolazioni del piede.</i>		
3'	Lotta dei galli A coppie; saltellare su una gamba e cercare di far perdere l'equilibrio all'avversario (le mani vanno tenute dietro la schiena).		
3'	360° / 720° Da una leggera corsa in curva saltare in alto con una gamba effettuando ½ giro. Chi riesce a effettuare un giro, un giro e ½ o magari due giri?	sparsi liberamente per la palestra	
5'	Morso del serpente La corda viene scossa in modo tale da sembrare un serpente. 5 bambini saltano senza farsi «mordere», cioè senza farsi toccare dalla corda). Chi si fa mordere 2x, viene eliminato. Cambio del gruppo che salta.		corda molto lunga
	Postazione-extra: Salti con la cordicella I bambini provano a saltare alla corda. Variazioni secondo il livello di capacità.		cordicelle, ropes

7'	Saltare la corda a gruppi Due bambini fanno oscillare una corda lunga. Entrare e uscire, saltare a gruppi, ... secondo il livello dei bambini. Formare diversi gruppi. <i>Forma socializzante; variazioni di salto.</i>		3 corde lunghe
----	--	--	----------------

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Graffiti I fogli da disegno (con un cerchio) sono appesi alla parete a un'altezza di ca. 1,60 m – 2 m. Chi disegna il più bel volto sul foglio? Variazione: disegnare un nanetto; continuare a disegnare qualcosa su ogni foglio. <i>Sollecitare di estendere completamente il corpo.</i>		fogli da disegno, matite, nastri adesivi
10'	Collage sul muro Squadre A+B; ogni bambino della squadra A attacca alla parete un Post-it, più in alto che può. La squadra B cerca di toglierli tutti (ogni bambino ha un solo tentativo). Quanti Post-it rimangono appesi alla parete? 2-3 prove. <i>Sollecitare di estendere completamente il corpo.</i>		Post-it
10'	Staffetta: la raccolta delle mele 2-3 squadre; da una posizione (segnalata da un paletto) posta a 5 m, bisogna cercare di toccare uno dei nastri appeso agli anelli. Chi ci riesce, ottiene i punti corrispondenti. <i>Sollecitare di estendere completamente il corpo.</i>	<p>senza nastri gli anelli dondolerebbero!</p>	anelli, cartellini numerati, nastri di diversi colori
	Variante: Colpo di karate Stesso svolgimento, ma toccare i nastri con la punta del piede. <i>Tecnica Straddle.</i>		
5'	Gara di salto in alto Chi riesce a saltare sopra l'elastico senza toccarlo? Alzare l'elastico a poco a poco. Stile di salto libero; pretendere però lo stacco su una sola gamba. <i>Usando solo i tappetini l'atterraggio avviene sui piedi; in questo modo l'accento viene posto sullo stacco.</i>	<p>bastano i tappetini poiché la rincorsa è frontale</p>	Tappetini, elastico,

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	La danza della corda Tutto il gruppo, a piedi nudi, si muove in equilibrio sulla corda allungata al suolo senza toccare il pavimento. <i>Favorire l'equilibrio e la forza dei piedi.</i>		corda lunga

Fonti:

- Insetto pratico «mobile» n° 4,19,24,26,28,30,32,34,38, autori diversi, UFSP0 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, UFSP0