4

Fascicolo 4 Volume 4

Correre
Saltare
Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA

Sguardo d'insieme sul fascicolo 4

saltare …

… in alto

… in lungo

… lateralmente

correre …

… sopra gli ostacoli

… veloce

… a lungo

lanciare …

… lanciare lungo e mirato

… gettare lungo e mirato

… lanciare con uno slancio circolare

Sviluppa capacità e le abilità motorie

Fare esperienze elementari nelle condotte motorie di base correre, saltare e lanciare

Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente. I bambini ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sè stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia

Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza

1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti

4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di sprint e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e formare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)

6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento

10. – 13. anno

- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.

Libretto dello sport

Indice

Introduzione 2

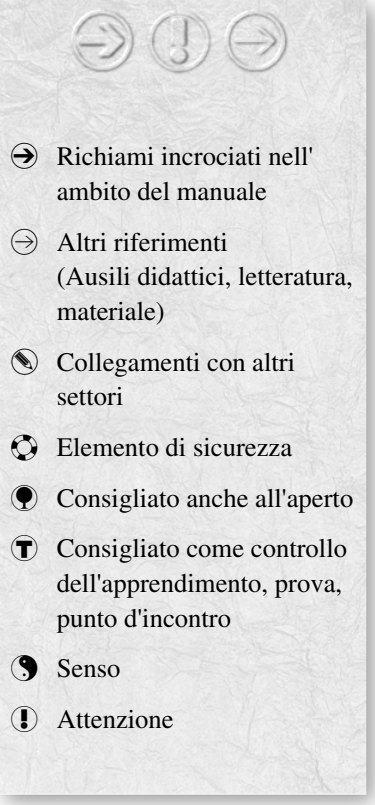
1 Correre
1.1 La corsa veloce, ma come? 4
1.2 Esperienze di corsa con i giornali 5
1.3 Giochi di corsa e inseguimento 6
1.4 Giochi di inseguimento cooperativi 8
1.5 Dalle prime esperienze alla tecnica della corsa 9
1.6 Giochi di reazione 10
1.7 Partenza e scatto 11
1.8 Come organizzare le staffette? 12
1.9 Giochi di corsa in gruppo 13
1.10 La corsa di resistenza, ma come? 14
1.11 Apprendere a correre su lunghe distanze 15
1.12 Forme di gioco e di gare 16
1.13 Correre superando ostacoli 18

2 Saltare
2.1 Saltare, ma come? 19
2.2 Esperienze di salto con la corda 20
2.3 Saltare sui tappetoni 21
2.4 Dal salto a distanza al salto con i passi 22
2.5 Dal salto in alto al Fosbury 24
2.6 Dalle oscillazioni con la corda al salto con l'asta 26

3 Lanciare
3.1 Lanciare, ma come? 27
3.2 Giochi di lancio 28
3.3 Gare di lancio con 4 squadre 29
3.4 Dal lancio da fermo al lancio con rincorsa 30
3.5 Il lancio lontano su bersagli 32
3.6 Il getto lontano su bersagli 33

4 Combinare
4.1 Combinazioni lancio–corsa 34
4.2 La 24-ore di triathlon 35

Bibliografia / Ausili didattici 36



Introduzione

Correre, saltare, lanciare sono forme di movimento naturali. Ogni bambino, giocando, utilizza questi movimenti fondamentali. Il presente fascicolo propone delle attività ludiche e spontanee che contribuiscono all'evoluzione fisica, intellettuale e sensoriale del bambino nella sua globalità. Gli allievi sviluppano la percezione sensoriale tramite diverse esperienze motorie e aumentano le proprie capacità di concentrazione e di coordinazione, migliorando infine la condizione fisica.

La tendenza univoca verso *prestazioni* e *gare* (più veloce, più alto, più lontano) ha finito col ridurre drasticamente la popolarità dell'atletica leggera in diverse scuole. Con corsa, lancio e salto si devono però sollecitare anche altre attività, scoprendo sensi diversi di questa attività. Ad esempio:

Accentuare diversi sensi dell'attività: v. fasc. 1/4, p. 3 e fasc. 1/1, p. 9 ss.

- seguire i movimenti dello sprint in modo armonico ed estetico
- correndo a piedi nudi su fondi diversi sperimentare le diverse sensazioni corporee e di movimento
- nella corsa di resistenza sentire polso e respirazione
- ricercare diversi modi per superare un ostacolo
- imparare il salto Fosbury
- osservare attentamente la sequenza di movimenti di un compagno sulla base di criteri determinati in precedenza
- con giochi di inseguimento cooperativi sollecitare a collaborare.

Si deve ricercare un movimento piacevole, impegnativo e ludico, di qualità ottimale in relazione ai presupposti del singolo allievo. Con una lezione variata e interessata si gettano le basi per molte altre discipline sportive.

Anche se la qualità del movimento assume un notevole valore, anche la prestazione misurabile rientra nella pratica delle attività di corsa, salto e lancio. Al centro dell'attenzione in questo ambito mettiamo il confronto con se stessi; si deve ricercare un atteggiamento positivo nei confronti della prestazione e una personale predisposizione alla stessa. Nelle forma di gara ad orientamento pedagogico (➔ *Staffette con lanci*: v. fasc. 4/4, p. 13 o Salto in alto relativo*:* v. fasc. 4/4, p. 25) non vincono sempre i più forti, ma anche chi ha doti fisiche più modeste. Questi ultimi hanno una possibilità, per la fortuna o per i presupposti individuali, di ottenere un risultato a loro favore.

Esperienze di movimento graduali e variate introducono tecniche di base dell'atletica leggera. Si deve sempre pensare ad offrire esperienze variate e complete, curando in particolare la bilateralità. È importante provare sia di destro che di sinistro e il più possibile su entrambi i lati.

➔ L'apprendimento del movimento: v. fasc. 1/4, p. 3 e fasc. 1/1, p. 61 s.

Le pagine dedicate alla pratica invitano a esercizi variati, consentono esperienze di movimento molteplici e contribuiscono ad un apprendimento mirato. Esse sono state suddivise nei settori tematici dedicati a *corsa, salto, lanci* e *combinazioni* fra di esse.

- Il capitolo sulla *corsa* è suddiviso in giochi di inseguimento e cattura, corsa veloce, corsa di resistenza e corsa ad ostacoli.
- Nel capitolo sui *salti* vengono presentate forme di saltelli e di salti, ivi compresi quelli tecnici in alto, in lungo e con l'asta.
- Il capitolo dedicato ai *lanci* analizza le diverse forme di lancio e di getto di diversi oggetti sia su distanza che su bersagli.
- Nel capitolo *combinazioni* si trovano infine suggerimenti su come combinare insieme corse, salti e lanci.

Per la collana dei manuali sono stati realizzati dei *test di atletica leggera* che pongono al centro dell'attenzione la *qualità del movimento*. In questo fascicolo viene presentato il secondo dei sei test di atletica. Esercizi di controllo interessanti e di facile valutazione (Ⓣ esercizi 2.1–2.5) invitano ad esercitare in modo mirato le capacità coordinative ed il modello tecnico del movimento della corsa, del salto e del lancio. Il test contiene inoltre una forma di corsa di resistenza, con l'obiettivo di avviare il maggior numero possibile di giovanissimi ad un allenamento regolare della resistenza.

➔ Test di atletica leggera: v. fasc. 4/1, p. 11

Per i bambini delle elementari non è necessario un allenamento specifico della condizione (ad es. allenamento della forza). Ci si «allena» abbastanza provando e riprovando i movimenti.

Il presente fascicolo si concentra soprattutto sull'apprendimento ludico dei movimenti fondamentali in tutta la loro varietà, l'acquisizione delle tecniche di base ed il confronto costante con sé stessi.

1 Correre

1.1 La corsa veloce, ma come?

Idea di base

Per i bambini la corsa è un'attività spontanea che procura gioia e divertimento. La maggior parte dei bambini delle elementari vorrebbero poter correre il più velocemente possibile e misurarsi in gare con gli altri. Proprio questa è l'idea di base del capitolo: dalla corsa fatta spontaneamente e per gioco alla corsa di velocità su brevi percorsi.

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:
- sperimentano la varietà della corsa e provano a correre in diversi modi
- migliorano la capacità di reagire velocemente e di partire da diverse situazioni
- sono in grado di valutare la tecnica di corsa del compagno
- raggiungono migliori prestazioni personali
- riconoscono le proprie possibilità ed i propri limiti
- riescono a percorrere alla massima velocità possibile un tratto di 40–60 metri.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Alle elementari è importante che gli allievi scoprano diverse forme di corsa; devono *sentire* come corrono, in quanto questo è un importante presupposto per migliorare il proprio stile personale. Mostrando in modo chiaro la sequenza dei movimenti (ad es. usando singole inquadrature di una sequenza fotografica, o delle metafore) e grazie a delle consegne mirate e in grado di motivare, si migliora la rappresentazione del movimento tecnico della corsa. Correzioni individuali aiutano chi impara a trovare la forma di corsa più adeguata.

La capacità condizionale *velocità* è il fattore determinante della prestazione nella corsa veloce. Decisive sono le *velocità di azione e di reazione,* che dipendono a loro volta dalle capacità di coordinazione e dalla forza. In questa fascia di età si può ottimamente allenare la velocità. Migliori prestazioni dei ragazzi vanno perseguite tramite un miglioramento della *capacità di coordinazione*. Vale la pena di attuare forme di esercizio e di gioco in cui si deve reagire rapidamente e percorrere ad elevate velocità brevi tratti.

➔ Teoria del movimento e dell'allenamento: v. fasc. 1/1, p. 34 ss.

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Durata della corsa: da 4 a 8 secondi
- Distanza: da 20 a 60 metri
- Corsa veloce anche al di sopra o intorno ad ostacoli
- Partire con passi brevi e correre con la massima intensità
- Ripetere gli esercizi più volte
- Lasciar inventare o mostrare diverse forme per variare gli esercizi
- Non eseguire mai esercizi di velocità quando si è stanchi
- Concedere tempo sufficiente per il recupero.

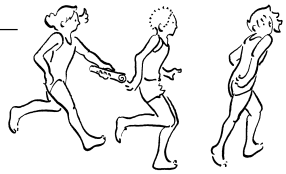
➔ Caratteristiche tecniche della corsa veloce: v. fasc. 4/4, p. 9

1.2 Esperienze di corsa con i giornali

La resistenza dell'aria viene utilizzata per fare delle esperienze di corsa con dei giornali. Consegne sotto forma di gioco invitano il ragazzo a correre in modo variato e soprattutto velocemente. Coinvolgendo attivamente gli allievi si creano situazioni sempre nuove e inattese.

Chi riesce a correre con un giornale davanti al petto, senza reggerlo?

Inseguimento con il giornale: 1 allievo insegue gli altri cercando di toccarli sulla coscia con un giornale arrotolato. Chi viene catturato si trasforma in cacciatore. Chi sono gli ultimi tre allievi rimasti liberi?



Tutte le forme sono applicabili anche all'aperto.

Correttezza, senza picchiare!

I giornali come isole: gli allievi si muovono liberamente (al suono di una melodia) intorno a giornali stesi per terra. Quando la musica cessa tutti si mettono a gambe divaricate al di sopra di un giornale (o si siedono, si allungano sopra …). Chi non trova un giornale per sé deve eseguire un compito accessorio.

- Come gara a coppia: A si distende sul giornale con le gambe in alto, B gli si siede sulle piante dei piedi.

Gli allievi cercano diversi sistemi per avanzare.

Il giornale sul petto: gli allievi corrono liberamente facendo aderire un giornale sul petto grazie alla resistenza dell'aria. Dopo un po' si piega in due il foglio, si riprende a correre senza farlo cadere e così via…

- Sprint con giornale: partire in velocità reggendo un giornale davanti al petto. Arrivati ad un segno sul terreno lasciare il giornale e proseguire. Chi riesce a raggiungere il traguardo con il pezzo di giornale più piccolo? Quanto si arriva lontani con un foglio di grandezza prestabilita?

Sguardo rivolto in avanti, non abbassato sul petto!

Attraverso un giornale: 1–2 allievi tengono a braccia tese un giornale aperto davanti a se. Un altro, con una decina di metri di rincorsa, cerca di attraversare il giornale come il nastro del traguardo e di portarlo sul petto, senza aiutarsi con le mani, oltre un traguardo.

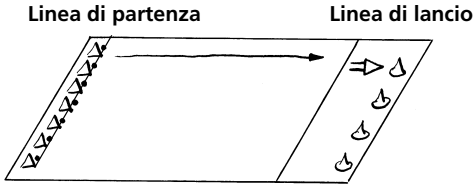
- «Attraversare» più giornali.

Palle di carta: i fogli di giornale vengono appallottolati per farne oggetti da lancio.

- Chi riesce a lanciare la palla di carta in aria, fare una rotazione (sedersi, inginocchiarsi …) e riprenderla prima che cada a terra?
- A coppie: A, dietro al compagno, gli lancia la palla di carta sulla schiena. Quando B avverte l'impatto può scappare via. A raccoglie la palla e si lancia all'inseguimento del compagno cercando di colpirlo ancora una volta con un lancio in corsa.

Gli allievi eseguono un compito ideato da loro stessi o riprendono l'idea di un compagno.

Corsa con bersagli: da una linea di partenza gli allievi corrono su una linea di lancio, da cui possono tirare su alcuni bersagli (coni …). Un punto per ogni centro; chi fa centro può lanciare di nuovo. Chi sbaglia torna alla linea di partenza e ricomincia da capo. Chi arriva a dieci prima del maestro?

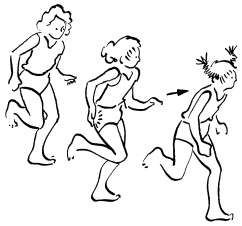


1.3 Giochi di corsa e inseguimento

Prendimi!

I giochi di inseguimento piacciono perché non si sa mai che piega prendono e come vanno a finire. Sono necessarie attenzione e una notevole velocità di azione e reazione. L'inseguitore riesce a catturare qualcuno prima che si metta in salvo in una zona franca?

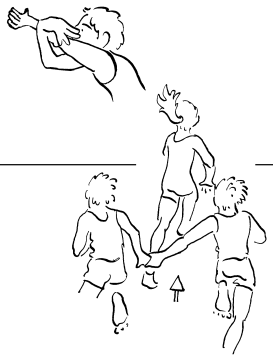
Inseguimento con feriti: 2–5 cacciatori. Chi viene toccato deve tenersi con una mano il punto «colpito» e può guarire toccando a sua volta un compagno con la mano libera.



➔ Gli esempi riportati di seguito sono indicati anche per iniziare la lezione

➔ Altri giochi di inseguimento: v. fasc. 4/3, p. 5/6 e fasc. 4/5, p. 5

Elefante a caccia: chi insegue (= elefante), si tiene il naso con una mano, con l'altra forma la proboscide (v. figura) e cerca con essa di toccare gli altri per trasformarli in elefanti. L'ultimo ad essere toccato inizia il turno successivo come elefante.



Inseguimento a coppie: la metà della classe viene divisa a coppie. Tenendosi per mani gli allievi di ciascuna coppia cercano di toccare i compagni (l'altra metà della classe) liberi. Chi viene toccato prende il posto nella coppia di chi lo ha toccato. In tal modo il numero delle coppie inseguitrici rimane sempre costante.

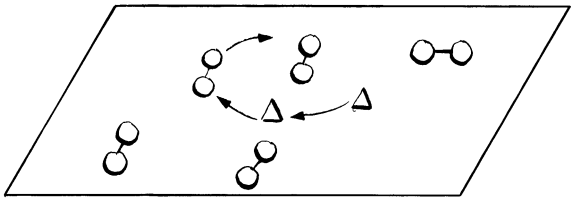
Inseguimento a tre: gli allievi formano gruppetti di tre, e all'interno di essi gli allievi sono numerati da uno a tre. All'inizio «1» deve catturare «2», che quanto è catturato passa a inseguire «3», che inseguirà «1» e così via, Per ogni gruppo un allievo è sempre a riposo.

- Dopo 20 secondi il docente fischia. Chi non è stato ancora catturato? Scambio di ruoli.

❗ Cambiare diverse volte la composizione del terzetto.

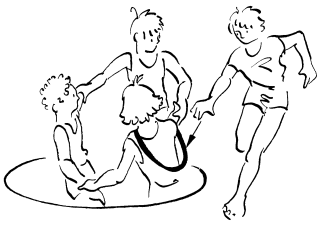
Inseguimento sulla passeggiata: gli allievi camminano a coppie, tenendosi a braccetto, con il braccio esterno sull'anca. Due ragazzi si inseguono. L'inseguito può salvarsi mettendosi sottobraccio a una coppia; in tal caso il compagno opposto a quello che viene toccato deve scappare via. Se il cacciatore tocca il compagno, si invertono i ruoli.

- Con diverse coppie che si danno la caccia.
- 2/3 gruppi indipendenti su altrettanti terreni di gioco.



Inseguimento in cerchio: 3–5 allievi formano un cerchio dandosi la mano. Uno di loro è distinto da un nastro, che il cacciatore all'esterno del cerchio cerca di toccare. Se ci riesce chi ha il nastro lo passa a un compagno e passa a inseguire.

- Più facile per l'inseguitore: i compagni nel cerchio devono tenersi per le spalle.
- Più difficile: l'allievo inseguito fissa il nastro alla cintura, e l'inseguitore deve riuscire a prenderlo per catturarlo.



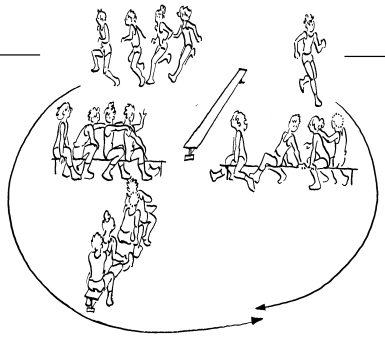
Inseguimento a gruppi: la classe è divisa in 4 gruppi, ognuno dei quali ha un minuto per inseguire gli altri. Al termine i cacciatori contano quanti allievi degli altri 3 gruppi sono riusciti a toccare. Quale gruppo ottiene più punti?

Corsa a tre gambe: 2 allievi disposti affiancati, con le gambe interne legate insieme con un nastro elastico o simile. Ogni coppia cerca di percorrere un tracciato il più velocemente possibile.
- Una coppia insegue le altre per catturarle.
- Anziché avere le gambe legate le coppie tengono un cerchio, un copertone di bicicletta …
- Calcio a coppie: squadre di 3–4 «gemelli siamesi» si cimentano in una partita di calcio

.

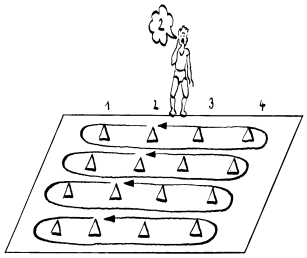
➔ Nel secolo scorso si tenevano anche competizioni ufficiali di corsa a tre gambe.

Vieni – scappa: gruppi di 4 allievi seduti su quattro panchine disposte a croce all'interno di un cerchio immaginario. Un compagno corre in circolo, tocca il più esterno di un gruppo e grida «vieni» o «scappa». Tutto il gruppo deve correre dietro a chi dà il comando o nella direzione opposta fino a tornare a sedersi sulla panchina. L'ultimo arrivato non ha più posto e inizia un nuovo turno.
- Anche con palloni (muoversi palleggiando a terra).



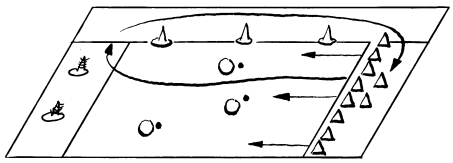
❗ Allo «scappa» chi dà il comando in caso di incontro ha la precedenza, ovvero diritto alla corsia interna.

Gara di corsa a numeri: gruppi di 4–6 allievi seduti, in ginocchio … a distanza di 3 m l'uno dall'altro, con i singoli allievi numerati. Quando si chiama un numero, ad esempio il «2», tutti i «2» fanno un giro intorno al proprio gruppo e tornano al proprio posto.
- Classifica individuale o a squadre; punteggio a seconda del rango ottenuto.
- Correndo si deve palleggiare, condurre una palla …



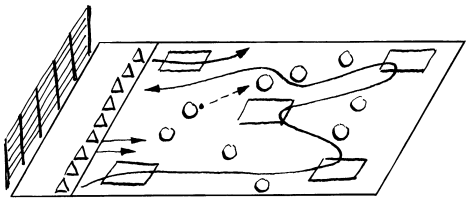
➔ Fare in modo che si fronteggino allievi sempre diversi.

Doganiere e contrabbandiere: i contrabbandieri corrono dalla linea di partenza a quella di arrivo, ma nella zona centrale si trovano 3–4 doganieri che cercano di catturarli, toccandoli leggermente con un pallone. Chi arriva a destinazione può prendere un nastro e torna alla partenza passando per un corridoio esterno considerato «zona franca». Quale contrabbandiere riesce a prendere quanti nastri?
- I doganieri riescono a difendere il tesoro (mantenendolo intatto) per 5 minuti?



➔ Elaborare altre varianti insieme agli allievi.

Corsa sulle isole: 2 squadre. La A cerca di segnare più punti possibili in 3 minuti, la B di impedirlo passandosi 1–3 palloni con i quali eliminare gli avversari toccandoli. Gli allievi della squadra A segnano un punto se riescono a toccare con un piede 4 di 5 tappetini disposti sul terreno di gioco senza essere toccati dai palloni. Chi ci riesce può andare a mettere un nastro sulla spalliera su uno staggio più alto. Quale squadra riesce a segnare più punti?



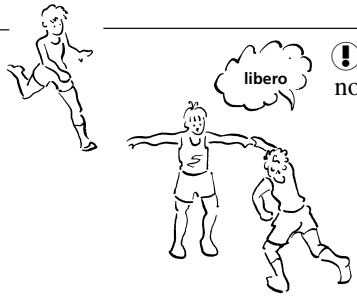
❗ Controllo difficoltoso, si richiede onestà!

1.4 Giochi di inseguimento cooperativi

Insieme riusciamo meglio!

I giochi di inseguimento possono migliorare la collaborazione fra gli allievi. Allo scopo sono necessarie delle consegne che richiedano una buona cooperazione per essere svolte al meglio.

Catturare – liberare: 3–6 allievi catturano gli altri (ad es. toccandoli leggermente con un pallone morbido). Chi viene catturato «impietrisce» sul posto, allargando le braccia. Se un compagno ancora libero tocca un braccio, si è di nuovo liberi.
- 3/4/5 allievi, riescono a catturare tutti i compagni?
- Saltellare anziché correre.
- Liberare: strisciare sotto le gambe divaricate del compagno catturato oppure circondarlo in due dandosi le mani e gridare «libero»!

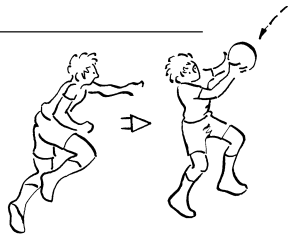


(!) Dopo un minuto cambiare chi non prende nessuno!!

Chi si siede è salvo: 3–4 allievi inseguono. Chi si siede a terra schiena contro schiena con un compagno non può essere catturato. Di tanto in tanto un allievo o il maestro fanno un cenno che costringe le coppie sedute a terra a sciogliersi e ripartire.

(→) Si devono concordare anche altre regole?

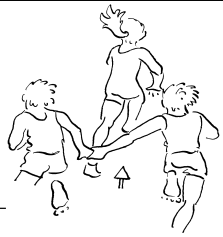
Inseguimento con la palla: 3–4 allievi inseguono. Chi tiene in mano un pallone o un altro oggetto da lanciare (Frisbee...) non può essere catturato. La palla non può essere tenuta per più di 5 secondi. Se un allievo riceve il pallone, chi lo insegue deve lasciarlo immediatamente stare.



⚽ Passare la palla solo dopo contatto visivo!

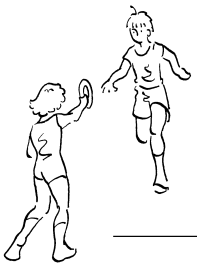
Avvoltoi e pulcini: 3–5 allievi in fila, tenendosi per le anche. Un altro (avvoltoio) cerca di catturare l'ultimo della fila (pulcino), ma tutto il gruppo cerca di aiutare il compagno in difficoltà.

Inseguimento a coppie: 1 allievo insegue. Chi viene catturato fa coppia con il cacciatore, e insieme cercano di catturarne un terzo e così via. Gruppi di quattro si dividono nuovamente in due coppie. L'ultimo ad essere catturato inizia il gioco da capo.



(→) Indicato per formare delle coppie!

Il minisalvagente: 3 cacciatori contraddistinti da un nastro cercano di catturare un compagno, cui passare il nastro. Se due allievi reggono lo stesso cerchio di gomma da due lati opposti, non possono essere catturati. Si usano in tutto 3–4 anelli. Regola: quando un terzo allievo arriva vicino a una coppia, il compagno che è da più tempo vicino al «salvagente» deve lasciargli il posto e scappare via.

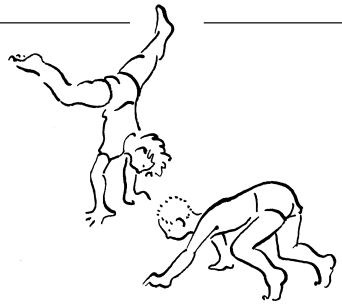


1.5 Dalle prime esperienze alla tecnica della corsa

Senti come corri? Riesci ad osservare attentamente la corsa degli altri?

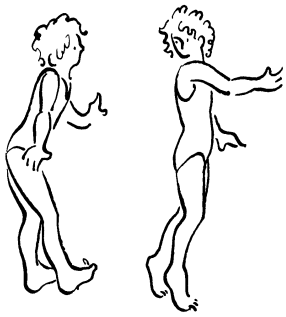
Imitare diversi tipi di spostamenti aiuta a fare delle esperienze di movimento importanti per crearsi delle esatte rappresentazioni del movimento. Le forme di esercizio riportate contribuiscono a far prendere coscienza del movimento e a migliorare lo stile della corsa.

Teatro di movimento: tutti si muovono per la palestra con una forma scelta liberamente.
- Spostarsi al suono di una musica più veloce, allegra, triste…
- Il docente o un compagno indicano un ruolo da mimare. Un signore elegante che si affretta per prendere il terno, un bambino trascinato da un cane al guinzaglio, calciatori che corrono sul campo …
- A coppie; A mima, B cerca di indovinare le attività e di imitare il compagno.



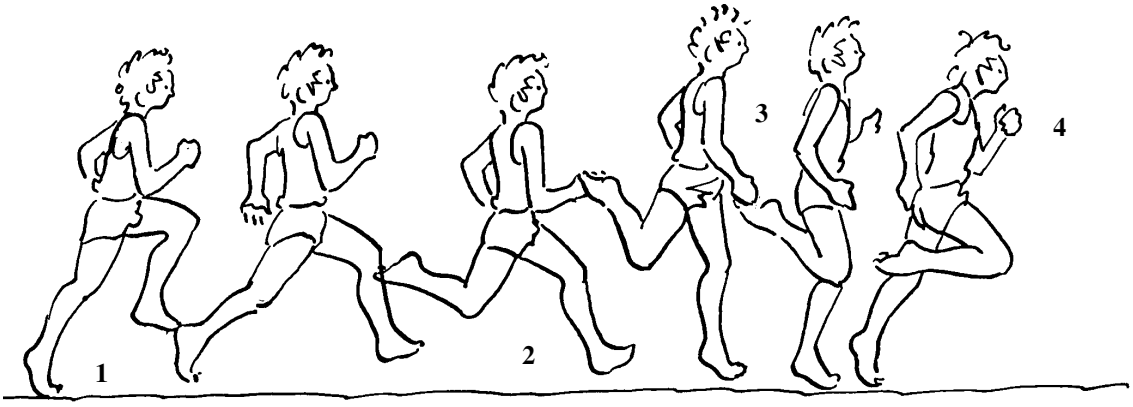
➔ Il linguaggio del corpo: v. fasc. 2/4, p. 7

Chi riesce a camminare così? Gli allievi vengono invitati a spostarsi in modi diversi:
- Piano, battendo i piedi, di lato, all'indietro, al galoppo, inclinati in avanti, all'indietro …
- A braccia incrociate, distese in alto, facendo dei cerchi con le braccia …
- Sulle punte, sui talloni (senza muovere i glutei), alzando le ginocchia al petto, con passi brevi e veloci, con passi lunghi e simili a un salto …
- Con grazia e pesantemente, inclinati in avanti o indietro, sulle punte dei piedi o sui talloni …
- Eseguire sempre ogni singola fase in modo consapevole (v. sequenza in basso).
- A coppie: 1 allievo controlla nell'esecuzione del compagno un punto caratteristico della tecnica della corsa veloce, giudicando «riuscito» o «non riuscito».



➔ Correggere il compagno: v. fasc. 1/4, p. 17

Corsa veloce



1 correre sul metatarso («leggeri come gazzelle»)

2 rapido appoggio («come nel trotto»)

3 tronco eretto («schiena dritta»)

4 le braccia oscillano nella direzione della corsa

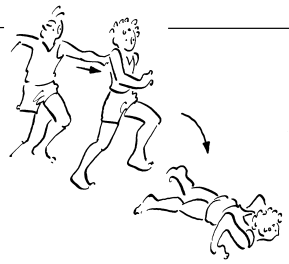
1.6 Giochi di reazione

Qual è la reazione più veloce a stimoli acustici, visivi o tattili?

Partenze da diverse posizioni e con diversi segnali migliorano la capacità di concentrazione e la velocità di azione e di reazione. A uno stimolo acustico la maggior parte delle persone reagisce più velocemente che a quelli visivi o tattili.

Chi reagisce nel modo giusto? A coppie: A e B corrono liberamente, affiancati o uno dietro l'altro, e hanno concordato diversi segnali tattili (tocchi), cui corrispondono altrettante reazioni. Ad es. quando A lo tocca al braccio, B deve immediatamante gettarsi a terra a faccia in giù. Dopo 5 tocchi cambio.

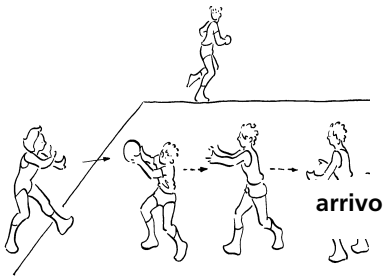
- Reagire con azioni concordate a segnali acustici o visivi.



➔ Prestare attenzione a segnali acustici, visivi o tattili!

Chi è più veloce? gli allievi sono in piedi, distesi o seduti dietro una linea. Ad un segnale si alzano e scattano il più velocemente possibile verso un traguardo.

- Partenza anche dall'appoggio facciale teso, da distesi sulla schiena ecc.
- Chi arriva per ultimo può decidere una nuova posizione di partenza o un nuovo segnale.
- Allievi suddivisi su due linee di partenza. Quelli più arretrati cercano di raggiungere i compagni.
- Corsa con andicap a coppie: vantaggio a scelta.



Rubabandiera: A e B s si fronteggiano al centro del terreno di gioco e cercano di raccogliere un fazzoletto disposto sulla linea centrale e di tornare di corsa dietro una linea senza farsi toccare dall'avversario. Il punto va a chi supera la linea indenne o a chi tocca l'avversario con la «bandiera». Chi ha prima due punti vince. Il perdente può sfidare un altro compagno per un nuovo turno.

⚽ Correre in avanti e indietro in linea retta, nel corridoio assegnato! Non usare mai la parete come «traguardo» prevedere sempre una zona per frenare lo slancio.

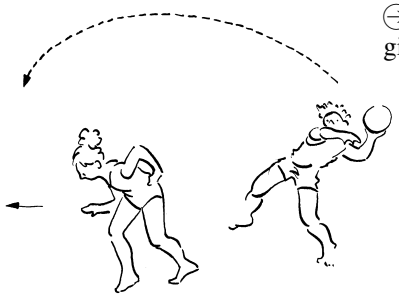
Carta – sasso – forbici: 2 allievi sono disposti ai lati di una linea e al comando «carta-sasso–forbici» mostrano con la mano uno dei tre simboli. Chi perde scappa, inseguito dall'altro fino alla linea di fondo. Si ripete se i simboli sono uguali. Le forbici tagliano la carta, che avvolgono il sasso, che rovinano l'affilatura delle forbici.

- Anche a squadre. Tutti i compagni di squadra mostrano lo stesso simbolo, concordato in precedenza.

➔ Le forbici sono «più forti» della carta, il sasso è «più forte» delle forbici e la carta è «più forte» del sasso.

Oltre il compagno: A si mette alle spalle di B. Ambedue guardano nella stessa direzione. A fa rotolare o lancia una palla in modo che essa sia prendibile per B. Appena vede la palla, B scatta in avanti e cerca di bloccarla prima che superi una linea concordata.

- B riesce a raccogliere la palla prima che rimbalzi a terra una seconda volta?
- Chi riesce a lanciare la palla in aria, strisciare sotto le gambe divaricate del compagno e raccoglierla prima del secondo rimbalzo?



➔ Correttezza anche nei giochi più semplici.

1.7 Partenza e scatto

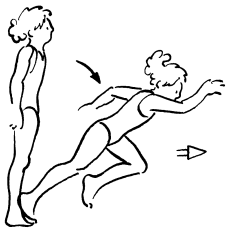
Con la partenza in piedi hai un avvio veloce.

Nella maggior parte degli allievi mancano i presupposti condizionali per poter sfruttare appieno i vantaggi della partenza su quattro appoggi. Con la partenza in piedi sono almeno altrettanto veloci. Per arrivarci si considera prima la cosiddetta partenza in caduta.

Rullo di tamburi: gli allievi cercano di muovere le gambe veloci come un rullo di tamburi, di avanzare in questo modo e, sempre rullando, di correre per la palestra alla massima velocità possibile senza calpestare una linea, di eseguire una partenza la più veloce possibile

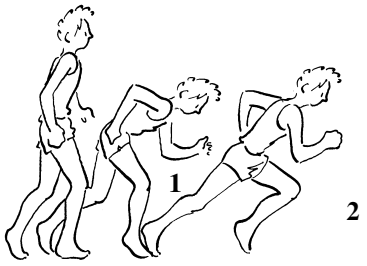
➔ Il movimento viene accompagnato battendo il tempo con il tamburello o con le mani.

Partenza in caduta: dalla stazione (con i piedi paralleli) lasciarsi cadere in avanti e partire il più velocemente possibile.
- Lasciarsi cadere e partire solo all'ultimo momento; anche a occhi chiusi.
- Primo passo una volta a sinistra, una volta a destra.
- Partire con passi lunghi o corti, con rullata sulle punte o sui talloni. Differenze? Come è meglio?



➔ Migliorare la sensazione del movimento tramite esperienze di movimenti contrapposti.

Partenza in piedi: il docente mostra la posizione di partenza (ev. scattando via) e fa provare gli allievi.
- A esegue la partenza mentre B osserva attentamente se si rispettano i punti principali della tecnica.
- Partenza al comando: «ai vostri posti» – «pronti» – «via». Gli allievi scattano fino a una linea, alla porta, ad una bandierina…
- Far provare la partenza con entrambe i piedi, ovvero alternando avanti la gamba sinistra e la destra. Chi è altrettanto veloce su entrambi i lati?
- Corsa di 20 o 60 metri con partenza in piedi. Annotare i tempi e rilevare i progressi individuali!

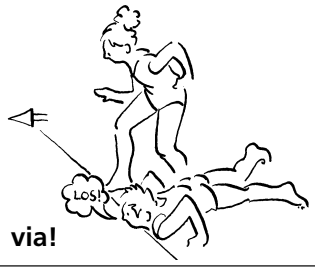


Punti salienti

1 Braccio opposto avanti

2 Partire inclinati in avanti e passi brevi; correre sul metatarso.

Scatto con andicap: A e B si dispongono dietro la stessa linea di partenza. Il più veloce parte da disteso al suolo, l'altro in piedi. Chi riesce a vincere partendo svantaggiato? A o B danno il segnale di partenza (accordandosi fra di loro).
- Il più veloce dei due deve partire 2 metri più dietro.
- Il più lento può decidere l'andicap.



➔ Consentire sempre una certa autodeterminazione agli allievi

Ⓣ Partenza e scatto

➔ Norme per la valutazione: v. fasc. 1/4, p. 19

Tabella di valutazione Corsa 60 metri

		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	13.25 s	12.75 s	13.30 s	12.90 s
10	2	12.80 s	12.30 s	12.80 s	12.40 s
20	7	12.35 s	11.85 s	12.30 s	11.90 s
30	16	11.90 s	11.40 s	11.80 s	11.40 s
40	31	11.45 s	10.95 s	11.30 s	10.90 s
50	50	11.00 s	10.50 s	10.80 s	10.40 s
60	69	10.55 s	10.05 s	10.30 s	9.90 s
70	84	10.10 s	9.60 s	9.80 s	9.40 s
80	93	9.65 s	9.15 s	9.30 s	8.90 s
90	98	9.20 s	8.70 s	8.80 s	8.40 s
100	99	8.75 s	8.25 s	8.30 s	7.90 s

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e, nelle gare miste, addizionati.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei sono più veloci.

1.8 Come organizzare le staffette?

Come si effettuano i cambi in una staffetta?

I bambini nell'età delle elementari vogliono misurarsi con gli altri e hanno uno spiccato senso del giusto. Pertanto l'andamento di una staffetta deve essere stabilito esattamente e mostrato con chiarezza. Importanti sono forme di cambio che evitano partenze anticipate. Il tocco di mano avviene dietro al paletto o chi corre gira intorno alla colonna in attesa per far partire il compagno. È preferibile esercitare il passaggio del testimone in piccoli gruppi e con un ritmo leggero, prima di provarlo in situazioni di gara. Per consentire un corretto passaggio del testimone, l'allievo in corsa lo tiene verso il basso nella mano destra, con il dorso della mano rivolto in avanti.

Passare e prendere il testimone con la mano destra.

Come rendere una staffetta «vivace»?

- Fare diversi passaggi in piccoli gruppi
- Ad ogni cambio si alternano per ogni squadra più di un corridore reggendo un cerchio o una corda.
- Tutti i membri di un gruppo sono sempre in movimento. Alla fine di un percorso eseguono un compito che vale ai fini del punteggio finale.

Come rendere una staffetta interessante?

Spesso un gruppo vince tutte le frazioni. Per render il risultato un tantino più incerto si possono utilizzare alcuni accorgimenti:

- Ad ogni frazione un allievo passa ad un'altra squadra.
- Le squadre in cui un allievo ha corso due frazioni, nel turno successivo possono scegliersi un rinforzo.
- Il gruppo vittorioso viene svantaggiato con un andicap (ad es. il percorso viene protratto della lunghezza di un paletto, o un allievo deve correre palleggiando).

Quali compiti accessori sono poco indicati?

- Percorrere un tratto in equilibrio su una trave: chi svolge la consegna fino in fondo è penalizzato rispetto a chi cade prima, perché un corretto equilibrio richiede parecchio tempo. Prevedere quindi solo compiti chiari, senza pericoli di collisioni o cadute (ad es. passare al di sopra di un cassone).
- Consegna motorie impegnative come ad es. una capriola in avanti. Eseguendo una capriola del genere in corsa il pericolo di infortunio è troppo elevato, e non si dà la minima importanza all'esecuzione corretta del movimento.

E per i bambini più deboli?

In una gara a staffetta, in cui tutti guardano e incitano i compagni, i più deboli diventano spesso capri espiatori in caso di mancata vittoria. Come alternativa si possono considerare:

- Compagni di squadra compensano le prestazioni dei più deboli.
- L'esito della gara è affidato (almeno in parte) al caso.
- Corse in gruppo, in cui tutti sono in gara contemporaneamente.

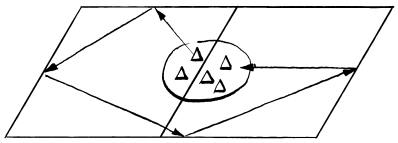
➔ Staffette di incontro e con i dadi, Lotto:
v. fasc. 4/4, p. 13 ss.

1.9 Giochi di corsa in gruppo

Come ti senti dopo una vittoria? E dopo una sconfitta?

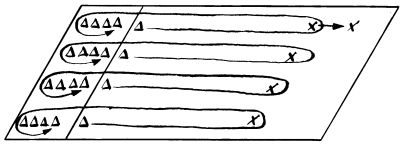
Consentire agli allievi di vivere situazioni in cui possono gareggiare ed impegnarsi per la propria squadra. La valutazione deve essere sempre sulla base di criteri chiari e relativi ad un atteggiamento di lealtà!

Gioco dell'atomo: i ragazzi si muovono liberamente per la palestra. Quando il docente chiama un numero devono correre a toccare tutte e 4 le pareti e poi formare gruppi della grandezza corrispondente. Gli allievi che non riescono a formare un gruppo devono svolgere un compito accessorio
- Formare gruppi di diverse grandezze.



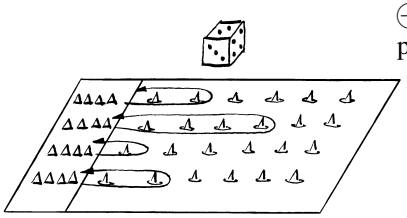
➔ Formare i gruppi a caso.

La staffetta con i paletti: 4–6 allievi formano una squadra. Compito: correre intorno al paletto e poi far partire il compagno toccandolo. La squadra che vince al turno successivo prolunga il proprio percorso della lunghezza di un paletto.
- Variare il modo di spostarsi.
- Cercare compiti accessori: palleggiare/condurre un pallone, strisciare dentro cerchi o nastri …



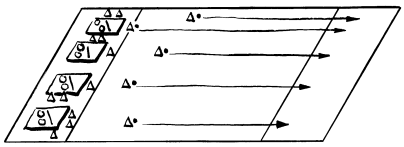
➔ Vincere nonostante l'andicap.

Staffetta con i dadi. 4–6 allievi per squadra. I primi di ogni squadra lanciano il dado e corrono intorno al segno corrispondente (riga, paletto, nastro). «1» significa quindi primo paletto, «6» quello più lontano. Chi finisce il giro lancia il dado per il compagno successivo. Quale gruppo esegue per primo due giri del percorso?
- Chi ha ottenuto il numero più grande, nel turno successivo passa a un altro gruppo.

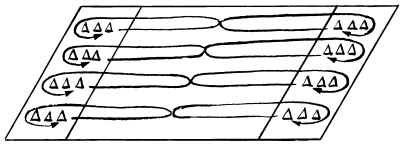


➔ Anche la fortuna fa parte del gioco!

Staffetta con trasporto: 4–6 allievi per gruppo, devono trasportare il prima possibile una certa quantità di materiale (paletti, tappetini, palloni, bastoni …) oltre una linea. Si può trasportare un solo oggetto per volta.
- Prevedere delle direttive per il trasporto di determinati oggetti (palleggiare le palle, tappeti in 4 …).

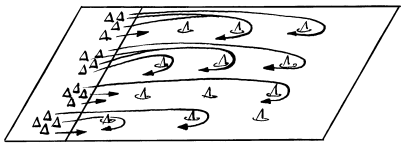


Staffetta a incontro: staffetta con 4–6 gruppi. Per ogni squadra partono due allievi contemporaneamente, uno verso l'altro, si toccano con le palme delle mani e tornano alla posizione di partenza. Quale squadra completa per prima 5 giri?



➔ I più veloci recuperano il terreno perso dai più deboli.

Corsa a rischio: in un tempo limite (ad es. 6 sec.) tutti i componenti di una squadra devono aver fatto il giro di uno dei tre paletti posti dinanzi a ciascun gruppo. I ragazzi sono liberi di decidere se effettuare una corsa da uno, due o tre punti, attribuiti in base alla distanza dalla linea di partenza. I punti ottenuti dai singoli si sommano.
- Modificare la posizione di partenza o il modo di avanzare.



➔ Contare i punti: per ognuno di essi si può mettere su uno staggio più alto delle spalliere un nastro colorato, o mettere in una scatolina un fiammifero.

1.10 La corsa di resistenza, ma come?

Idea di base

«Corri la tua età». I ragazzi devono riuscire a correre senza interruzione almeno per tanti minuti quanti sono i loro anni di età (10, 11 o 12). Non ha importanza la distanza che si percorre, il solo criterio da rispettare è che non ci si può fermare e si deve continuare a correre senza mai andare al passo.

(!) Corsa di resistenza: meglio correre lentamente e a lungo che velocemente e per poco.

Presupposti

Correre è una caratteristica essenziale dell'essere umano e concorre ad uno sviluppo armonico. I bambini corrono spontaneamente, con gioia e piacere. Chi è abituato a correre per lunghi tratti riesce ad ottenere prestazioni maggiori ed è meno soggetto a patologie dovute alla mancanza di movimento, (problemi cardiovascolari, sbilanciamenti muscolari …).

Obiettivi dell'insegnamento

Gli allievi:

- migliorano la loro capacità di resistenza tramite carichi regolari e mirati al motto; *prestazioni per gioco – giocare mirando alle prestazioni,*
- capiscono che l'esercizio regolare porta a degli effettivi progressi;
- accumulano tramite la corsa delle esperienze corporee e possono esprimere quello che sentono.

Teoria del movimento e dell'allenamento

Con resistenza si intende la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica. Con una migliore capacità di prestazione aerobica si fa in modo che l'affaticamento si senta dopo un certo periodo. L'età della scuola elementare/media è adatta a migliorare la resistenza aerobica. Con esercizi mirati si possono vedere concreti migliormenti della prestazione già dopo poco tempo. Allo scopo sono preferibili carichi regolari e di lunga durata cui solo in un secondo momento seguirà un aumento del ritmo! Nel campo della resistenza aerobica con i ragazzi non si può esagerare in quanto essi smettono comunque spontaneamente quando non riescono più a correre.

(➔) Teoria dell'allenamento: v. fasc. 1/1, p. 34

Suggerimenti per organizzare la lezione

- Offrire una lezione variata, con diverse forme di gioco.
- Consentire ad ognuno di allenarsi al proprio ritmo individuale.
- Con elevati valori di ozono rinunciare alle gare.
- Evitare carichi anaerobici perché i ragazzi a questa età sopportano male valori elevati di acidità nell'organismo.
- Allenarsi in modo variato: anche nuoto, bicicletta, sci di fondo …
- Respirare regolarmente e soprattutto imparare ad espirare correttamente.
- Insegnare ai bambini a sentire e misurare il proprio polso.
- Camminare spesso a piedi nudi, ma solo su fondi morbidi (ad es. prato).
- Regole dell'allenamento per ottenere un miglioramento delle resistenza aerobica:

  Frequenza: 3 volte alla settimana
  Durata: almeno 10 minuti
  Intensità: il carico soggettivo viene considerato «medio»

Allenamento progressivo

1. obiettivo: correre senza fermarsi per 10–12 minuti

2. obiettivo: in 10–12 minuti correre il più lontano possibile, scegliendosi un obiettivo

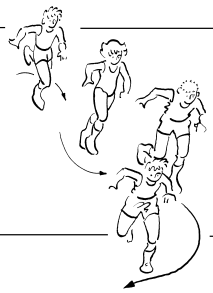
3. obiettivo: corsa a tempo su una distanza di 2000 metri o superiore

1.11 Apprendere a correre su lunghe distanze

Come ti senti nella corsa su lunghe distanze? Cerca di espirare nel modo corretto!

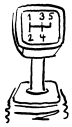
I bambini dovrebbero riuscire a correre almeno per un numero di minuti corrispondenti alla loro età senza interruzioni. Un obiettivo facilmente raggiungibile con forme ludiche. Gli esempi riportati di seguito consentono di correre a lungo in modo regolare,ognuno al proprio ritmo.

Corsa in fila: 6–8 allievi formano un serpente, correndo uno dietro l'altro. Di volta in volta l'ultimo supera tutta la colonna e passa al comando. Avvicendamenti regolari.
- Superare facendo lo slalom fra i compagni.
- Gli allievi decidono come avanzare.



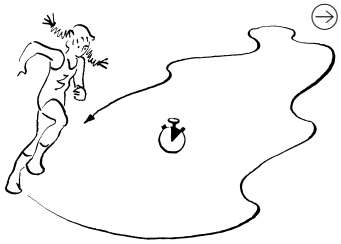
Corsa di resistenza all'aperto.

Il cambio: tutta la classe si muove liberamente, in prima. Quando il maestro annuncia: «seconda», gli allievi cambiano marcia ed aumentano la velocità.
- Gli «automobilisti» possono cambiare a piacere!
- «Corse di auto» con le panchine per fermarsi ai box.
- Chi trova la marcia adatta per correre per tre minuti di seguito senza fare soste per il rifornimento (senza fermarsi)?



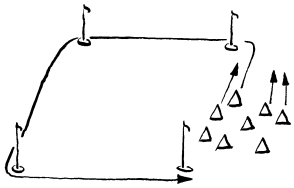
Corsa a tempo: gli allievi corrono su un percorso a scelta, cercando di tornare dove si trova il cronometro in un tempo concordato (1, 2, 3 minuti).
- Gli allievi stimano di quanto tempo hanno bisogno per percorrere una determinata distanza.

Autovalutazione: gli allievi percorrono un tratto ben preciso che già conoscono (corsa a ostacoli, pista …) e segnano il tempo impiegato. Indicano poi quanto tempo impiegano per percorrere la distanza tre volte di seguito. Chi si avvicina di più al tempo effettivo?
- All'aperto, gli allievi pensano ad un oggetto fino al quale arrivare, per poi tornare indietro in un tempo prestabilito.



Valutare le proprie capacità.

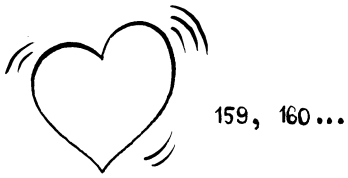
Contare i paletti: gli allievi fanno giri di pista correndo e contano i paletti che incontrano. Dopo 4 minuti ripartono in direzione opposta per una seconda corsa di 4 minuti e sottraggono i paletti man mano che ci passano davanti. Chi riesce a arrivare a zero allo scadere del tempo, senza rallentare o accelerare?



Correre regolarmente.

Esperienze di corsa:
- Predisposizione e motivazione *prima* della corsa: a cosa pensi? come ti senti? come si sentono gli altri? quali obiettivi hai?
- Percezioni *durante* la corsa: a cosa pensi? cosa senti, vedi, quali odori percepisci? come respiri? cosa senti nel tuo corpo?
- Percezioni *dopo* la corsa: come ti senti subito dopo la corsa, 5 min., 10 min., 30 min. più tardi? come respiri? senti il tuo cuore? quanti battiti fa al minuto? come ti senti le gambe?

Sentire il polso e controllarlo per un po', rilevando come accelera e rallenta a seconda delle circostanze.



1.12 Forme di gioco e di gare

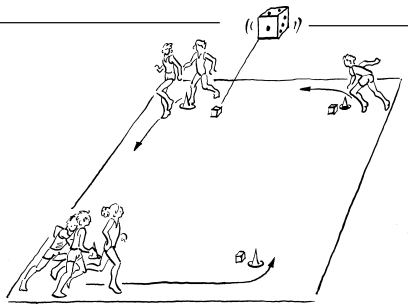
Ciascuno di noi è il miglior arbitro immaginabile per controllare sé stesso!

Fare una prestazione giocando – giocare facendo una prestazione è il motto di queste forme di corsa che stimolano la resistenza aerobica dei bambini e dei ragazzi e contribuiscono a raggiungere l'obiettivo minimo «Corri la tua età» (➔ v. «Idee di base», fasc. 4/4, p. 14).

Corsa con la corda: ogni allievo ha una corda e si muove liberamente saltellando. Consegne motorie:
- Chi riesce a eseguire 20 saltelli di corsa?
- Saltare (e correre) in due con una corda.
- Le coppie si mostrano a vicenda delle forme diverse.
- Correre attraverso una corda tenuta in movimento da compagni (se necessario annodare due corde).
- Chi riesce ad attraversare di corsa una galleria di corde in movimento?

➔ La cordicella: v. fasc. 4/4, p. 20 e fasc. 2/4, p. 18

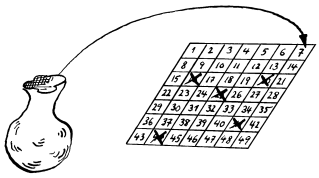
Gioco con i dadi: la classe è divisa in 4 gruppi, tutti gli allievi sono in movimento. Dopo ogni giro di campo si tira il dado. I punti si sommano. Chi ne ha di più?
- A ogni numero corrisponde una forma di corsa; ad es. 1 = corsa laterale, 2 = all'indietro, 3 = saltellando, 4 = correre palleggiando un pallone, 5 = correre portando palla con i piedi , 6 = jolly (forma libera di corsa).
- La classe elabora altre forme di gioco.



➔ Le forme esposte in questa pagina possono essere eseguite anche nuotando, in bicicletta, con gli sci di fondo …

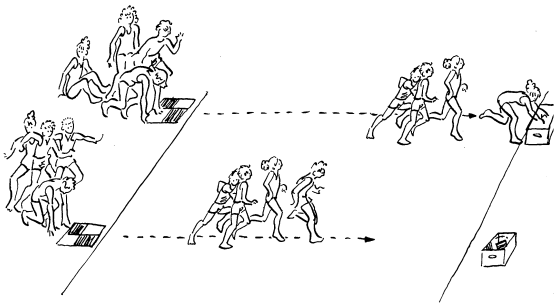
❗ Solo chi ha l'opportunità di essere scorretto può esercitare la correttezza.

Lotto: la classe è suddivisa in vari gruppi. Dopo un giro di corsa ognuno può pescare da un sacchetto un numero. Se può essere messo su una cartella viene deposto su di essa, altrimenti va rimesso nel sacchetto. Quale gruppo ha messo più numeri sulle proprie cartelle dopo 10 minuti?

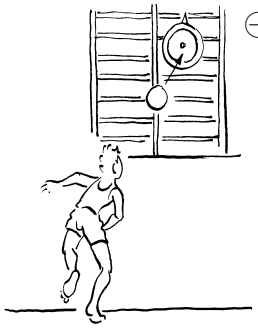


❗ Esperienze positive: buone possibilità di estrarre un numero vincente.

Scarabeo: la classe è suddivisa in vari gruppi, e tutti si muovono insieme su un percorso (magari ad ostacoli). Prima di tornare alla partenza si può prendere una lettera per lo scarabeo, che si porta in un deposito della propria squadra. Dopo 10 minuti la corsa finisce. Quale gruppo riesce a comporre più parole, la parola più lunga o la frase con più lettere?
- Riportare tessere di un semplice puzzle e cercare di ricomporlo.
- Gli allievi prendono fiammiferi, mattoncini per costruzioni, ecc. Che tipo di gara si può sviluppare?

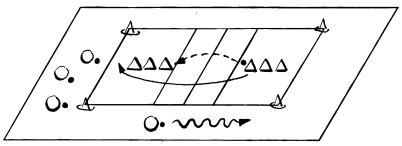


Corsa fortunata: dopo un giro di corsa o un percorso si può tirare su un bersaglio (perimetro disegnato sulle pertiche, cerchio appeso alle spalliere, campanella…). Per ogni centro si riceve un punto. Alla fine raccogliere la palla, correre un altro giro e tirare di nuovo. Dopo dieci minuti chi riesce a segnare più punti del maestro, o chi ha più punti di tutti?
- Dopo diversi allenamenti di corsa-lancio ripetere il gioco e confrontare i risultati con quelli precedenti.



➔ Correttezza!

L'orologio umano: quante volte gli allievi del gruppo A riescono a passarsi la palla e a seguirla, nel tempo che il gruppo B impiega a compiere 50 giri intorno al campo da pallavolo palleggiando a terra? Contare i giri con un tabellone, con segni fatti con il gesso o spostando un nastro sugli staggi delle spalliere.

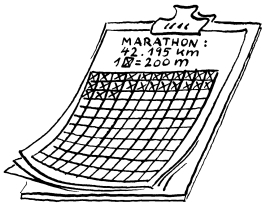


Tutte le forme possono essere svolte anche all'aperto.

Bicicletta–Jogging: 2 allievi hanno a disposizione una bicicletta, e possono decidere da soli chi va in bici e chi corre, e quando si cambia posizione.
- Intorno a un laghetto, lungo un fiume fino a un posto dove fare un fuoco tutti insieme …
- Formare dei gruppi di prestazione che devono rimanere sempre uniti.

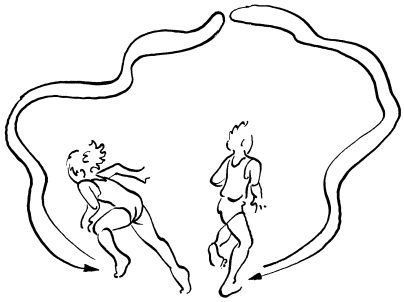
Bicicletta: v. fasc. 6/4, p. 14 s. e fasc. 7/4, p. 10 s.

Maratona: tutta la classe corre per 42.195 km. Per ogni giro si può riportare una crocetta su un protocollo della corsa. Su una pista lunga 200 m si devono prevedere 201 caselle su cui mettere una crocetta. Quanto tempo impiega la classe per percorrere la distanza?
- Quale gruppo più ristretto ci riesce in una settimana? Appendere in aula i protocolli della maratona «a puntate».



Confronto con tempi di eccellenza (primati svizzeri o mondiali, maschili e femminili).

Corsa a incontro: gli allievi corrono a coppie su un circuito che conoscono (ev. con tratti nascosti alla vista) in direzioni opposte, e invertono senso di marcia quando si incontrano, cercando di arrivare sul traguardo contemporaneamente. Ripetere più volte per migliorare il senso del tempo.
- A coppie: uno in bicicletta, l'altro a piedi in direzioni opposte intorno a uno stagno. Quando ci si incontra chi è in bici passa il mezzo al compagno, poi si riparte in senso opposto.



Valutare attentamente l'organizzazione, eventualmente ricorrere a degli aiutanti, rispettare le norme della circolazione.

Test 2.5 - corri la tua età: ognuno corre la propria età in minuti. In un primo momento la distanza percorsa non ha importanza.
- la scelta del terreno è libera. Il percorso deve essere facilmente controllabile per assicurarsi che i minuti vengano percorsi di corsa, senza passare ad andature «più comode» e senza fermarsi.
- Come compiti a casa: chi corre la sua età per tre volte in una settimana? chi corre con i genitori o confratelli/sorelle?

T - *Criteri «Corri la tua età»:* i minuti-età devono essere «corsi» senza soste e senza modificare l'andatura al passo.

Test 12 minuti di corsa

Un confronto fra scolari svizzeri dodicenni (ZAHND, 1986)

Ragazze:	molto buono:	più di	2400 m	**Ragazzi:**	molto buono:	più di	2600 m
	buono:	fra	2100 – 2400 m		buono:	fra	2250 – 2600 m
	sufficiente:	fra	1800 – 2100 m		sufficiente:	fra	1900 – 2250 m
	insufficiente:	meno di	1800 m		insufficiente:	meno di	1900 m

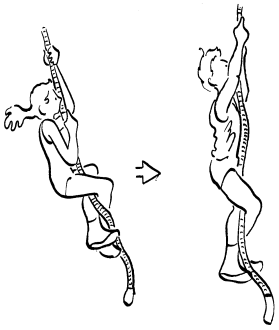
1.13 Correre superando ostacoli

Gli ostacoli invitano a superarli. L'obiettivo perseguito con queste forme di gioco e di esercizio è il superamento di ostacoli con movimenti ritmici e controllati e un comportamento cameratesco e rispettoso degli altri.

Chi trova un ritmo «fluido» per superare gli ostacoli?

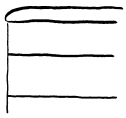
La caccia delle scimmie: nella palestra sono disposti diversi ostacoli, in modo tale che gli allievi possono passare da uno all'altro senza mai toccare il suolo. 3–6 allievi, con un nastro colorato, sono i cacciatori, che inseguono gli altri. Chi è toccato scambia il ruolo con il cacciatore. Chi cade nella «palude» (tocca il pavimento), deve eseguire un compito accessorio.

- Salire sugli ostacoli, saltare, correre.
- Spostarsi da un'isola all'altra su uno skateboard.
- Corsa libera; ad un comando restare in equilibrio, appoggiarsi, appendersi il più velocemente possibile.
- A mostra a B come superare gli ostacoli.
- A cerca di catturare B.
- A (a occhi chiusi) viene guidato da B nella «foresta incantata».



Suggerimenti per organizzare:

- Fare uno schizzo del percorso.
- Il percorso viene usato anche da altre classi?
- Gli attrezzi disposti nella palestra vengono usati anche per altre forme di gioco ed esercizio?

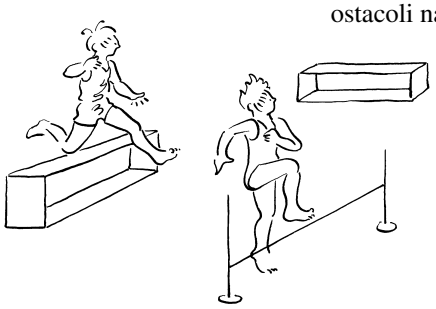


- Tener conto delle idee degli allievi (ev. limite: vietati ostacoli più alti di un metro).

Giardino a ostacoli: in tutta la palestra sono disposti ostacoli bassi (elementi di cassone, corde elastiche tese, corde per il salto ecc.).

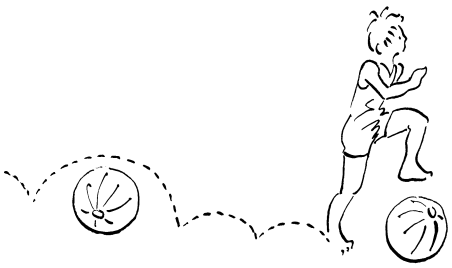
- Gli allievi cercano forme originali per superarli, le mostrano agli altri e cercano di imitare quelle proposte dai compagni.
- In 30 secondi chi supera quanti ostacoli?
- Gli allievi cercano di eseguire appoggi rapidi e di correre sulle piante dei piedi.
- Chi riesce ad eseguire fra un ostacolo e l'altro sempre 3, 4 o addirittura solo 2 passi?
- Inseguimento al di sopra degli ostacoli.

All'aperto si trovano numerosi ostacoli naturali.



Corsa ad ostacoli: si utilizzano come ostacoli diversi oggetti.

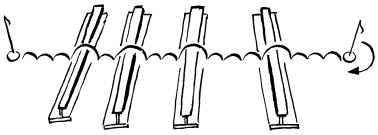
- Chi riesce a superare corde o bastoni da hockey disposti a terra a distanze irregolari correndo sulle punte?
- In piccoli gruppi, gli ostacoli vengono disposti in modo da poterli superare con un determinato ritmo (ad es. a due, tre o quattro). Scoprire il ritmo di un altro gruppo ed imitarlo …
- Disporre panchine a distanze adeguate ad un ritmo di tre passi. Esercitare la tecnica, gare o inseguimenti.



Punti salienti: appoggio a terra rapido, corsa sui metatarsi, allargare la gamba che segue.

Aiuto ritmico sonoro: «passo – 2 – 3 – 4»

Test 2.1 - Corsa al di sopra di panche: corsa andata e ritorno al di sopra di panchine (rovesciate a terra): superarne 4 con uno, due o tre passi fra una e l'altra (andata e ritorno). Rincorsa e fine corsa di circa 5m (paletto). Distanza consigliata: 2.50 m / 3.50 m / 5.50 m. Si deve poter variare la distanza a seconda della statura, ad es. disponendole ad arco di cerchio: la distanza aumenta gradualmente dall'interno all'esterno.



- Criteri «Corsa sulle panche»:

- Sequenza di passi
- Corsa sui metatarsi

2 Saltare

2.1 Saltare, ma come?

Idea di base
Fare esperienze di salto variate, da elaborare poi in elementi tecnici.

Presupposti
Per i bambini il salto significa soprattutto saltelli, salti con la corda, cadute dall'alto, salti su un oggetto rialzato, salti al di là di un fossato, salti di gioia, salti a fantasia. In tutte queste attività i bambini per un momento possono sperimentare il volo. Un salto che richiede coraggio, o riuscire in un complesso compito di coordinazione (ad es. salto con l'asta) danno fiducia in sé stessi e soddisfazione. Le capacità sviluppate grazie al salto contribuiscono ad acquisire rapidamente abilità particolari (discipline del salto).

➔ Altre forme di salti: v. fasc. 2/4, p. 18, 26, 35 e fasc. 3/4, p. 11 ss.

Agli allievi piacerebbe scoprire dove sono i limiti delle proprie prestazioni, ovvero di cosa sono capaci. I salti in lungo o in alto sono delle forme standardizzate che ogni bambino conosce. Molti sono inoltre motivati a apprenderle meglio per imitare i propri idoli televisivi. Pertanto, in questa che è l'età migliore per apprendere si dovrebbe consentire loro di imparare forme conosciute come il salto Fosbury-Flop o il salto con passi in aria.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- raccolgono esperienze variate di salto e con esse migliorano le capacità coordinative e l'elevazione;
- imparano il salto ventrale e il Fosbury-Flop (salto in alto) e la tecnica dei passi in aria (salto in lungo);
- imparano che allenarsi con concentrazione e costanza fa progredire.

Teoria del movimento e dell'allenamento
Dalle esperienze di salto che si fanno si dovrebbe passare all'elaborazione di *abilità* (tecniche come il Fosbury-Flop o il salto con i passi). Ciò riesce relativamente presto se solo si tengono presenti i seguenti aspetti dell'apprendimento teoria del movimento:
- innanzitutto si allena in modo variato il punto essenziale del movimento del salto, lo stacco. Sue caratteristiche sono la *distensione di tutto il corpo* e il *ginocchio* della gamba di stacco *portato molto in alto*.
- La *rappresentazione del movimento* può essere migliorata con compiti di movimento mirati, esperienze dei contrari, mostrando e visualizzando i punti caratteristici del movimento (ad es. con una serie di immagini).

(!) L'essenziale nel movimento del salto è lo *stacco.*

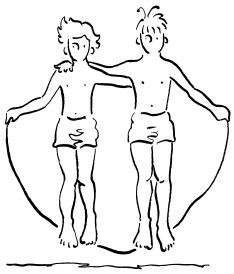
Suggerimenti per organizzare la lezione
- *Compiti aperti* consentono di fare delle esperienze motorie individuali.
- *Salti multipli* (una serie di salti successivi) migliorano le capacità coordinative e creano i presupposti per uno stacco esplosivo e di potenza.
- La *bilateralità* va curata come un aspetto dell'apprendimento globale.

2.2 Esperienze di salto con la corda

Cerchiamo di eseguire saltelli alla corda con un certo ritmo!

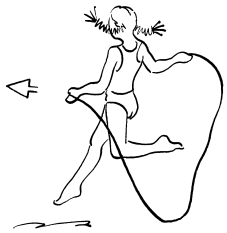
È compito non facile coordinare il movimento della cordicella e eseguire saltelli a un ritmo dato. Gli allievi più allenati sono in grado di eseguire diverse forme di salto alla corda e di combinarle fra loro.

Saltelli alla corda sul posto: gli allievi cercano di eseguire i saltelli mantenendo una buona postura del corpo: tronco eretto, testa diritta, spalle sciolte.
- Variare ed adattare il ritmo (musica, compagno).
- Su una gamba 3 volte di seguito alternando des./sin.
- Sollevare le ginocchia, piedi contro i glutei ecc.
- Incrociare la corda.
- Dopo un salto far passare la corda due volte.
- In due con una sola corda, saltellare insieme, uno accanto all'altro o uno rivolto verso l'altro.



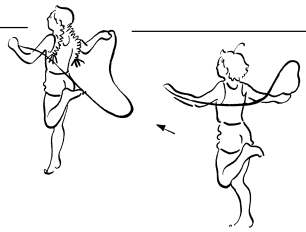
Tutte le forme sono adatte anche all'aperto.

Saltelli con la corda in movimento: gli allievi si muovono seguendo saltelli con la corda:
- Spostamenti in avanti, indietro, di lato.
- Variare il ritmo della corsa e dei saltelli.
- Tenere la corda doppia (come un lasso): far passare la corda una volta sulla testa, poi una volta lungo il pavimento e poi di nuovo sulla testa. Saltare quando la corda tocca terra.
- Al galoppo, accentuando il salto in altezza.



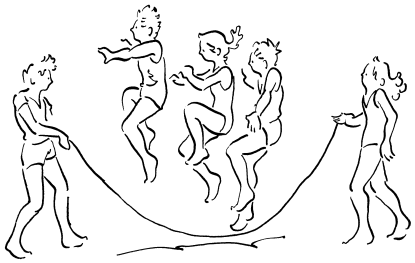
Migliorare le capacità coordinative e condizionali con la corda: v. fasc. 2/4, p. 19.

Test 2.2 - saltelli in corsa con la corda: saltelli di corsa facendo girare continuamente la corda ad ogni passo. Eseguire 10 saltelli di seguito.
- Ausilio: corsa con saltelli facendo ruotare la corda a fianco con una mano allo stesso ritmo della corsa.

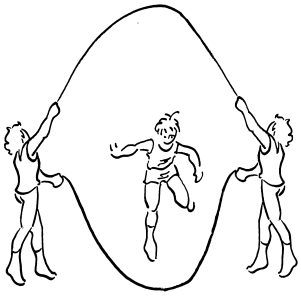


-Criteri «Corsa con saltelli»:
- 10 volte senza errori
- Tronco eretto
- 1 salto per ogni passaggio
- Chiaro avanzamento

Saltelli alla corda lunga: 5 allievi per gruppo; 2 di loro fanno girare una corda, 3 saltano al di sopra di essa.
- Riescono a saltare tutti allo stesso ritmo 10 volte?
- Quale gruppo riesce a saltare per 30 secondi senza commettere errori?
- Nel giro di un minuto quale gruppo riesce a compiere il maggior numero di saltelli?
- Passare al di sotto della corda in movimento.
- Saltare e prendere una palla lanciata dal compagno.
- Inserire eventuali idee degli allievi.



Saltelli con due corde: saltelli in entrata e in uscita con una corda in movimento. Partenza: entrare con rincorsa laterale non appena la corda è passata davanti al corpo.
- Esercitare entrate e uscite su entrambe i lati.
- Con due corde («Double-Dutch»): entrare sulla corda di lato dopo che la prima corda è passata davanti al corpo verso l'alto.
- Saltelli su due corde. Dopo l'entrata continuare a saltare con regolarità e alla velocità delle corde (sin./des./sin.).



Gli allievi devono poter saltare da entrambi i lati, per eseguire il cosiddetto «Double-Dutch».

«Double-Dutch»: le corde girano in senso opposto all'interno.

2.3 Saltare sui tappetoni

Saltare con gioia e per divertirsi

Gli allievi fanno continue esperienze di salto, scoprono forme proprie e vengono stimolati – per mezzo di compiti interessanti – a saltare con una certa intensità, pur continuando a divertirsi.

Saltelli sul tappetone: saltelli al ritmo di una musica davanti al tappeto, toccandolo alternativamente con un piede (des. sin.), oppure alternare un certo numero di tocchi consecutivi con un solo piede, da un lato e dall'altro.
- Sulla schiena: appoggiare i polpacci sul tappeto ed eseguire movimenti ritmici con il tronco.
- Pronti alle flessioni davanti al tappeto. Con le mani salire sul tappeto e poi ridiscendere a terra.
- In appoggio dorsale teso: salire e scendere con i piedi sul tappeto, tendendo le anche.

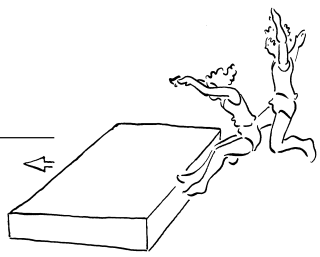
➔ Introduzione alla lezione con tappetoni.

➔ Palla sui tappetini: v. fasc. 5/4, p. 18

Saltare sul tappetone: gli allievi cercano diverse forme di salto su uno o due tappetoni:
- con o senza rincorsa, con rincorsa dritta o arcuata.
- Forme di stacco a uno o due piedi.
- Forme con accento su altezza/lunghezza del salto.
- A coppie: mostrare ed imitare una data forma.
- Variazioni di salti: con rotazione, spettacolari con atterraggio in piedi, in volo prendere un oggetto o lanciare su un bersaglio …
- Salto in alto-lungo: davanti al tappetone sono disposti tappetini ed una corda tesa obliquamente. Gli allievi saltano dai tappetini al di sopra della corda, cercando di atterrare sul tappetone.

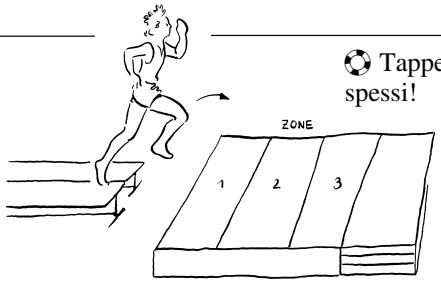
☺ Permettere i salti con atterraggio a testa bassa (capovolta a terra) solo dopo una attenta introduzione della materia (pericolo di colpi alla colonna vertebrale!).

Salti al tappeto: 1 tappetone viene disposto a terra con la superficie ruvida in alto. Quale squadra riesce a spostare per prima il tappetone fin dietro una linea saltandoci sopra?



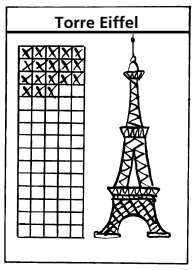
! Il tappeto scivola meglio se due allievi saltano insieme.

Salti a punti: da una piattaforma fatta con delle panche gli allievi saltano su un tappetone su cui sono state disegnate delle zone con punteggi diversi.
- Chi raccoglie due punti in due passaggi (usando come gamba di stacco una volta la destra e l'altra la sinistra)? Attenzione: il tappetone deve essere riportato sempre nella stessa posizione.
- Quale squadra ottiene per prima 100 punti?



☺ Tappetini sottili dietro quelli spessi!

Saltare sulla torre: i bambini saltano al di sopra di un'asticella da salto in alto posta a 70 cm su un tappetone. Dopo 10 tentativi riusciti possono apporre una crocetta su una casella del foglio dei risultati.
- Quanto tempo impiega una classe per saltare in cima alla torre Eiffel con i suoi 350 metri dal suolo?
- Quale squadra arriva per prima alla cima di un'altra torre o di un grattacielo?



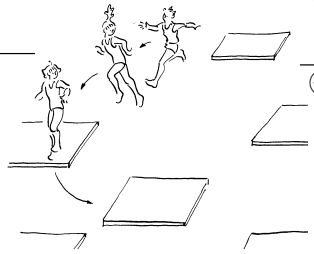
! Confronto con un'altra classe.

2.4 Dal salto a distanza al salto con i passi

Nel salto in lungo la prestazione dipende in larga misura dalla velocità di rincorsa e da uno stacco attivo. Il salto con passi è una tecnica semplice ed efficace in cui si persegue una posizione stabile del corpo nella fase di volo ed una preparazione ottimale dell'atterraggio.

La rincorsa e lo stacco sono decisivi!

Inseguimento con i tappetini: chi si trova su un tappetino non può essere catturato. Massimo una persona per tappetino, se arriva qualcuno chi c'era già deve lasciargli il posto e andare su un altro tappetino. Chi viene catturato diventa inseguitore e cambia di posto con il precedente.



➔ Adatto per iniziare la lezione.

Diversi salti nel campo di tappetini: gli allievi corrono da una estremità della palestra all'altra cercando di impiegare meno salti possibili per passare da un tappetino all'altro. Ognuno cerca la velocità che gli consenta di attraversare il campo senza errori.

- Su una sola gamba (des. e sin.!).
- A coppie: 1 mostra la strada, l'altro segue a 1–2 m di distanza.
- A coppie: 1 salta, l'altro lo osserva e cerca di scegliere lo stesso percorso. È corretto?
- Salto triplo: salti sin. sin. des. o des. ds. sin. con atterraggio su due piedi.

➔ «Mentre salti immagina di essere pesante come un elefante o leggero e esile come una gazzella, i tappetini sono mollicci come una palude, o caldi come la sabbia in estate.»

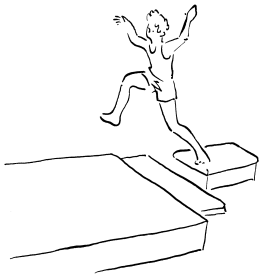
Salti multipli sulla corsia di tappetini: dalla stazione o da una breve rincorsa eseguire diversi salti:

- 5 saltelli: saltare 5 volte di seguito con una o due gambe o alternando des. e sin. (salti di corsa).
- Sfide reciproche: chi arriva più lontano con 5 salti? Chi è il più veloce a percorrere la corsia con saltelli su una gamba sola?

➔ Predisporre diverse corsie affiancate.

Scuola di stacco: gli allievi saltano dopo una breve rincorsa su un coperchio di cassone/panchina su un tappetone:

- Salti in alto, in lungo, spettacolari, con rotazione, in volo prendere una palla o lanciarla su un bersaglio.
- Posizione eretta, con il ginocchio della gamba libera in alto e atterraggio sulla gamba di stacco?
- Salto verso l'alto: volo in posizione eretta, con la gamba libera alta; atterrare sulla gamba di stacco e proseguire la corsa.



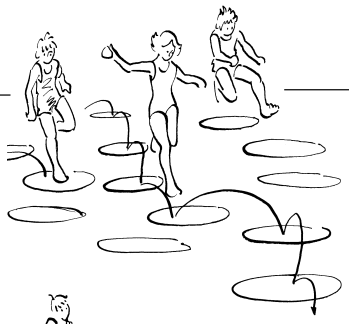
➔ Tramite esperienze dei contrari scoprire come va meglio:

- rincorsa: veloce / lenta
- passi: alti e leggeri / bassi e pesanti
- gamba di stacco: sin. / ds.
- Tronco eretto / incurvato, inclinazione in avanti / indietro ecc.

Salto con i passi: mostrare il salto, descriverlo, visualizzare la tecnica con una serie di immagini:

- Gli allievi provano il salto con rincorsa dal cassone sul tappetone.
- Esercizio da fermi: eseguire i punti salienti del salto con passi (➔ illustrazione a p. 23) concentrandosi, anche a occhi chiusi.
- Salto con breve rincorsa dal coperchio di cassone; a ogni tentativo curare un elemento.
- A coppie: osservare a vicenda se si riesce ad eseguire un elemento in modo corretto.

➔ Acquisire una chiara rappresentazione del movimento; eseguire la sequenza di movimento in condizioni facilitate.



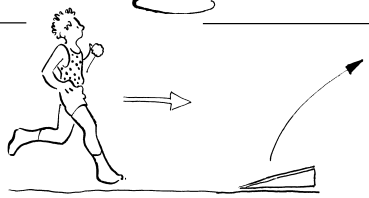
Superare ostacoli: su un prato sono disposti cerchi o cordicelle che simboleggiano delle fosse. Gli allievi le superano in salto (ev. a piedi nudi).
- A coppie, tenendosi per mano.
- Con salti fantasiosi ed originali.
- Come va meglio? Consegne: ➔ istruzione dello stacco: v. indicazioni a p. 22.

Tutti gli esempi riportati in questa pagina sono adatti per un allenamento all'aperto.

Diversi tipi di salto dalla stazione: 5 salti partendo da fermi con atterraggio su entrambi i piedi nella sabbia.
- Saltelli a rana a due gambe con ginocchia in alto.
- Su una gamba sola; sin. sin. oppure des. des. …
- Passo saltato sin. des. sin. …
- Salto triplo: salti sin. sin. des. (des. des. sin.) con arrivo a piedi uniti nella sabbia.

Rincorsa più difficile: nella traiettoria della rincorsa sono disposti vari cerchi che gli allievi superano con passi saltati prima di atterrare a piedi uniti nella sabbia.
- Saltare i cerchi senza passi intermedi.
- Corsia di cerchi: saltare di cerchio in cerchio e infine nella sabbia.

➔ Se possibile usare la buca della sabbia dal lato, prendendo la rincorsa sul prato, per consentire a più allievi di saltare insieme!



Salto con passi con aiuti: progressione metodologica: ➔ salto con passi: v. fasc. 4/4, p. 22.
- Salti con passi nella zona di rincorsa (senza ausili).
- Aumentare la rincorsa ed eventualmente misurarla con l'aiuto di un compagno. Seguono tentativi per migliorare le prestazioni.

Salto in lungo

➔ Criteri di valutazione: v. fasc. 1/4, p. 19

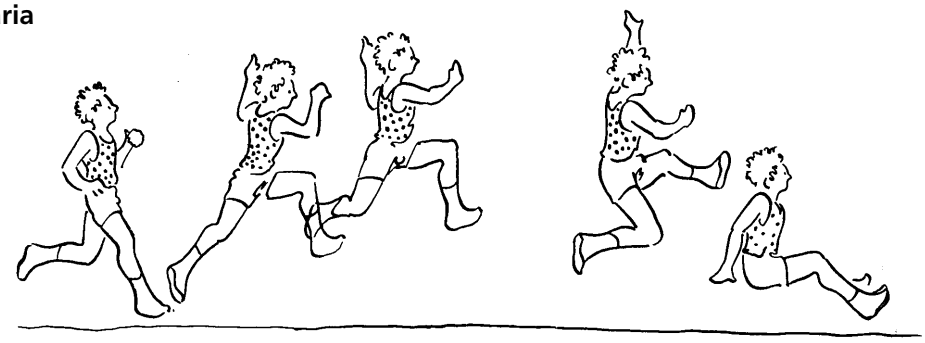
Tabella di valutazione per il salto in lungo

		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	1.75 m	1.85 m	2.03 m	2.05 m
10	2	2.00 m	2.10 m	2.25 m	2.30 m
20	7	2.25 m	2.35 m	2.48 m	2.55 m
30	16	2.50 m	2.60 m	2.70 m	2.80 m
40	31	2.75 m	2.85 m	2.93 m	3.05 m
50	50	3.00 m	3.10 m	3.15 m	3.30 m
60	69	3.25 m	3.35 m	3.38 m	3.55 m
70	84	3.50 m	3.60 m	3.60 m	3.80 m
80	93	3.75 m	3.85 m	3.83 m	4.05 m
90	98	4.00 m	4.10 m	4.05 m	4.30 m
100	99	4.25 m	4.35 m	4.28 m	4.55 m

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e addizionati nelle gare miste.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei saltano più lontano.

Salto con i passi in aria



Rincorsa: Corsa in progressione sulle piante

Stacco: Gamba di stacco tesa, busto eretto («sguardo in avanti»)

Volo: Ampio passo in aria («presa in avanti»)

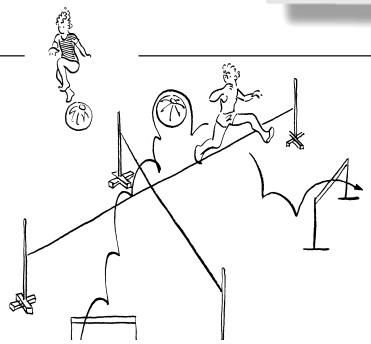
Atterraggio: Gambe tese avanzate («lanciare la gambe avanti»)

2.5 Dal salto in alto al Fosbury

In che modo salti il più in alto possibile?

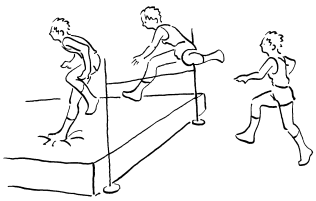
Gli allievi accumulano numerose esperienze di salto. Il Fosbury-Flop – che prende il nome da Dick Fosbury, che nel 1968 vinse l'oro olimpico in Messico con questa tecnica all'epoca nuova – piace a chi impara. Esso può essere imparato a partire dal salto a forbice.

Diversi salti: con corde elastiche, cordicelle, ostacoli, elementi di cassoni, palloni medicinali ecc. si forma un parco per i salti:
- Superare gli ostacoli liberamente.
- Un allievo segue il compagno imitandolo.
- Inseguimento al di sopra degli ostacoli.
- Gli allievi inventano loro varianti di salto.
- Salti eseguiti con 1, 2 o 3 passi intermedi.
- Salti a forbice, con rotazione, a piedi uniti.



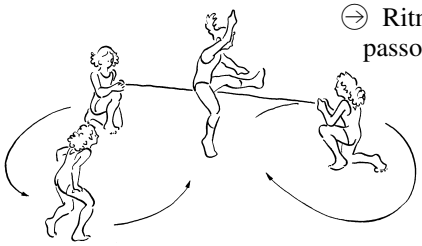
Saltare verso oggetti posti in alto: in palestra sono appesi foglietti, cerchi, corde tese obliquamente …
- Gli allievi cercano di toccare in salto gli oggetti.
- In 20 secondi toccare più oggetti possibili.
- Inseguimento sul campo da pallavolo con 3–5 cacciatori. Chi viene toccato prende il nastro dal compagno e si trasforma in cacciatore dopo aver toccato quattro oggetti sospesi al soffitto fuori dal campo di pallavolo.

Salti sul tappetone: partendo da un segno a terra l'allievo supera la cordicella con uno stacco su una sola gamba.
- Salto con stile libero: scelta libera delle forme.
- Salto in alto–in lungo: con una altezza prefissata, si deve saltare il più lontano possibile sul tappetone.
- salto in alto–in lungo a bersaglio: come sopra, ma atterraggio entro un copertone di bicicletta.
- Chi riesce a saltare attraverso una finestra formata con una seconda cordicella parallela alla prima?
- «Circo»: salti seduti a gambe tese, sulla schiena, con una rotazione completa sulla cordicella…



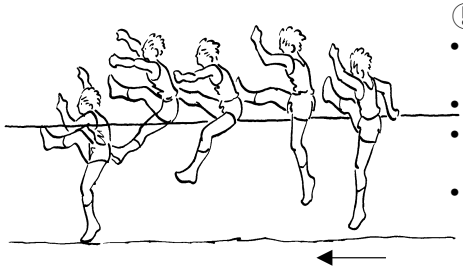
→ Le esperienze dei contrari migliorano il senso del movimento, ad es.:
- rincorsa lunga / corta
- stacco di sinistro / destro
- contatto breve / lungo nello stacco
- stacco con / senza usare le braccia
- tronco inclinato in avanti / indietro al momento dello stacco.

Preparazione del salto a forbice: forme progressive da fare in quattro:
- Gli allievi saltano al di sopra di una corda fatta girare da un compagno.
- 2 allievi tengono la corda all'altezza delle ginocchia o delle anche, altri 2 saltano uno dopo l'altro con una rincorsa incurvata, disegnando con i loro spostamenti un «8».



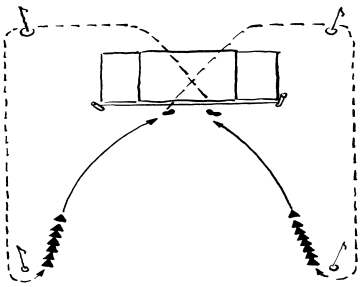
→ Ritmo della rincorsa: ultimo passo più breve («tam-ta-tam»).

Salto a forbice: due impianti per il salto in alto, con cordicelle tese ad altezze diverse (tappetone o sabbia). Gli allievi seguono salti a forbice prendendo la rincorsa da un segno fatto a terra.
- Gli allievi cercano di rispettare determinati punti salienti della tecnica.
- Variazioni sul tema: salto con rotazione, con la gamba di stacco piegata, atterraggio seduti ecc.



! Caratteristiche:
- corsa in accelerazione progressiva
- ultimo passo breve
- tronco eretto nello stacco
- allo stacco gamba di stacco distesa.

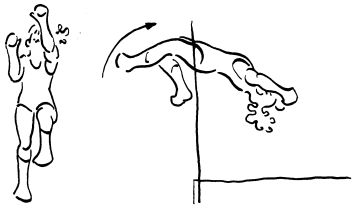
Dal salto a forbice al flop: dalla rincorsa di 5 passi con curva:
- Salto a forbice con gamba libera flessa. Attenzione: inclinazione in curva («motociclista»).
- Il docente mostra come si fa un flop, lo descrive, mostra immagini. Gli allievi chiudono gli occhi e immaginano di eseguire un salto.
- Gli allievi provano un salto da ambedue i lati. Apporre dei segni per la rincorsa.



(!) Ritmo della rincorsa: «Tam - tam - tam - ta-tam!»

(→) Al posto dell'asticella si può utilizzare un nastro largo circa 5 cm.

Progressione delle forme e ausili:
- Salto con 1/4 di giro fino a sedersi sul tappetone.
- Saltare in alto verso degli oggetti. Azione attiva delle braccia e della gamba libera.
- Segnare a terra con delle cordicelle la curva della rincorsa. Segnare il punto di stacco.
- Atterraggio sulla schiena: stacco con due piedi per atterrare sulla schiena.
- Flop da fermi con 1/4 di giro in aria.



Fino a 1.40 m per l'atterraggio basta un tappetino spesso. Se si usa l'asticella è necessario l'apposito dispositivo che l'allontana dall'atleta.

Forme di gara:
- Chi ottiene la massima altezza totale con due salti a forbice e due flop? Eseguire ambedue i tipi di salto con la destra e con la sinistra!
- Salto in alto relativo: chi ottiene la minore differenza fra l'altezza del salto e la propria statura? Chi riesce a saltare per tutta la propria altezza?

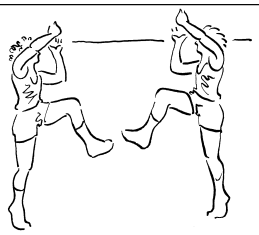


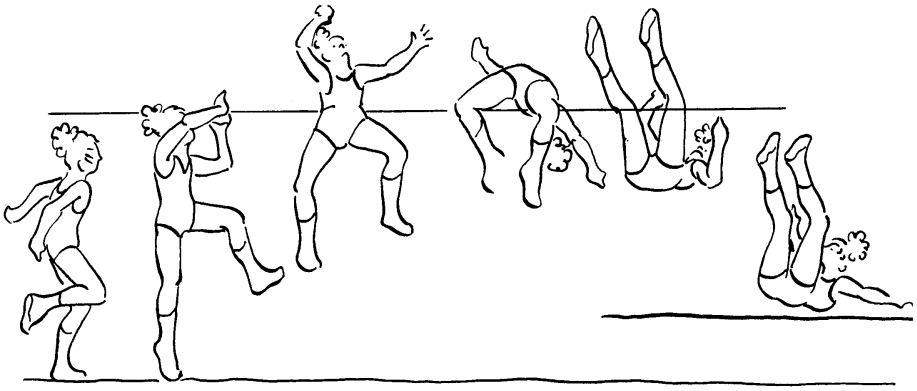
Tabella di valutazione per il salto in alto

		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	0.70 m	0.75 m	0.75 m	0.85 m
10	2	0.75 m	0.80 m	0.80 m	0.90 m
20	7	0.80 m	0.85 m	0.85 m	0.95 m
30	16	0.85 m	0.90 m	0.90 m	1.00 m
40	31	0.90 m	0.95 m	0.95 m	1.05 m
50	50	0.95 m	1.00 m	1.00 m	1.10 m
60	69	1.00 m	1.05 m	1.05 m	1.15 m
70	84	1.05 m	1.10 m	1.10 m	1.20 m
80	93	1.10 m	1.15 m	1.15 m	1.25 m
90	98	1.15 m	1.20 m	1.20 m	1.30 m
100	99	1.20 m	1.25 m	1.25 m	1.35 m

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e addizionati nelle gare miste.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei saltano più in alto.

Fosbury-Flop



Rincorsa:
Rincorsa curva («motociclista»)

Stacco:
Coscia della gamba libera orizzontale, uso delle braccia («braccia e gamba libera in alto»)

Volo:
Bacino in alto («posizione a ponte»)

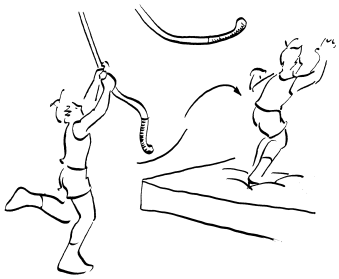
Atterraggio:
Gambe tese perpendicolari all'asticella («posizione a L»)

2.6 Dalle oscillazioni con la corda al salto con l'asta

Saltando con l'asta si prolunga la fase di volo!

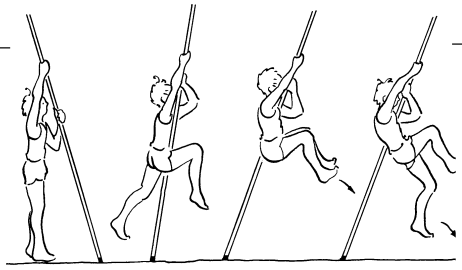
L'asta sostiene e allunga la fase di volo. Esperienze positive aiutano ad acquisire la tecnica del salto con l'asta. La progressione porta da semplici oscillazioni con la corda al salto con l'asta.

Slanci alla corda (anelli):
- Impugnare la corda a due mani il più in alto possibile. Prendere la rincorsa e lasciarsi oscillare lontano, saltando su un tappetone.
- Lasciarsi oscillare da sopra un coperchio di cassone e atterrare su un tappetone.
- Aumentate l'altezza del cassone fino a 5 elementi.
- Provare diverse forme di presa alla corda: braccia tese, braccia flesse, corda fra le gambe, su un lato ecc.
- Chi atterra in una zona determinata (ad es. cerchio)?
- Tenere un pallone fra le gambe e mentre si è in volo passarlo a un compagno o depositarlo in un cassone.
- Atterraggio dopo una semirotazione.



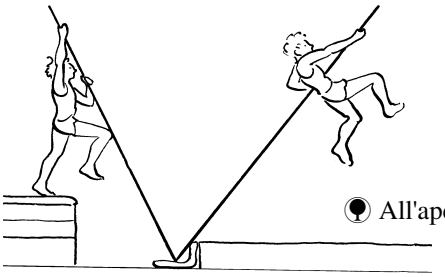
In Olanda nelle sagre di paese si salta ancora oggi con un'asta rigida oltre fiumi e canali.

Camminare con l'asta: impugnare l'asta tenuta in verticale con la destra il più in alto possibile e con la sinistra all'altezza della testa (destrorsi). Dopo una leggera rincorsa, tenendo teso il braccio superiore, oscillare dall'altro lato dell'asta sulla destra.
- Aumentare man mano l'altezza dell'impugnatura.
- «la strega»: tenere l'asta fra le gambe.
- Superare con l'asta ostacoli, fossati, tappetini …



Possibili attrezzi di fortuna: aste di legno di 2–3 m con diametro di circa 4 cm, vecchi alberi di surf o ritti in alluminio.

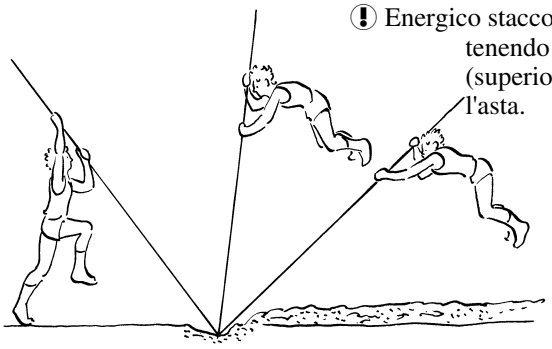
Salti verso il basso: Salto da un cassone sistemato nel senso della lunghezza verso il basso, con l'asta fra le gambe.
- Dalla stazione, saltare sul tappetone passando davanti all'asta. Chi impugna l'asta di destro salta con la gamba sinistra e passa sulla destra rispetto all'asta.
- Stacco con due passi di rincorsa.
- Chi riesce – durante la fase di volo – a portare i piedi all'altezza della testa?
- Ridurre man mano l'altezza del cassone.
- Alzare l'impugnatura.
- Salto con l'asta con semirotazione prima di toccare il tappetone.



Il maestro tiene ferma l'asta lateralmente. Chi salta non deve lasciare l'asta.

All'aperto: salti nella sabbia.

Salto in lungo con l'asta da fermi: rincorsa con l'asta tenuta poggiata a terra. Salto in lungo con imbucata nella sabbia. Attenzione: presa della mano più alta = altezza raggiungibile + ca. 20–30 cm.
- Portare l'asta (punta leggermente sollevata da terra).
- Aumentare velocità di rincorsa e altezza della presa.
- Atterraggio con 1/2 rotazione: atterraggio su due gambe con lo sguardo rivolta al punto di partenza.
- Salti al di sopra di un elastico.
- Atterraggi precisi dentro un bersaglio (copertoni).
- Gara: salti su zone a punti, divisi in gruppi.



Energico stacco in avanti mantenendo teso il braccio (superiore) che tiene l'asta.

3 Lanciare

3.1 Lanciare, ma come?

Idea di base
Da lanci variati e in forma ludica con diversi attrezzi da lancio a un lancio preciso, lontano e tecnicamente corretto.

Presupposti
Lanci e getti sono forme naturali di movimento; da questi movimenti basilari vengono sviluppati giochi come pallamano, pallacanestro o frisbee e in atletica leggera le discipline del lancio del disco e del giavellotto e del getto del peso.

Molti allievi mostrano chiari problemi di coordinazione nel lancio. La causa è da ricercare almeno in parte nell'ambiente in cui viviamo. In un mondo altamente tecnologico, con i suoi spazi ridotti e chiaramente delimitati le condizioni per i lanci non sono certo ottimali. Nella vita del bambino dominano altre forme di movimento; inoltre nella vita di tutti i giorni c'è sempre meno bisogno della forza delle braccia, mentre assume sempre maggior importanza la coordinazione fine delle mani. Per uno sviluppo globale e sano del corpo, però, è importante che i bambini sperimentino ed imparino ad usare la cintura scapolare nella sua interezza. A questo proposito le attività di lancio prestano un contributo prezioso.

Obiettivi dell'insegnamento
Gli allievi:
- conoscono diversi attrezzi di lancio e provano ad usarli
- vivono i lanci come sequenza armoniosa di movimenti
- sperimentano il ritmo del movimento del lancio con rincorsa
- riconoscono, grazie all'osservazione, caratteristiche del movimento giusto o sbagliato
- ottengono miglioramenti delle prestazioni personali.

Teoria del movimento e dell'allenamento
Eseguire in modo cosciente un movimento, con il tempo, porta ad una rappresentazione interna importante per una pratica sportiva soddisfacente. Pertanto è importante che anche nel lancio si stimolino diversi sensi e il movimento venga vissuto in modo cosciente. Esperienze variate di movimento costituiscono la base per un movimento di lancio corretto.

Suggerimenti per organizzare la lezione
- Lanciare con diversi oggetti.
- Sostenere la bilateralità, eseguire anche forme a due mani.
- Prendere le misure di sicurezza adeguate; portarsi sulla linea di lancio e prendere l'attrezzo solo a un cenno del docente. Mantenere sempre una sufficiente distanza di sicurezza.
- Consentire molte ripetizioni.
- Mirare e raggiungere l'autovalutazione e la correzione reciproca fra allievi.

➔ Caratteristiche del movimento di lancio: v. fasc. 4/4, p. 31.

3.2 Giochi di lancio

Come volano i diversi oggetti? Chi colpisce un bersaglio?

Gli allievi cercano diverse possibilità di lancio sotto forma di giochi di lancio e di tiro al bersaglio: lanci di destro e di sinistro, in lungo, in alto, a bersaglio; lanci con oggetti e da posizioni diverse.

Lanciarsi degli oggetti: 2 allievi da fermi si lanciano con la massima precisione diversi oggetti (palline, frisbee, anelli di gomma, indiaca, palloni da football americano …). Cercare di afferrare l'oggetto con sicurezza e in diversi modi.
- Modificare la posizione di partenza del lancio: da seduti, sdraiati, in corsa, con la schiena al compagno …
- Variare l'esecuzione del movimento: con una mano, a due mani, con rotazione, in alto, lontano …

➔ Gli allievi cercano nuove e originali forme per lanciare e afferrare l'oggetto.

Lancio di rimbalzo: lanciata a terra con forza, la pallina deve rimbalzare il più in alto possibile.
- Chi arriva al soffitto, o fino a un determinato segno?
- Chi riesce a raggiungere più o meno la stessa altezza di destro e di sinistro?
- Chi riesce a eseguire un giochetto di abilità prima di riprendere la palla?

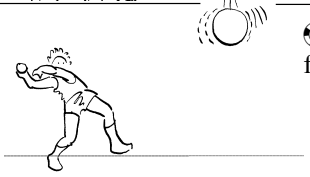
❗ Usare diversi tipi di palla con un buon rimbalzo.

Spingi la palla: 2 squadre disposte dietro una linea di fondo lanciano diverse palle su due palloni da basket o medicinali, cercando di spingerli oltre la linea di fondo avversaria. Quale squadra segna per prima 5 punti?
- Con 4 squadre disposte sui lati di un quadrato formato con le panchine. Si lancia da dietro le panche.

❗ Non si può far rotolare la palla a terra!

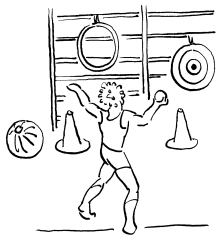
⚽ Attenzione nel recuperare le palle!

Bersaglio mobile: gli allievi lanciano su un bersaglio in movimento. Una pallone medicinale, cerchi fatti rotolare avanti e indietro, un gong appeso al soffitto, tappetino portato dai compagni, un cassone (con i compagni dietro che fanno da «motore») …

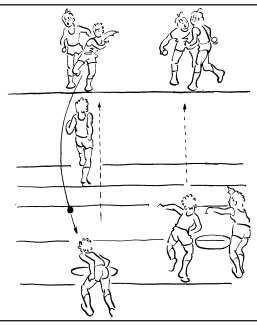


⚽ Nonostante si stia gareggiando fare sempre attenzione agli altri!

Tiro a segno: ogni allievo ha una palla e lancia dal campo di pallavolo su bersagli disposti sulla parete. Fungono da bersaglio cerchi o copertoni di bicicletta appesi alle spalliere, elementi di cassone, clavette, gli specchi dei canestri, riquadri fatti con nastri fra le pertiche ecc.
- Allenamento a stazioni (cambio dopo 2 minuti).
- «Quanti centri pensi di poter fare in 1 minuto?»
- Chi fa più centri del maestro?



Chi colpisce avanza: 3–5 allievi per squadra, con un cerchio come bersaglio. All'inizio tutti i cerchi sono alla stessa distanza rispetto alla linea di tiro. Il gioco consiste nel lanciare la palla nel cerchio. Dopo il lancio ognuno recupera la palla (o eventualmente se ne occupa sempre lo stesso allievo) e la passa al compagno successivo. Dopo due centri il cerchio viene avanzato di un diametro. Quale squadra raggiunge per prima una linea di arrivo con il proprio cerchio?



🌳 Sul prato: combinare il lancio e la corsa.

⚽ Prevedere una distanza laterale sufficiente fra i vari gruppi.

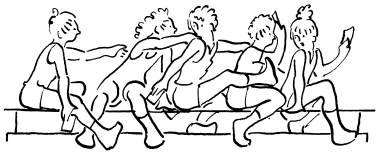
3.3 Gare di lancio con 4 squadre

Quale squadra esegue i compiti dati nel migliore dei modi?

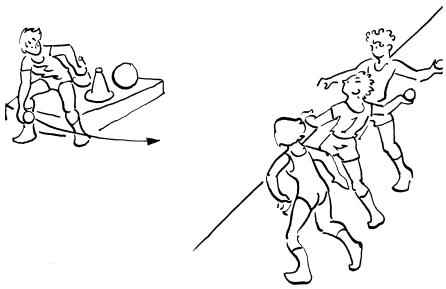
Suggerimenti per l'organizzazione:
- Tutti i gruppi svolgono contemporaneamente lo stesso gioco.
- Per ogni gioco vengono attribuiti punti per la classifica. Vince chi ha totalizzato meno punti (corrispondono alle posizioni: primo posto = 1 punto e così via).
- Il gioco per formare i gruppi vale come gara.
- Ogni squadra annunica ad alta voce il proprio punteggio durante il gioco.
- Prima della gara consentire una fase per esercitarsi.
- Consentire una valutazione esatta e garantire la sicurezza.

Formazione dei gruppi: tutti gli allievi salgono alle spalliere fino a toccare con il piede lo staggio più alto, poi tornano di corsa indietro e prendono una carta da gioco. Quelli con lo stesso seme si mettono seduti in fila su una linea o a cavalcioni su una panchina seguendo il valore delle carte. Quando sono pronti gridano «finito»! Controllare che l'ordine sia esatto.

→ Materiale: carte da gioco.

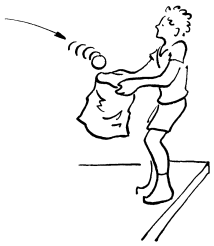


Colpire oggetti su un tappetino: in mezzo alla palestra sono disposti 4 tappetini. Ognuno con sopra coni, 2 palloni da basket e due da pallamano. I membri di una squadra sono disposti su una linea posta di fronte al tappetino ad una distanza determinata, con una pallina da tennis ognuno. Un ragazzo per ogni squadra si occupa di far rotolare le palline indietro ai compagni. Quale squadra riesce a far cadere per prima tutti gli oggetti al di fuori del tappetino?



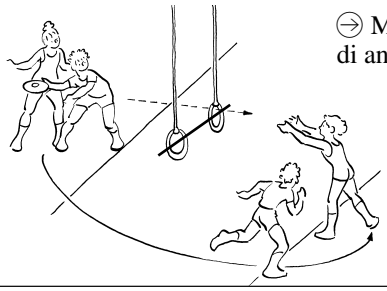
→ Materiale: 4 tappetini, palle da tennis, 8 coni, 8 palle da pallacanestro e pallamano.

Palla nel sacco: gli allievi cercano di lanciare la palla ad un compagno di squadra in modo che possa prenderle con un sacco di plastica senza farle rimbalzare a terra e tenendo almeno un piede su un tappetino. Le palline non prese vengono fatte rotolare ai tiratori da un compagno di squadra. Quale squadra ha più palline nel sacco dopo due minuti di lanci?



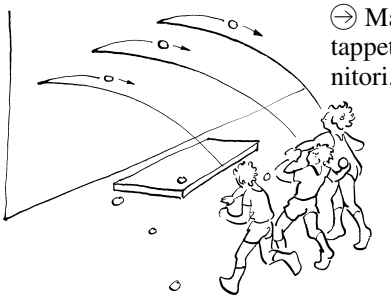
→ Materiale: 4 tappetini, palline da tennis, 4 sacchi di plastica (per i rifiuti).

Passaggi con il frisbee: gli allievi da dietro una linea cercano di lanciare un frisbee al compagno facendolo passare in mezzo alle corde degli anelli. Se ci riescono e il compagno prende il frisbee si ottiene un punto. Chi lancia corre dietro al frisbee e va a mettersi in coda alla colonna in attesa del passaggio. Quale squadra ottiene dopo due minuti il maggior numero di lanci validi (= di punti)?



→ Materiale: 4 frisbee, 4 coppie di anelli, 4 bastoni da ginnastica.

Rimbalzi sulla parete: ogni squadra dispone il proprio tappetino di fronte alla parete ad almeno 3 metri di distanza. Si deve lanciare la palla contro la parete in modo che il rimbalzo cada sul tappetino. Quale squadra ottiene più centri nel giro di due minuti?
- La palla deve rimbalzare dalla parete direttamente in un contenitore.
- 3 centri di seguito danno diritto ad un punto supplementare.



→ Materiale: palle da tennis, 4 tappetini, eventualmente 4 contenitori.

3.4 Dal lancio da fermo al lancio con rincorsa

Chi lancia di destro e di sinistro quasi altrettanto bene?

Gli allievi apprendono il corretto movimento di lancio. Si deve cercare di ottenere un movimento di lancio il più possibile armonioso.
Jan Zelezny, olimpionico nel giavellotto nel 1992, ha un record personale di quasi 100 m. Con la sinistra arrivava a fantastici 70 m!

Lancio da fermo: gli allievi sono nella posizione con un piede davanti a 4–5 m dalla parete. Le braccia sono distese in avanti, con una pallina nella mano destra (= posizione di partenza). Spostare il peso all'indietro (= posizione di lancio), spingere le anche in avanti (= come un arco) e lanciare la palla. Con des. e sin.

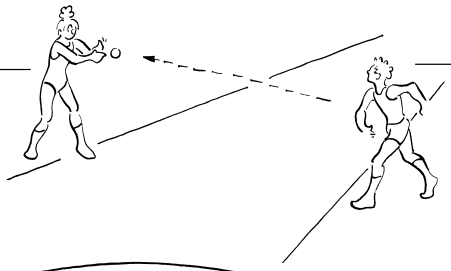
- Raccogliere la palla che rimbalza dalla parete.
- Dal centro della palestra lanciare alternativamente sulla parete destra e sulla sinistra.
- Quanti lanci riescono in un minuto? Chi migliora la propria prestazione in un secondo turno? Chi arriva per primo a 20 prese?
- Sistemate una corda in diagonale di fronte alla parete, in modo che la distanza dalla parte aumenti costantemente (ev. disegnare una riga con il gesso): da quale posizione si riesce a lanciare la palla contro la parete facendola rimbalzare dietro la linea?
- Lanci contro il tabellone del canestro. Dopo ogni centro si può aumentare la distanza. Garantire la sicurezza; ad es. formare diversi gruppi, concordare la successione al tiro, far lanciare tutti insieme ecc.
- Chi riesce a lanciare la palla nella metà superiore della parete da una distanza di 10, 15, 20, 25 m?

(→) Consigli metodologici: dimostrare il lancio da fermo o mostrare una figura. Gli allievi provano il movimento. Eseguire il lancio lentamente per prendere coscienza delle posizioni (ev. a occhi chiusi). Dal lancio lento e morbido a quello veloce e di potenza.

(!) Prima di lanciare:
- Fronte alla parete
- Peso sulla gamba posteriore

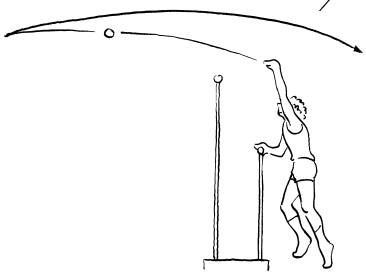
Progressione: a coppie, ciascuno dietro a una delle due corde che si allontanano progressivamente, gli allievi si lanciano a vicenda un oggetto. Fino a che punto riescono ad allontanarsi fra loro lanciandosi l'oggetto?

- Con quale oggetto riescono meglio i passaggi?



(→) Disporre due corde al suolo in modo che la distanza fra di esse aumenti costantemente.

Test 2.3 - lancio al di sopra della parallele asimmetriche: lanciare una pallina da tennis al di sopra dello staggio alto delle parallele in modo che rimbalzi al di sopra dell'attrezzo. Tre lanci ognuno, sin. e des. La mano che non lancia è appoggiata allo staggio basso. Se è troppo alto, sollevare la posizione di lancio con tappetini o elementi di cassone. Staggio basso all'altezza delle spalle, staggio alto alla massima altezza. Distanza dalla parete: 4 metri per i ragazzi, 3 per le ragazze.



(T) - *Criteri «lancio sopra le paralelle»:* la palla deve tornare indietro al di sopra delle parallele; 3 lanci di sin. e 3 di des. di seguito. Tutti i lanci devono riuscire.

Esercizi di ritmo: il ritmo del movimento «tam-tatam», importante per il lancio viene preparato e migliorato tramite diverse forme di movimento:

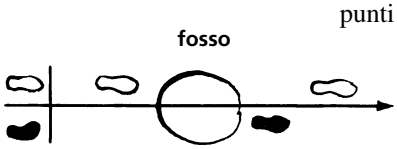
- Forme di passo scivolato (chassée) eseguite con musica o con accompagnamento ritmico del docente.
- Correre e saltare oltre cerchi disposti a terra (stacco sin., poi due brevi contatti al suolo des. e sin.). Metafora: con un salto di rincorsa saltare oltre un «fossato».

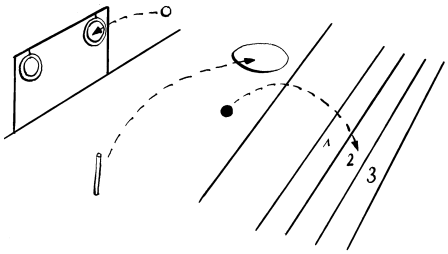
(→) Un gruppo di allievi accompagna il movimento battendo le mani ritmicamente.

Lancio con rincorsa di tre passi: come ausilio per un corretto ritmo nel movimento si dispone per terra un cerchio nel quale non si può mettere il piede («saltare oltre il fosso»). Slancio prima del cerchio con la sinistra, atterraggio des.–sin. e lancio con movimento a frustata facendo attenzione alla tensione ad arco.

- Metafora: «Tira una cordicella elastica fissata alla parete dietro di te.»
- Gli allievi lanciano la palla contro la parete.
- Gli allievi eseguono lanci contemporaneamente. Il docente scandisce il ritmo «e sin. – des. – sin.». Anche con la mano più debole. Più lanci consecutivi.
- Gli allievi si bloccano nella posizione di lancio e la controllano: il peso è sulla gamba posteriore, il braccio di lancio disteso, l'altro braccio avanti, la gamba davanti quasi distesa?
- Percorso di lancio: stazioni in cui si deve lanciare con la rincorsa di tre passi. Tiri a bersaglio con un pallone da pallamano su copertoni di bicicletta sistemati su una porta, con un'asta in un cerchio.
- Lancio a punti su diversi settori.

➔ I compagni si osservano a vicenda nell'esecuzione di uno dei punti salienti riportati nelle figure.

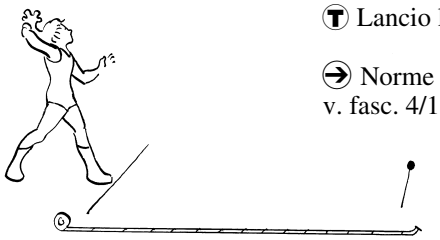




➔ Gli allievi sentono il loro movimento come ritmico, armonico, morbido …? E con l'altro braccio?

Lanciare e misurare all'aperto: eseguire all'aperto il lancio da fermo e quello con rincorsa di tre passi, misurando e confrontando i risultati. Obiettivo: la palla deve volare meglio con la rincorsa di tre passi!

- A quale distanza arrivano gli allievi con una palla da tennis, quella da 80 g, quella da 200 g?
- A che distanza lanciano con la destra e con la sinistra? Chi ottiene la minore differenza?



Ⓣ Lancio lontano.

➔ Norme relative: v. fasc. 4/1, p. 19

Tabella di valutazione per i lanci (Pallina da 80-g)

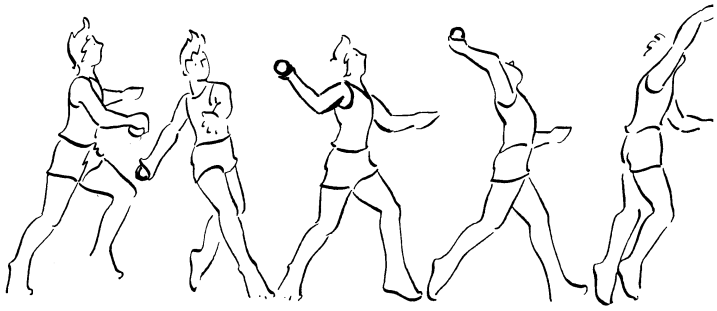
		Ragazze		Ragazzi	
Punti	Rango in %	10/11 anni	12/13 anni	10/11 anni	12/13 anni
0	1	6.50 m	7.00 m	12.80 m	15.50 m
10	2	9.00 m	10.00 m	16.00 m	19.00 m
20	7	11.50 m	13.00 m	19.30 m	22.50 m
30	16	14.00 m	16.00 m	22.50 m	26.00 m
40	31	16.50 m	19.00 m	25.80 m	29.50 m
50	50	19.00 m	22.00 m	29.00 m	33.00 m
60	69	21.50 m	25.00 m	32.30 m	36.50 m
70	84	24.00 m	28.00 m	35.50 m	40.00 m
80	93	26.50 m	31.00 m	38.80 m	43.50 m
90	98	29.00 m	34.00 m	42.00 m	47.00 m
100	99	31.50 m	37.00 m	45.30 m	50.50 m

Punti: il sistema è lo stesso per la corsa, il lancio il salto in alto e in lungo. Ciò significa che i punti delle varie discipline possono essere confrontati fra loro e addizionati nelle gare miste.

Rango in percentuale: gli allievi possono fare un confronto con i valori previsti per la propria età: ad es. rango 84 significa che solo il 16% dei coetanei lancia più distante.

Lancio con tre passi di rincorsa

- **Sequenza di passi:** sin.–des.–sin. al ritmo «tam-ta-tam»
- **Passo d'impulso «tam»:** passo lungo e rasoterra («saltare oltre un fosso»)
- **Passo di bloccaggio «ta»:** peso sulla gamba posteriore; braccio che lancia disteso (peso indietro)
- **Lancio «tam»:** tensione «ad arco»; gomiti in avanti (le anche vengono spinte in avanti)



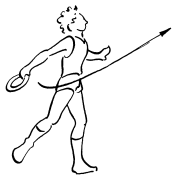
tam ta tam

3.5 Il lancio lontano su bersagli

Eseguire lanci con una rotazione, a destra e a sinistra, in lontananza, con diversi oggetti, da diverse posizioni, con o senza rincorsa, consente al ragazzo di fare esperienze interessanti e variate.

Chi riesce a lanciare con rotazione sia di destro che di sinistro?

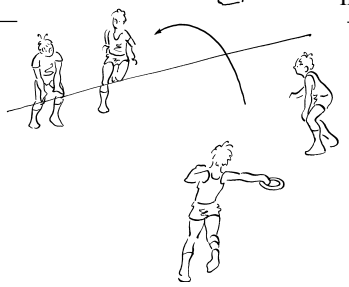
Il bel lancio: lanciare diversi attrezzi (anelli di gomma, asta da lancio, palline, corda per i saltelli annodata) in modo che facciano un «bel volo», ad es. con una rotazione orizzontale, senza oscillazioni o tremolii.
- Gli allievi stessi attribuiscono punti ai lanci. Il 10 premia un attrezzo che vola in modo molto elegante.



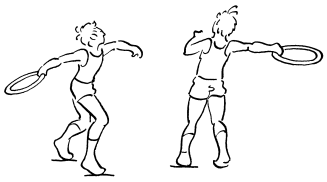
Tutte le forme sono possibili anche all'aperto.

I ragazzi portano oggetti da casa, mostrano cosa sanno fare e imparano dagli altri.

Tennis con gli anelli 2 contro 2: le coppie si fronteggiano divise da una corda tesa ad una certa altezza. L'anello può essere lanciato oltre la corda con una sola mano. Se cade a terra in campo avversario, la squadra al lancio segna un punto.
- Determinare il lato da cui si lancia (des./sin.).
- 4 contro 4 con 2 anelli.

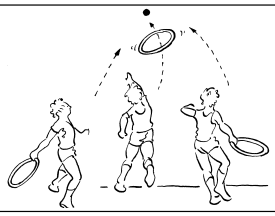


Lancio da fermo con slancio circolare: gli allievi sono in piedi con la gamba sinistra leggermente avanzata, le braccia distese, con un vecchio copertone di bicicletta nella mano destra. Ampio caricamento ruotando il tronco all'indietro, quindi rapida rotazione in avanti delle anche e lancio con il braccio teso.

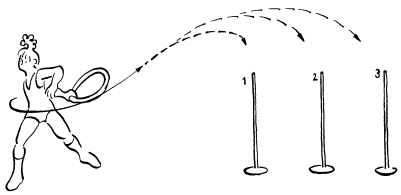


Sottolineare i punti fondamentali del movimento: ruotare in avanti le anche, lasciare disteso il braccio che lancia, che resta a lungo dietro, distensione del corpo al momento del lancio.

Bocce: come nel gioco delle bocce si fa rotolare sul campo come bersaglio (pallino) una palla (da tennis …). Chi lancia il copertone di bicicletta più vicino alla pallina vince il turno e può lanciare il pallino per il prossimo.
- Cambiare gli attrezzi: cerchi, corde annodate …



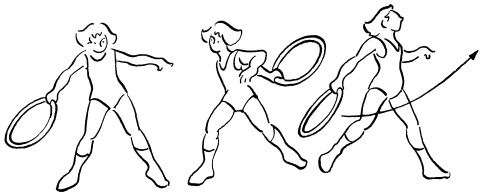
Lancio a rischio: gli allievi possono scegliere se lanciare da lunga, media o corta distanza. Chi riesce a infilare il copertone di bicicletta nel paletto corrispondente ottiene 1, 2 o 3 punti.
- Quale squadra ottiene più punti con 50 lanci o nel giro di 5 minuti?



All'aperto i paletti vengono conficcati nel terreno, per evitare che cadano.

Lancio con rotazione: correre senza oggetto, eseguire una intera rotazione e riprendere la corsa.
- Eseguire la rotazione da ambedue i lati.
- Chi riesce a lanciare con precisione l'attrezzo dopo una rotazione completa?
- Sguardo nella direzione di lancio, piedi paralleli, il braccio che lancia è disteso all'indietro. Passi sin.–des.–sin. (per i destrorsi) con il ritmo tipico del lancio («tam-ta-tam») e rotazione completa del corpo in senso antiorario. Chi riesce a lanciare lontano con questa tecnica l'anello, l'asta per i lanci, la pallina da lancio o il copertone di bicicletta?

Disporre gli allievi in cerchio di fianco con fronte all'esterno, in modo che nessuno possa essere colpito per errore.



I piedi e il ventre ruotano rapidamente in avanti; le spalle e il braccio che lancia seguono.

3.6 Il getto lontano su bersagli

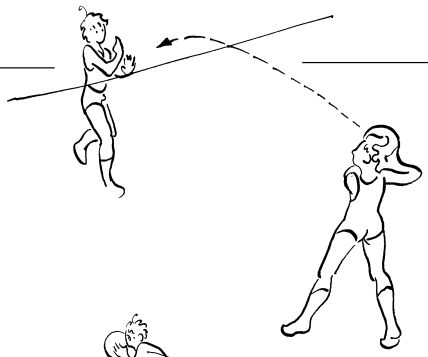
Eseguire il getto con la destra o la sinistra, in lungo, in alto, su bersagli, con diversi oggetti, da diverse posizioni, con o senza rincorsa, arricchisce il repertorio di movimento degli allievi.

Chi getta altrettanto bene di destro e di sinistro? Chi esegue il getto più lungo?

Getto da fermo: gli allievi sono di fronte ad una parete, a 2–3 m di distanza, con il piede sinistro avanzato. Con ambedue le mani reggono un pallone da pallacanestro davanti alla spalla sinistra (gomiti all'altezza della palla); ruotare all'indietro il tronco, riportarlo rapidamente in avanti e lanciare lontano con forza.

- Lanciare in alternanza a destra e a sinistra, recuperare la palla che rimbalza dalla parete.
- Chi riesce a toccare per terra con le mani dopo il lancio e a recuperare la palla senza farla cadere?
- Aumentare la distanza dalla parete fino a quando non è più possibile raccogliere la palla al volo dopo il rimbalzo sulla parete.
- Quanto va lontano il rimbalzo dalla parete?
- Getto con il pallone medicinale.

(!) Sono le gambe a fare il lavoro principale. Per rendersene conto lanciare la pallina da seduti!

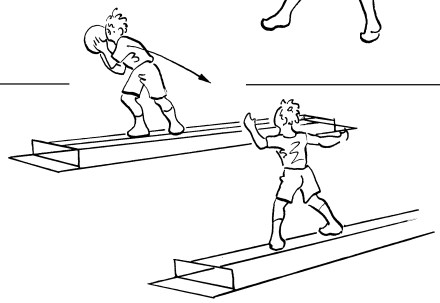


Palla sopra la corda: 2 allievi si fronteggiano sui due lati di una corda tesa ad una certa altezza. Lancio a due mani di un pallone da pallacanestro con spinta delle gambe e distensione completa del corpo: distendere prima le gambe, poi le braccia!

- Con il pallone medicinale.
- Getto a una sola mano con una gamba avanzata.
- Aumentare la distanza.
- Quale coppia riesce a fare 20 passaggi in 1 minuto?
- Palla sopra la corda 1 contro 1, 2 contro 2.

(➔) Palla sopra la corda:
v. fasc. 5/4, p. 16

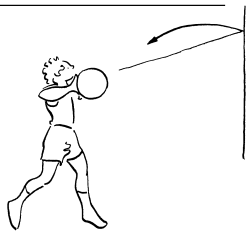
(⚽) Nel getto dei palloni medicinali esigere concentrazione e mantenere sufficiente distanza sui lati.



Il duello: due allievi si fronteggiano, in piedi sulla trave della panchina, e cercano di gettarsi a terra a vicenda lanciandosi un pallone medicinale.

- Prima di iniziare gli allievi concordano come lanciare il pallone; di sinistro, di destro, a due mani…

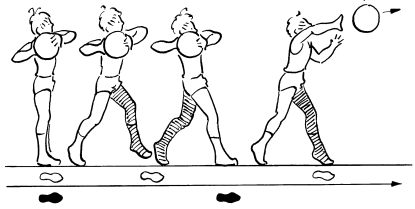
Test 2.4 - getto del pallone da basket: getti a due mani dal petto di un pallone da pallacanestro contro una parete, senza interruzione. Posizione di partenza con una gamba avanzata; alternare la destra e la sinistra. Dopo il lancio recuperare il pallone assumendo una posizione a gambe leggermente divaricate.



(T) *-Criteri getto del pallone da basket»:* posizione corretta dei piedi; 10 volte è davanti la gamba destra,10 la sinistra; la palla deve essere sempre presa dal compagno.

Lancio dopo passi: gli allievi sono disposti con la fronte rivolta alla direzione di lancio. Tengono a due mani un pallone medicinale o da pallacanestro all'altezza della spalla, con il gomito in alto. «Rincorsa» e getto al ritmo dei tre passi («tam-ta-tam»).

- Chi invia il pallone sul tappetino più lontano?



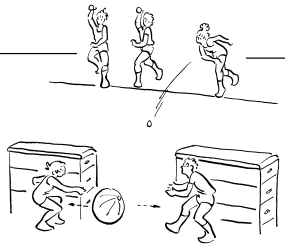
4 Combinare

4.1 Combinazioni lancio–corsa

Chi centra il bersaglio anche se è senza fiato dopo una corsa?

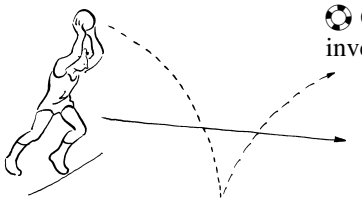
I lanci possono essere combinati con la corsa, generando un carico di lavoro maggiore per il ragazzo. Naturalmente sono possibili anche altre combinazioni, da scegliere a piacere.

Lancio alla palla gigante: gli allievi sono disposti su una linea e lanciano su dei palloni medicinali che sono fatti rotolare da una parte all'altra da due compagni nascosti dietro dei cassoni. Chi colpisce il bersaglio corre a prendere un nastro dalla parte opposta della palestra. Chi segna più punti del docente?



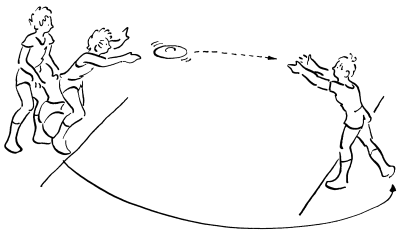
Con un po' di fantasia tutte le forme possono essere svolte anche all'aperto.

Raccogliere la palla dopo un rimbalzo: da dietro una linea gli allievi sbattono la palla a terra e cercano di riprenderla dopo un solo rimbalzo.
- Prendere il pallone il più lontano possibile dalla linea di lancio. Qual è la tecnica di lancio più adatta?
- A coppie: A lancia e B cerca di riprendere la palla dopo un solo rimbalzo. Cambio.

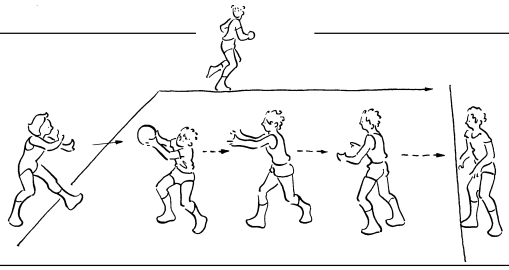


Concordare il percorso inverso.

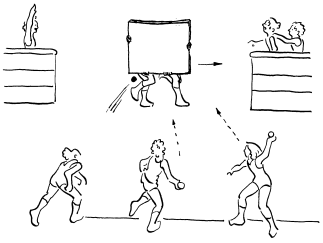
Lanciare e correre con il frisbee: dietro due linee parallele 3–5 allievi sono disposti in colonna. Dopo aver lanciato al gruppo di fronte, l'allievo deve correre a mettersi in colonna dietro all'altro gruppo.
- Gara a squadre: quale squadra ottiene più lanci corretti (il frisbee lanciato dal compagno deve essere recuperato)? Quale gruppo ottiene per primo 10 passaggi validi consecutivi?



Chi è più veloce; l'allievo o il pallone? 5 allievi per ogni gruppo sono disposti in colonna a qualche metro di distanza l'uno dall'altro. Al via iniziano a passarsi il pallone il più rapidamente possibile, mentre un avversario scatta di corsa e cerca di raggiungere l'ultimo della colonna prima della palla, seguendo un percorso predeterminato.

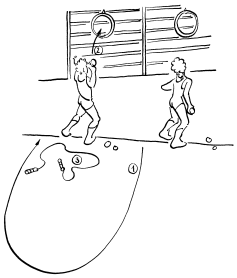


Il mostro: 2 allievi formano un «mostro», nascondendosi dietro un tappetino o simili, e corrono da un cassone all'altro, mentre gli altri cercando di colpire il mostro lanciando delle palline da tennis.
- Gara a gruppi: il gruppo A trasporta il tappetino da un cassone all'altro per 20 volte di seguito, cambiando la coppia in gara a ogni percorso. Quanti centri riesce ad ottenere il gruppo B? Si invertono i ruoli.



Chi segna un punto va a prendersi un nastro in un deposito situato a una certa distanza.

Biathlon di lancio a coppie: dopo avere eseguito un percorso di corsa, A lancia 3 palline contro un cerchio fissato alle parallele. Se sbaglia il tiro deve eseguire un compito accessorio (ad es. 5 salti alla corda). Alla fine batte le mani per dare il segnale di partenza a B, che inizia con il giro di corsa. Quale coppia riesce ad eseguire per prima 10 percorsi?



Gli allievi decidono da soli il compito accessorio.

4.2 La 24-ore di Triathlon

Il gruppo riesce a correre, andare in bicicletta e nuotare per 24 ore?

Triathlon – una cosa da pazzi! Eppure, l'idea di combinare diversi sport ha un qualcosa che affascina. Trasponiamo questa filosofia nello sport scolastico e del tempo libero!

Idea: in gruppi di tre (compagni di scuola, amici, il nonno, la zia …) passare un'intera giornata a correre, sulla bicicletta e a nuotare!

Scopo: ogni gruppo si pone l'obiettivo di riuscire a svolgere questo impegnativo compito nel giro di tre mesi. Per riuscirci, ogni componente del gruppo deve svolgere in media otto ore di attività. La partenza avviene durante la lezione di educazione fisica, il resto si assolve nel tempo libero.

Regole di gioco: per ogni tappa correre, nuotare o andare in bicicletta per almeno 10 minuti senza fermarsi. Il tratto percorso non ha importanza. Annotare il tempo sul foglio di controllo apponendo una crocetta sui riquadri previsti per ogni dieci minuti di attività. I tempi dei singoli componenti vengono aggiunti, fino a completare i singoli riquadri di disciplina.

Premi: tutti i fogli di controllo inviati completi (onestà!) partecipano all'estrazione di un premio.

Ⓣ Pianificare, realizzare e valutare questo o un altro progetto di ampio respiro con la classe.

24-ore di Triathlon

Controllo per il periodo dal _____ al _____

1. Nome:	2. Nome:	3. Nome:

Nuoto

						1 ora
						2 ora
						3 ora
						4 ora
						5 ora
						6 ora

Bicicletta

						1 ora
						2 ora
						3 ora
						4 ora
						5 ora
						6 ora
						7 ora
						8 ora
						9 ora
						10 ora

Corsa

						1 ora
						2 ora
						3 ora
						4 ora
						5 ora
						6 ora
						7 ora
						8 ora

Abbiamo rispettato scrupolosamente le regole: **Data:** _____

1. Firma:	2. Firma:	3. Firma:

Bibliografia / Ausili didattici

EGGER, K. / BAUMBERGER, J. / MÜLLER, U.:	Normierung der Leichtathletik-Disziplinen. Unveröffentlichte statistische Auswertung. Bern 1996	
FREY, G. / KURZ, D. / HILDENBRANDT, E.:	Laufen, Springen, Werfen. Reinbeck: 1984.	Opera di base con informazioni fondamentali per i docenti
HABERKORN, Ch. / PLASS, R.:	Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt a. M. 1992.	Utili forme di esercizio, buoni disegni dell'andamento del movimento
KURZ, D. (Hrsg.):	Leichtathletik: Zs. Sportpädagogik. Seelze 1982.	Nuovi orientamenti dell'atletica leggera nella scuola
MURER, K.:	Leichtathletik in der Schule. In: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf 1994[8].	Insegnamento variato per i movimenti fondamentali corsa, salto, lancio; completato da 1003 forme di gioco e di esercizio
SCHAFFER, R.:	Schülerleichtathletik. Bern 1989.	Con esempi di lezione
SCHMIDT, P. (Hrsg).:	Leichtathletiktraining. Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Münster.	Contributi pratici e moderni per l'atletica leggera con giovani e scolari
STRÄHL, E.:	Leichtathletik. Zürich: Schweizerisches Jugendschriftenwerk SJW 1984[2].	Serie di immagini e serie di immagini di errori/correzioni
ZAHND, R.:	Der 12-Minuten-Lauf-Test. Magglingen 3/1986.	Rilievo su larga scala su un campione di popolazione scolastica
Videocassette:		
SFSM:	Serie «Leichtathletik» mit Laufen, Springen und Werfen. Magglingen 1987.	Filmati didattici
FEDERAZIONE SVIZZERA DI ATLETICA LEGGERA:	**Tests:** Film zu den Leichtathletiktests. Serie 1: Ⓣ 1–4; Serie 2: Ⓣ 5/6 Im Band 4 sind folgende Tests integriert: • Bänklilauf (Vgl. S. 16) • Seilspringen (Vgl. S. 20) • Stufenbarren überwerfen (Vgl. S. 30) • Basketballstossen (Vgl. S. 33) • Dauerlauf («Laufe dein Alter»: Vgl. S. 17)	Il test di atletica leggera in immagini
Indirizzi:	• FSAL (Federazione svizzera atletica leggera)	Invia fra l'altro la documentazione per i test di atletica leggera
	• UFSO (Ufficio federale dello sport Macolin)	Per il prestito di videocassette

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in francese

➔ **www.sportmediathek.ch**

Edizioni ASEF Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.