

G+S-Kids: Introduzione Atletica leggera - Lezione 15

Dalle staffette alla staffetta con il cambio

Autore

Thomas Zurlinden, Andreas Weber, esperti G+S Atletica leggera

Condizioni quadro

Durata della lezione	≥60 minuti
Livello	<input type="checkbox"/> basso <input checked="" type="checkbox"/> medio <input type="checkbox"/> impegnativo
Età consigliata	8 - 10
Grandezza del gruppo	12-20
Luogo del corso	Palestra o impianto esterno
Sicurezza	nessuna

Scopi/Obiettivi dell'apprendimento

Acquisire sicurezza nel passaggio del testimone, scattare e reagire (visivamente)

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Staffetta	+ Forma di base passaggio del testimone / afferrare il testimone da sotto + trasmissione veloce	+ slancio e accelerazione sicure	+ trasmissione fluida e rapida del testimone

La staffetta è l'unica disciplina di squadra dell'atletica leggera, per questo bisogna sostenerla!
A questo livello, il passaggio del testimone si effettua sempre dal basso verso la mano aperta (possibilmente trasmetterlo con la mano sinistra e afferrarlo con quella destra; cambiarlo di mano durante la corsa).

Contenuti

INTRODUZIONE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
2'	Introduzione Formulare gli obiettivi		
3'	Corsa a inseguimento 2 bambini con più o meno la stessa velocità. Per 10 secondi circa, il bambino che sprinta davanti cerca di disfarsi del compagno che è dietro di lui con dei bruschi cambiamenti di direzione (solo sinistra-destra e non indietro). 20 secondi di pausa, cambiare, 5-6 passaggi. <i>Sprintare uno dietro l'altro</i>	Scegliere un terreno d'allenamento sufficientemente grande per evitare collisioni	
3'	Posizione per lo slancio Spiegare la posizione ottimale per la partenza, con lo sguardo rivolto all'indietro, e lasciare effettuare delle prove (gli avanzati possono eventualmente appoggiare una mano a terra).		
4'	Valanga I bambini sono sulla linea di partenza con lo sguardo rivolto all'indietro. Quando il pallone supera una linea predefinita (valanga), tutti i bambini devono scattare. <i>Reazione ad un segnale visivo</i>		Grosso pallone da ginnastica
4'	Ex-aequo Un bambino supera sprintando una linea. Gli altri, posizionati a distanze diverse a seconda del loro livello, scattano. L'obiettivo è che tutti superino la linea d'arrivo nello stesso momento. <i>Forma sociale e di squadra</i>		

4'	Sprint con un braccio ingessato Scattare su una certa distanza con il braccio teso all'indietro; mantenerlo il più rilassato possibile. <i>Allenare la sensazione di avere un braccio disteso e ben saldo.</i>		8 paletti
----	---	--	-----------

PARTE PRINCIPALE

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
5'	Dimostrazione: Passaggio del testimone dal basso Afferrare l'estremità del testimone, indirizzarlo verso la mano bene aperta (pollice aperto). Provare in due, eventualmente già con la chiamata e il movimento del braccio all'indietro dello sprinter.	Ripartiti liberamente sul terreno d'allenamento. Da destra a sinistra, poi cambiamento di mano.	Testimoni Anelli di gomma
10'	Concorso di trasmissione del testimone Diverse forme di passaggio del testimone in gruppo: - in piedi (disposti in diagonale o in zig-zag, circa 1 metro di spazio) - con la chiamata "mano" - camminando - trotterellando, il primo lascia cadere il testimone, il seguente lo raccoglie e ricomincia - seduti (per terra o su una panchina) come competizione misurando il tempo - con 2 testimoni per una maggiore intensità	I principianti sempre dalla mano sinistra in quella destra, con cambiamento di mano Avanzati: piazzarsi a ranghi alternati, seduti, cambiamento da sinistra a destra, da destra a sinistra, ecc.	Testimoni
5'	Staffetta di gruppo andata e ritorno Staffetta con passaggio del testimone girando attorno al gruppo. Partenza corretta e trasmissione da sinistra a destra con cambiamento di mano. <i>Trasmissione nel senso della corsa</i>	in senso antiorario, il passaggio da sinistra a destra è facilitato.	Testimoni Paletti
5'	Variante Staffetta con rotazione Ruotare attorno al paletto. <i>Trasmissione più veloce del testimone</i>		Testimoni Paletti
5'	Staffetta con rotazione e zona di cambio Partire quando il corridore in arrivo si trova in un punto definito. Il passaggio avviene nella zona di cambio prestabilita. Aumentare la distanza paletto - gruppo = trasmissione a velocità maggiore. <i>Forma di trasmissione del testimone completa, con possibilità di adattare la velocità.</i>	I Zona di cambio I ▲ Paletto finale	Testimoni Paletti

RITORNO ALLA CALMA

Durata	Tema/Esercizio/Gioco	Organizzazione / Disegno	Materiale
10'	Battere il record della società 2-3 gruppi di 6-7 bambini cercano di battere il record della società su 800 o 1000m (2/2,5 giri). Marcare le posizioni di partenza a seconda del numero di bambini (ed eventualmente le zone di cambio) Al secondo giro, ogni bambino parte dal punto successivo. <i>Concorso a squadre</i>		Testimoni

Fonti:

- mobile: inserti pratici n° 4,19,24,26,28,30,32,34,38, autori diversi, UFSP0 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, UFSP0
- Kids Cup Manuel Swiss Athletics (Bichsel), Swiss Athletics 2008
- Moyens d'enseignement du sport (collectif d'auteurs) Tome 2 et 3, OFSP0