

Pratica – atletica leggera: corsa



Nella raccolta di esercizi seguente, il primo compito è adatto per il riscaldamento. I compiti seguenti fanno parte di un'unità tematica con aumento della difficoltà.

Corsa con ostacoli

1. Corriere liberamente con musica in sottofondo superando ostacoli sparsi nella palestra.
Domanda per stimolare la riflessione: come riesci a correre silenziosamente? Descrivi la tua corsa.
Scambio: descrivi come corri. Dopo lo scambio riprovare (ades. correndo sulla punta dei piedi).
2. Cercare di superare gli ostacoli facendo meno rumore possibile.
Domanda per stimolare la riflessione: qual è secondo te la distanza ideale prima e dopo l'ostacolo?
Scambio: è ideale staccare a circa $\frac{2}{3}$ prima dell'ostacolo e atterrare a circa $\frac{1}{3}$ dopo l'ostacolo.



Osservazione: il materiale è distribuito nella palestra.

Materiale: panchine, scatole di cartone, bastoni (ev. da unihockey), ev. cavalletti di ostacoli

Correre sulla panchina

1. Le allieve corrono su una panchina sulla punta dei piedi a un ritmo piacevole che possono ripetere diverse volte. Una volta trovato il ritmo giusto, cercano di definirlo con parole proprie.
Scambio: le allieve spiegano il loro ritmo. Due allieve che hanno lo stesso ritmo formano una coppia e cercano di correre sincronizzate. Prestare attenzione a correre silenziosamente sulle punte dei piedi. È possibile anche a coppie (partenariato di apprendimento): A osserva se B corre sulle punte dei piedi e poi invertire i ruoli.
2. Le allieve corrono su 4 panchine in diverse posizioni (v. disegno corsa sulle panchine, a sinistra la distanza tra le panchine è inferiore). Saltando da una panchina all'altra cercano un ritmo comodo sia sul lato stretto che su quello più ampio.
Scambio: le allieve spiegano il loro ritmo. Il docente sottolinea come sia utile avere una volta la gamba sinistra davanti e una volta la destra davanti.
3. Superare le panchine restando bassi: le allieve corrono sul posto al loro ritmo e cercano di osservare quali sono le caratteristiche che permettono di correre restando bassi (evitare di andare troppo su e giù). A tale fine usare l'esperienza contraria.
Scambio: cosa avete osservato facendo il contrario della corsa «bassa»? Perché è meglio superare le panchine restando compatte? Come fare per superare le panchine restando compatte? (indici chiave: distanza $\frac{2}{3}$ prima e $\frac{1}{3}$ dopo l'ostacolo, ritornare in fretta con i piedi al suolo (metafore: «calpestare con il piede attivo una pozzanghera per spruzzare l'acqua attorno a sé»; «cavallo che scalpita»). Per preparare i passi attivi, allungare la muscolatura posteriore della gamba. Provare a correre attivamente.

Osservazione: disporre 4 panchine una dopo l'altra a distanze diverse (prestare attenzione alla distanza per prendere la rincorsa, non troppo vicino alla parete).

Materiale: 4 panchine



Test

→ [Corsa sulle panchine: livello 3](#)

→ [Superare ostacoli: livello 4](#)