



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi di Correre - Saltare - Lanciare / Atletica leggera

### Gruppo di autori

P.Schmid, C.Strähl, A.Thali, A.Weber, T.Zurlinden, traduzione G. Merlini

### Condizioni quadro

Età consigliata                      Correre - Saltare - Lanciare: 5-10 anni / Atletica leggera: 8-10 anni.  
Grandezza del gruppo            8-20 partecipanti, dalla lezione 12 al massimo 12 partecipanti (intensità).  
Luogo del corso                    Correre – Saltare - Lanciare principalmente in palestra, le discipline su piste e pedane.  
Sicurezza                              Rispettare le misure di sicurezza nelle discipline di lancio (vedi lezioni).

### Panoramica delle lezioni «Correre – Saltare – Lanciare» (5-7)

| Nr. | Tema della lezione                      | Obiettivo   | Presupposti | Livello |
|-----|---|---|-------------|---------|
| 1   | Correre veloce                          | Percorsi di corsa e tempi di pausa ragionevoli                            | nessuna     | basso   |
| 2   | Staffette                               | Svariate forme di staffetta con il testimone                              | nessuna     | basso   |
| 3   | Correre sopra gli ostacoli              | Correre veloce sopra ostacoli, esercitazione del ritmo                    | nessuna     | basso   |
| 4   | Saltare in lungo                        | Esperienze ludiche di salto in orizzontale                                | nessuna     | basso   |
| 5   | Saltare in alto                         | Esperienze di salto in verticale, estensione del corpo                    | nessuna     | basso   |
| 6   | Oscillare e volteggiare con l'asta      | Acquisire confidenza con l'asta e fiducia                                 | oscillare   | basso   |
| 7   | Nel bosco con l'asta                    | Trasferire nel bosco una lezione con l'asta. Diversivo                    | arrampicare | basso   |
| 8   | Gettare                                 | Getto di palloni eseguito con le due braccia                              | nessuna     | basso   |
| 9   | Lanci con rotazione                     | Accumulare esperienze di rotazione, scagliare camere d'aria di bicicletta | nessuna     | basso   |
| 10  | Lanciare dritto (in linea)              | Molti lanci dalle due parti, lancio obliquo verso l'alto                  | nessuna     | basso   |
| 11  | Allenamento ludico di condizione fisica | Presentare esercitazioni ludiche di condizione                            | nessuna     | basso   |
| 12  | Allenamento ludico di coordinazione     | Presentare esercitazioni ludiche di coordinazione                         | nessuna     | medio   |
| 13  | Test d'atletica: Livello 5-7            | Preparazione ed esecuzione dei test preliminari                           | nessuna     | basso   |

### Panorama delle lezioni di «Atletica leggera» (8-10)

| Nr. | Tema della lezione                                       | Obiettivo   | Presupposti             | Livello |
|-----|--|---|-------------------------|---------|
| 14  | Partire e sprintare                                      | Sprintare con comando, dalla posizione sui 4 appoggi    | No. 1, 11+12            | medio   |
| 15  | Dalle staffette alla staffetta con il cambio             | In corsa: trasmissione del testimone da dietro          | No. 2, 11+12            | medio   |
| 16  | Dal superare ostacoli alla corsa con ostacoli            | Superare piccoli ostacoli senza perdita di tempo        | No. 3, 11+12            | medio   |
| 17  | Corsa di resistenza aerobica                             | Trovare il giusto «dosaggio» per i bambini              | nessuna                 | medio   |
| 18  | Dal saltare distante al salto in lungo                   | Esercitazione del ritmo e estensione completa del corpo | No. 4, 11+12            | medio   |
| 19  | Dal multibalzo al salto triplo                           | Dai multibalzi all'«Hop-Step-Jump»                      | No. 4, 11+12            | medio   |
| 20  | Dal saltare verso l'alto al salto in alto                | Estensione completa del corpo, primi elementi tecnici   | No. 5, 11+12            | medio   |
| 21  | Saltare con l'asta                                       | Saltare in lungo con l'asta                             | No. 6, appendersi       | medio   |
| 22  | Dal gettare al getto del peso                            | Getto di pesi leggeri con rincorsa                      | No. 8, 11+12            | medio   |
| 23  | Dai lanci in rotazione al lancio del disco               | Lancio di copertoni di bicicletta dopo una rotazione    | No. 9, 11+12            | medio   |
| 24  | Il lancio della pallina quale introduzione al giavelotto | Lancio della pallina con rincorsa e corretta posizione  | No. 10, 11+12           | medio   |
| 25  | Dal lancio in rotazione al lancio del martello           | Lanci in rotazione (con pesi leggeri)                   | Esperienze di rotazione | medio   |
| 26  | Test d'atletica: Livello 8-10                            | Preparazione ed esecuzione del test «Livello 1»         | Test d'atletica 5-7     | basso   |

### Regole del gioco

- Offerta ludica dei contenuti. Lavorare il più possibile con le metafore.
- Integrare forme di gara e test (test d'atletica).
- Favorire le forme più complesse di movimento (lanci con rotazione, corsa sopra gli ostacoli, salti con l'asta).
- Istruzione sugli elementi di base, sui punti essenziali dell'atletica leggera.
- Promuovere la poliedricità, la polivalenza; non orientare l'allenamento solo su singoli gruppi di disciplina.

### Fabbisogno di materiale, logistica

Materiale da palestra, infrastrutture per l'atletica (piste e pedane), in parte materiale specifico per l'atletica. Le lezioni 1-13 e 26 sono intese principalmente per la palestra, le lezioni 14-25 per le infrastrutture esterne.

### Indicazioni



Le indicazioni di durata delle lezioni sono da intendere come valori indicativi. Esse possono venir rispettate solo se il gruppo di bambini e il monitore sono ben organizzati, affiatati e hanno una certa familiarità con l'atletica. Ecco perché le lezioni sono da intendere più come raccolta di esercizi che non come lezioni vere e proprie. Nella descrizione dell'esercizio il *testo in corsivo* si riferisce agli obiettivi parziali dei singoli esercizi.