



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana

Giocosport atletica

Giocare con l'atletica

Le squadre, punteggi, le specialità

La crescita e lo sviluppo

La crescita del bambino si sviluppa dal primo giorno di vita e per ogni anno di età avviene una variazione ponderale e di altezza, dati che si riassumono nella tabella dei percentili

Lo sviluppo del bambino non avviene per tutti nello stesso modo, per ciascuno alcune fasi sono più accelerate, altre più rallentate, e sono assolutamente personali. Per questo sono state rilevate particolari finestre di apprendimento

Come si lavora nelle fasi sensibili

Si vede bene ogni qualità ha un precisa collocazione, in particolare tutte le capacità coordinative. Pertanto la loro stimolazione deve avvenire principalmente in corrispondenza della sua fase sensibile

Naturalmente l'indicazione è indicativa della miglior predisposizione all'apprendimento, ma il miglioramento di tali capacità continua anche in età evoluta, e dipende dall'intelligenza motoria dell'atleta.

Bambini 1°biennio scuola Primaria

CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE

Visive

(Discriminazione Visiva, Memoria Visiva -ANALIZ. VISIVO)

Tattili (Analizzatore Tattile)

Uditive

(Discriminazione Uditiva, Memoria Uditiva –Analizzatore Uditivo)

Cinestetiche (Analiz. Cinestetico - propriocettori e esteroceettori)

ANALIZZATORE

Il complesso Sistema che ci consente di analizzare lo stimolo, in ingresso dal recettore come impulso nervoso, trasportato per le vie afferenti al S.N.C. e qui all'Area Sensoriale Primaria, che rimanda per le vie efferenti la risposta per l'azione muscolare



Gli Schemi Motori di Base

- Il Camminare, Correre, Saltare, Lanciare
Arrampicarsi, Rotolare, Strisciare, Etc

Gli Schemi Posturali

- Flettere, piegare, Addurre-Abdurre,
slanciare, circondurre, Ruotare, etc.

Bambini Triennio (3[^]-5[^]) scuola Primaria

CAPACITA' COORDINATIVE

(Combinazione, Ritmo, Equilibrio, Cap. Cinestetica, Differenziazione, Anticipazione, Fantasia)

CAPACITA' CONDIZIONALI

(Forza, Rapidità-Velocità, Resistenza)

SCHEMI MOTORI DI BASE

(Abilità motorie del camminare, correre, saltare e lanciare)

LE CAPACITA' COORDINATIVE

LE CAPACITA' COORDINATIVE SONO ALLA BASE DI
TUTTI I MOVIMENTI DELLO SPORT,
UTILIZZANO GLI SCHEMI MOTORI DI BASE
SECONDO MODALITA' SPECIFICHE CHE NE
VALORIZZANO L'ESPRESSIONE

LE VARIABILI

- Anche lo sviluppo delle Capacità Coordinative avviene attraverso contenuti modulati e differenziati a partire da alcune Variabili di tipo:
- **Spaziale** (Ex. Percorso libero o vincolato con cinesini ex.)
- **Temporale** (EX. Partenze con comandi acustici differenti)
- **Ambientale** (ex. gruppo, in ambiente outdoor, indoor)
- **Qualitativa** (Modulazione Intensità, variaz. contenuti)
- **Quantitativa** (numero di prove – durata della prova)
- **Aumenta l'importanza delle ultime 2 variabili, che saranno poi quelle che ci accompagnano nella fase matura ed evoluta**

Esempio

ES. Stare in piedi schema motorio

Stare in piedi in EQUILIBRIO, ecco un esempio di abilità connessa con una capacità Coordinativa

Stare in piedi con un solo arto, o saltellando

Stare in piedi e compiere dei movimenti

Stare in piedi e compiere dei movimenti a specchio con un altro compagno

Stare in piedi e lanciare ad un compagno

Stare in piedi e Lanciare e ricevere da un compagno

**QUESTI SONO ESEMPI di CAP. COORDINATIVE
APPLICATE AD UN DETERMINATO SCHEMA
MOTORIO**

Le abilità base del nostro sport si sviluppano partendo dal:

- CAMMINARE, e poi CORRERE
- SALTARE
- LANCIARE



CAMMINARE

- Camminare liberamente, su una linea o un percorso, mantenendo l'equilibrio su un asse
- Camminare compiendo un esercizio o tenendo una posizione con le braccia
- Camminare appoggiando i piedi in modo differente (Tallone, Punta, interno esterno, Rullata, con molleggio etc.)
- Camminare a occhi chiusi, a slalom
- Camminare veloce, Marciare

CORRERE

- Correre avanti, indietro, forte, piano, lateralmente,
- a coppie, per mano, in parallelo, in fila
- con variazioni di ritmo o di intensità
- in rettilineo, in curva, in salita, in discesa, contano i passi, in ampiezza, in rapidità
- a ginocchia alte, a gambe tese, corsa con la funicella,
- a staffetta, con gli ostacoli etc.

SALTARE

- Saltare come gli animali (Rana, Canguro, Lepre ecc.)
- Saltare da fermo, con rincorsa
- Saltare in alto, in lungo, in basso, lateralmente
- Saltare un ostacolo o un asticella,
- saltare un fosso, saltare giù da un piano rialzato
- Saltare la corda
- saltare per prendere qualcosa in alto, a canestro, a muro
- Saltare con un piede , con due piedi
- Saltare con l'asta, salti acrobatici, con pedane o trampolini
- Compiere una sequenza di salti, con un piede o con due, successivi o alternati

LANCIARE

- Lanciare la palle di varie dimensioni o palloncini
- Lanciare contro il muro e riprendere la palla
- Lanciare da varie posizioni: seduti, in ginocchio, in accosciata, in divaricata, in rotazione
- Lanciare oggetti piani bidimensionali (cerchi, anelli, dischi, piastre)
- Lanciare oggetti lunghi (asse dominante lunghezza: Giavelotto, Vortex, Canne, Freccette)
- Lanciare contro un Bersaglio (birilli, coni, persone)
- Lanciare in un canestro, in una area punto
- Lanciare a una mano o a due mani, con piedi uniti o in divaricata sagittale (palla Martello, peso con maniglia)

I punti cardinali del nostro allenamento giovanile

GIOVANILE 8-12 anni (ultimi anni esordienti / ragazzi)

Differenza sta nell'approccio:

Ludico –Tecnico (psicologico-coordinativo)

Intensità/ estensività (qualitativo)

Durata breve / durata più lunga (quantitativo)

Osservazioni

Più siamo nei piccoli più la proposta sarà ludica ed estensiva, la durata breve, ma anche lunga se a bassa intensità.

I punti CARDINALI

1. MOBILITA' ARTICOLARE

Rendere i range o motion delle articolazioni massimali, e disponibili per un movimento performante e non limitato

2 POSTURA

Def. come la capacità di fissare il movimento articolare (liberato con la mobilità art.) attraverso l'intervento di bilanciamento delle rispettiva catene muscolari.

è quindi un intervento che accompagna tutta la vita dell'atleta , ma qui si gettano le basi e gli squilibri sono più facili da correggere o anticipare

I punti cardinali

3. FORZA REATTIVA ELASTICA

Capacità di rimbalzo dei piedi, a corpo teso in tutte le forme coordinative (a corpo teso si intende senza piegare le ginocchia e con il bacino in estensione)

Senza calciare le gambe in avanti, mantenendo in volo il corpo esteso

4. COORDINAZIONE

Qui entrano in basso tutte le capacità coordinative

Il ritmo, l'equilibrio, cap. combinazione, differenziazione, cap. cinestetica (timing), anticipazione e fantasia (questi ultimi più per sport di squadra, ma presenti anche in atletica specie nella lettura tattica della gara)

MOBILITA' ARTICOLARE

La mobilità articolare è fondamentale per un SANO ed EFFICACE percorso di SALUTE e SPORTIVO.

Si avvale dello stretching muscolare, ma si attiva con le TENUTE che stabilizzano le articolazioni nell'angolo di lavoro.

Poi si trasferisce il gesto in dinamica in tutte le esercitazioni a corpo libero a terra o con ostacoli o fitball.

Fondamentale per sviluppare una buona postura e saperla mantenere i tutto il range of motion(ROM) dell'articolazione

POSTURA

La Postura è l'insieme degli atteggiamenti che il nostro corpo assume per mantenersi in equilibrio, in tutte le fasi della vita.

Chiaramente il lavoro o lo studio, lo sport e altre abitudini quotidiane, inducono delle modificazioni della postura, che noi possiamo cercare di correggere o migliorare.

Oltre alla mobilità articolare, cioè alla disponibilità al movimento, in dinamica (cioè nello sport ex.) mantenere la postura significa costruire quei giusti equilibri tra le catene muscolari, in modo da stabilizzare le nostre posizioni anche nel gesto sportivo, dove le forze agenti creano forte disturbo.

Importante agire su Articolazione Tibio-Tarsica (CAVIGLIA estensione e flessione) su Articolazione COXO-Femorale (BACINO estens. Flessione) e cingolo Scapolo Omerale (Flessione estensione delle Spalle)

Tutte le volte che abbiamo delle limitazioni e degli sbilanciamenti muscolari tra catena anteriore e posteriore, si creano dei disallineamenti, che sono condizionanti in tutte le fasi della corsa e degli stacchi.

Questo è fondamentale per tutti gli stacchi, nell'alto è imprescindibile.

COORDINAZIONE

La coordinazione

Qui si apre un mondo di esercitazioni all'interno delle quali si usano i 3 precedenti punti.

Se eseguo un balzo rana, avrò l'aspetto coordinativo,

Avrò l'aspetto della mobilità articolare, ma anche quello della postura

Sottolineo la capacità cinestetica perché spesso la si bypassa

Invece questa significa «esecuzione del gesto nell'accoppiamento spazio temporale, ovvero il timing esecutivo.

Questo è fondamentale per tutti gli stacchi, nell'alto è imprescindibile

FORZA REATTIVA

La Forza reattiva attiene alle capacità elastiche muscolo –Tendinee
Dipende dalla mobilità articolare e dalla capacità posturale di non deformarsi durante i rimbalzi.

A seconda dell'età si usano ostacoli funicelle o superfici di diversa durezza.

Importante per il rimbalzo del piede, ma anche per creare quella percezione del Timing di stacco o rimbalzo

Qui abbiamo importante intervento della capacità cinestetica perché spesso la si bypassa

Invece questa significa «esecuzione del gesto nell'accoppiamento spazio temporale, ovvero il timing esecutivo.

Questo è fondamentale per tutti gli stacchi; nei Salti e negli ostacoli è imprescindibile.

Le Variabili nelle esercitazioni condizionali

Per gli aspetti condizionali, questi si sviluppano a partire dalle variabili qualitative o quantitative.

Facciamo un esempio sul balzo rana:

Un balzo rana semplice

Una staffetta balzi rana 4x10x2

Balzo rana eseguito velocemente , su distanza breve 10 m.o su distanza lunga 30m.

Balzo rana estensivo per 15m. + corsa a circuito o in un percorso

Balzo rana nei cerchi a distanza fissa, lontani Max. o vicini rapido

Balzi rana in salita o su box

SVILUPPO COMPETITIVO e TECNICO

Se nella fascia giovanile si è seguito un percorso virtuoso e non casuale, o storico (si è sempre fatto così) e/o parziale, quando l'atleta diventa cadetto comincia un approccio più maturo.

Qui la differenza sta nel carico, nella didattica e nell'intensità esecutiva

Da cadetti più bassa via via che si cresce volumi e intensità salgono

I pilastri giovanili e assoluti per la competizione

FORZA si estende il concetto di forza

POSTURA si aggiorna

VELOCITA'-CORSA si estende dal conc.
reattività coordinazione

TECNICA si sviluppa da parte delle cap.
coordinative in modo speciale e specifico

Lo sviluppo della seconda fase i punti cardine dell'allenamento

Osservazioni generali:

Tutti questi punti sono derivazione dei precedenti giovanili

Dalla approccio giovanile verso quello assoluto , si sposta l'approccio didattico verso quello tecnico e successivamente tecnico «consapevole» nel lavoro proposto.

Da cadetti sarà molto più la didattica della tecnica, da allievi acquisita la didattica, si passerà alla tecnica come elemento centrale, per arrivare all'assoluto, con tecnica e consapevolezza tecnica con valorizzazione dei timing tecnici, sulle massime espressioni di performance.

Sviluppo specifico dei punti cardine

Ovviamente alcune aree tecniche richiedono un lavoro supplementare specifico a partire già dalla prima fase di periodo competitivo, ovvero cat. CADETTI-E

In questo particolare momento abbiamo per gruppi un'accelerazione di un certo tipo di lavoro, o condizionale o tecnico:

VELOCITA' partenza dai blocchi, Forza esplosiva

OSTACOLI mobilità articolare e Destrezza

SALTI parte Acrobatica o di volo, che comincia ad essere centrale già nel primo apprendimento (ASTA particolare es. ginnastica)

FONDO e MARCIA: Capacità Aerobica, Volume di corsa

LANCI: avviamento alla FORZA con Sovraccarico, già dalla prima fase

Variabili di intensità esempio SALTI

Tutte le variabili di intensità e durata valgono per tutte le altre esercitazioni.

Osservazione coordinativa posturale

La Pre-acrobatica e acrobatica

In questa fascia di età è obbligatorio lavorare su questo, perché da grandi si abbiano basi buone per lavorare

(fare il flick da grandi è più difficile)

Sulla Forza è obbligatorio passare dalla didattica tecnica delle alzate e esercitazioni con il bilanciere e sovraccarico in genere, su assetto posturale già costruito

Sulla Durata è opportuno nella prima fase della programmazione , utilizzare anche il meccanismo aerobico, per riattivare il corpo, per sviluppare un minimo volume di cap. di resistenza e di cap. respiratoria, e per allenare il piede su superfici morbide ad un azione attiva ciclica estensiva.

Nella fase successive, queste esercitazioni lasciano lo spazio a corse in rettilineo o in curva su 200-300 e poi 100-120-150

I Giochi d'Atletica

- Le Squadre
- Il torneo a punti
- Le specialità dell'atletica

LA SQUADRA

- Per giocare in questa fascia è fondamentale il lavoro in gruppo, sia di giochi a prestazione individuale, che collettiva.
- Aumenta la capacità di relazione, valorizza l'autostima di ciascun componente, riduce la frustrazione da insuccesso, diminuisce la tensione da prestazione.
- Unisce in un'unica vittoria la squadra in un gioco a denominatore individuale come l'atletica

IL TORNEO

- In Ciascun gioco proposto vengono assegnati dei punti alla prestazione svolta in successione alternata o in sequenza temporale continua.
- La somma dei punti, con esclusione di eventuali scarti per non penalizzare, ma solo per premiare, determina il risultato del gioco
- La somma dei punti ottenuta in tutte le stazioni gioco determina la squadra vincitrice

I PUNTI

- Nelle misure di lunghezza stabilire delle fasce:
Ex. Lungo, asta, lancio a punti con aree di atterraggio delimitate da strisce colorate.
- Per le corse rilevare i tempi e assegnare i punti in ordine di arrivo
- Per i lanci a bersaglio contare il numero di colpi centrati
- I percorsi rilevare i tempi, le penalità a tempo, assegnare i punti in base alla classifica

Le specialità dell'Atletica

- **CORSE** *correre una distanza stabilita nel minor tempo possibile*
(velocità – ostacoli – resistenza – marcia)
- **SALTI** *saltare più in alto o in lungo possibile*
(alto – lungo – triplo – asta)
- **LANCI** *lanciare il più lontano possibile*
(giavellotto – martello – peso – disco)

I GIOCHI

- Giochi di base, di coordinazione e sensopercezione

Sviluppati in forma didattica per l'apprendimento degli schemi motori e posturali di base (1° Biennio)

- Giochi strutturati che interessano le capacità coordinative, condizionali nell'ambito delle abilità motorie di base (Triennio primaria-Scuola Media)

1° Biennio Primaria (1-2)

- **Gioco treno** –corsa in fila, con stazioni dislocate in palestra. Comandi uditivi, battuta ritmo veloce /lento-comando sequenziale Ex l'ultimo passa capo treno , e via di seguito, oppure il cambio avviene al comando CAMBIO, oppure al passaggio ad una stazione.
- Possibile inserire variabili spaziali con percorsi a scelta su altre linee della palestra o con stazioni a piacere, Qualitative/Temporali selezionando un tipo di corsa (calciata dietro/avanti/skip etc.) a seconda delle stazioni o battute del tempo dell'insegnante

La capacità di lancio

Avviamento al lancio del peso (2° biennio)

Palla a Muro in varie forme e con più tipi di palla (1° biennio)

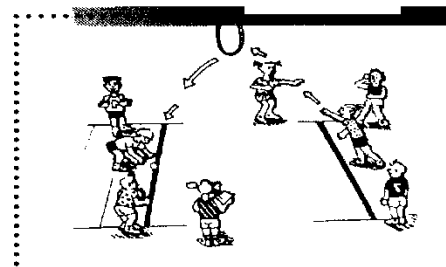
• Lancio della palla a due mani con:

- partenza a piedi pari
- partenza in divaricata sagittale.

• **Da seduti raccogliere a due mani la palla posta a terra**, portarla sull'arto superiore destro e lancia rizzandosi in piedi.

• **In ginocchio seduti sui talloni con la palla a due mani**, ruotare il busto verso destra e lanciare con il braccio destro tornando con il busto avanti ed estendendo le anche. Questo esercizio viene effettuato per sensibilizzare l'intervento del busto nel lancio.

• **Lanciare ad una mano con traiettoria guidata** un peso di gomma di kg.1. La palla deve entrare dentro un cerchio posto a metà traiettoria di lancio (è possibile anche utilizzare un elastico o una corda sostenuta dai ritti del salto in alto).



ATTIVITÀ

la palla che rimbalza

• Far rimbalzare la palla in modo libero utilizzando il palmo della mano, il dorso, il pugno,

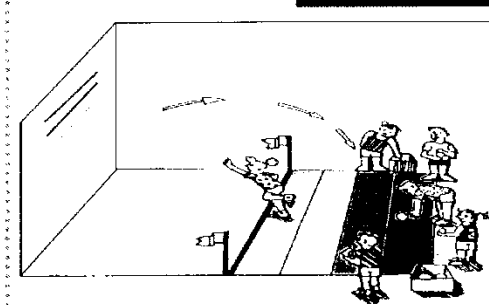
• Far rimbalzare la palla ad una o due mani ed afferrarla a 2 mani a varie altezze.

• Far rimbalzare la palla a differenti altezze, imprimendo forza diversa, introducendo così il concetto di differenziazione delle spinte.

• Far rimbalzare la palla cercando di mantenere un ritmo preciso

• Far rimbalzare la palla più in alto possibile spingendola ad una o 2 mani.

• Far rimbalzare la palla al muro e riprenderla al volo o dopo un rimbalzo a terra. Dopo le prime prove dove gli alunni stanno tutti sulla stessa linea, si differenzia la distanza dal muro in relazione alla forza di lancio.



- **I lanci dell'Atletica**

- (2°biennio)

- Il Martello:
sacchetto appesantito con filo da impugnare

- Il disco: lancio rotatorio con palla con maniglia o cerchio

- Policoncorrenza**
(1°/2°biennio)

- Palle leggere e piccole dimensioni

giochi

Giochiamo a chi fa più giri

Fare il maggior numero di giri impugnando una corda con un sacchetto appesantito all'estremità, senza mai uscire da un cerchio segnato per terra con il gesso. Girare sia in senso orario che antiorario, verificare le differenze e sommare il numero complessivo di giri.



Lancio della palla con maniglia realizzato in rotazione. Ogni materassino o cerchio o, come nel caso della figura, spazio verticale colpito, vale un punteggio che **s o m m a t o** determina il punteggio finale della squadra.

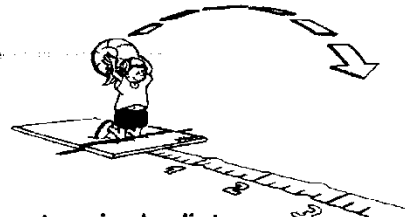


lancio con rotazione e bersaglio a punti


FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

giochi

lanci da varie posizioni



- Lancio da dietro
- lancio frontale da seduto
- in ginocchio
- dal petto
- da sotto



Lanciare oltre un ostacolo

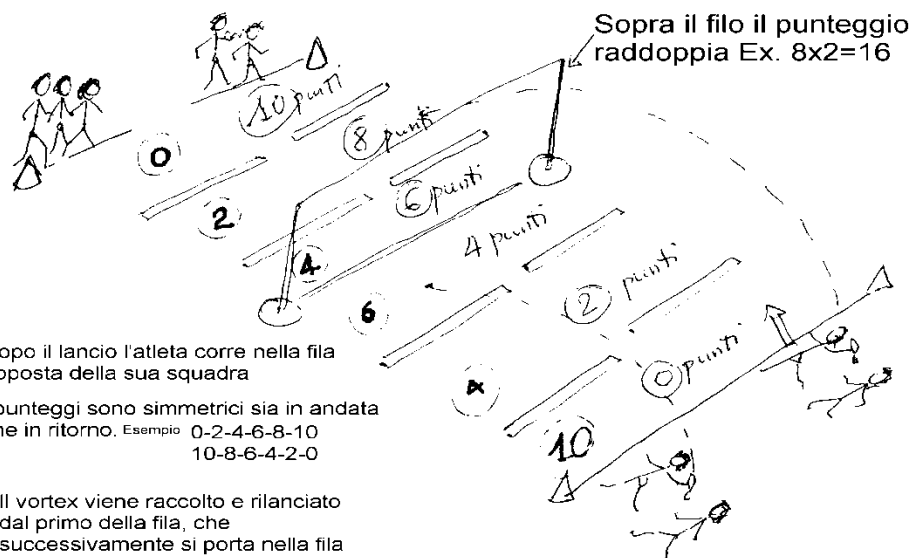
Si incomincia a giocare con una palla leggera che via via diventa sempre più pesante. Si lancia in vari modi: dal petto, sopra la testa, con tecnica del peso, con palla con maniglia e con tecnica del disco, cercando di far arrivare la palla oltre un ostacolo, ad esempio un materassino. Variante: si può mantenere il peso dell'attrezzo costante e si sposta l'ostacolo sempre più lontano o sempre più alto.

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Gioco Vortex e Tiro di precisione

con gli attrezzi appropriati palline tennis, vortex, canne o giav sono giochi per tutto il ciclo della scuola primaria

GIOCO VORTEX



- Dopo il lancio l'atleta corre nella fila opposta della sua squadra
- I punteggi sono simmetrici sia in andata che in ritorno. Esempio 0-2-4-6-8-10
10-8-6-4-2-0

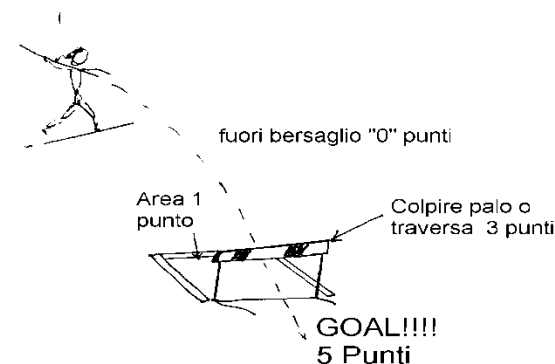
Il vortex viene raccolto e rilanciato dal primo della fila, che successivamente si porta nella fila opposta

In un tempo di 2'-2'30" a seconda dei partecipanti, si somma il totale dei punti ottenuti da ciascuna squadra

Le squadre giocano in 2 campi paralleli (ev. 3)

CANNA GOAL

Si lancia un attrezzo con asse di lunghezza dominante (Canna, Vortex, Turbo Giav, Giavellotto); i ragazzi tirano in ordine la prima squadra che a parità di tiri arriva a 50/100 punti vince.



I percorsi con gli ostacoli

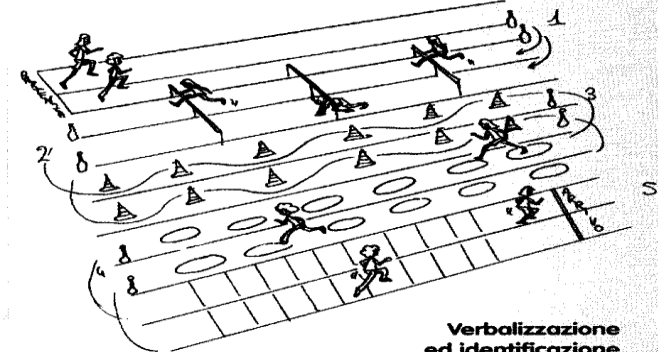
- Il primo esempio raccoglie 5 esercitazioni, adatto per il 2° biennio e ragazzi della media CAS
- Il secondo circuito appositamente predisposto con over o scatoloni leggeri, può essere il giocostacoli dei piccoli del 1° biennio, in forma a navetta con testimone, con ritorno in linea o a slalom

GIUNTO

percorso di sintesi

Esercizio di sintesi della corsa veloce, ad ostacoli e di resistenza.

1. Corsa in allungo; accelerazione.
2. Passaggio ostacoli sopra e sotto.
3. Slalom tra i birilli.
4. Corsa ampia dentro i cerchi.
5. Corsa rapida tra linee strette



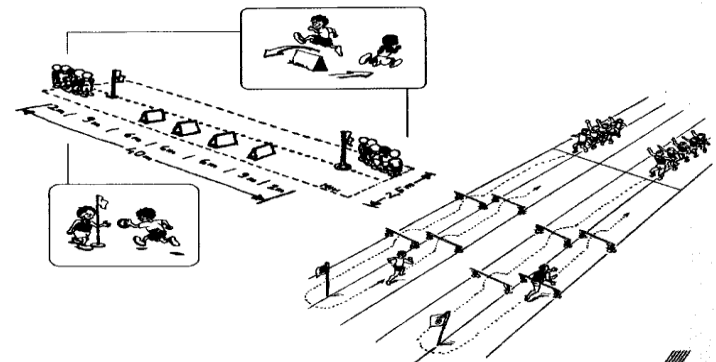
Verbalizzazione ed identificazione delle difficoltà

staffetta con ostacoli verticali

Disporre gli ostacoli su un numero pari di corsie (il doppio delle file) per effettuare l'andata ed il ritorno. Passare da un ostacolo orizzontale (es. funicella), ad un ostacolo verticale (es. scatola di cartone al posto).

È possibile realizzare l'andata con gli ostacoli ed il ritorno senza.

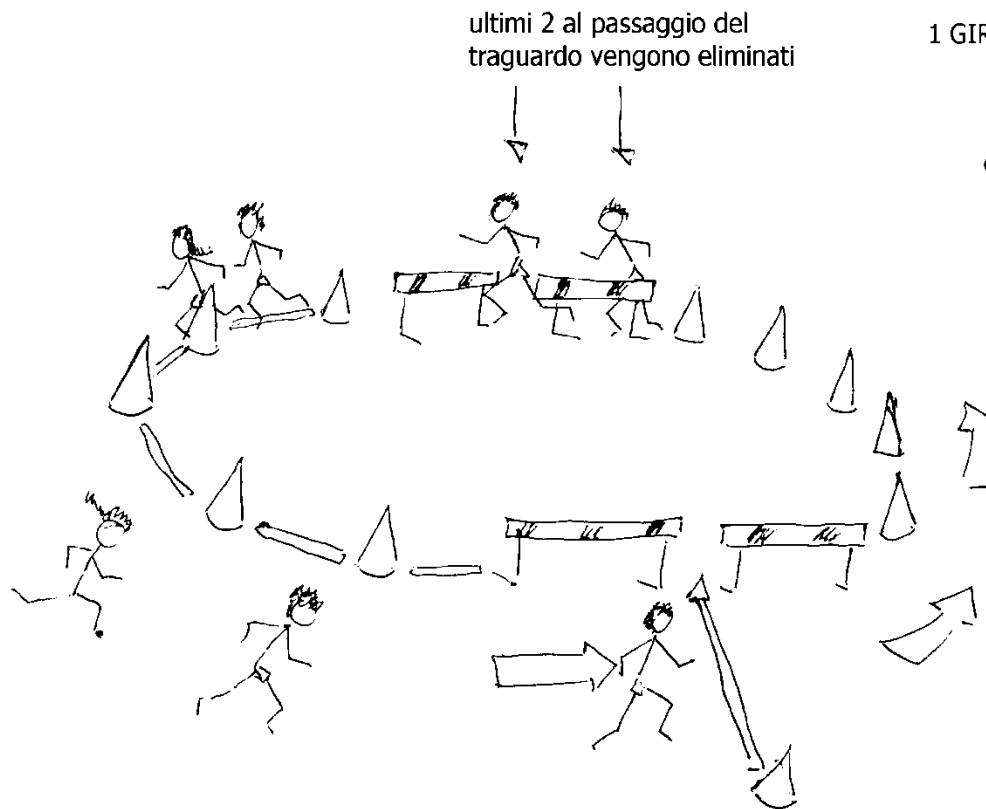
È possibile inoltre passare sopra gli ostacoli bassi e sotto gli ostacoli alti.



La resistenza

- Da sempre la qualità condizionale meno apprezzata dai ragazzi per la fatica e la durata ad essa connessa. Ma se inserita in un contesto di gioco stimolante e misurato tutto diviene più semplice.
- Per i piccoli l'uso di semplici circuiti di abilità della durata di 1'-1'30" rappresentano un ottimo allenamento della resistenza.
- Per il più grandi, il circuito può essere intervallato a stazioni di saltelli corda, prove di allungo.
- Un gioco molto appassionante, seppur da dosare bene per la sua intensità e il coinvolgimento ad alto ritmo corsa (elemento da non stimolare in eccesso nei giovani) è costituito dalla corsa all'americana, su circuiti di 40-60 m.
- Ecco alcuni esempi riportati di seguito:

CORSA ALL'AMERICANA



ultimi 2 al passaggio del traguardo vengono eliminati

1 GIRO = Da 40 a 60 metri

- eseguire 1 - 2 giri prima di effettuare le tornate di sprint, spiegando ai ragazzi il concetto di durata dello sforzo

Non effettuare più di 5 giri, con max.2/3 eliminazioni, di coppie o individuali

in caso di grandi numeri 25-30 ragazzi, si effettuano batterie e finali tra i vari qualificati nei turni

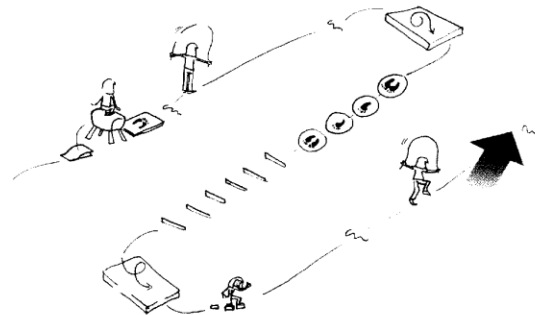
Opportuno portare i ragazzi ai giochi di resistenza con tappe progressive

Per i bambini del 2° biennio usare giri di 40 m. con 2 giri di ritmo e 3 di sprint;

Con i più grandi (Medie, CAS) si possono usare giri un po' più lunghi fino a 100 metri su un massimo di 5 /6 giri, con 3 giri di ritmo e 2/3 di sprint

Circuiti di salto o lanci in forma ripetuta, intervallati da es. mobilità e allunghi e salti con funicella, allenano anche la resistenza

Il percorso di destrezza presentato nella figura, può diventare di resistenza, se viene ripetuto parzialmente o totalmente. Può essere trasformato in circuito, ripetendo più volte le stazioni, intercalando ad esse alcuni esercizi di abilità e di coordinazione (vedi funicella o esercizi di corsa tipo allungo).

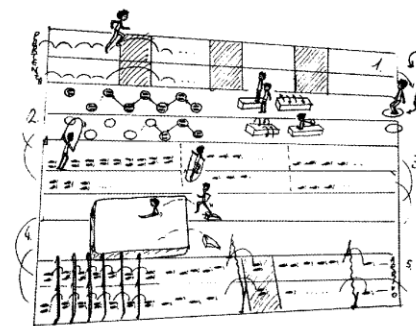


saltare

circuiti di salto

Saltare con il compagno organizzando un percorso o un circuito in parallelo:

1. salti sopra dei materassini salto in basso dalla spalliera;
2. salti su e giù dai materassi a destra e sinistra dei cerchi;
3. saltelli con la funicella a due piedi e ad un piede;
4. salto sul materassone con rincorsa;
5. saltelli tra le funicelle o gli over.



Esercizi di stretching e rilassamento

La velocità e gli ostacoli

Rapidità, senso ritmico, capacità di reazione, forza esplosiva

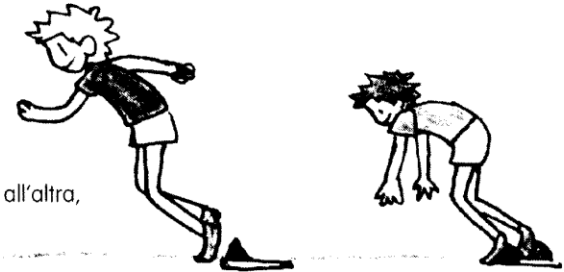
- Ex. Gioco Bianco –Nero, con inseguimento per chiappare gli avversari a comando tipo Colore o Numero, con partenze varie
- Gioco staffetta, su circuito tipo americana, a navetta, in linea su giro di pista, con gli ostacoli
- Gioco Sprint conquista palla posta a 15m., con n giocatori e n-1 palle; ad eliminazione fino ultimi 2 finalisti; varianti con partenze diverse e cambiando i posti o i comandi

Metodologia
 didattica per
 partenze veloci,
 da utilizzare in
 vari giochi
 Corretto
 avviamento e
 sviluppo ritmica
 ostacoli, con
 particolare
 attenzione al
 contenimento
 della fase di volo

Corse veloci

Corsa veloce con partenze di vario tipo:

- a terra sdraiati supini,
- proni, decubito laterale,
- con le gambe sul muro o sostenute da un compagno,
- da seduti a gambe incrociate in posizione frontale o dorsale,
- in ginocchio,
- in piedi con una gamba avanti all'altra,
- con 4 appoggi senza blocchi,
- con 4 appoggi con i blocchi di gomma.



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Corse veloci

il ritmo tra gli ostacoli

Predisporre una serie di corsie con over, ostacoli o scatoloni di altezze diverse in relazione alle diverse distanze. Ogni alunno sceglie la propria corsia sperimentando le varie distanze ed altezze. Dopo aver scelto la distanza che gli permette di correre rapidamente tra gli ostacoli, l'alunno si esercita a passarli lateralmente con la gamba di attacco e al centro con entrambe le gambe. Delimitare le superfici di volo prima e dopo l'ostacolo a seconda delle distanze proposte. Per sviluppare un buon ritmo e nel contempo superare gli ostacoli alle giuste distanze, l'insegnante inserirà quattro cerchi tra gli ostacoli in modo da guidare gli allievi. Dopo alcune ripetizioni i cerchi vengono lasciati solo nel primo intervallo, in modo che gli alunni possano sentire il ritmo dei primi tre passi e svolgere i passaggi successivi mantenendo il ritmo acquisito.



Partenza	1° intervallo	2° intervallo	3° intervallo
	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ● ● ●

La Marcia

- La Marcia come azione intermedia tra il cammino e la corsa
- Camminare veloce, a gambe tese, con rullata dei piedi, aumentando il movimento pelvico, marciare cambiando la posizioni delle braccia.
- Con questi tipi di andatura si possono eseguire circuiti, percorsi e staffette come nella corsa

Giochi classici eseguiti marciando, solo in andata o anche in ritorno


L'andatura di Pinocchio, gambe tese e braccia tese, è un divertente imitativo, da inserire nelle andature anche per i piccoli

giochi

8.6

Staffetta:
camminare e marciare su un percorso di sola andata o di andata e ritorno, in avanti e indietro sulle righe. La penalità viene data agli alunni che escono dalle righe; la partenza avviene dietro una linea ed il cambio viene dato dal tocco di mano o dal passaggio di un piccolo attrezzo.

Staffette organizzate dagli alunni con:
passaggio e trasporto di materiali, a navetta, ad inseguimento, da effettuare in coppia, in tre - quattro o anche in gruppi più numerosi.




FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

giochi

8.8

LA CAMMINATA DI PINOCCHIO E PROVE DI MARCIA

Un esempio di esercitazione di tipi di camminare, marciare e correre, è rappresentata dalla "camminata di Pinocchio" dove l'attenzione viene rivolta alle braccia che oscillano rigide e distese.



10
20
30
40
50
60
70

Fazzoletto

... sostituisce la corsa con la camminata e successivamente, ad esempio:

- gioco del fazzoletto: alla chiamata, anziché correre a prendere il fazzoletto si marcia
- il bianco ed il nero ...

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

I SALTI

- I salti costituiscono le specialità più attraenti per i ragazzi, per la loro spettacolarità e la loro acrobaticità (salto in Alto, Salto con l'asta, Lungo e Triplo)
- Tuttavia presentano tempi di apprendimento più lunghi rispetto ad altre discipline
- I nostri giochi si baseranno soprattutto inizialmente su elementi tecnici di base, successivamente sul gesto globale, anche tipo gara

Salto con l'asta

Come nell'esercizio in figura si compie un salto con un'asta piccola,,puntando in un fermo o sulla sabbia.

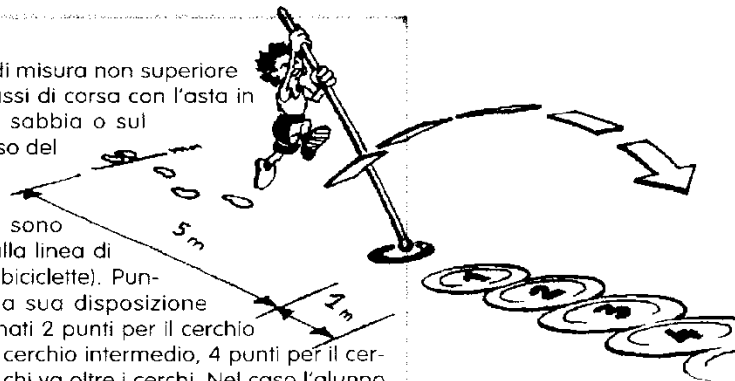
Un esercizio didattico come la discesa con l'asta da un plinto e arrivo in sabbia, può rappresentare lo step precedente, nella stessa modalità del salto in basso in figura, partendo con 1 solo passo di rincorsa

SALTARE CON L'ASTA

Il gioco dell'asta volante. "Quanto arrivi lontano?"

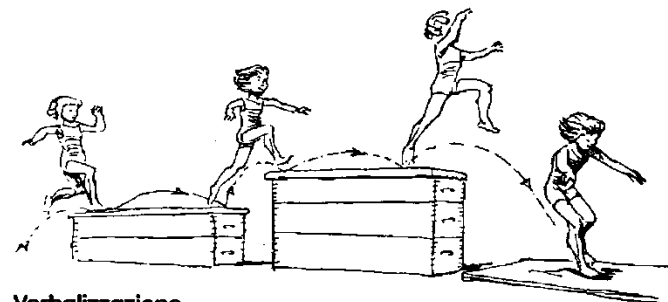
DOVE ARRIVI A SALTARE?

Saltare con una piccola asta di misura non superiore a 2,00 metri: effettuare tre passi di corsa con l'asta in mano, imbucare l'asta nella sabbia o sul primo bollo di gomma (nel caso del prato) e saltare, cercando di atterrare con i piedi dentro il cerchio più lontano. I cerchi sono stazionati a 1, 2, e 3 metri dalla linea di stacco (cerchi o copertoni di biciclette). Punteggi: ogni partecipante ha a sua disposizione due tentativi. Vengono assegnati 2 punti per il cerchio più vicino, 3 punti per il cerchio intermedio, 4 punti per il cerchio più lontano e 5 punti per chi va oltre i cerchi. Nel caso l'alunno finisca lateralmente al cerchio, potrà ripetere la prova. Vince la squadra che totalizza il punteggio maggiore.



SALTARE

Salto sui plinti



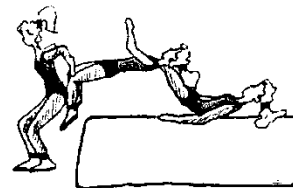
Verbalizzazione
e descrizione
delle difficoltà.

Il Salto in alto

stimolare in forma di libera esplorazione la capacità di salto in alto, successivamente fornire i primi elementi della tecnica, dall'acrobatica di base e la struttura della rincorsa.

Utile come didattica di apprendimento il salto da fermo, sia in lungo che in alto, in forma di gioco con un numero fisso di prove per tutti i concorrenti, ex.4-5, ciascuno con la propria altezza da superare

Salto in alto



Preparati a saltare in alto

Ci sono vari modi di saltare. A seconda dello stile di salto, si sceglieranno degli esercizi per preparare le fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio.

Nome degli stili:

- "stile frontale"
- "stile forbice"
- "stile dorsale"

(vedi cartoncino delle specialità)



giochi

Gioco a quanto salti con partenza da fermo

... in lungo

Questo gioco si può fare in palestra ma il suo luogo ideale è la buca della sabbia del salto in lungo. Si dispone un elastico, una corda o un asticella gonfiabile sulla sabbia ad una distanza iniziale che tutti possono superare, ad esempio 0,50 m., poi 0,60, ... 1,20, ... 1,50, ... (si può simulare un fosso tra due materassini). Chi sbaglia continua a saltare la misura non superata fino a quando non riesce a superarla. Il gioco termina quando l'alunno che ha saltato più lungo, fallisce per tre volte la misura successiva. Gioco-test: gioco a chi salta di più in lungo dal bordo della buca del salto in lungo (test lungo da fermo).



... in alto

Gioco gara. Saltare più in alto possibile a due gambe da fermo senza e con l'uso della pedana elastica. Si comincia con l'asticella bassa e si alza progressivamente. Chi sbaglia continua a saltare la misura non superata fino a quando non riesce a superarla.

In questi due ultimi giochi è importante che tutti gli alunni saltino secondo una rotazione, indipendentemente dalle misure.

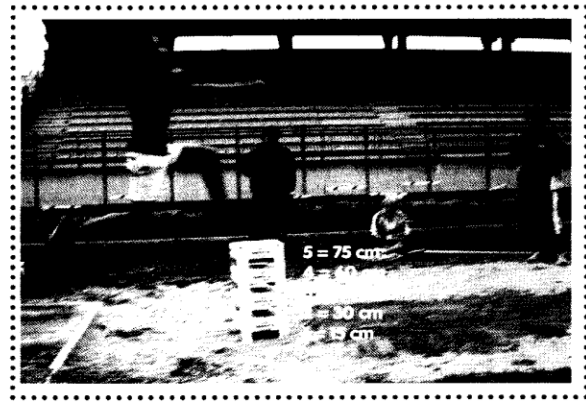
Salto in lungo

Il salto della Torre è un gioco di stacco, per stimolare la salita e l'avanzamento del corpo dopo lo stacco. Da questo esercizio è nato il gioco a punti.

I Rimbalzi a 2 piedi ,a un piede, alternati, successivi, in rotazione, e tutte le possibili combinazioni, possono essere usate in giochi con i cerchi, gli over, rimbalzando a tempo su un tappeto nelle 4 direzioni. Rappresentano l'avviamento ai BALZI

Il salto della torre

SALTARE NELLA BUCA DEL SALTO IN LUNGO O SU MATERASSONI IN PALESTRA, CON RINCORSE BREVI 4-6 PASSI, CERCANDO DI SUPERARE UNA PILA DI SCATOLONI POSTA A 80-120 cm. DAL PUNTO DI STACCO. OGNI SCATOLA E' ALTA 15 CM., COSI' SOVRAPPONENDOLE SI OTTENGONO TORRI DI 30-45-60-75 CM..... SI SALTA FINCHE' I RAGAZZI SUPERANO LA TORRE.



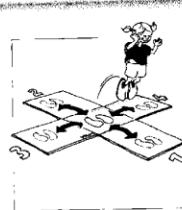
Verbalizzazione e descrizione delle difficoltà

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Il salto

saltare a due piedi

10s



Rimbalzare a due piedi: avanti, indietro, a destra e a sinistra al di qua e al di là delle righe, tra i cerchi posti uno dopo l'altro, a zig-zag ...

Rimbalzare a gambe tese sul posto, in avanzamento con e senza l'uso di funicelle, sia individualmente che a coppie e anche in piccoli gruppi.

Effettuare dei balzelli:

- a 2 arti con piegamento fino a 90° in avanzamento con e senza materassini;
- a 2 arti con piegamento fino a 90° in elevazione con e senza ostacolini.

Balzelli combinando in forma alternata:

- due piedi, destro e sinistro, ...
- due piedi divaricati, due piedi uniti, destro, sinistro, ...
- altre combinazioni

Esercizi di stretching arti inferiori



Conclusioni

- Queste poche pagine di presentazione dei giochi vogliono essere un input per far comprendere come lavorare e come scegliere i mezzi appropriati ai nostri obiettivi.
- Si è visto come la grande varietà offerta dall'atletica ci consente una vasta gamma di scelta. Come accennato in alcune schede si consiglia la combinazione delle abilità, in percorsi multipli, o in giochi combinati, più stimolanti e creativi, e con meno pause d'attesa
- Oltre ai moduli di atletica è possibile utilizzare i giocosport di altre discipline, quali momenti di sintesi di quelli stessi schemi motori allenati con i nostri esercizi.
- In particolare Pallacambio o Palla rilanciata per i piccoli, volley, Pallamano e Baseball per i più grandi, sono alcuni giochi che stimolano lo sprint, la capacità di lancio, il salto e l'acrobatica