

G+S-Kids: Introduzione al Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 8

Gettare

Autore

Andreas Weber, esperto 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
 Sicurezza Organizzazione adeguata (tener conto dello spazio a disposizione)

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Imparare a conoscere le forme del getto a due mani. Fare la differenza tra il gettare e il lanciare.

Indicazione

Informazioni essenziali sul getto del peso

	Principianti	Avanzati	Esperti
Kugel	+ Ritmo dall'inizio/ Passo cambiato e spingere + tecnica del cambio di passo come soluzione intermedia + Estensione completa del corpo (piede-ginocchio-anca-braccio) in direzione del lancio + Lancio da una posizione di equilibrio	+ Corretta posizione di lancio (peso sulla gamba di spinta, gamba di bloccaggio tesa) + Rotazione e movimento di spinta della gamba di spinta + Utilizzazione delle anche + tecnica O'Brien o di rotazione corretta	+ afferrare/girare

Garantire una grande intensità e fare in modo che i bambini si esercitino da entrambe le parti (sinistra e destra). Scegliere dei pesi adeguati per i bambini (ad esempio palloni da pallacanestro o di un peso massimo di due chili).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
2'	Introduzione Formulare gli obiettivi		
7'	Covare le uova Nella palestra sono ripartite tante uova (palloni da pallacanestro) quanti i polli (bambini). Quest'ultimi corrono in tutte le direzioni. Al fischio del contadino (monitore), i polli devono covare le uova, appoggiandosi sopra senza romperli (non sedersi completamente sulla palla). Dopo ogni fischio, viene tolto un uovo. I bambini eliminati lavorano in una postazione annessa. <i>Rafforzare i muscoli della coscia</i>		Palloni da pallacanestro
10'	Calcio dei granchi 2 squadre giocano a calcio. Ci si può spostare solo camminando come un granchio (schiena rivolta verso il pavimento, appoggio sulle mani e sui piedi). Variante: pallamano del ragno . La stessa cosa, ma con la pancia rivolta verso il pavimento. <i>Rafforzamento globale</i>		Palloni da calcio, da pallamano o di spugna
6'	Concorso di carretti Staffetta con cambiamento dopo ogni corsa. Tenere il compagno per le ginocchia (non i piedi). Fare attenzione a non spingere. Anche da soli, con uno skateboard sotto i piedi. Variante: come torneo a squadre di due, eventualmente includere dei compiti supplementari, come uno slalom o un giro attorno a un paletto.		Paletti, eventualmente skateboard

	Rafforzamento delle braccia, della parte superiore del corpo		
--	--	--	--

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
7'	Palla sopra la rete Giocare su un campo di pallavolo, massimo 4:4. L'obiettivo è di far passare la palla sopra la rete in modo tale che gli avversari non riescano a rispedirla dall'altra parte prima che tocchi terra (a seconda dell'età, giocare con un pallone da pallavolo, da pallacanestro o un pallone medicinale leggero). Può essere effettuato al massimo un passaggio prima di indirizzare la palla nel campo opposto. Variante: dopo ogni contatto con la palla, girare attorno a un punto dietro al campo.		Campo di pallavolo, rete di pallavolo, pallone
8'	Dieci spinte Con le due mani i bambini gettano in aria una palla e prima di riprenderla eseguono un esercizio di coordinazione (ad esempio toccare il pavimento, slalom, rotazione completa, capriola, ecc.). Quando ci riescono, passano al compito seguente. Aumentare il livello di difficoltà. Chi riuscirà a raggiungere il compito 10? <i>Coordinazione, forza di spinta</i>		Pallone da pallacanestro o pallone medicinale leggero
7'	Scacciare l'avversario Due bambini iniziano al centro di un campo di calcio con un pallone da pallacanestro o un pallone medicinale leggero. A cerca di lanciare la palla nel campo di B il più lontano possibile. B può lanciare la palla a sua volta nel campo dell'avversario partendo dal punto dove la palla ha toccato terra e così via. Chi riuscirà per primo a costringere l'avversario sulla linea di fondo? Segnare le due linee di fondo. <i>Getto ludico sotto forma di competizione</i>		Pallone da pallacanestro o pallone medicinale leggero
8'	Spinta rischiosa Dal muro vi sono differenti distanze. Più ci si allontana, più si conquistano punti. Il bambino sceglie la distanza dalla quale vuole lanciare il pallone e riprenderlo senza muoversi. Quanti punti riesce ad ottenere dopo 10 lanci? <i>Autovalutazione, forza di spinta</i>		Pallone da pallacanestro o pallone medicinale leggero

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema / Esercizio / Forma di gioco	Organizzazione / Schizzo	Materiale
5'	Flessioni guerresche In coppia in appoggio frontale, cercare di toccare l'avversario con le mani. Chi riuscirà per primo a colpire 5 volte? <i>Rafforzamento, reazione</i>		

Fonti:

- Insetto 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