

Pratica – atletica leggera: saltare



Per gli esercizi seguenti, è utile procedere a una misurazione di partenza, anche in considerazione della norma individuale che serve a fare il punto della situazione. L'obiettivo della misurazione non è quello di esporre le debolezze delle allieve («mostrare quello che non so fare»). Al contrario, il dato serve per esempio come norma individuale per il confronto sul lungo termine (ad es. risultato dell'anno precedente).

Salto in alto

1. Le allieve si muovono in continuazione e saltano in ogni direzione in un parco con postazioni di salto. A dimostra il salto e B la copia. Scambio dei ruoli autonomo, ad es. quando A non ha più idee su come saltare.
2. Saltare in alto, fare esperienze: le allieve cercano di saltare il più in alto possibile in diverse postazioni del circuito. Per esempio: toccare con le mani gli anelli, con la testa il nastrino, volare in lungo prima di atterrare sul tappeto.
Domanda per stimolare la riflessione: come devo spiccare il salto per raggiungere l'altezza massima/volare il più possibile?
Scambio: dopo l'ultimo cambiamento di postazione raccogliere i risultati ..., ev. il docente aggiunge informazioni (staccare con forza, usare la gamba di slancio, usare le braccia = caratteristiche importanti/punti chiave).
3. Riprovare con le nuove conoscenze (esperienze contrarie): saltare con o senza slancio, con o senza uso delle braccia/infondendo slancio alle braccia.



Osservazioni

- Predisporre un circuito con tappetoni, corde tese, anelli ad altezza raggiungibile, corde in diagonale con nastri colorati (da toccare con la testa).
- Il cambiamento di postazione è organizzato dal docente oppure le allieve possono decidere da sole.

Materiale: tappetoni, anelli, nastri colorati, corde, ecc.

Saltare con slancio e volare

Prendere la rincorsa, saltare con slancio e volare. In tre postazioni (tappetoni con pedana, corda diagonale con nastri, anelli ad altezza raggiungibile) le allieve provano ad applicare le seguenti importanti caratteristiche: staccare con forza, uso della gamba di slancio, slancio con le braccia.

Domanda per stimolare la riflessione: come devo prendere la rincorsa affinché il mio salto sia ancora più alto e io possa volare di più? Mentre si trovano nella postazione, le allieve discutono delle possibili soluzioni e le provano.

Scambio: raccogliere le esperienze, discutere della rincorsa (linea diritta, scegliere l'angolo, ad arco, lunghezza) e della velocità di rincorsa.

Osservazioni

- In considerazione di uno stacco possibilmente diritto (seguire l'interno della curva), il Fosbury (corsa ad arco), è necessario capire i vantaggi della rincorsa ad arco e l'importanza dell'accelerazione.
- Aggiungere delle pedane sotto i tappetoni (nel primo terzo della lunghezza del tappetone, per un tappetone a destra e per uno a sinistra; prestare attenzione affinché si stacchi con slancio da una corsa con accelerazione anche sulla pedana).
- 3 gruppi, cambiamento delle postazioni organizzato dal docente.

Materiale: tappetoni, pedane





Saltare in alto con rincorsa ad arco

Formare 3 gruppi. Le allieve compiono una rincorsa di 5 passi a forma d'arco e poi staccano. Provano le varianti per quanto concerne il ritmo e la velocità. Cercano di aumentare l'altezza dei salti (alzare l'elastico, toccare anelli oppure nastri).

Domanda per stimolare la riflessione: come faccio a strutturare gli ultimi tre passi della rincorsa ad arco affinché possa staccare nel modo migliore e volare più a lungo? Mentre si trovano nella postazione, le allieve discutono delle possibili soluzioni e le provano.

Scambio: raccogliere le esperienze e le scoperte sottolineare il ritmo «ta-da-dam», l'aumento della velocità e il piegarsi verso l'interno della curva.

Osservazioni

- Il cambiamento delle postazioni è organizzato dal docente.
- Il docente dispone una demarcazione nel punto di partenza della rincorsa per aiutare le allieve (corsa da 5 passi).

Materiale: 2 postazioni con tappetoni ed elastici di diverse altezze. È possibile usare anche un aiuto per lo stacco (pedana).



Cerchio del salto in alto

Sperimentare il cerchio del salto in alto: le allieve cercano di superare saltando le 3 panchine seguendo il ritmo «jam-ta-dam» dal lato forte, con un salto in alto finale sul tappetino. Le allieve formano delle coppie e si aiutano a vicenda a trovare il ritmo giusto.

Domande per stimolare la riflessione: come sei riuscita a trovare il ritmo giusto? Hai qualche consiglio da dare alla tua compagna?

Scambio: raccogliere le esperienze, analizzarle, ev. lasciare che siano le allieve (o ev. il docente) a presentarle.

Esercitare il cerchio del salto in alto: A esegue il cerchio del salto in alto dal suo lato forte, B osserva se il ritmo è corretto. In seguito, l'attenzione viene rivolta ai salti in alto con blocco della gamba di slancio. Ulteriori criteri: cfr. obiettivo di apprendimento. A e B si osservano a vicenda («pausa meritata», attivazione cognitiva).

Cerchio del salto in alto (sperimentarlo ed esercitarlo dal lato debole): idem come sopra. Le allieve e il docente possono filmare l'esecuzione dei movimenti e completare il processo di apprendimento analizzando le riprese (visione esterna) confrontandole poi con la rappresentazione personale del movimento (visione interna).

Osservazioni

- Il test «[Cerchio del salto in alto](#)» è disponibile su [mobilesport.ch](#).

Materiale: installazione con tappeti e corde elastiche, panchine

