

G+S-Kids: Introduzione Correre-Saltare-Lanciare - Lezione 1

Correre velocemente

Autori

Philipp Schmid/ Catharina Strähl/ Andreas Weber, esperti G+S Atletica leggera

Condizioni quadro

Durata della lezione ≥60 minuti
 Livello basso medio impegnativo
 Età consigliata 5-7 anni
 Grandezza del gruppo 6-12
 Luogo del corso palestra, coni di marcatura
 Sicurezza nessuna

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

- Acquisire varie esperienze di corsa veloce

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Sprint	+ corsa con la massima reattività del piede + alta frequenza dei passi + lavoro coordinato delle braccia	+ corsa con spinta esplosiva, corsa in trazione attiva + lunghezza della falcata ottimale	+ busto eretto e stabile

Lavorare con postazioni annesse (esercizi conosciuti) per mantenere l'intensità.

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
3'	Introduzione Saluto, formulare gli obiettivi		
5'	Acchiappino lungo le linee Da due a tre cacciatori cercano di catturare gli altri bambini. I giocatori possono spostarsi solo lungo le linee segnate sul pavimento della palestra. Chi è preso diventa cacciatore. <i>Agevolare il senso d'orientamento.</i>		3 nastri
5'	Sprint memory Formare due o tre squadre che si dispongono dietro a un nido d'uccelli (camera d'aria). Dietro la linea di fondo del campo di pallavolo si trovano le carte da gioco memory (becchime). Al segnale, tutti bambini corrono verso questa zona e ognuno prende una sola carta. Alla fine si verifica quale squadra sia riuscita a raccogliere il maggior numero di coppie. <i>Sprint rapidi</i>		diversi giochi «memory» gomme camere d'aria
	Variazione: <i>utilizzare un numero inferiore di carte memory, squadre di tre persone, un solo bambino alla volta può partire per prendere una carta.</i>		
5'	Staffetta puzzle Stessa formazione come per lo sprint memory. Ognipersona va a prendere un pezzo del puzzle e gli altri lo compongono. Attenzione: tutti i bambini devono correre, ciò significa che occorre definire in anticipo l'ordine di partenza! <i>Prevedere delle pause per consentire ai partecipanti di eseguire degli sprint intensi.</i>		2 puzzle adatti ai bambini (ca. 20 pezzi)

5'	Corsa sulla lava Delimitare una zona (larghezza ca. 15m) che rappresenta il fiume di lava. Chi riesce a correre sopra il fiume di lava senza bruciarsi i piedi? Ev. con segnale di partenza e fischio finale dopo uno o due secondi. Chi si trova ancora sul percorso al momento del fischio finale si brucia i piedi. Prevedere delle pause per «raffreddarsi» i piedi <i>Brevi contatti al suolo, velocità massima.</i>		materiale per segnalare la zona
----	--	--	---------------------------------

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
7'	Sprint pantomimi Grazie all'esperienza contraria capire la tecnica della corsa veloce. Attraversare tutta la palestra (sulla lunghezza) correndo - come un elefante - come una gazzella / capriolo - come un gigante - come un nano - con le mani nelle tasche - con grandi movimenti delle braccia - con passi da gigante - con dei passetti da topolino <i>Alla fine chiedere con quale metafora i partecipanti riescono a correre più velocemente, imprimersi bene l'immagine nella testa.</i>	Su una linea, attraversare la palestra 	
5'	Corsa con numeri o colori Formare da due a tre squadre. Giocare con dei dadi a colori o a numeri. Correre verso il cono corrispondente.		dadi a colori dadi a numeri cono
5'	Staffetta con cono Formare da due a tre squadre. Al segnale, il numero uno corre verso il primo cono e poi ritorna. Il cambio avviene tramite toccata di mano. Dopo che tutti i componenti di una squadra hanno girato cono attorno al primo cono si dirigono verso il secondo, poi il terzo e così via fino al sesto. <i>La distanza fra i cono non deve essere troppo grande.</i>		cono
5'	Forbice – pietra – carta Due bambini si dispongono uno di fronte all'altro e giocano a forbice – pietra – carta. Chi perde corre e prova ad arrivare per primo alla linea predefinita. Regole: forbice taglia carta, pietra batte forbice, carta imballa pietra! <i>Reazione e velocità massima nello sprint</i>		
5'	Giornalaio Correre velocemente in modo tale che un foglio di giornale posto sul petto o sulla pancia non cada a terra. Chi riesce nell'impresa con metà pagina di giornale, con un quarto, ecc.?		giornali

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Spingere il bob Da due a quattro bambini provano a spingere il più velocemente possibile un carrello dei tappeti vuoto lungo una distanza definita. <i>Migliorare la fase di spinta, rafforzamento.</i>		carrello dei tappeti
5'	Bob con tappeti Formare due squadre, ognuna dispone di un tappetone. Al segnale, spostare il tappeto il più velocemente possibile lungo una distanza definita. <i>Rafforzamento, corsa con spinta</i>		tappetoni

Fonti:

- mobile: inserti pratici n° 4,19,24,26,28,30,32,34,38, autori diversi, UFSPPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, édition Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue éducation et sport, Paris 1986
- 1003 formes de jeux en athlétisme', MURER, édition Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, édition Corina Medler, 2001
- Manuale G+S atletica+ diversi documenti di corsi G+S, UFSPPO
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSPPO