

4

Fascicolo 4 Volume 6

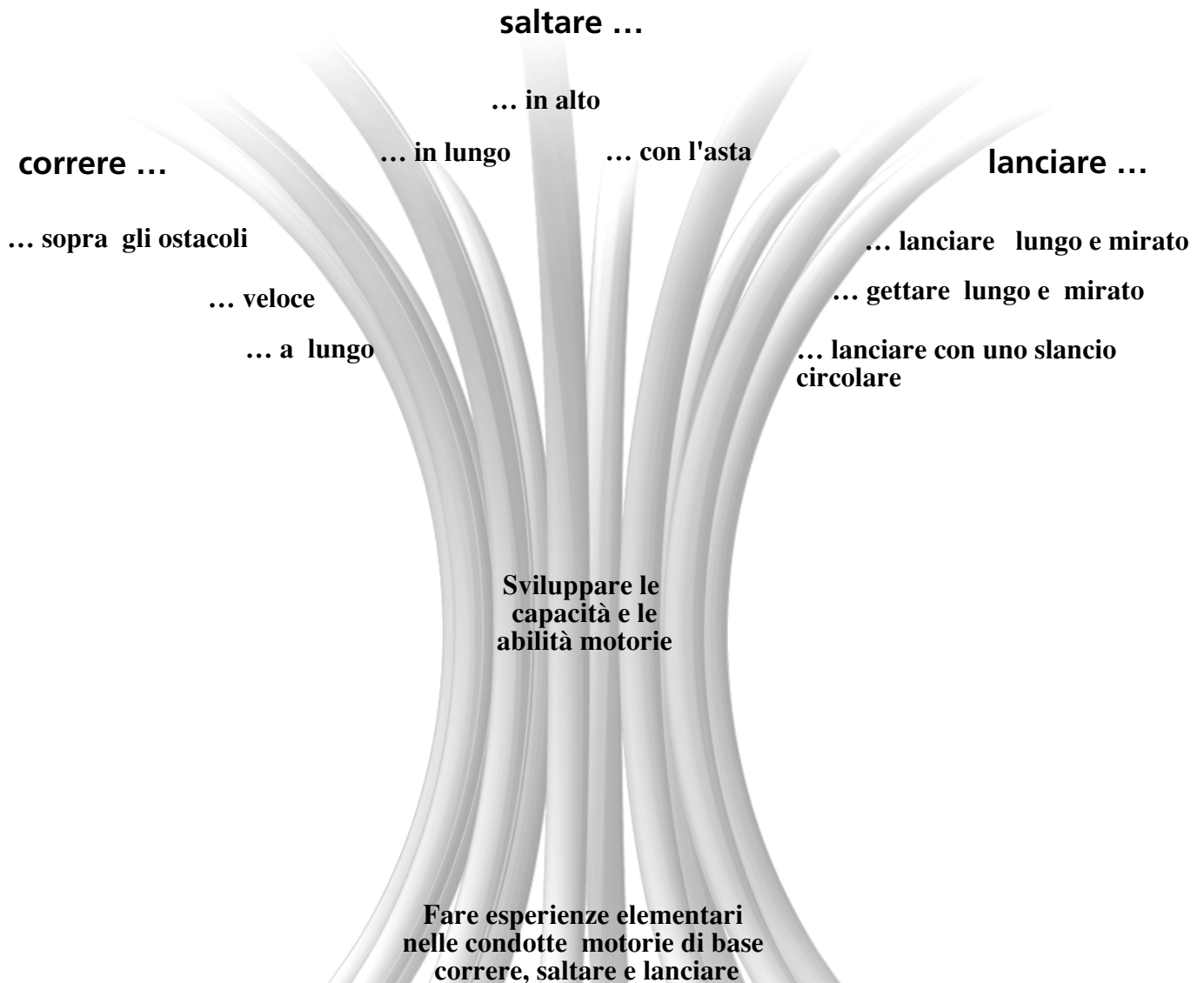


Correre Saltare Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente.

Gli allievi ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sé 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 scatto e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e allenare 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
- 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.

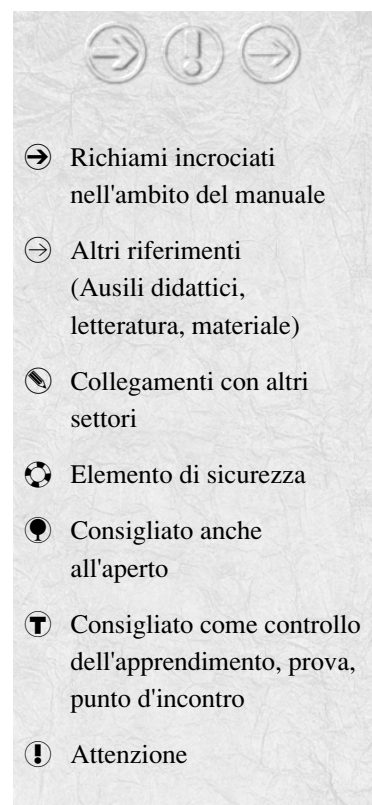


10. – 13. anno

Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Correre	
1.1 Correre bene, veloce e a lungo	4
1.2 Variazioni di corsa	5
1.3 La corsa con ostacoli	6
1.4 Correre a lungo – correre più a lungo	7
2 Saltare	
2.1 Progressione metodologica per il salto	8
2.2 Salto in alto	9
2.3 Salto con l'asta	10
2.4 Apprendere i salti e la coordinazione	11
3 Lanciare	
3.1 Apprendere ad allenarsi individualmente	12
3.2 Tecnica O'Brien e con rotazione	14
3.3 Lancio del disco	15
Bibliografia / Ausili didattici	16



Introduzione

Continuare a sviluppare le capacità e le abilità

Durante l'iter scolastico vengono collezionate diverse esperienze nell'ambito della corsa, dei salti e dei lanci. I giovani adulti, a livello di scuola media superiore, dovrebbero sviluppare ulteriormente queste capacità e sperimentarle in modo adeguato.

Insegnamento variato

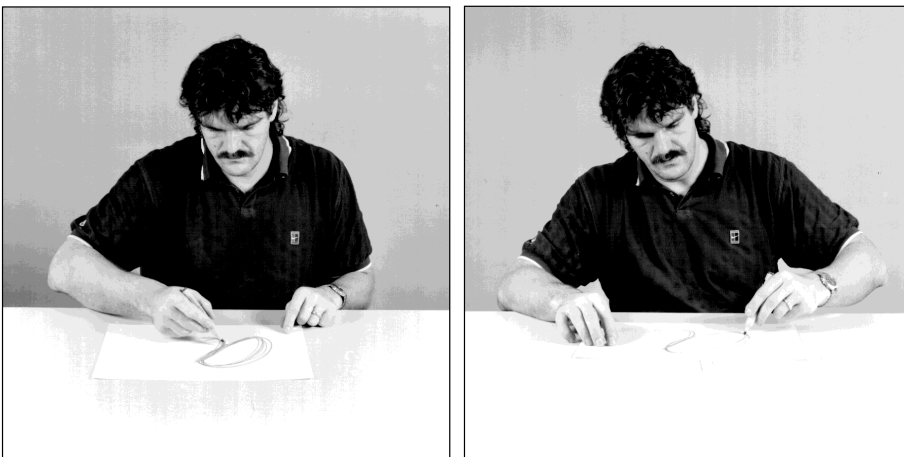
Offrendo una scelta ampia, differenziata e variata di attività di corsa, lancio e salto, da un lato si gettano le basi tecniche per la pratica di numerosi altri sport, e dall'altro si scopre il piacere di praticare con un certo successo un'attività sportiva.

Variato significa anche bilaterale. Non solo nell'età dell'infanzia si devono fare le esperienze sia con la destra che con la sinistra. Questa capacità dev'essere continuamente esercitata anche nell'adolescenza; essa favorisce l'apprendimento motorio, sensibilizza la percezione di talune sequenze di movimento e può essere utile nella vita di tutti i giorni (per esempio per dipingere, segare, avvitare, pulire ...). Grazie a questo tema abbiamo anche l'opportunità di parlare di alcuni aspetti legati all'esistenza dei due emisferi del cervello.



🎧 Esercitare e fare:
v. fasc. 1/6, p. 5

🎥 Video sul tema ambivalenza nella musica, nello sport e nella vita di tutti i giorni (con, tra l'altro, metodi di allenamento di Werner Günthör, campione del mondo nel getto del peso): v. fasc. 4/6, p.16



«Quando un tecnico sportivo ma anche un pedagogo dello sport si pone un obiettivo, è possibile trovare la via per un ottimale percorso di apprendimento, grazie alla didattica e alla metodologia secondo il principio della multilateralità. La multilateralità racchiude anche la bilateralità.»

Contenuto di questo fascicolo

In queste pagine vorremmo innanzitutto presentare delle forme di applicazione stimolanti per i giovani. L'obiettivo è quello di far appassionare gli allievi all'attività di corsa, salto e lancio e di far sperimentare loro in questo ambito più combinazioni possibili. In più nel volume 6 sono contenute alcune pagine di attività pratiche. Il limitato numero di pagine disponibili impone di fare delle scelte: per questa ragione si pone l'accento su alcuni esempi di esercizi ideali per la scuola media superiore, senza proporre tutta una serie di esercizi per l'atletica leggera in generale. In primo piano rimangono come di consueto le riflessioni metodologico-didattiche.

Esercizi metodologici per le varie tecniche atletiche con immagini: v. fasc. 4/5

Apprendimento mirato dei movimenti

Il docente deve offrire ai giovani delle basi per permettere loro di capire i movimenti ed essere in grado di svilupparli in modo autonomo. Per questa ragione è molto importante che il movimento venga appreso in modo mirato e cosciente. Il fatto di vivere e sentire un movimento porta con il tempo alla capacità di farne un'analisi introspettiva. Questa capacità rimarrà per tutta la vita e permetterà di avere un approccio migliore nei confronti sia di un movimento già conosciuto che di uno appreso da poco.

➔ L'apprendimento del movimento
v. fasc. 1/6, p. 16 ss.

Miglioramenti e controllo dell'apprendimento

Gli obiettivi delle discipline atletiche sono quelli classici: più in alto, più lontano e più veloce. Il fascino di questo concetto – seppur semplice – è mostrato dal successo di pubblico raccolto dalle manifestazioni di livello internazionale come meeting o le gare di atletica ai Giochi olimpici.

Per alcuni giovani che mirano a buone prestazioni, tali obiettivi sono di stimolo per un allenamento sistematico e programmato. Altri si accontentano di migliorare il proprio movimento da un punto di vista qualitativo. Questo obiettivo è raggiungibile e controllabile grazie ai test di atletica, in cui si verifica se si è raggiunta la qualità del movimento richiesta.

Ⓣ Test di atletica
v. fasc. 4/1, p. 11 e
4/6, p. 6, 7, 11

La prestazione individuale

Anche se viene dato molto peso alla *qualità dell'esecuzione*, anche la *quantità* ha la sua importanza, soprattutto in discipline facilmente quantificabili come correre, saltare e lanciare. È comunque molto importante il confronto con sé stessi, che consente di sviluppare una positiva predisposizione alla prestazione. Per porre questi obiettivi sono particolarmente indicati i test come «corri la tua età». I giovani dovrebbero riuscire a correre in minuti almeno la propria età senza fermarsi o mettersi a camminare (16–20 minuti). Inizialmente non importa quanto veloci si corre o quanto si corre. L'unico criterio è non camminare o fermarsi. I giovani devono essere stimolati a migliorare, ponendo loro degli obiettivi intermedi, come ad esempio correre 200 metri in più dell'ultimo test. Con questo sistema tutti i gruppi di prestazione vengono motivati a migliorare.

Il libretto G+S, quaderni di allenamento, liste, diari delle prestazioni, ecc. sono tutti utili strumenti per annotare i risultati man mano ottenuti, per seguire l'andamento dell'apprendimento e la prestazione del singolo sull'arco di diversi anni.

1 Correre

1.1 Correre bene, veloce e a lungo

Trovare uno stile di corsa individuale

Sia nella corsa veloce che in quella di resistenza, lo stile è molto importante. Negli anni dell'adolescenza bisogna lavorare sullo stile di corsa personale (ottimizzare la tecnica individuale). Grazie a una rappresentazione del movimento, facilitata ad esempio tramite delle immagini o una ripresa filmata, è possibile aiutare a comprendere meglio il movimento. Correre a piedi nudi o su diverse superfici stimola la percezione del movimento.

Correre veloci

Sia la rapidità di reazione che la velocità possono essere allenate e migliorate anche a livello di scuola media superiore con delle forme ludiche variate ed esercizi che richiedono rapidità di reazione su una distanza ridotta da percorrere alla massima velocità.

Indicazioni per lo sprint

- Partire con piccoli passi per poi passare ad una intensità massimale.
- Correre sulla punta dei piedi, eseguire una buona rullata e toccare terra in modo attivo e rapido.
- Sostenere il lavoro delle gambe con un buon movimento delle braccia.
- Durata breve (fino a 10") e distanze ridotte (20–80 m).

Correre a lungo

Nell'adolescenza un punto fondamentale è il miglioramento della resistenza. Grazie a dei test con *obiettivi minimi*, come correre senza interruzioni la propria età in minuti, i giovani dovrebbero apprendere il senso di un allenamento della resistenza regolare e conoscere diverse tecniche di allenamento aerobico. Correre 16–20 minuti è possibile anche con giochi e forme ludiche. In questi casi i gruppi devono essere piuttosto ridotti, in modo da consentire a tutti di giocare a lungo senza interruzioni

Consigli e regole per l'allenamento di resistenza:

- *Respirazione*: respirare regolarmente e espirare profondamente. Regola fondamentale: inspirare e espirare con la stessa frequenza dei passi.
- *Carico*: se si ha come obiettivo un miglioramento della capacità di resistenza, il polso dovrebbe raggiungere dei valori minimi per almeno 12 minuti. Regola fondamentale: la frequenza cardiaca dovrebbe essere di 170–180 battiti al minuto meno l'età (principio da adattare a livello individuale). Insegnare agli allievi a giudicare, misurare e valutare la frequenza cardiaca.
- *Volume*: almeno 3 unità di allenamento per settimana.
- *Intensità*: gli allievi dovrebbero trovare la propria velocità di corsa. Regola fondamentale: correre in modo che sia ancora possibile parlare con un compagno.



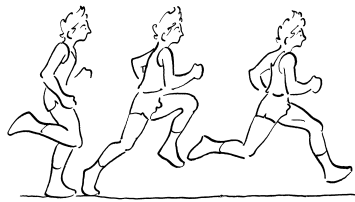
1.2 Variazioni di corsa

In questa pagina vengono presentati diversi consigli per migliorare la tecnica di corsa e la velocità. Queste capacità assumono grande importanza anche negli sport di squadra.

Rapidità di reazione e velocità di corsa sono capacità fondamentali per molti sport.

Stili di corsa: il docente o gli allievi mostrano alla classe diversi stili di corsa che vengono provati da tutti (muovere diversamente le braccia, appoggiare il piede in vari modi ...).

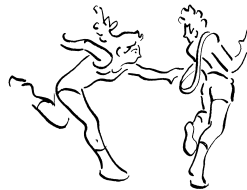
- A coppie, provare i vari stili di corsa.
- Provare gli stili correndo variando la velocità di spostamento (velocemente e lentamente).
- Imitare gli stili degli atleti di classe mondiale.



⇒ Correre coscientemente: quando corro meglio? Come appoggio il piede? Come è il movimento delle braccia? Come cambia lo stile correndo veloce o lentamente?

Giochi di reazione: gli allievi corrono liberamente a coppie. Al comando «A» scappa A. B cerca, in 5 secondi, di raggiungere il compagno.

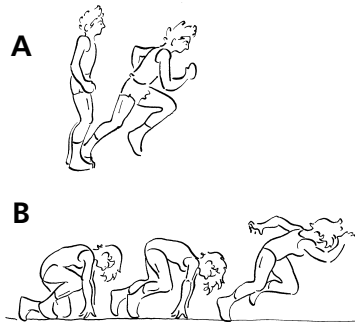
- Correre o saltellare con la musica: 1 fischio significa eseguire una forma di corsa con la musica, 2 fischi 2 forme.
- Il docente impone diversi modi di spostarsi.
- Altre forme: toccarsi l'un l'altro i piedi, le cosce, le spalle, rubarsi il nastro.



⇒ Altri esercizi di reazione: v. fasc. 4/volumi 3-5

Partenze a confronto: A e B provano diverse posizioni di partenza e sprintano per 10-30 m. Non si parte mai allo stesso modo. Chi arriva prima al traguardo ottiene un punto. Dopo una prova ci si scambia le posizioni di partenza. Solo in seguito verranno decise nuove posizioni.

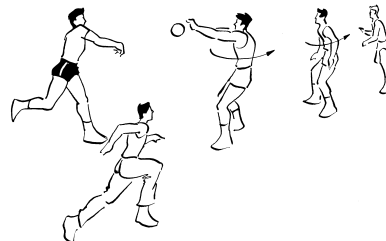
- Possibili posizioni di partenza: in piedi, inginocchiati, distesi sul ventre ...
- Gli allievi decidono diversi segnali di partenza.
- Dopo la partenza saltare 1-3 ostacoli.
- Confrontare le diverse partenze.



⇒ Riassumere i criteri più importanti.

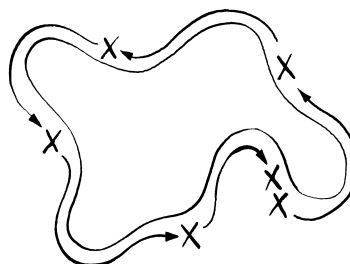
Palla contro corridore: chi è così veloce da riuscire a superare una palla fatta passare di mano in mano dai compagni? La staffetta può cominciare quando il corridore ha passato il primo allievo.

- Usare palle diverse; gli allievi decidono quale palla usare e in quale momento si possono iniziare i passaggi.
- Gli allievi devono trovare altre varianti!



Percorso a staffetta: il gruppo si distribuisce a piacimento su un percorso. Alla partenza, i corridori hanno un testimone. Ad ogni cambio di corridore, viene passato il testimone. Quale squadra giunge prima all'arrivo?

- Prima della seconda manche i partecipanti hanno il diritto di variare la tattica di gara.
- Correre anche con handicap, per es. alla partenza.
- Combinare la corsa con ciclisti e pattinatori.



⚠ Alla partenza si trovano due allievi!

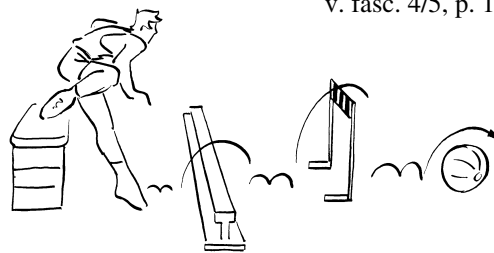
1.3 La corsa con ostacoli

La corsa con ostacoli può rendere attrattivo un allenamento di corsa. L'obiettivo è di migliorare il superamento dell'ostacolo con la gamba destra e con quella sinistra.

Chi riesce a passare degli ostacoli ritmicamente con il destro e con il sinistro?

Superare gli ostacoli: a gruppi installare un percorso con diversi ostacoli sistemati a varie distanze. I diversi gruppi provano le varie piste; l'allievo davanti mostra la tecnica per superare l'ostacolo, quelli che seguono ripetono. Dopo un po' scambiarsi i ruoli. Possibili varianti per superare l'ostacolo:

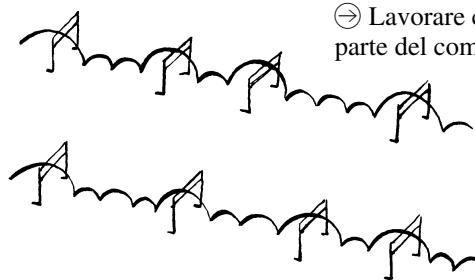
- Correre solo sulle punte dei piedi.
- Superare gli ostacoli con passo saltato.
- Superare gli ostacoli con solo la gamba dietro, mentre l'altra aggira l'ostacolo.
- Gli ostacoli possono servire anche per giocare a palla bruciata con ostacoli.



➔ Altre idee per gli ostacoli: v. fasc. 4/5, p. 10 f.

Superare gli ostacoli: superare ostacoli disposti a diverse distanze con la gamba destra o la sinistra.

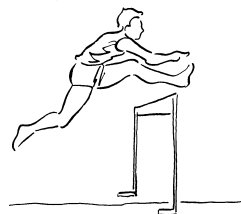
- Ritmo dei passi regolare (sempre tre passi tra un ostacolo e l'altro) e irregolare (2, 3, 4, 3, 2 passi).
- Tecnica: a gruppi costruire la propria corsia di ostacoli e superarli (correre sulle punte, contatto rapido con il terreno ...).
- Rapidità: da soli o con sfidanti, per es. corsa parallela o corsa a inseguimento.
- Cambiare corsia di ostacoli.
- Lasciar definire consegne supplementari o decidere ulteriori forme di gara agli allievi.



➔ Lavorare con il controllo da parte del compagno !

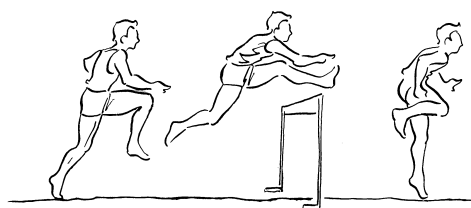
Differenza di tempo: un dato tratto viene cronometrato. Sullo stesso tratto vengono posti 3–6 ostacoli (distanza libera). Gli allievi si esercitano al superamento degli ostacoli, poi si cronometra nuovamente il tempo.

- Chi ottiene lo stesso tempo superando 4 ostacoli con un ritmo di tre passi sia con il destro che con il sinistro?
- Chi riesce a correre lo stesso tratto con 4 ostacoli con la minima differenza di tempo più volte? Più difficile: tra ogni ostacolo cambiare piede.
- Far inventare altre gare agli allievi.



Test con gli ostacoli: superare 6 ostacoli disposti a 3–3,5 m di distanza (ostacoli all'altezza delle anche) con la gamba destra e la sinistra al ritmo di una falcata. Adattare la distanza fra gli ostacoli e l'altezza alle capacità degli allievi!

- Eventualmente fare lo stesso esercizio con uso corretto della gamba di spinta (ginocchio di lato e in alto!) e cronometrando i tempi. Obiettivo: miglioramento individuale.



Ⓣ Criteri: ostacolo superato piatto (il tronco in avanti); la gamba di richiamo alta con il piede in rotazione verso l'esterno. Alzare il ginocchio della gamba di slancio orizzontalmente.

1.4 Correre a lungo – correre più a lungo

I giovani pianificano da soli, a coppie o in gruppo un allenamento di condizione fisica, portando idee e suggerimenti. In seguito qualcuno «farà il maestro» e indicherà alla classe il tipo d'allenamento.

Impariamo a conoscere diverse forme di allenamento della condizione fisica.

Rugby: la squadra A cerca di appoggiare una palla da rugby su un tappetone appoggiato vicino alla linea dei tiri liberi. Si può avanzare con la palla in mano finché non si viene toccati sulla schiena. Chi è in possesso di palla deve subito fermarsi e passare la palla all'indietro. Al posto del tappetone è possibile stabilire delle zone.

- Altri giochi come calcio, pallacanestro, hockey, ultimate sono ideali per allenare la condizione fisica, a patto che ci sia una buona intensità.

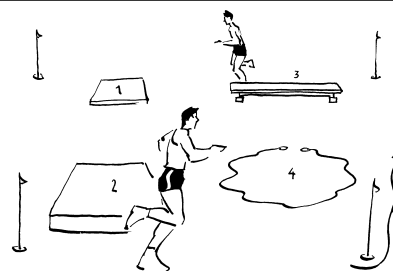


⚠ Usare le pause di gioco per controllare il polso.

➔ Altri giochi di corsa: v. fasc.4/4, 4/5

Circuito per la corsa: le 4 postazioni vengono organizzate in modo che si possano correre 3–6 giri di corsa (anche con ostacoli).

- A coppie: A corre e B esegue gli esercizi alla postazione, fino a quando il compagno non ha terminato di fare i giri prestabiliti.
- Gli allievi organizzano loro stessi il percorso, sulla base di piccoli suggerimenti dati dal docente (ad es. allenare gli addominali).



⚠ Ripetere più volte il circuito; controllo tramite registrazione dei risultati.

Biathlon: combinare la corsa con un tiro al bersaglio a squadre: un gruppo cerca di fare più punti possibili in un tempo prestabilito, per es. 10–15 minuti. 1 punto si ottiene percorrendo un giro del tracciato di gara, colpendo un bersaglio con una pallina da tennis o percorrendo una distanza supplementare dopo aver mancato il bersaglio. Il gruppo parte abbastanza compatto uno dopo l'altro.

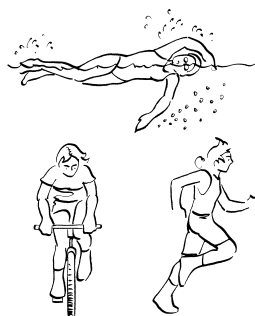
- Handicap: inserire ostacoli, diversi modi di correre, diversi modi di tirare, colpire con la mano debole vale doppio, diversi bersagli ..., 2 allievi legati per una gamba (corsa a 3 gambe) ecc.



➔ Forme di biathlon inventate dai partecipanti.

Biathlon e Triathlon : gli allievi scoprono o approfondiscono forme di Biathlon e Triathlon:

- Combinare 2 o 3 modi di spostarsi.
- Combinare con pattini in linea, biciclette.
- Combinare con altri sport (nuoto, sci di fondo, sci con le rotelle, ecc.).
- Da soli, a coppie, in gruppo.
- Fare delle tappe giornaliera o settimanali.



➔ La 24-ore di triathlon, da soli o in gruppo: v.fasc. 4/4, p. 35; Triathlon di gruppo: v. fasc. 6/5, p. 18

Test di resistenzaa «corri la tua età»: i partecipanti devono riuscire a correre la propria età in minuti.



⚠ Criteri: la corsa dev'essere continua senza camminare o pause.

2 Saltare

2.1 Progressione metodologica per il salto

Dal salto di base a quelli in orizzontale e in verticale

L'apprendimento del salto si basa su una progressione che, prendendo le mosse dalle forme di base, arriva ai salti specifici delle singole discipline sportive, passando per i salti orizzontali e quelli verticali.

➔ Scuola di salto:
v. fasc. 4/5, p. 15 ss.

Allenamenti speciali di irrobustimento con pesi non sono indicati a questo livello scolastico; basta un buon numero di ripetizioni ed una corretta impostazione tecnica. Saltare a piedi nudi rinforza le gambe e la muscolatura dei piedi e permette una differenziazione cosciente nello stacco.

Qualità prima della quantità

Bisogna porre un accento particolare sugli elementi quali rincorsa, ritmo, postura, e soprattutto posizione della testa. Una forma tecnicamente corretta è più importante della prestazione propriamente detta, sotto forma di lunghezza o altezza del salto. Nelle ragazze, in periodo prepuberale, può capitare una stagnazione dei risultati o addirittura un peggioramento. Discipline come il salto con l'asta possono aprire nuove prospettive anche alle giovani donne.

☯ Possibili sensi in questo ambito: v. fasc. 4/1, p. 3

Preparazione della lezione

A questa età la differenza di prestazione è notevole, per cui è necessario ricorrere a forme di apprendimento individualizzate e differenziate.

➔ Situazioni dell'apprendimento: v. fasc. 1/6, p. 19 s.

L'insegnamento a stazioni si rivela in questo caso particolarmente appropriato. Gli esempi pratici relativi al tema «saltare» vengono pertanto presentati con questa forma di insegnamento. Le caratteristiche dell'insegnamento a stazioni sono:

- *Offerta di insegnamento individualizzata*: i partecipanti possono imparare ed allenarsi secondo le loro caratteristiche.
 - *Ausili didattici*: informazioni sullo svolgimento del movimento, importanti dettagli tecnici ... sono a disposizione dell'allievo in diverse forme (video, immagini, libri, ecc.).
 - *Autonomia*: i giovani scelgono il contenuto, gli obiettivi e il controllo in modo individuale.
 - *Orientato all'esercizio*: il processo è altrettanto importante del prodotto.
 - *Dialogo e rapporto di partenariato docente – allievo*: l'insegnante assume in questo ambito il ruolo di consulente e allenatore.
-

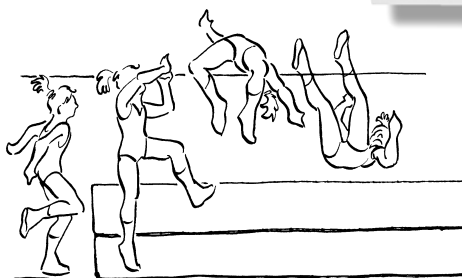
2.2 Salto in alto

Ad ogni lezione gli allievi scelgono e allenano un esercizio per ciascuna delle 4 postazioni. Gli esercizi sono costruiti in modo progressivo. Delle forme simili sono possibili anche nel salto in lungo.

Elementi del Fosbury-Flop insegnati per postazioni.

I punti principali del *fosbury-flop* sono:

- rincorsa ad arco di cerchio con accelerazione
- postura corretta al momento dello stacco
- stacco energetico verso l'alto
- impiego delle braccia e della gamba di stacco
- posizione arcuata sopra l'asta
- richiamo delle gambe all'atterraggio



Postazione 1: rincorsa

- Correndo bisogna scrivere per terra delle grandi lettere o parole e si deve sempre accelerare quando si è in curva.
- Correre sempre in curva con diversi raggi, a destra e sinistra; segnare delle accelerazioni.
- Al termine della curva saltare in alto, fare un mezzo giro sull'asse longitudinale e atterrare controllati. Marcare la zona di stacco e di atterraggio con gesso o cerchi, eventualmente correre verso un compagno, saltare ed atterrare davanti a lui dopo aver toccato le sue mani (che egli tiene sollevate al di sopra della testa).



➔ Migliorare la tecnica fosbury-flop v. fasc. 4/5, p. 18

Postazione 2: stacco

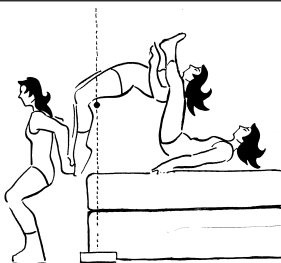
- Toccare con la testa un nastro appeso, partendo con una rincorsa leggermente curva. Il partner osserva e corregge seguendo i criteri dati.
- Salto verticale con poca rincorsa e una corretta fase di stacco: corretta postura, ginocchio della gamba di slancio alto e impiego delle braccia.
- Salto a forbice sul tappetone con o senza asticella. Rincorsa diritta o da sinistra o destra facendo una piccola curva.



➔ Apprendimento a coppie: A dà un criterio da soddisfare e B cerca di fare ciò che A desidera, poi si invertono i ruoli.

Postazione 3: superamento asticella e atterraggio

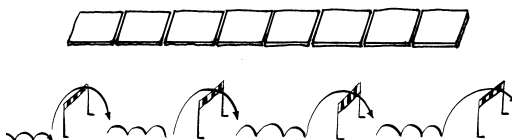
- Fosbury-flop da fermo sul tappetone. A seconda delle capacità dell'allievo eseguire l'esercizio con o senza asticella.
- Stacco con un aiuto (per esempio trampolino Reuther, elementi del cassone); viene così allungata la fase di volo.
- Stacco e superamento dell'asticella con 3/5/7 passi di rincorsa.



➔ Spiegare la posizione con un modello o mostrando foto o disegni.

Postazione 4: allenamento della forza esplosiva

Diversi attrezzi, ostacoli (ad esempio ostacoli da allenamento) e impianti (per esempio, prato, pista finlandese ...) sono a disposizione per variare l'allenamento tecnico. Gli allievi scelgono il posto, gli obiettivi e l'intensità in modo autonomo.



➔ Le capacità condizionali sono una buona premessa per sviluppare delle ottime finalità.

2.3 Salto con l'asta

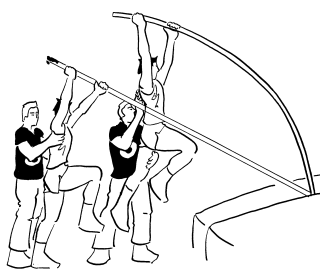
Questi esercizi possono essere usati sia come progressione metodologica che come allenamento. L'aiuto del compagno ha un influsso determinante. I partecipanti, prima di iniziare l'attività, devono essere scrupolosamente preparati e istruiti.

Impariamo i rudimenti del salto con l'asta.

Postazione 1: posizione di stacco

Con il sostegno di un partner trovare la posizione di stacco. Nello stesso istante fissare l'asta contro un oggetto (parete, cassone, fossa dell'asta, ecc...). Piegarla l'asta, sollevarsi di qualche decina di centimetri e tornare alla posizione di partenza controllando il movimento.

- Senza rincorsa.
- Con 3-5 passi di rincorsa.

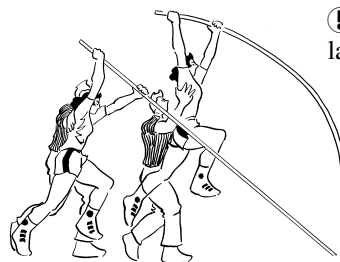


⚠ Tenere correttamente l'asta (per gli allievi che staccano con la gamba sin.): tenere l'estremità dell'asta con la destra; mano sinistra ca. 50 cm più in basso.

🔄 Attenzione all'effetto molla dell'asta.

Postazione 2: infilare l'asta

Con tre passi di ricorso tenere l'asta in avanti e infilarla nell'apposita fessura. Tendere la gamba di stacco cercando di farsi trasportare verso l'alto; corpo teso, staccarsi leggermente da terra. Il compagno fissa il corpo, lo blocca in aria per un momento e poi lo riconduce con cautela verso terra.

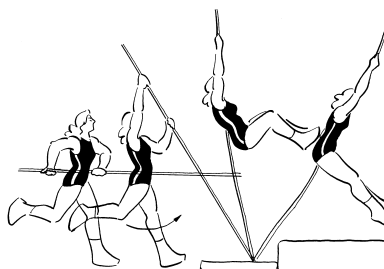


⚠ Senza saltare attivamente, lasciarsi sollevare dall'asta.

Postazione 3: stacco

Dopo alcuni passi di rincorsa, infilare l'asta, portare l'estremità dell'asta sulla verticale al di sopra della testa lungo l'asse del corpo e staccare verso un punto segnato. La gamba di stacco rimane a lungo indietro, poi viene proiettata in avanti con il resto del corpo. Atterrare sulle gambe o in posizione seduta su un tappetone (eventualmente disposto in posizione rialzata).

- Rincorsa e spostamento dell'asta dalla posizione di rincorsa a quella usata per piantarla nella buca.
- Dopo aver sollevato la gamba di slancio eseguire mezzo giro e ricadere in piedi (senza lasciare l'asta).



⚠ Posizione d'aiuto: sistemarsi in un punto demarcato, sostenere il corpo del saltatore e se del caso reggere l'asta.

Postazione 4: arrotolarsi e tendersi

Dopo lo stacco tirare la gamba verso le mani e eseguire mezzo giro. Atterrare in modo controllato in piedi o in posizione seduta

- Superare un elastico o un'asticella.
- Aumentare la velocità della rincorsa.

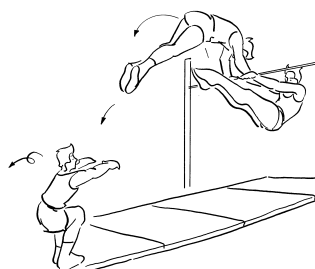


🔄 L'insegnante o un compagno si piazza di fianco al buco per l'asta.

Postazione supplementare: movimenti simili

Si possono eseguire su diversi attrezzi sequenze motorie che presentano caratteristiche simili.

- Sbarra all'altezza delle spalle: guizzo con 1/2 giro con atterraggio in piedi.
- Corda: lanciarsi dal cassone, superare una corda eseguendo un 1/2 giro e atterrare su un tappetone.



➔ Consigli dettagliati per il salto con l'asta: v. fasc. 4/5, p. 19 e il volume dedicato all'atletica, p. 80 ss. (Bibl. fasc. 4/6, p. 16)

2.4 Apprendere i salti e la coordinazione

Il miglioramento della forza esplosiva è possibile in vari ambiti, ad esempio a scuola con degli esercizi nella pallavolo (schiacciata, muro) o nella pallacanestro (tiro a canestro e rimbalzo) ...

Gli esercizi seguenti sono parte integrante del test di atletica leggera per giovani di 16–17 anni. Gli esercizi possono essere inseriti in un allenamento di salto, allenati regolarmente e valutati (Test). All'inizio l'accento viene posto sulla corretta esecuzione (qualità) e solo in seguito sulla prestazione (quantità).

Miglioriamo le capacità coordinative e condizionali.

➔ Dai vari tipi di salto al salto triplo: v. fasc. 4/5, p. 15

Test 1: sequenza di salti ritmici con un solo piede

Si deve eseguire la sequenza di passi: sin-sin-ds-sin-sin-ds-sin-ds-ds-sin.

Criteri:

- Sequenza corretta.
- Il piede lavora cercando attivamente il terreno.
- La gamba di stacco e le anche sono tese.
- Corretta postura.
- Lavoro attivo delle braccia.



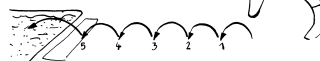
➔ Sviluppare proprie combinazioni di salti, mostrarseli a vicenda e provarli.

Test 2: salto in corsa

Dopo il 5.o salto staccare ed atterrare a piedi uniti nella sabbia o su un tappetone.

Criteri:

- Il piede lavora cercando attivamente il terreno.
- La gamba di stacco e le anche sono tese.
- Corretta postura.
- Lavoro attivo delle braccia.
- La gamba di spinta è alta e piegata.



➔ Ev. come preparazione per il salto triplo.

Test 3: superare ostacoli

Superare 4 ostacoli con un ritmo di 4 passi tra un ostacolo e l'altro. Stacco e atterraggio sulla stessa gamba. Un passaggio con la gamba destra e uno con la sinistra.

Criteri:

- Ritmo regolare tra gli ostacoli.
- Il piede lavora cercando attivamente il terreno.
- La gamba di stacco e le anche sono tese.
- Corretta postura.
- Lavoro attivo delle braccia.
- La gamba di spinta è alta e piegata.



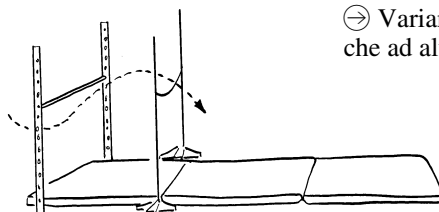
⚠ Altezze/distanze:
donne: 76 cm/ 7 m
uomini: 84 cm/ 8 m

Test 4: guizzo alla sbarra con mezzo giro

Sbarra all'altezza della testa, elastico (cordicella) a circa 80 cm ad un'altezza adeguata (20 cm circa più basso della sbarra).

Criteri:

- Il mezzo giro viene eseguito prima di superare l'elastico.
- Far passare le gambe molto vicino alla sbarra.



➔ Varianti di guizzo possibile anche ad altri attrezzi.

⚠ Uno o più esercizi da questa pagina sono adatti come test.

3 Lanciare

3.1 Apprendere ad allenarsi individualmente

L'allenamento autonomo individuale della tecnica individuale è una forma molto indicata a questo livello scolastico. Uno stile d'insegnamento valido e un docente appassionato alla materia e che sappia ben consigliare possono invogliare numerosi allievi alla pratica dell'atletica leggera.

Di seguito diamo alcuni spunti su come organizzare una lezione con varie postazioni di lavoro, seguendo l'esempio del getto del peso o del lancio del disco:

- Porre degli obiettivi individuali: cosa voglio raggiungere?
- Visualizzare i punti nodali (video, immagini, foto ...).
- Esercizi chiari e stimolanti alle postazioni (vedi sotto).
- Valutare per mezzo di osservazione, riprese video, autovalutazione, test.

<p>obiettivo <i>ottimizzare lo slancio</i></p> <p><i>migliorare la posizione di lancio</i></p> <p><i>ottimizzare il movimento completo</i></p>	<p>getto del peso scivolata su una linea con rotazione del piede.</p> <p>lancio da fermo con intervento attivo del braccio opposto e rotazione delle anche in avanti in alto, lanciare il peso in alto, accompagnando fino alla fine. lanciare con pesi più leggeri, controllati dal compagno o tramite una videocamera.</p>	<p>lancio del disco rotazione completa con al termine uno scatto nella direzione opposta a quella di rotazione.</p> <p>lancio da fermo con movimento attivo del braccio opposto e rotazione delle anche in avanti in alto.</p> <p>lanciare il disco con movimento ampio ed accelerato, lanci con attrezzi più leggeri (copertone di bicicletta), controllati dal compagno o tramite una videocamera.</p>
---	---	---

Forme di test e di competizione particolari

- *Gara a squadre*: aumenta gli stimoli e sviluppa lo spirito di gruppo, invogliando anche gli allievi più deboli ad impegnarsi.
- *Gara a handicap*: si offre la possibilità anche agli allievi più piccoli e deboli di ottenere dei risultati pari a quelli dei compagni più forti.
- *Tentativo di record del mondo*: contengono l'elemento della sfida e fanno scoprire agli allievi forme di prestazioni poco diffuse (ad es. cercare di battere il record del mondo nel lancio del giavellotto sommando le distanze).

La sicurezza innanzitutto

Nelle varie attività di lancio è importantissimo rispettare le prescrizioni di sicurezza. La sicurezza è assicurata grazie a misure di organizzazione adeguate, come ad esempio: spazio sufficiente per tutti, lanciare tutti insieme al comando, andare tutti assieme a riprendere l'oggetto lanciato, ecc.

➔ Lanciare (sequenze metodologiche):
v. fasc. 4/5, p. 22 ss.

⊗ Aspetti relativi alla sicurezza v. nella parte pratica.

Acquisire le capacità condizionali

Per poter lanciare lontano sono necessarie sia una tecnica corretta che una certa forza (veloce). Gli esercizi indicati consentono di perseguire diversi obiettivi: il pallone medicinale serve ad allenare in modo globale la forza di lancio mentre i pesi assicurano un rafforzamento muscolare più specifico.

obiettivi	con pallone medicinale	con pesi
<i>est. delle gambe</i>	dalla posizione raggruppata saltare in alto in modo esplosivo	flessioni delle gambe profonde (lente) o fino a metà (veloci) (angolazioni non inferiori ai 90°)
<i>est. delle anche</i>	lanciare all'indietro da posizione raggruppata	sollevare pesi dalla posizione raggruppata, tenendo la schiena dritta
<i>addominali</i>	stando in ginocchio, seduti o in piedi, lanciare oggetti al di sopra della testa	addominali con pesi (senza fissare le gambe)
<i>spalle</i>	lanciare con una o due mani al di sopra della testa o all'altezza del petto	panca («Power-board») ➔ v. fasc. 3/5, p. 16), Pull-over
<i>braccia</i>	lanci con una mano, diversi tipi di flessioni, diverse forme di arrampicata	panchina, elastici, «Power-board», Pull-over
<i>polsi</i>	con diversi oggetti da lancio (pietre, ecc.)	ruotando i polsi, arrotolare intorno a un pezzo di legno una cordicella con legati piccoli pesi

Allenamento globale

Gli allenamenti della forza più funzionali sono quelli che interessano l'insieme della muscolatura coinvolta nel movimento. Questo significa che non bisogna allenare un muscolo isolato, ma un gruppo di muscoli. Gli esercizi di muscolazione devono essere fatti in modo da riprodurre il più possibile il lavoro previsto durante il gesto tecnico.

➔ Allenamento globale
v. fasc. 1/6, p. 22

Anche nella muscolazione al centro dell'attenzione ci sono i progressi personali. La motivazione degli allievi per il lavoro di muscolazione aumenta se si spiega loro l'utilità dal punto di vista profilattico (postura, salute) di un programma di rafforzamento muscolare ben fatto.

Ⓜ Porre degli obiettivi personali e dopo un certo periodo eseguire dei controlli.

Esercizi come ad esempio quelli alla panca, con l'obiettivo di sollevare il proprio peso (o per le allieve la metà), sono abbastanza stimolanti e invogliano ad un allenamento regolare e pianificato della forza.

La sicurezza grazie a una buona organizzazione e istruzione

Soprattutto nell'allenamento di muscolazione, prima di aumentare il peso con cui si lavora, gli esercizi devono essere appresi correttamente. La muscolazione fatta utilizzando il solo peso del corpo, se fatta correttamente, non ha praticamente controindicazioni. L'efficacia è la stessa e si può dare una prospettiva nuova all'allenamento della condizione fisica globale nel tempo libero.

➔ Rafforzamento
v. fasc. 2/6, p. 8

3.2 Tecnica O'Brien e con rotazione

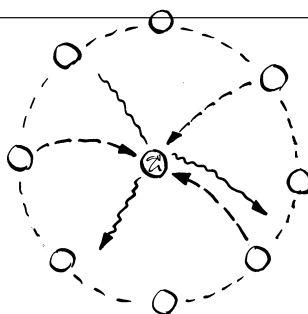
Di solito i giovani che non si esercitano regolarmente, lanciano alla stessa distanza sia con la tecnica del passo cambiato che con quella O'Brien.

Le tecniche seguenti (O'Brien e con rotazione) sono molto difficili da un punto di vista coordinativo. L'apprendimento motorio, l'osservazione reciproca, giudicare e consigliare come l'insegnamento della bilateralità (usare sia la destra che la sinistra) sono campi interessanti per l'apprendimento. All'inizio è consigliato l'allenamento con i palloni medicinali.

Impariamo le tecniche del getto del peso.

Lanciare in cerchio: a coppie, di fronte ad una certa distanza con un pallone medicinale. Tutti lanciano con la tecnica stabilita su un bersaglio posto al centro (corda, oggetti sospesi, ecc.). Alternare ai lanci degli esercizi di allungamento liberi o indicati dal docente.

- Con tecnica libera.
- Solo con la sin, la ds, tutte e due le mani.
- Con tecnica rotatoria a ds e sin: Tam-ta-tam.
- Usare la stessa tecnica del compagno.
- Gara: quale coppia ottiene per prima 10 centri?

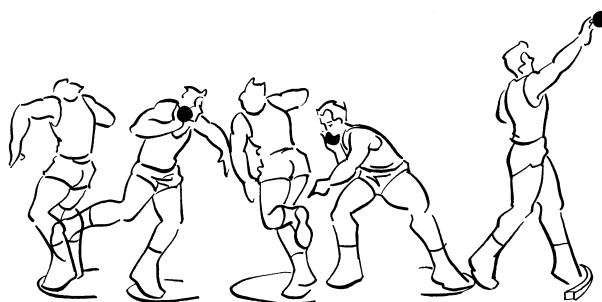


● Nel caso ideale sul prato.

⊕ Lancio in linea o in cerchio: diametro del cerchio 6–10 m, a dipendenza delle capacità dei partecipanti; appoggiare dei nastri o fare dei segni per terra. Al centro è appoggiato un cerchio.

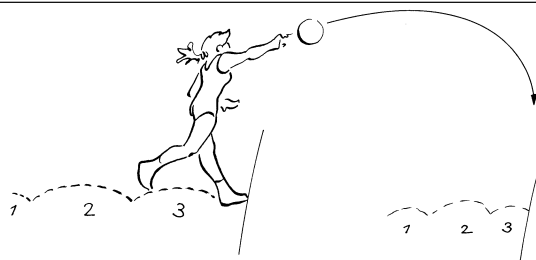
Tecniche del getto del peso: gli allievi cercano di usare la tecnica O'Brien, imitando quanto visto alla TV o ripetendo quanto appreso in qualche società di atletica. In un secondo momento apprendono i diversi elementi.

- Slancio: partenza con la schiena verso la direzione di lancio. Leggero passo caduto; peso sulla gamba d'appoggio piegata, tronco piegato sulla gamba. La gamba libera si muove rasoterra in direzione del lancio, il piede della gamba di traslazione viene portato al centro della pedana sotto il corpo. Braccio libero e sguardo sono rivolti all'indietro.
- Traslazione continuata su una linea (controllare la rotazione del piede di circa 45°).
- Traslazione con controllo di un compagno (restare indietro con il tronco, trattenuto per il braccio sin).
- Getto da fermo sin e ds: una volta eseguito il getto si deve restare in equilibrio sul posto per qualche istante (non superare il fermapièdi).
- Collegare le due fasi. Fase di slancio con traslazione, seguita dal getto del peso da fermo. Gli allievi si osservano e si correggono reciprocamente.
- Gara a coppie, usando il braccio sinistro e il destro.
- Tecnica con rotazione: gli allievi osservano una serie di immagini e poi cercano di imitare il lancio in essa descritto (vedi lancio del disco).



Forme di gioco per il getto:

- A e B cercano di percorrere con il minor numero di tiri una determinata distanza (ad esempio un campo da calcio ...). B lancia dal punto dove è atterrato l'oggetto lanciato da A.
- Corsa combinata: A e B tirano mirando su un bersaglio (corda, campana ...) mentre C esegue di corsa un percorso stabilito. Invertire i ruoli.



3.3 Lancio del disco

Un buon movimento di rotazione può produrre una notevole «energia cinetica» (lancio del disco, peso, martello ...). Anche attrezzi molto semplici (ad esempio un copertone da motocicletta) consentono di avvicinarsi a questa affascinante tecnica.

Impariamo a far accelerare degli oggetti con delle rotazioni.

Lancio del copertone: A e B sono disposti di fronte a una certa distanza. Lanciare il copertone da fermi, con mezzo giro, con un giro intero e alla fine con 1 giro e mezzo. Fare attenzione alla traiettoria (il copertone non dovrebbe «oscillare» in volo).

- Lanciare su bersagli (ad esempio un paletto).
- A coppie, passarsi il copertone «al volo».



➔ Con copertoni di moto o bici come riscaldamento; o per sostituire i dischi.

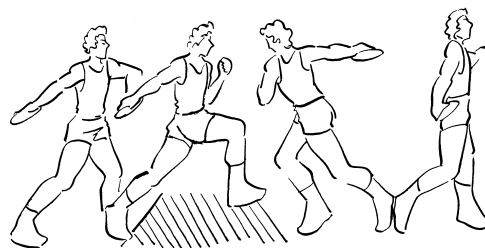
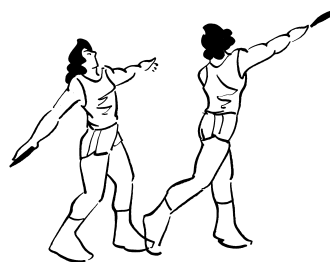
● Ideale sul prato

Lancio del disco: gli allievi oscillano il disco con il braccio teso di fianco al corpo. Lanciare il disco in avanti all'altezza degli occhi, facendolo ruotare attorno all'indice (il disco gira su sé stesso) e farlo cadere a terra.

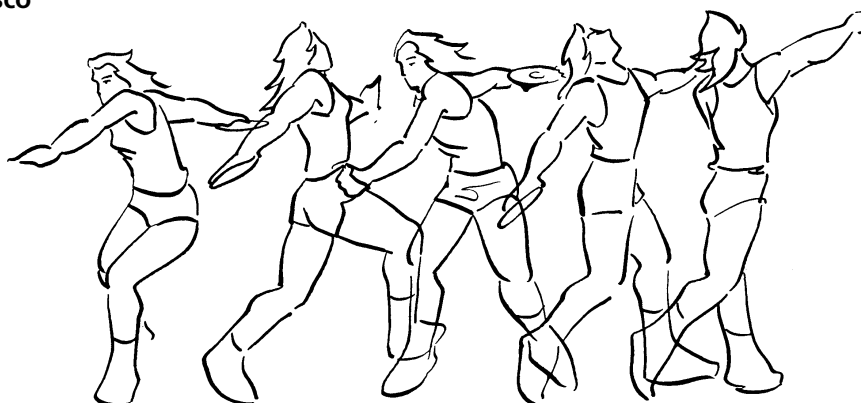
- Chi riesce a fare in modo che il disco non «oscilli» in aria?
- Far rotolare il disco per terra partendo dallo stesso movimento. Quale disco rotola più lontano?
- Lancio da fermo: posizione di partenza laterale rispetto alla direzione del getto. Leggero passo caduto con la gamba ds., il piede sin. è leggermente flesso. Eseguire oscillazioni circolari con il braccio ds. teso; all'altezza della spalla sin.), appoggiare il disco sul palmo della mano sin. (sostegno). Ripetere il movimento 2 volte e alla terza lanciare.
- Lancio con giro completo: posizione di partenza con le spalle nella direzione di lancio. Rapido gioco di gambe sinistra-destra e lancio.
- Più difficile: lancio con un giro e mezzo partendo con le spalle nella direzione di lancio. Rotazione sul piede sin., passo ds. avanti e rotazione sulla punta del piede ds., appoggiare piede sin. e lancio.



● In tutti gli esercizi curare in particolare modo l'aspetto relativo alla sicurezza!



Sequenza del lancio del disco



Bibliografia / Ausili didattici

- BAUERSFELD, K. H. / SCHRÖTER, G.: Grundlagen der Leichtathletik. Berlin 1992.
- BUCHER, W. / STADLER, R.: Erfolg mit beiden Seiten. Dübendorf 1986.
- BUCHER, W.: 1015 Spiel- und Kombinationsformen in verschiedenen Sportarten (u.a. Leichtathletik). Schorndorf 2001.
- van DUIN, E.: Hören sie auf ihr Herz. SVSS Bern 1997.
- CFS: Educazione fisica nella scuola, Volume 6 Atletica leggera. CFSM Berna 1984.
- HABERKORN, CH. / PLASS, R.: Leichtathletik 1 und 2: Didaktische Grundlagen: Lauf – Sprung – Wurf – Stoss. Frankfurt 1992.
- JOCH, W.: Rahmentrainingsplanung/Grundlagentraining. Aachen 1991.
- MURER, K.: 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Mit Anhang «Leichtathletik in der Schule». Schorndorf 1999.

Video:

- SFSM: Serie di atletica, con corse, lanci e salti. Macolin 1987.
- Erfolg mit beiden Seiten. Macolin 1986.
- FSA: Viedocassette sui test di atletica 1994.

Indirizzi utili:

Segreteria FSA

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.