

4

Fascicolo 4 Volume 5

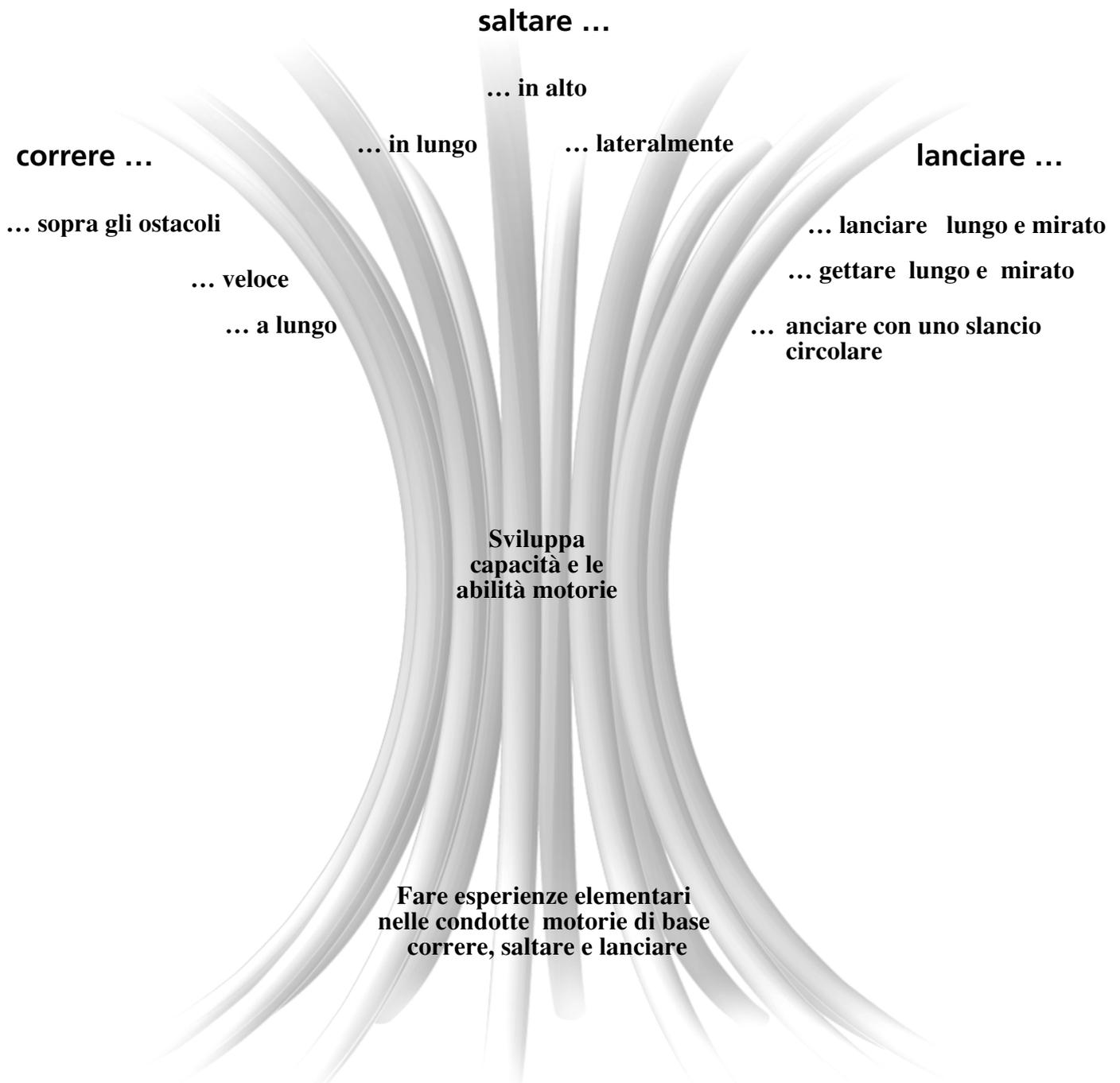


Correre Saltare Lanciare

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Sguardo d'insieme sul fascicolo 4



Durante l'anno scolastico la corsa, il salto ed il lancio vengono sperimentati con un approccio ludico, applicati in modo variato e allenati sistematicamente.

I bambini ottengono miglioramenti individuali dell'apprendimento e delle prestazioni. La prestazione, in particolare il misurarsi con sè stessi e con gli altri, ha un'importanza fondamentale.

Accenti nel fascicolo 4 dei volumi 2 a 6

- Vivere esperienze variate di corsa, salto e lancio
- Vivere e sentire le caratteristiche del terreno
- Correre e saltare sopra ostacoli vari
- Correre veloci brevi distanze o lentamente a lungo
- Vivere lo sforzo fisico, le nozioni di tempo, spazio e energia



Scuola dell'infanzia

- Acquisire abilità specifiche nella corsa, nel salto e nel lancio
- Moltiplicare le esperienze di corsa veloce, di resistenza e di agilità
- Eseguire salti variati, con rincorsa, stacchi e atterraggi diversi
- Saltare in lungo e in alto
- Lanciare, gettare e scagliare a bersaglio oggetti usando sia la destra sia la sinistra e ricercando la precisione, l'altezza e la distanza



1. – 4. anno

- Affinare il senso del movimento nelle attività motorie di base correre, saltare e lanciare
- Utilizzare e variare nel gioco gli elementi fondamentali della tecnica
- Migliorare e valutare i progressi personali nelle prestazioni
- Eseguire con regolarità dei lunghi tratti di corsa
- Riconoscere le grandi famiglie di movimenti



4. – 6. anno

- Esercitare e applicare in modo variato le tecniche della corsa, le forme di sprint e di staffetta, la corsa di resistenza e a ostacoli
- Dalla serie di salti al salto triplo
- Variare e formare la rincorsa, lo stacco, la fase di volo e l'atterraggio nel salto in alto e in lungo. Saltare con un'asta
- Esercitare in modo globale i ritmi della rincorsa eseguendo da entrambi i lati lanci e getti
- Utilizzare le abilità disponibili (transfer)



6. – 9. anno

- Utilizzare in forma variata le abilità atletiche
- Partecipare a gare di gruppo e a squadre
- Eseguire forme di allenamento polisportive interessanti per gli allievi
- Applicare nella pratica i principi di base dell'allenamento



10. – 13. anno

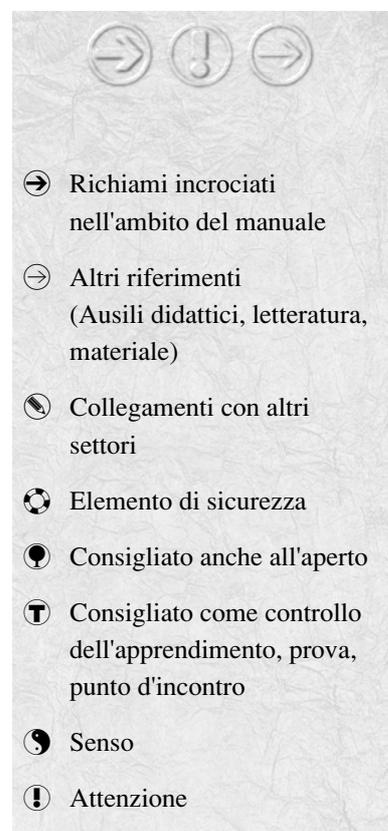
- Il *libretto dello sport* contiene consigli e spunti sulla teoria del movimento e dell'allenamento, la pianificazione dell'allenamento, la valutazione delle prestazioni sportive, i consigli per le discipline sportive di resistenza, l'equipaggiamento, la sicurezza ecc.



Libretto dello sport

Indice

Introduzione	2
1 Correre	
1.1 Correre bene, veloci e a lungo	4
1.2 Giochi di corsa, inseguimento e scatto	5
1.3 Forme di staffette	6
1.4 Apprendere con un compagno	7
1.5 Correre meglio, più veloci e più a lungo	8
1.6 Partenza e corsa veloce (scatto)	9
1.7 Dal superamento dell'ostacolo al salto	10
1.8 Correre a lungo – più a lungo – corsa di resistenza	12
2 Saltare	
2.1 Saltare e volare	14
2.2 Dai salti multipli al salto triplo	15
2.3 Dal salto in avanti al salto con lo stacco	16
2.4 Dal salto con elevazione alla tecnica ventrale	17
2.5 Migliorare la tecnica del fosbury-flop	18
2.6 Saltare con l'asta	19
2.7 Forme di gioco, di allenamento e di gara	20
3 Lanciare	
3.1 Sfruttare le similitudini di movimento	22
3.2 Dal lancio di oggetti vari al lancio del giavellotto	23
3.3 Dal lancio senza rincorsa a quello con rotazione	25
3.4 Dal lancio del pallone al getto del peso	27
4 Combinare	
4.1 Gare multiple sotto forma di gioco	29
4.2 Muoversi alla cieca	30
4.3 Informazioni sui test di atletica	31
Bibliografia / Ausili didattici	32



Introduzione

Passare dalle attività elementari ad attitudini sportive

Correre, saltare e lanciare sono attività elementari. I bambini le svolgono in maniera spontanea e fanno diverse esperienze motorie importanti per l'acquisizione delle capacità sportive. Variando queste tre azioni, i bambini acquisiscono le capacità necessarie a padroneggiare diverse discipline sportive.

La lezione di educazione fisica costituisce l'occasione per dare un senso alla corsa, ai salti e ai lanci. Per arrivare a tanto, non basta mettere l'accento sulla prestazione e la competizione, che per alcuni non rivestono alcun interesse, ma bisogna integrare nell'insegnamento altre prospettive, come ad esempio la salute, lo spirito di collaborazione e la creatività.

L'atletica può parimenti contribuire a soddisfare il bisogno degli adolescenti di fare certe cose, sentirne gli effetti positivi e venire stimati dagli altri.

Miglioramento individuale della tecnica e delle prestazioni

A questo livello si tratta di migliorare le competenze tecniche esistenti. Variando le consegne e lavorando sistematicamente la bilateralità, gli adolescenti progrediscono anche sul piano delle prestazioni.

Dalla teoria alla pratica

Il fascicolo 4 è suddiviso in tre parti: *correre, saltare e lanciare*.

- *Il capitolo correre*: giochi di inseguimento e di corsa; tecnica; partenza,; scatto; corsa a ostacoli; siepi e corsa di resistenza.
- *Il capitolo saltare*: diverse forme di salti semplici e salti composti; salto in lungo; in alto e con l'asta.
- *Il capitolo lanciare*: diverse forme di lancio e getto di vari attrezzi; lancio in lungo e lancio di precisione.

Le forme giocate facilitano l'apprendimento della corsa, del salto e del lancio in quanto favoriscono la ripetizione di taluni gesti, consentendo *diverse esperienze ed il miglioramento delle prestazioni*.

I primi esercizi presentati nelle pagine pratiche servono da introduzione al tema. Il principio dell'apprendimento va «dal semplice al complesso». Una volta acquisita la tecnica di base, bisognerebbe esercitarla e praticarla per un certo periodo in maniera variata, considerando le idee degli allievi.

Per alcune forme di gioco o di esercizio la colonna di destra nelle pagine pratiche indica alcuni principi da seguire nell'organizzazione, per garantire la sicurezza ed il materiale necessario.

➔ I sensi:
v. fasc. 1/5, p. 3 ss.
e fasc. 1/1, p. 2 ss.

➔ Contenuto e obiettivi:
v. fasc. 4/1, p. 4

⊗ Indicazione riguardante la sicurezza

Porre degli accenti – migliorare la resistenza

Nel campo della condizione fisica si mette l'accento sul miglioramento della resistenza, che può essere migliorata molto facilmente durante l'adolescenza.

«Corri la tua età» è un'idea che dovrebbe consentire a molti ragazzi di migliorare la resistenza. Essa consiste nel correre senza fermarsi tanti minuti quanti sono gli anni di età, ovvero per le nostre classi 12, 13, 14 o 15 minuti. All'inizio non sono molto importanti la velocità della corsa o la distanza percorsa; il solo criterio da rispettare è che si deve correre, non si può camminare o fermarsi. Anche gli adolescenti meno in forma dovrebbero poter soddisfare questa esigenza minima. In ogni caso è importante mostrare ai giovani i progressi raggiunti rispetto all'inizio.

Grazie a «corri la tua età» gli allievi dovrebbero fare dei progressi durante tutta la loro permanenza a scuola. Lo scopo è quello di motivare i giovani ad un allenamento regolare.

Allenamenti fatti *sotto forma di gioco* sono motivanti per molti adolescenti, e pertanto le pagine pratiche ne contengono moltissimi esempi.

Progressi dell'apprendimento e controlli

Ogni apprendimento richiede dei controlli sistematici. La rappresentazione *mentale* è importante almeno quanto quella *esterna*. Nella fase di acquisizione i movimenti devono essere realizzati coscientemente e ripetuti spesso. Considerando i diversi sensi, si migliora e si sviluppa un buon senso del movimento. La percezione cosciente del movimento favorisce la rappresentazione mentale indispensabile alla pratica di qualunque sport.

Una serie di test di atletica in cui il criterio centrale è la qualità del movimento, contribuisce allo sviluppo di una qualità ottimale del movimento e a diffondere una pratica diversificata dell'atletica.

Questo fascicolo esamina i test 3 e 4, tratti da una serie di sei test di atletica. Gli esercizi sono semplici e di facile controllo, in quanto offrono agli allievi e al docente una informazione precisa sullo svolgimento dell'apprendimento e delle capacità della persona. La qualità del movimento è primordiale. «Corri la tua età» fa parte di questi test di primaria importanza.

Il libretto di educazione fisica, il diario dell'apprendimento e i quaderni G+S sono altrettanti mezzi destinati a registrare i risultati e a seguire i progressi fatti.

Una tabella delle prestazioni aiuta a valutare i risultati di una competizione di atletica.

Ⓣ «Corri la tua età»

➡ Percezione sensoriale:
v. fasc. 1/5, p. 9

Ⓣ Controlli e test:
v. fasc. 4/5, p. 31
e fasc. 4/1, p. 11

➡ Per ottenere le tabelle per i test di prestazione ci si può rivolgere alla FSA.

1 Correre

1.1 Correre bene, veloci e a lungo

Correre in modo economico

Una *tecnica di corsa* economica favorisce il benessere durante lo sforzo e la prestazione. Gli adolescenti dovrebbero sviluppare ed ottimizzare il proprio stile di corsa, in particolare facendo esperienze di contrasto. Grazie alla visualizzazione del movimento, si può migliorare la rappresentazione del movimento. Gli adolescenti dovrebbero percepire il loro modo di correre (rappresentazione mentale). Si può migliorare tale percezione camminando spesso a piedi nudi o correndo su fondi diversi.

Correre veloci

Nel corso dell'adolescenza bisogna migliorare la velocità di reazione e quella d'azione. I giochi e gli esercizi che richiedono una reazione o una corsa rapida e breve sono particolarmente indicati allo scopo.

Indicazioni per lo sprint:

- Partire eseguendo piccoli passi per poi passare ad una intensità di corsa massimale.
- Correre sulla punta dei piedi, eseguire una buona rullata e toccare terra in modo attivo e rapido.
- Sostenere il lavoro delle gambe con un buon movimento delle braccia.
- Durata breve (fino a 10") e distanze ridotte (fino a 60 m).

Correre a lungo

Si possono motivare gli adolescenti a compiere sforzi di lunga durata utilizzando forme ludiche. Bisogna informarli in merito agli effetti di un allenamento regolare, il solo sistema per ottenere un miglioramento delle prestazioni (diario di allenamento).

Indicazioni per l'allenamento della resistenza (corsa sulle lunghe distanze):

- *Respirare correttamente*: inspirare ed espirare regolarmente. Regola generale: inspirazione ed espirazione sullo stesso numero di falcate.
- *Sforzo adattato all'individuo*: correre ad una velocità che consente di parlare con un compagno.
- *Controllare il polso*: il polso dovrebbe arrivare a 150–170 battiti al minuto per almeno 10 minuti (regola: 170 battiti meno la metà dell'età). Misurare il polso subito dopo lo sforzo e una volta trascorsi tre minuti.
- *Aumentare le pulsazioni*: tre volte a settimana il polso dovrebbe superare i 150–170 battiti al minuto per almeno dieci minuti.
- *Dosare l'intensità*: evitare sforzi intensi fra 15 secondi e 3 minuti, non arrivare ad essere in debito d'ossigeno. Allenare la resistenza aerobica, ovvero inspirare ossigeno sufficiente per tutto l'organismo.
- *Motivare per la corsa*: mostrare diversi modi per svolgere un allenamento individuale.

➔ Correre:
v. fasc. 4/1, p. 4 ss.



➔ Indicazioni per l'allenamento della velocità:
v. fasc.1/1, p. 36

➔ Indicazioni per l'allenamento della resistenza:
v. fasc. 1/1, p. 37;

1.2 Giochi di corsa, inseguimento e scatto

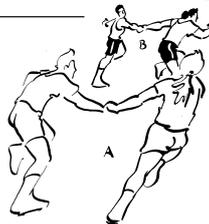
Gli esercizi e i giochi che seguono sono veloci da organizzare. Si possono variare e adattare a tutte le situazioni. Si è posto l'accento sul miglioramento della reazione e dell'azione. ● Tutte le forme proposte possono essere realizzate anche all'aperto.

Nello sport, come nella vita di tutti i giorni, si deve sapere agire e reagire rapidamente

La valanga: 1 allievo munito di un nastro è l'inseguitore. Chi viene toccato prende a sua volta un nastro e inizia a inseguire. Il gioco termina quando non rimane che un solo allievo libero.



Inseguimento a coppie: gli allievi si dispongono a coppie e si disperdono sul terreno di gioco, formando degli archi. La coppia A insegue la B, che può salvarsi passando sotto un arco. Chi lo forma diviene preda.



Libera: 3 allievi cercano di catturare tutti gli altri. Chi viene preso si ferma sul posto, a gambe divaricate, e può essere liberato da un compagno che passa fra le loro gambe. Dopo un minuto si cambia il gruppo di inseguitori. Se necessario si adatta il numero degli inseguitori.

- I prigionieri si dispongono come nel salto al montone e sono liberati se un compagno li scavalca.
- Con palloni: per liberare un prigioniero si fa passare una palla fra le sue gambe divaricate.



➔ Altri giochi di inseguimento: v. fasc. 4/4, p. da 6 a 8

Il gioco delle cifre: gli allievi corrono sul terreno; al segnale uno di loro, stabilito in precedenza, indica un numero. Gli altri formano rapidamente gruppi pari al numero mostrato. Si riparte.

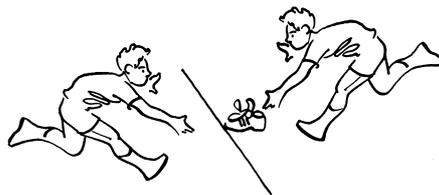
- L'allievo o il docente impongono il modo di correre.
- Compito per il gruppo. Muoversi a sei zampe ...



➔ Molto indicato per formare dei gruppi.

La scarpa rubata: su una linea fra A e B viene disposto un oggetto. al segnale A e B cercano di afferrare l'oggetto senza farsi toccare dall'avversario e di mettersi in salvo dietro una linea.

- Giorno e notte: A e B si fronteggiano. Se il docente grida «giorno» A scappa e B insegue, se invece dice «notte»; avviene il contrario.



➔ Gli allievi possono decidere posizione di partenza e distanza

Sul filo di lana: tutti gli allievi sono in movimento (corsa avanti, indietro, saltelli, ecc.). Al segnale fanno uno scatto di 10–15 metri. Chi è davanti?

- Partire distesi sul ventre, fare un rotazione ...
- Sprint o corsa in discesa, fermarsi sempre gradualmente, in scioltezza.
- 60 metri cronometrati, posizione di partenza libera.

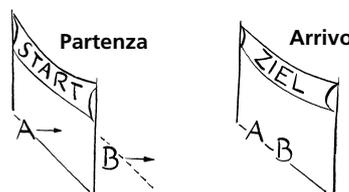


➔ Rapido e sciolto!

Ⓜ Sprint di 60 m. cronometrato con l'obiettivo di migliorare la propria prestazione rispetto all'anno precedente.

Sprint con handicap: scatto su 20–50 metri, in due. Alla seconda manche chi perde parte con un vantaggio, in modo da tagliare il traguardo insieme a chi ha vinto la prima gara.

- Stabilire l'handicap prima della corsa, modificarlo dopo la prima gara.



⚠ Dopo sforzi importanti allungare i muscoli delle gambe e dei piedi!

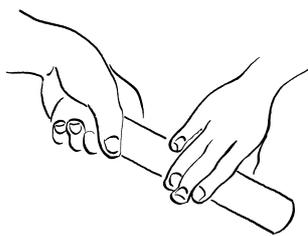
1.3 Forme di staffette

Le staffette sono una forma di corsa molto apprezzata, che risalgono addirittura ai sistemi utilizzati dai popoli antichi per trasmettere velocemente i messaggi. Questi esercizi di staffetta e scambio mirano a migliorare la velocità, lo spirito di squadra e la tecnica del passaggio del testimone.

Correre una staffetta richiede buona collaborazione, efficienza nel passaggio del testimone e fair-play.

I serpenti: gli allievi corrono in colonne di 4–6 (formando un serpente) passandosi un testimone. Chi sta dietro grida «mano»; chi lo precede tende la mano indietro, prende il testimone e grida a sua volta «mano». Quando il testimone arriva al primo della colonna, questi si porta in coda al gruppo e il gioco ricomincia.

- Al posto di mano si grida «destra» o «sinistra» prima di passare il testimone.
- Inseguimento con testimone: 4–5 allievi tengono un testimone ciascuno, con il quale cercano di toccare gli altri. Se ci riescono passano il testimone al compagno.



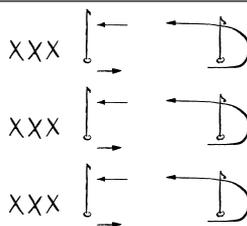
⇒ Dapprima gli allievi mostrano le loro varianti per il passaggio del testimone. Mostrare – imitare.

! Braccio teso all'indietro, pollice allargato.

⇒ Valutazione: quando e perché sono riusciti (o non sono riusciti) taluni passaggi?

Staffetta intorno al paletto: aggirare di corsa un paletto e tornare al proprio posto, facendo partire il compagno cedendogli il testimone.

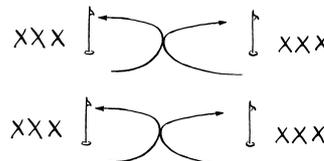
- Staffette con handicap (il percorso della squadra A è più breve).
- Passare il testimone dopo aver aggirato la colonna.
- Correre in diversi modi con dei palloni.



⇒ Grande intensità grazie a gruppi piccoli!

Staffette con incontri: dividere la squadra in due gruppi disposti di fronte. Si parte tutti insieme dalle due parti. Quando ci si incontra, si scambia il testimone (nastro, palle, maglietta). Tornare al punto di partenza e passare il testimone al compagno.

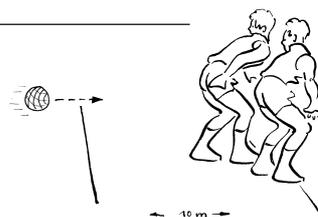
- Stesso esercizio, palleggiando a terra con una palla.



⇒ Gli allievi decidono delle varianti e diversi modi di spostarsi!

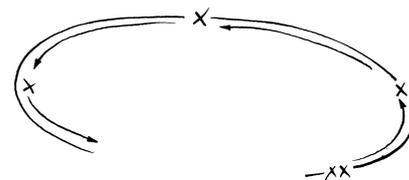
La palla dà il via: il gruppo è disposto lungo una linea, pronto a partire. Da dietro viene fatto rotolare un pallone. Quando supera una linea posta a 5–10 metri dagli allievi, questi partono e scattano fino all'arrivo.

- Chi vince fa rotolare la palla la volta successiva.
- Chi perde decide la posizione di partenza successiva.



Staffetta circolare: un percorso circolare sarà percorso da piccoli gruppi (dandosi il cambio) in staffetta.

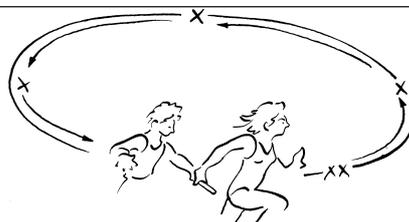
- Provare il passaggio del testimone a diverse velocità di corsa.
- Giudicare la qualità del passaggio (buona o meno).
- Apporre segni sul terreno e provare il passaggio.
- Passaggio del testimone senza guardare indietro.



! Indietreggiando il braccio gridare «mano» e passare il testimone avanzando il braccio.

Staffetta senza fine: i corridori sono ripartiti sul circuito. Due allievi alla partenza. Usare il passaggio del testimone!

- Fermarsi quando tutti sono tornati nella posizione iniziale.
- Quanti giri in x minuti? E due settimane dopo?



⇒ Da fare all'aperto annotando i risultati, che verranno poi esposti su un cartellone.

1.4 Apprendere con un compagno

Insieme

Il cosiddetto partenariato educativo è una forma *d'apprendimento per coppie*. Durante la fase dell'apprendimento con il compagno, gli adolescenti ricoprono nello stesso tempo il ruolo di docente e di allievo e sono portati alla riflessione su ciò che fanno. Il docente spiega l'utilità di tale sistema nell'apprendimento di nuovi movimenti. Se le esperienze si rivelano positive e si fanno progressi, gli allievi sono ben disposti a ripetere tale forma d'apprendimento.

Imparare a osservare l'essenziale

Gli allievi devono imparare ad osservare in modo corretto. All'inizio ci si accontenterà di consegne chiare e semplici, in cui gli allievi si concentrano su un solo criterio. Esempi:

- Il mio compagno corre sulla punta dei piedi?
- I talloni arrivano a toccare i glutei?
- Solleva le ginocchia all'altezza delle anche?

Spesso, quando si tratta di apprendere nuovi movimenti, gli adolescenti sono piuttosto diversi, e quello che è difficile per taluni si rivela invece molto facile per altri. Ecco quindi che si dovrebbe lavorare in modo differenziato. Una volta acquisita una forma base, gli allievi dovrebbero poter esercitare quello che interessa loro e quello non padroneggiano ancora del tutto. Ad esempio, se si vuole migliorare la tecnica di corsa per superare gli ostacoli, con A che prova e B che corregge, i due allievi decidono insieme il ritmo e il momento di cambiare di ruolo. Esempi di possibili consegne motorie:

- Fra gli ostacoli corro sulla punta dei piedi?
- Cerco un contatto immediato con il terreno dopo aver passato l'ostacolo (presa di contatto attiva)?

Si apprende anche commentando gli errori

Prendere coscienza degli errori può dare agli allievi nuovi impulsi; i giovani mostrano e riconoscono a vicenda gli errori commessi nell'ambito dei movimenti imparati. Esempio: A esegue un movimento sbagliato e B cerca di rilevare che cosa non è corretto. Alcuni esempi di errori fatti in maniera *cosciente*:

- Di tanto in tanto appoggiare prima il tallone
- Contatto con il terreno lento e passivo
- Saltare al di sopra degli ostacoli anziché superarli di corsa.

Gli errori commessi volontariamente (rappresentazione mentale) corrispondono alle osservazioni (rappresentazione esterna)? Ad ogni modo questi esercizi e le osservazioni ad essi connessi richiedono una riflessione sui criteri del movimento. Mentre osservano, gli adolescenti imparano a concentrarsi sui dettagli. L'esperienza del contrario è molto utile per imparare un movimento; è indispensabile che A e B provino le due varianti (corretta/sbagliata).

➔ Insegnamento reciproco:
v. fasc. 1/5, p. 15

➔ Differenziare: v. fasc. 1/1,
p. 85 ss.



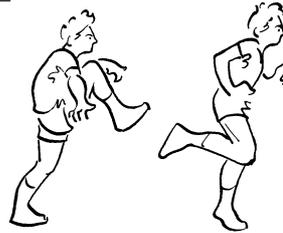
1.5 Correre meglio, più veloci e più a lungo

Il miglioramento della tecnica di corsa consente di scoprire gradatamente tutti i piaceri di questa attività. Lo scopo principale è quello di sviluppare una tecnica di corsa personale ottimale. Una buona tecnica si traduce poi in una corsa economica e veloce.

Corri in modo di sentirti sempre a tuo agio.

Esperienze di corsa: provate diversi modi di correre, mostrateli ed imitate gli altri. Cercate il contrario (esperienze opposte):

- Battere i piedi – corsa leggera in alternanza.
- Correre sul posto, in avanti e indietro, in alternanza.
- Passi piccoli – passi lunghi, saltelli.
- Inclinati in avanti – all'indietro.
- Braccia incrociate (dietro o davanti).
- Braccia tese – braccia sciolte lungo i fianchi.
- Correre una certa distanza sulle punte dei piedi.
- Cercare combinazioni senza interrompere la corsa.



➔ Adatta per il riscaldamento. Chiedere quali sensazioni si sono provate.

Osservare il modo di correre: la metà del gruppo corre in cerchio. Il docente stabilisce i criteri di osservazione. Dopo l'analisi i compagni si incontrano per discutere i punti osservati. Esempi:

- Come poggia il piede?
- L'angolo fra coscia e gamba?
- Qual è la posizione del corpo?
- Fin dove salgono le ginocchia?
- Angolo fra braccio e avambraccio?
- Le braccia si muovono correttamente?
- Cosa è sbagliato (hanno il diritto di fare errori)?



➔ I corridori devono innanzitutto esprimere le proprie sensazioni (rappresentazione mentale) In seguito gli osservatori comunicano le constatazioni fatte (rappresentazione esterna).

Esperimenti: provate diverse forme di corsa.

- Correre senza fermarsi, in avanti, indietro.
- Saltellare, passi saltati, balzi.
- Sollevare i talloni, le ginocchia, variare il movimento delle braccia (tese, sciolte, rotazioni varie).
- Toccare i glutei con i talloni, sollevare le ginocchia.
- Corsa laterale (incrociando avanti- indietro).
- Combinare: sollevare i talloni, le ginocchia, in scioltezza.



⚠️ Correre regolarmente a piedi nudi!

➔ Correre sempre sulla punta dei piedi!

Dove sono? Su che cosa cammino? a coppie; A guida, B ha gli occhi chiusi. A guida B su superfici diverse e il compagno cerca di indovinare di cosa è fatto il terreno e, una volta terminato il percorso dove ci si trova. Scambio dei ruoli.

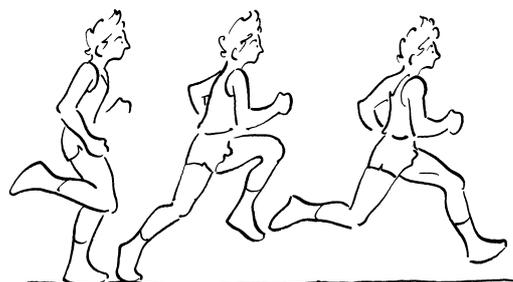
- Sentire come si appoggia il piede.



🕒 Correre all'aperto, se possibile!

Le caratteristiche della corsa veloce:

- Inclinarsi leggermente in avanti.
- Sollevare i talloni / sollevare rapidamente le ginocchia.
- Presa di contatto energica e rapida col terreno.
- Correre sulla punta dei piedi.
- Energico movimento di sostegno delle braccia.



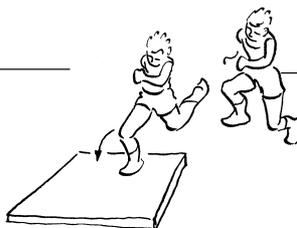
1.6 Partenza e corsa veloce (scatto)

Gli esercizi di partenza e scatto motivano gli adolescenti. Per imparare la partenza non sono necessari i blocchi. I giochi e gli esercizi seguenti possono essere variati e modificati. Con un po' di pazienza ogni allievo finisce per trovare una posizione di partenza ottimale.

Cerca la posizione che ti consente di scattare il più rapidamente possibile al via.

Inseguimento fra le isole: 3-5 allievi cercano di catturare gli altri, che si possono mettere in salvo su tappeti. Quando arriva un secondo allievo, chi occupava il tappeto deve lasciarlo. Chi viene catturato diventa inseguitore a sua volta.

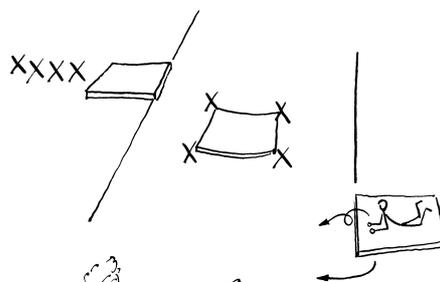
- Vietato restare più di 3 secondi sul tappeto.



➔ Forme di corsa con un giornale: v. fasc. 4/4, p. 5

Staffetta con i tappeti: a gruppi di quattro, gli allievi sono seduti sui tappeti disposti dietro la linea di partenza. Al segnale sollevano il tappeto e lo trasportano attraverso la palestra fino oltre una linea prestabilita. Tutti eseguono una capriola in avanti sul tappetino, poi corrono nuovamente alla partenza.

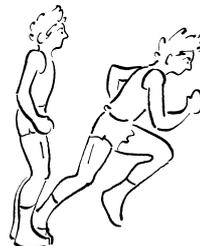
- Sollevare il tappetino, tutti ci passano sotto.
- 2 tappetini per gruppo: i due tappetini devono essere portati all'altro lato della palestra senza che gli allievi tocchino terra (sabbie mobili).



⚠ Mostrare come sollevare e trasportare correttamente i pesi: v. fasc. 2/5, p. 16

Partenza «in caduta»: posizione di partenza con i piedi paralleli, lasciarsi cadere in avanti e scattare per 20 metri.

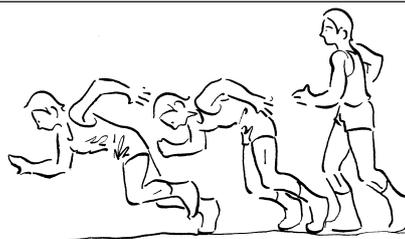
- Allievi affiancati lungo una linea. Il primo sulla destra si lascia cadere, subito imitato dagli altri (reazione a catena).



⚠ Con quale piede iniziare? Cambiare volontariamente il piede.

Partenza in piedi: dalla posizione corretta (dimostrazione) correre fino a un punto indicato.

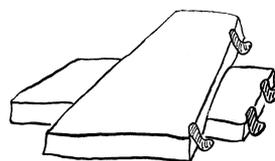
- Partire a un ordine, a un segnale ...
- Consegna per l'osservazione reciproca: posizione, partenza, ampiezza della falcata, braccia ...
- Gara per ottenere dei punti (individuale o a squadre).
- Scaglionare le partenze per arrivare tutti insieme.
- Diverse posizioni di partenza.



➔ In un primo momento cerca la posizione ottimale stando in piedi.

Partenza in ginocchio: cercare di partire dalla posizione inginocchiata; al comando, liberamente, ad un tocco, ad un segnale, ecc.

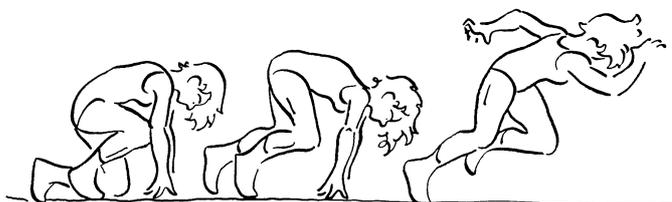
- Mostrare ed imitare le diverse posizioni.
- Consegne per l'osservazione reciproca.
- A e B partono una volta con il piede sinistro, e una con il destro davanti.



➔ Improvvisare blocchi di partenza utilizzando dei tappeti o altro materiale.

Le caratteristiche della partenza sui 4 appoggi:

- Concentrarsi.
- Spingere con forza.
- Inclinarsi in avanti.
- Passare da una falcata corta a una più lunga.



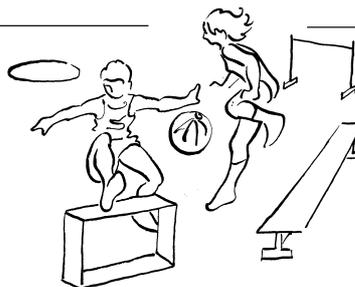
1.7 Dal superamento dell'ostacolo al salto

La corsa a ostacoli è interessante e richiede una buona coordinazione. L'obiettivo di questa serie di esercizi è riuscire a superare gli ostacoli con diversi ritmi e sviluppando le proprie forme a seconda del percorso scelto.

Alla scoperta di un'affascinante disciplina, gli ostacoli.

Inseguimento al di sopra di ostacoli: 3-5 allievi cercano di prendere un compagno in un giardino di ostacoli per passargli il nastro.

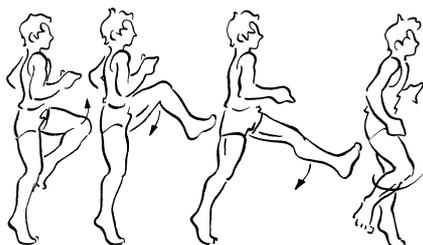
- Gli ostacoli devono essere aggirati.
- Si possono superare gli ostacoli liberamente o con uno stile imposto.
- Palla cacciatore: ogni allievo palleggia una palla a terra. 1 o 2 inseguono i compagni. Chi si fa toccare o perde la palla diventa a sua volta cacciatore.



⇒ Possibili ostacoli: elementi di cassone, scatole di cartone, elastici, paletti, panchine, ostacoli naturali.

Correre al di sopra di ostacoli: gli allievi superano di corsa degli ostacoli. Ognuno dimostra il suo modo di correre e imita quello degli altri.

- Qual è la forma più veloce?
- Saltellare sulla punta dei piedi. Accentuare il movimento di levata del ginocchio e la presa di contatto attiva con il suolo («grattare»). Riportare indietro l'altra gamba tenendola in orizzontale.
- Eseguire sia con la gamba sinistra sia con quella destra.
- Ritmato, a coppie, in gruppo ...

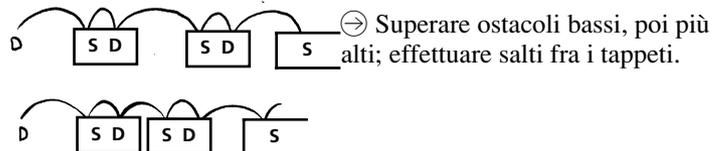


⇒ Disposizione libera o lungo una linea.

G = D ((destra))

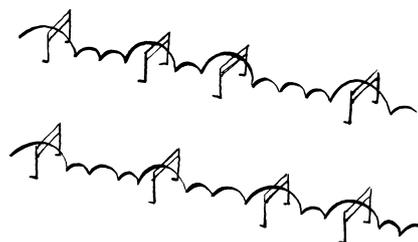
Correre sopra fossati: correre sopra fossati o tappeti al ritmo lungo - corto - lungo (il passo corto sul tappeto).

- Con accompagnamento musicale (ad es. rock'n roll).
- Sincronizzare o variare il ritmo dei passi.



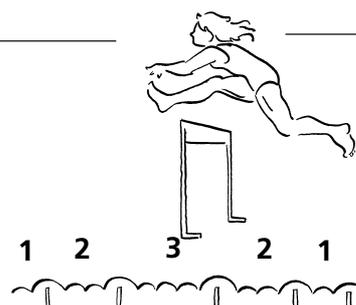
Inseguimento a ostacoli: svolgere un percorso a ostacoli (a diverse distanze). Provare partendo con il piede sinistro e con il destro, prestando attenzione a correre sugli avampiedi. Superare e non saltare gli ostacoli.

- A parte di corsa, seguito da B che parte nel momento in cui A tocca il suolo dopo aver superato il secondo ostacolo. B cerca di raggiungere A.
- Corsa parallela: su 2 o 3 piste parallele. Correre allo stesso ritmo (sincronizzato).
- Scatto e corsa a ostacoli: gli scattisti partono con un handicap determinato dagli allievi stessi.
- Staffette: gli allievi fissano le regole.



⚠ Individuare e differenziare. Esempio: percorso a ostacoli con distanze diverse fra gli ostacoli.

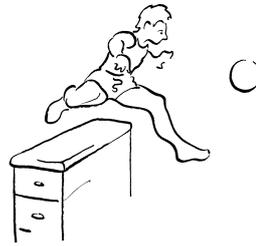
Test 3.1 - corsa a ostacoli: 6 ostacoli o elementi di cassone (da 60 a 70 cm); numero delle falcate fra gli ostacoli: 1/2/3/2/1. Fare un passaggio iniziando con il piede destro ed un altro con il sinistro. Adattare le distanze alle capacità degli allievi. Distanze raccomandate: 2 m 50 / 4 m / 6 m / 4 m / 2 m 50. Da fare all'aperto o in palestra sulla diagonale. Se lo spazio è limitato, eliminare l'ultimo ostacolo e prevedere uno spazio senza ostacoli per potersi fermare dopo lo scatto.



Ⓣ Criteri: il numero dei passi va corretto. Correre sull'avampiede. Due tentativi corretti (sinistro e destro).

Palla bruciata con ostacoli: quale gruppo compie più giri (saltando degli ostacoli) in un determinato tempo?

- Avvio: secondo regole concordate, con due palloni (pallone da rugby o frisbee, con la mano, il piede, con una racchetta o un bastone).
- La squadra può correre fino al fischio (i due palloni sono rientrati nella zona prestabilita). I corridori devono fermarsi immediatamente, ma non sono costretti a tornare alla partenza.
- La squadra che corre deve lanciare le due palle contemporaneamente.
- Tutti possono correre (aumentare l'intensità).

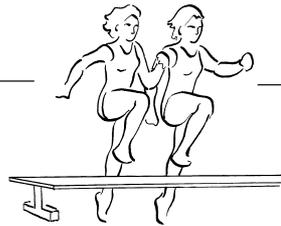


⇒ Gli allievi adattano le regole alle proprie capacità e ai propri bisogni.



Varianti nel superamento degli ostacoli: A precede B e supera delle panchine in modi diversi. B segue e imita il compagno. Cambio dei ruoli.

- Rapida presa di contatto con il terreno.
- Correre sincronizzati, tenendosi per mano.



⇒ Disporre le panche in cerchio, l'esterno per i grandi, l'interno per i piccoli.



Corsa – pallone medicinale: eseguire compiti motori con palloni medicinali posti sulla panchina.

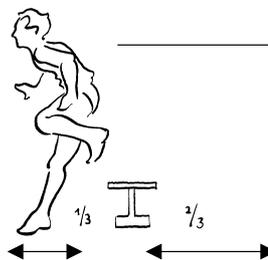
- Camminando: una gamba al di sopra della panca, l'altra al di sopra del pallone (s.-d.).
- Idem, saltellando (sinistra-destra).
- Camminando: A esegue il movimento alla cieca, guidato da B.
- Reggendo un bastone davanti a sé.
- Al rallentatore: camminando (al trotto), passare la gamba lentamente sopra il pallone medicinale.
- Al trotto, aumentare gradatamente la velocità.



⇒ Riportare la gamba di lato tirando il ginocchio «sotto la spalla».

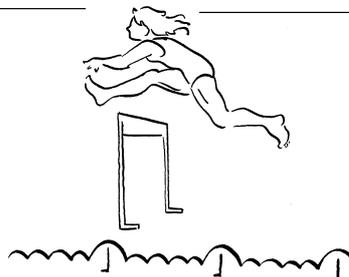
Corsa a ostacoli ritmata: superare le panche e gli ostacoli con un ritmo di tre.

- Contrari: saltare o superare gli ostacoli; correre con o senza rumore; correre sugli avampiedi o sui talloni. Descrivere le differenze.
- Superare gli ostacoli e rapido contatto col terreno.
- Braccia tese in aria, sincronizzate forme libere.
- Chi è più veloce, e con quale tecnica?



Ⓛ Correre sugli avampiedi e senza fare rumore. Superare l'ostacolo e prendere immediatamente contatto con il suolo.

Test 4.1 – ostacoli: superare una serie di 6 ostacoli con un ritmo di 4 (cambiare la gamba a ogni ostacolo). Adattare la distanza fra gli ostacoli e la loro altezza alle capacità! (distanza di circa 7 m; altezza di almeno 60 cm). Utilizzare se possibile ostacoli da allenamento. Nelle palestre più piccole correre in diagonale (ev. disporre solo 4 ostacoli).

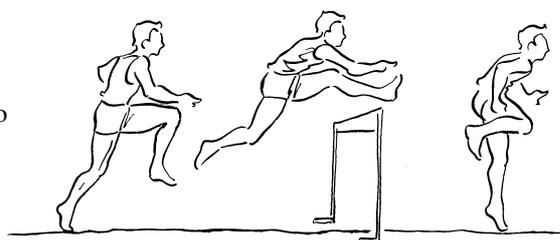


Ⓛ Ritmo di 4 (4 falcate fra due ostacoli). Superare gli ostacoli inclinando il tronco in avanti. Sollevare la seconda gamba. Correre sugli avampiedi.

Ⓛ Se possibile all'aperto.

Caratteristiche della corsa a ostacoli:

- Correre sugli avampiedi, posizione eretta, fieri.
- Rapida presa di contatto con il terreno.
- La gamba di spinta sollevata lateralmente; ginocchio alto.



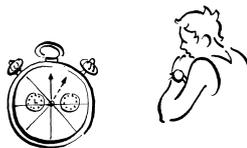
1.8 Correre a lungo – più a lungo – corsa di resistenza

Gli adolescenti dovrebbero essere in grado di correre la propria età in minuti; un allenamento sistematico ed adattato al singolo dovrebbe portare a chiari progressi. Le forme di gioco seguenti dovrebbero motivare gli allievi a raggiungere l'obiettivo dell'esercizio «corri la tua età».

Scopri il tuo ritmo di corsa e scegli le tue forme di allenamento.

Valutare il tempo: la classe corre liberamente. Dopo un periodo stabilito ogni allievo alza il braccio. Chi ha valutato esattamente il tempo trascorso?

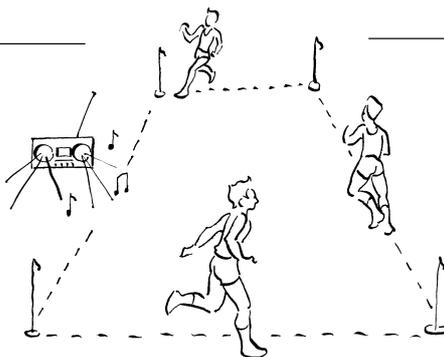
- Corsa libera, da soli o a piccoli gruppi. Dopo tre minuti tutti tornano al punto di partenza. Chi arriva al momento giusto?
- Correre insieme una certa distanza (un allievo o il docente cronometrano il tempo). Tutti stimano il tempo impiegato per percorrere il tracciato, confrontandolo poi con quello effettivo.
- È possibile percorrere nuovamente la stessa distanza con lo stesso tempo (o un altro tempo stabilito)?



⇒ Cerca un ritmo di respirazione regolare! L'espirazione è lunga almeno quanto l'inspirazione.

Corsa andata e ritorno: la classe corre per 2, 3, 7 minuti intorno ad un terreno quadrato, e ognuno conta quanti paletti doppia. Trascorso il tempo, invertono la direzione di corsa e detraggono i paletti doppiati. Chi arriva a zero allo scadere del tempo?

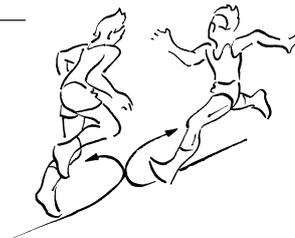
- Con accompagnamento musicale: correre in un senso durante un pezzo. Invertire la direzione quando inizia quello successivo.
- Disporre sul percorso piccoli ostacoli da superare in corsa.
- Un circuito nel bosco o intorno alla scuola.



⇒ Corri senza mai camminare né fermarti, in maniera da poter discutere con un compagno.

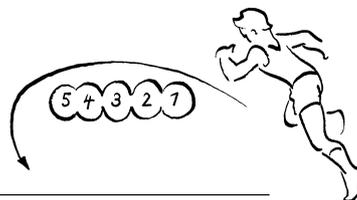
La corsa – incontro: A e B corrono su un circuito in direzioni opposte. Quando si incrociano fanno dietro front e tornano alla partenza. Ci arrivano contemporaneamente?

- Cosa succede dopo 2, 3, 4 ... incontri volanti?
- Corsa a squadre: chi riesce a totalizzare più incontri nello stesso punto del circuito?



⇒ Controllare il polso prima – dopo – dopo 3 minuti. Qual è la differenza dopo 3 minuti?

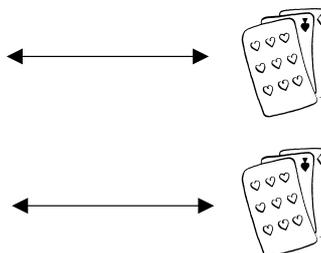
Staffetta a crescere: formare gruppi di 5–7 allievi. A corre una distanza determinata e torna indietro, gira intorno al gruppo e prende per mano B. Poco a poco corrono tutti. Poi a partire da A ad ogni passaggio un allievo si ferma. Quale squadra finisce per prima?



⇒ Gli allievi cercano proprie forme.

Corsa con le carte: gara fra gruppi di 4–6 allievi. Ogni gruppo percorre una distanza, ev. con ostacoli. Dietro la linea di arrivo sono disposti 3 o 4 mazzi di carte. A ogni passaggio si può prendere una carta e portarla alla partenza.

- Chi totalizza più punti?
- Chi ha la migliore sequenza di carte?
- Gli allievi decidono come contare le carte.
- Chi perde stabilisce come si deve correre nella gara successiva.



⇒ Il fair-play inizia dai piccoli giochi (di corsa)!

Gioco della corsa: sono adatti tutti i giochi che prevedono la corsa. Il polso deve salire a 160 battiti per 10 minuti.

- Football, unihockey, palla cacciatore, palla al muro, pallacanestro, forme varie di palla bruciata.
- Correre e giocare: la metà della classe gioca, l'altra metà corre intorno al terreno di gioco, poi si cambia.



🕒 Sei capace di sentirti il polso senza usare le mani, stimando i battiti?

Gioco dei dadi: si gioca a dadi in piccoli gruppi. Ogni numero corrisponde a un compito. Quale gruppo lancia per primo tutti i numeri (compiendo le consegne)?

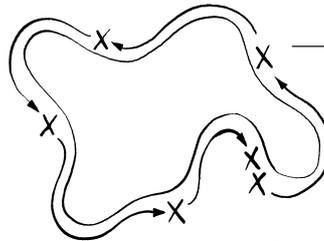
- Esempio 1: 1 = fare di corsa un giro intorno alla scuola; 2 = salire le scale saltellando su un piede solo, s.-d.; 3 = correre tre lunghezze su tre appoggi; 4 = toccare 4 paletti agli angoli del terreno di gioco; 5 = lanciare 5 volte un pallone contro un muro e riprenderlo; 6 = jolly.
- Esempio 2: correre una distanza definita e tornare indietro per lanciare il dado. Chi ottiene per primo tutti i numeri?



🕒 Solo chi ha modo di barare può dimostrare di essere onesto!

Americana: su un circuito che si conosce (ad es. intorno al campo giochi della scuola), con due allievi alla partenza. Correre come una staffetta, fin quando tutti siano nuovamente tornati alla posizione di partenza

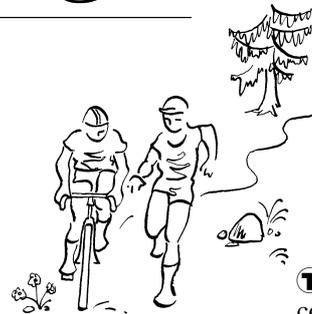
- Cronometrare i tempi e compararli a quelli di una prova successiva.



➡ Passaggio del testimone: v. fasc. 4/5, p. 6

Ciclo-jogging: A e B formano una squadra. A corre, B va in bicicletta. Scambiarsi i ruoli prima che A sia costretto a camminare. È possibile rimanere in movimento per una mezz'ora?

- Aumentare la durata delle prove; fissare la durata delle fasi di corsa.
- I buoni corridori possono aumentare la velocità.



🕒 Se possibile su sentieri o stradine secondarie

🕒 Corridori e ciclisti fanno sempre molta attenzione!

Test 3.5 / 4.5 – corri la tua età: gli allievi dovrebbero essere in grado di correre la propria età in minuti. Per il distintivo 3 si deve superare una corsa di 12 minuti, per il 4 una di 15 minuti.

- la scelta del terreno è libera. Il percorso deve essere visibile per intero per controllare che non ci si fermi o si proceda al passo. In tal modo si è sicuri che l'esercizio sia stato svolto in modo corretto
- Chi riesce a correre due volte la sua età?



🕒 **Variante 1:** correre i minuti corrispondenti all'età senza fermarsi o camminare.
Variante 2: per ottenere il distintivo della corsa dei 12 o dei 15 minuti bisogna correre la distanza ritenuta «sufficiente» (v. tabella sotto).

➡ Indirizzo dove richiedere i distintivi: FSAL

Tabella per la valutazione dei test dei 12' e dei 15':

Corsa di 12'	1 = insufficiente	2 = sufficiente	3 = buono	4 = molto buono
Ragazze	meno di 1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Ragazzi	meno di 2000 m	2000 m	2400 m	3000 m
Corsa di 15'	1 = insufficiente	2 = sufficiente	3 = buono	4 = molto buono
Ragazze	meno di 2200 m	2200 m	2600 m	3200 m
Ragazzi	meno di 2600 m	2600 m	3200 m	3800 m

2 Saltare

2.1 Saltare e volare

Proprio come i bambini che esprimono in modo spontaneo i sentimenti, saltando di gioia, anche per gli adolescenti saltare dovrebbe essere un piacere. Prolungando la fase di volo con mezzi ausiliari è possibile realizzare diversi tipi di salti.

Metodi di insegnamento e apprendimento «GAG»: globale – analitico – globale

Alla media, gli allievi hanno già vissuto varie esperienze di salto. Le forme di salto, sia nuove che conosciute, devono essere affrontate in modo globale (**G**). Se si rilevano delle difficoltà, si analizzano (**A**) i punti cruciali e si fanno esercizi mirati allo scopo. Ad esempio si può diminuire la difficoltà accorciando la rincorsa, pur mantenendo il movimento nella sua globalità (**G**).

Esercitare, esercitare, esercitare

L'allenamento delle principali fasi funzionali (punti caratteristici del movimento) deve essere variato. Grazie a numerose esperienze motorie l'allievo arriva ad affinare il proprio stile. Nel salto in alto e nel salto in lungo, si tratta di trasformare una rapida rincorsa in spostamento verso l'alto o in avanti. Può essere utile in questo ambito fare esperienze di contrasto.

Esempi di forme diverse per la realizzazione del salto

- Rincorsa (corta – lunga), velocità della rincorsa (lenta – veloce).
- Variare l'angolo e la forma della rincorsa, (dritta – incurvata).
- Cambiare la gamba di stacco (destra – sinistra).
- Variare il contatto al momento del salto, il movimento delle braccia, la posizione del tronco, ecc.

Sviluppare la rappresentazione ed il senso del movimento

Il senso e la rappresentazione del movimento sono importanti per l'apprendimento di movimenti nuovi (rappresentazione mentale):

- Provare, vivere, descrivere e mostrare il movimento.
- Immaginare il movimento a occhi chiusi e descriverlo (allenamento mentale).
- Correzioni fatte dal compagno (partenariato didattico) sulla base di consegne precise.

Per saltare bisogna avere buona forza esplosiva!

- Allenamento tecnico variato con parecchie ripetizioni.
- Saltare la cordicella, forme di salto con o senza musica.
- Giochi di corsa ed inseguimento con l'obbligo di spostarsi saltellando.
- Forme di allenamento della forza esplosiva su una fila di tappeti, al di sopra di cordicelle, con salti multipli (concatenati senza pause).
- Non è necessario un allenamento con i pesi.

➔ Volare: v. fasc. 3/5, p. 12 ss. e fasc. 3/1, p. 5

➔ Metodi di insegnamento e apprendimento «G-A-G»: v. fasc. 5/1, p. 13

➔ L'apprendimento motorio: v. fasc. 1/1, p. 73 ss.

➔ Partenariato educativo: v. fasc. 4/5, p. 7

➔ La forza: v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

2.2 Dai salti multipli al salto triplo

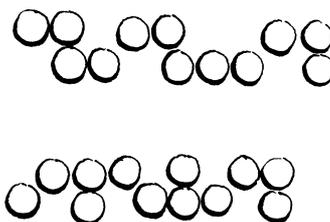
I salti multipli preparano al salto in alto o in lungo e servono ad allenare la forza esplosiva, fungendo da introduzione anche per il salto triplo. Lo scopo che ci proponiamo è di seguire un salto triplo con due forme di rincorsa (s. – s. – d. e d. – d. – s.).

Sei capace di eseguire la sequenza di passi del salto triplo a destra e a sinistra?

Salti con i cerchi: disporre su due corsie parallele cerchi o copertoni, per assicurare la fluidità dei salti. Su ogni percorso un gruppo di allievi.

- A salta secondo un certo ritmo che tutti gli altri imitano. È poi la volta di B di mostrare una combinazione, e così via
- Combinazioni di salti al ritmo di musica.
- I cerchi disposti a sinistra vanno toccati con il piede sinistro, quelli a destra con il destro. Se due cerchi sono affiancati, si deve saltare simultaneamente con i due piedi.
- Ritmare e usare le braccia: 1 braccio e 1 gamba; 2 braccia e 2 gambe.
- Svolgere il percorso andata e ritorno.

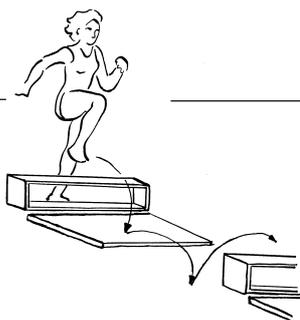
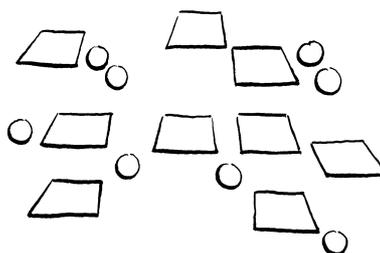
⇒ Adatto come stazione di un circuit training.



Salto sulle isole: disporre tappetini e cerchi in modo che gli allievi possano saltare da un oggetto all'altro. A coppie: A cerca un percorso attraverso la palestra, B lo segue. Cambio dei ruoli.

- A salta in diversi modi o sempre nello stesso. B osserva. Quando A finisce, B inizia a saltare secondo la stessa sequenza.
- A e B si tengono per mano e cercano di saltare da isola a isola.
- Qualcuno fissa delle regole. Esempi: saltare su una gamba e atterrare su due; s. – s. – d. – d.; d. – s. – d. – s.; inserire delle rotazioni, ecc.

⇒ Apprendere a osservare attentamente.



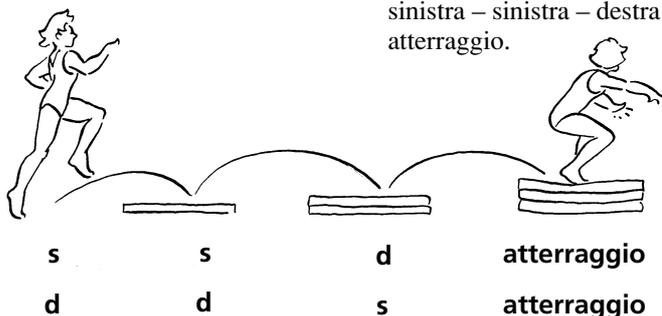
Test 3.2 – salto di ostacoli: concatenare salti al di sopra di 6 elementi di cassone. Salto con rincorsa e presa di contatto attiva con il terreno, rullata di tutto il piede e atterraggio sul tappetino. Un passaggio con la destra come gamba di slancio, uno con la sinistra. Adattare la distanza fra gli elementi alle capacità (circa 2 m). Disporre i tappetini a seconda della distanza.

ⓧ Criteri di valutazione: superare in salto 6 ostacoli senza toccarli, 2 passaggi concatenati; gamba di richiamo: una volta destra, una sinistra; poggiare il piede attivamente e restare dritti.

Salto triplo: predisporre una pista di 1, 2 e 3 tappetini (a circa una lunghezza fra l'uno e l'altro) per il salto triplo. Gli allievi prendono una breve rincorsa, saltano (d.), atterrano e poi saltano nuovamente con la stessa gamba (d.) dal 1. al 2. tappetino, dove atterrano con l'altra gamba (s.) ed eseguono l'ultimo salto per poi atterrare a gambe unite (come nel salto in lungo) sul 3. tappetino.

- Saltare in modo corretto partendo con il piede sinistro e con il destro.
- Eseguire tre salti di uguale lunghezza (definire tre zone per lo stacco).
- Saltare in zone di atterraggio definite.
- Scopo: poca differenza fra le due rincorse.

ⓧ Sequenza di passi per il salto triplo: destra – destra – sinistra – atterraggio oppure sinistra – sinistra – destra – atterraggio.



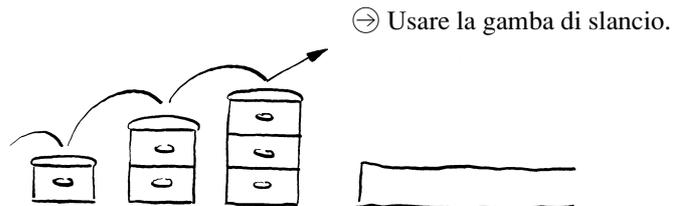
2.3 Dal salto in avanti al salto con lo stacco

La fase di volo può essere prolungata grazie a attrezzi ausiliari o alla potenza dello stacco con il piede destro o sinistro. Usare in modo corretto la gamba di slancio.

Un salto lungo è frutto di una rincorsa veloce e di un buono stacco.

I passi dell'orso: con la rincorsa, gli allievi affrontano i gradini formati con elementi di cassone. Dall'ultimo gradino saltano in alto con una sola gamba (s. e d.). Cercano di toccare con la mano o la testa un nastro, una bandiera, ecc., appesi lungo la traiettoria. È importante un atterraggio morbido e in posizione raccolta.

- Variare la rincorsa, saltare con la sinistra e la destra.
- Salto con la sinistra o la destra (usando la gamba di slancio) e aggiungere un salto a fantasia



Salto sul trampolino: gli allievi saltano sul trampolino con rincorsa (gamba s. e d.). Dopo la fase di volo atterrano a piedi uniti su un tappetone. Variare: lunghezza e velocità della rincorsa; durata dello stacco: altezza della gamba di slancio; posizione del corpo, ecc.

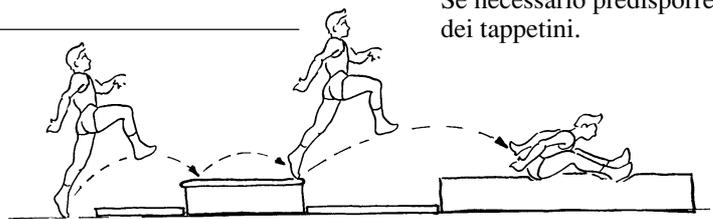
- Battere le mani sulla testa, sulla schiena ...
- Atterraggio in posizione seduta (tappeto morbido).
- Sulla sabbia o sul tappeto segnare tre zone. Gli allievi cercano di atterrare sempre nella stessa zona, variando la rincorsa (8, 6 o 4 passi). Adatto per gare individuali o a squadre.
- Pallacanestro – salto in lungo: A tiene un pallone da basket, prende la rincorsa e al momento culminante del salto lancia la palla a B, che si trova dietro la fossa del salto in lungo. B recupera la palla e va alla partenza palleggiando, poi la passa a E. C e D sono pronti con un secondo pallone.

→ Saltare in avanti anche in acqua.



Ⓜ Criteri: concatenazione corretta dei passi (una volta s. – d. – s. e una d. – s. – d.). Lavoro attivo delle caviglie. Atterraggio in posizione seduta. Se necessario predisporre dei tappetini.

Test 3.3 – salto in lungo dal cassone: con rincorsa (circa. 7 m), salto in lungo dal cassone e atterraggio in posizione seduta. Sequenza dei passi: d.–s.–d. e s.–d.–s. Percorso a ostacoli: tappetino nel senso della larghezza, cassone in quello della lunghezza (in altezza 20 - 30 cm), tappetino per il lungo e tappeto morbido.



Salto con stacco: gli allievi saltano su una gamba dopo una veloce rincorsa. Cercano di saltare il più in alto possibile usando la gamba di slancio. In tal modo si guadagna tempo per tendere ambedue le gambe in avanti il più lontano possibile.

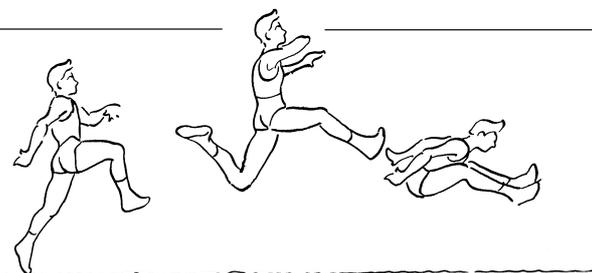
- Con rincorsa più corta. Saltare con la destra e con la sinistra. Zone di atterraggio (1, 2, 3 punti).



⚠ Misurare la rincorsa: A in posizione di partenza dietro la prima linea della zona di stacco, prende la rincorsa in senso inverso. Al momento giusto, esegue il salto di stacco. B segna il punto preciso.

Criteri del salto in lungo

- Spinta verso l'alto.
- Sollevare il ginocchio della gamba di slancio.
- Restare a lungo in aria.
- Slancio in avanti dei due piedi al momento dell'atterraggio.



2.4 Dal salto con elevazione alla tecnica ventrale

Sentirsi librati in aria provoca intense emozioni. Con la tecnica del salto ventrale apprendiamo un modo di saltare ormai in via di estinzione. Dagli anni '70 infatti tale tecnica è stata sostituita da quella del fosbury flop (grazie all'introduzione dei tappetoni).

Quale altezza raggiungi con il salto ventrale?

Corsa balzata in alto: in tutta la palestra sono tesi elastici o corde. A corre e tocca le diverse corde (retino del canestro), con le mani, la testa o i piedi, staccando su una o due gambe. B lo imita; poi si cambia.

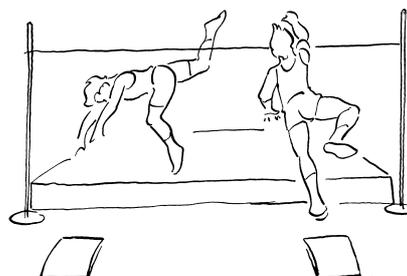
- Quale coppia tocca per prima 20 oggetti?
- Aumentare progressivamente l'altezza.
- Con quale tecnica saltate più in alto?



⇒ Indicazioni riguardanti lo sviluppo delle tecniche e delle discipline in atletica.

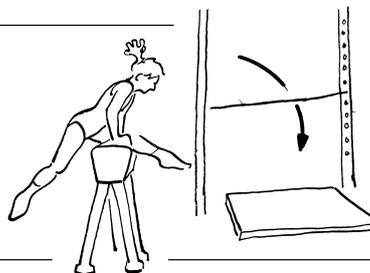
Variazioni di salti: ogni gruppo dispone di una installazione per il salto in alto e di un trampolino. Gli allievi provano diverse tecniche di salto in alto, variano la lunghezza della rincorsa, l'angolo della rincorsa, la gamba di stacco, la posizione del corpo, l'uso delle braccia. Quale tecnica si rivela più adatta?

- Gli allievi cercano di raggiungere la stessa altezza usando la stessa tecnica di destro e di sinistro.
- Quale gruppo ottiene più tentativi validi in un tempo determinato e con una tecnica imposta? Gli allievi possono scegliere l'altezza.



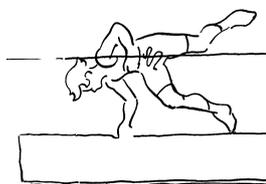
! Soltanto salti con stacco su una gamba (usando la gamba di slancio).

Superamento dell'asticella: nella palestra sono disposti diversi attrezzi come montoni, sbarre fisse (all'altezza delle anche) e impianti per il salto in alto. Gli allievi corrono liberamente, superando gli attrezzi come meglio credono (unica condizione: il ventre è rivolto all'attrezzo). Lasciar provare liberamente; se necessario appoggiarsi sulle 2 mani per superare l'ostacolo.



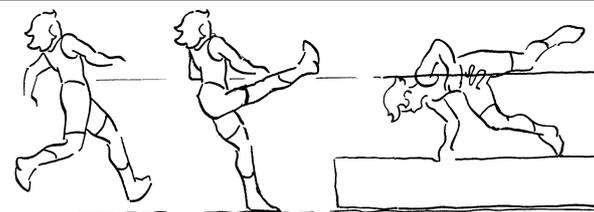
Rullata con mezza rotazione: gli allievi sono suddivisi fra le diverse installazioni di salto (con tappetoni) e cercano di superare un elastico con tre passi di rincorsa. L'atterraggio si fa sulla gamba di slancio cercando di toccare il tappeto con la mano corrispondente. Ruotare immediatamente sulla schiena.

- Gli allievi provano il movimento della rullata dai due lati, *destro e sinistro*.
- È possibile atterrare senza toccare il tappeto con le mani e con i piedi?
- Allungare la rincorsa e provare la tecnica del salto ventrale. Saltare il più in alto possibile. Anche sotto forma di competizione.



Criteri per il salto ventrale

- Utilizzare anche le braccia.
- Sollevare la gamba di slancio.
- Orientare piede, ginocchio e spalla verso l'asticella.
- Caduta laterale dopo l'atterraggio (braccio – dorso).



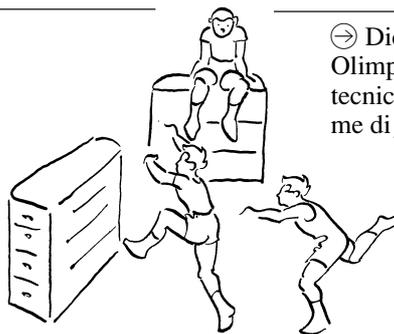
2.5 Migliorare la tecnica del fosbury-flop

A molti giovani la tecnica del fosbury-flop piace, e vorrebbero saltare con essa il più in alto possibile. L'obiettivo è di migliorare la tecnica del fosbury-flop (a destra e a sinistra) e saltare più in alto. È importante lavorare sulla tecnica e non cercare soltanto di arrivare più in alto.

Scegli la tua tecnica per il salto in alto. Salta sia di sinistro sia di destro.

Caccia al gatto: disporre in palestra di versi cassoni per un gioco d'inseguimento. Gli allievi possono salvarsi dalla caccia sedendosi su un cassone (stacco con una gamba sola). Non ci possono essere più allievi sullo stesso cassone, se arriva un secondo, chi c'era prima deve andare via. Chi viene toccato diventa a sua volta cacciatore.

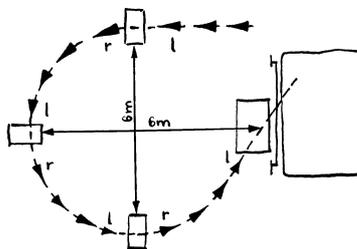
- Gli allievi cercano di saltare sul cassone con una rincorsa di 3 passi (tam-ta-tam), di mettere il pallone nel canestro o di toccare la retina. Corsa in cerchio, corsa ad arco di cerchio con accelerazione, con stacco e atterraggio nello stesso punto (segnarlo al suolo).
- Spostarsi al ritmo di musica.
- In 5 minuti quale gruppo riesce a segnare più canestri o a eseguire salti in alto (decidere insieme l'altezza).



➔ Dick Fosbury ha vinto le Olimpiadi nel 1968 grazie alla tecnica che da lui ha preso il nome di *fosbury-flop*.

➔ Accompagnamento musicale: Super Tramp, «Breakfast in America».

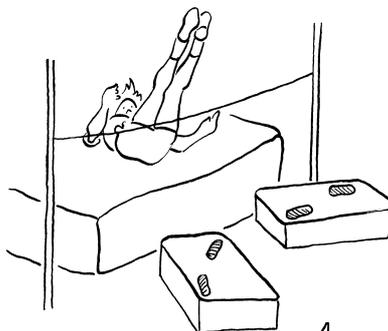
Test 4.2 – salto in alto nel cerchio: saltare al di sopra di tre ostacoli disposti in cerchio (elementi di cassone, panchine ...). Finire con un salto in alto sopra un elastico o l'asticella con atterraggio su un tappetone. Adattare gli ostacoli alle capacità dei partecipanti (raggio di 3 m circa); altezza del salto libera (si consiglia all'altezza dell'ombelico). Disporre un tappetino fra i ritti per obbligare gli allievi a compiere lo stacco nel primo terzo dell'installazione.



Ⓣ Criteri: sequenza corretta di passi (ritmo di tre con la stessa gamba di stacco). Fare il percorso una volta a destra, una a sinistra. Saltare prima del tappeto.

Esercizi per il flop: gli allievi imparano la tecnica del flop partendo dal salto a forbice con rincorsa di tre passi e la gamba di stacco piegata. Possibili ausili:

- Saltare dopo 3 o 5 passi di rincorsa, atterraggio sulla schiena sul tappetone.
- Fare l'ultimo passo (stacco) su un elemento di cassone o un trampolino (ta-tam).
- Saltare con rincorsa diritta, mezzo giro e atterraggio di schiena sul tappetone.
- Gara di salto in alto. Aggiungere la prova di sinistro e quella di destro. Valutare l'altezza saltata in rapporto all'altezza del concorrente.

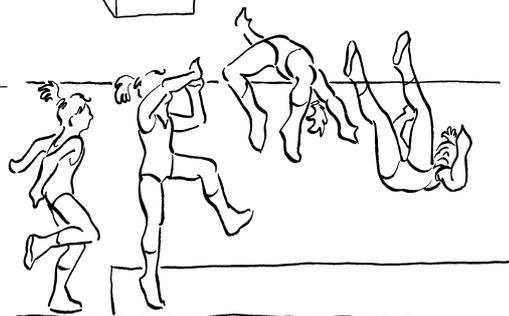


Ⓣ Saltare sul primo terzo del tappeto!

➔ Esercitarsi a destra e a sinistra. Correzione da parte del compagno.

Criteri per il fosbury-flop:

- Rincorsa ad arco di cerchio ritmata, piegare il corpo
- Stacco rapido.
- Impiego della gamba di stacco e delle braccia.
- Sollevare le anche al momento di superare l'asticella.



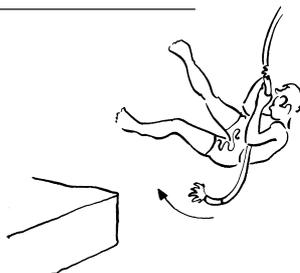
2.6 Saltare con l'asta

Saltare con l'asta o oscillare aggrappati ad una corda offrono sensazioni nuove. Grazie ad un apprendimento sistematico e a ripetizioni regolari, gli allievi sviluppano fiducia e coraggio. Presto saranno orgogliosi di quello che sanno fare

Il salto con l'asta è nato dalla volontà di riuscire a superare ostacoli posti molto in alto.

Oscillare: gli allievi afferrano la corda con due mani il più in alto possibile. Fanno qualche passo di rincorsa, si fanno portare dalla corda e saltano poi su un tappeto. È possibile lanciarsi da un cassone, provando da diverse altezze. Gli allievi cercano proprie forme di volo e di atterraggio.

- Provare con diverse prese. Esempi: braccia tese, flesse, corda fra le gambe, a lato delle gambe ...
- Atterrare in una zona determinata (ad es. camera d'aria).
- Atterrare dopo una mezza rotazione in volo.
- Girare una volta a sinistra e una a destra.

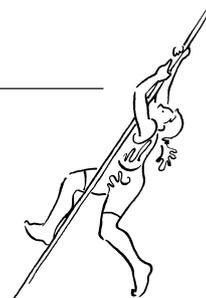


⚠ Un gruppo si occupa di ridare le corde ai compagni in attesa.

🎯 Sfida, prova di coraggio.

Alla scoperta dell'asta: tenere l'asta verticale, con la mano destra il più in alto possibile, la sinistra all'altezza della testa (per i destri). Prendere una breve rincorsa, con il braccio destro teso, passare a destra dell'asta, assicurare e controllare l'atterraggio.

- Aumentare poco a poco l'altezza delle prese.
- Superare ostacoli come fossati, tappeti, ecc.
- «Volo della strega» (volo e atterraggio con l'asta fra le gambe).

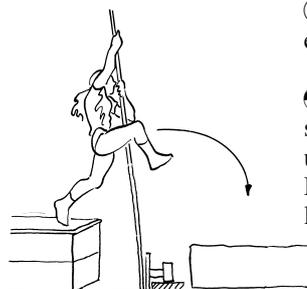


🎯 Il docente o un compagno possono stabilizzare l'asta lateralmente.

➡ Si possono usare dei bastoni in legno elastico, vecchi alberi di windsurf o aste in alluminio.

Salto con l'asta dal cassone: gli allievi afferrano il più in alto possibile l'asta appoggiata ad una panchina. Passano a lato dell'asta tenendosi in equilibrio. I destri a destra dell'asta, con stacco del piede sinistro. Importante: non lasciare la presa.

- Saltare dopo due passi di rincorsa.
- Durante il volo cercare di sollevare i piedi all'altezza della testa.
- Aumentare l'altezza delle prese.
- Saltare con l'asta ed eseguire una mezza rotazione prima dell'atterraggio.

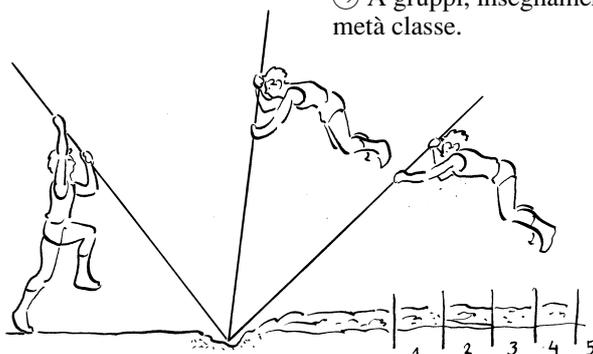


➡ Diminuire l'altezza del cassone e aumentare l'altezza della presa.

🎯 Poggiare l'asta nella sabbia o sul tappeto (segnare il punto con un pezzetto di moquette, ecc.). Due allievi sono pronti a guidare l'asta lateralmente.

Salto con l'asta nella sabbia: gli allievi fanno scivolare l'asta o la reggono in mano durante la rincorsa, poi saltano liberamente nella sabbia.

- Salto in lungo con l'asta (altezza consigliata per le prese: portata di mano più 20–30 cm).
- Salto con l'asta con semirotazione e atterraggio nella sabbia; sguardo verso il punto di partenza.
- Chi riesce a saltare oltre un elastico posto alla propria altezza?
- Salto con l'asta a bersaglio: cercare di toccare un nastro, una bandiera, ecc., con i piedi.
- Salto in zone determinate: gli allievi cercano di ottenere x punti con meno salti possibile (segnare 5 zone). Sotto forma di gara a squadre.



➡ A gruppi, insegnamento con metà classe.

2.7 Forme di gioco, di allenamento e di gara

Gli esempi riportati di seguito presentano molte forme di salto che aiutano a migliorare le prestazioni degli allievi. Esse possono essere utilizzate nell'ambito di un programma di allenamento. Si dovrebbero inoltre spingere gli allievi a inventare e eseguire proprie forme.

Ottenere delle prestazioni giocando, giocare fornendo prestazioni. Cerca le tue forme di allenamento.

Giochi con i salti: gli allievi giocano ad esempio a pallacanestro (senza palleggio a terra) e devono spostarsi saltando (saltelli, su una gamba sola ...). Dopo una breve fase di gioco si cambiano le squadre (principio degli intervalli).

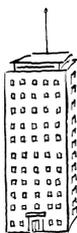
- Sono adatte tutte le forme di gioco con la palla, come ad es. palla cacciatore.
- Palla bruciata: si stabilisce in anticipo il modo di spostarsi da un tappetino all'altro.



➔ Distendere la gamba durante le pause del gioco. Fare esercizi di stretching.
Stretching: v. fasc. 2/5, p. 9

Salto in alto di 50m (building): sistemare l'asticella a un metro. Quale squadra di 5-7 allievi riesce per prima a fare 50 salti (saltare al di sopra di un grattacielo) con una tecnica a scelta?

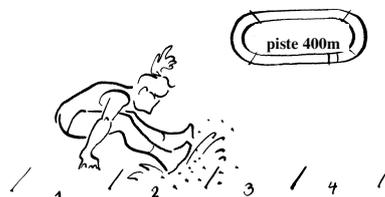
- Cambiare la gamba a ogni salto.
- Stabilire la tecnica da utilizzare; a forbice, ventrale, fosbury-flop.



➔ «Saltare» l'altezza di un grattacielo o di un edificio noto nei dintorni.

Saltare in lungo una pista di 400 m: segnare delle zone nella sabbia (2, 3, 4 m). I membri di una squadra saltano uno dopo l'altro con una tecnica a scelta o imposta (destra e sinistra), e poi sommano i risultati ottenuti. Chi arriva per primo a 400 m?

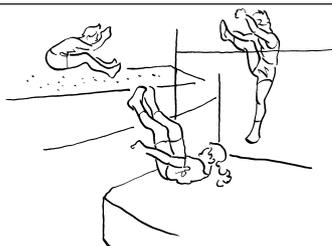
- Gara simile al salto triplo. Gli allievi determinano da soli le regole da rispettare.



📍 All'aperto si possono utilizzare carte o cartoni in formato A5.

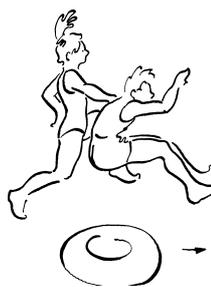
Gara in un giardino di salti: gara individuale o a squadre. Tre salti di destro e di sinistro per ogni ostacolo (ad es. salto ventrale, salto triplo, passo saltato, fosbury flocs ...). Per ogni ostacolo conta il miglior salto di destro e di sinistro. Chi ottiene il migliore risultato?

- Dare note per lo stile. Si possono applicare anche durante le gare.



Salti con il compagno: eseguire diversi salti in lungo con il compagno o in gruppo.

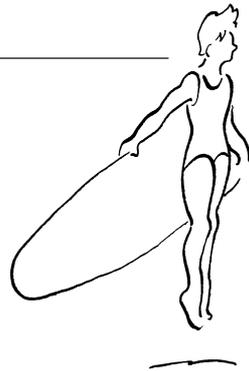
- A coppie, tenendosi per mano. Saltare simultaneamente dopo una breve rincorsa. Obbligo di eseguire lo stacco insieme. Inizialmente si esegue la fase di atterraggio singolarmente, poi l'intero esercizio tenendosi sempre per mano.
- Salto triplo a coppie sincronizzando l'azione.
- Disporre 3 camere d'aria sulla sabbia o sul prato a distanze diverse (1, 2, 3 punti). Gli allievi saltano a gruppi di tre, se possibile nelle camere d'aria, e contano i punti ottenuti. Quale gruppo ottiene il maggior numero di punti in un tempo stabilito?



⚠️ Lascia o raddoppia! Chi non tocca il cerchio non può contare il punto. Fair-play!

Variazioni del salto alla corda: ogni allievo ha una cordicella per saltare e sperimenta diversi modi di saltare. A mostra a B, che lo imita. Prima che B mostri a sua volta un esempio, i due cercano di saltare allo stesso ritmo.

- Allievi disposti in cerchio. A turno gli allievi mostrano un salto, tutti gli altri lo imitano.
- Saltare o saltellare in diversi modi, allo stesso ritmo.
- Saltare al ritmo di una musica.
- Preparare uno spettacolo con accompagnamento musicale. Gli allievi usano diverse forme di salto rispettando il fraseggio musicale (ad es. cambiare la formazione o il salto ogni volta che inizia una nuova frase musicale).



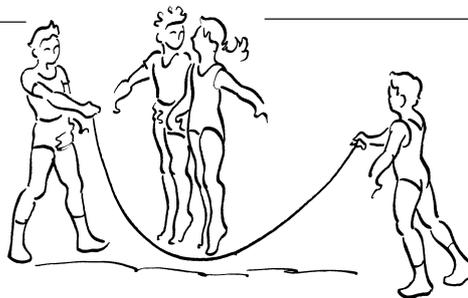
➔ Come corde per saltare si possono utilizzare anche resti di cordame vario.

➔ Double dutch:
v. fasc. 2/5, p. 25

➔ Mantenere l'intensità, recuperare con esercizi di distensione ed allungamento.

Saltare con la corda lunga: gli allievi provano diverse forme, anche con dei palloni, seguendo il principio: provare – mostrare – imitare.

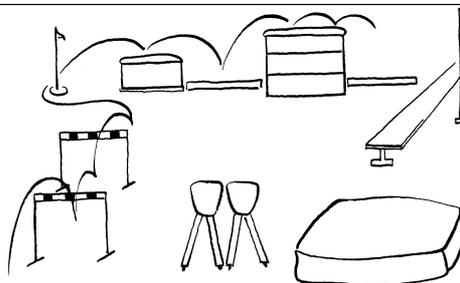
- Più allievi possibile saltano contemporaneamente con la stessa corda.
- Gli allievi del gruppo cercano di saltare uno dopo l'altro, per poi lasciare la corda dopo 2, 4 o 8 salti.
- Fare girare 4–5 corde. Gli allievi cercano di passare da una all'altra, saltando su ognuna 2, 4 o 8 volte.



➔ In musica, ad es. H. FALTER-MAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

Percorso ad ostacoli: 3–4 gruppi costruiscono ognuno un percorso a ostacoli con materiale a scelta o imposto (ad es. panchine, cassoni, elementi di cassone, ostacoli, scatole). A mostra i salti, gli altri imitano, poi si passa a B, che mostra, e così via... Alla fine i gruppi passano ad un altro percorso.

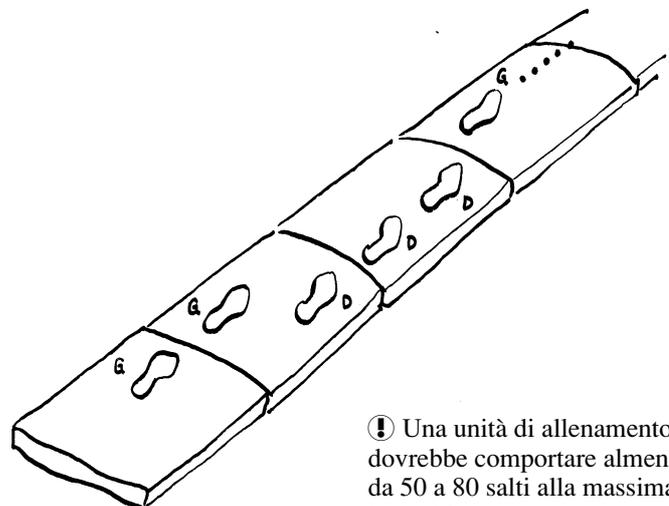
- A e B sono insieme. A percorre la pista 3–4 volte o ogni pista 1–2 volte. Nel frattempo B esegue esercizi di rafforzamento o allungamento, poi si cambia.



➔ Utilizzare gli ostacoli non solo per saltare ma anche per aggirarli, salirci sopra e per dei giochi.

Serie di salti: su una fila di tappeti (prato, tappeto), A mostra una sequenza di salti, imitato da B o da tutto il gruppo (8–10 salti simili o diversi). Cambio di ruolo, variazioni sul tema.

- Piccoli salti in alto a piedi uniti; durante il salto sollevare le dita in alto, salti indietro.
- Saltellare bilanciando la gamba di slancio; porre l'accento sull'altezza o la lunghezza.
- Accentuando lo stacco (corsa balzata), i balzi diventano dei salti.
- Salto della rana: spingere contemporaneamente sui due piedi, slanciare le braccia in alto, atterrare in posizione raccolta (angolo delle ginocchia non al di sotto di 90°).
- Salti su una gamba: destra e sinistra (sequenza di 5–10 salti su ogni lato).
- Eseguire un cerchio in aria con la gamba libera.
- Eseguire una serie di salti in avanti sulla sabbia o sul tappeto terminare con uno stacco potente.



⚠ Una unità di allenamento dovrebbe comportare almeno da 50 a 80 salti alla massima intensità.

3 Lanciare

3.1 Sfruttare le similitudini di movimento

Per facilitare l'apprendimento, può essere utile mostrare le similitudini di ritmo e di struttura esistenti fra le diverse tecniche di lancio. Il ritmo della rincorsa «tam-ta-tam» caratterizza parecchi movimenti: gli ultimi tre passi del salto in alto e in lungo, l'entrata nella pallacanestro, la schiacciata nella pallavolo, il tiro in elevazione nella pallamano, ecc.

Similitudini di movimento dei diversi lanci

Caratteristiche del movimento	Peso (tecnica del passo)	Disco (con 1 rotazione)	Giavelotto (5 passi di rincorsa)
Ritmo <i>tam-ta-tam</i> <i>s.-d.-s. o d.-s.-d.</i>	riportare rapidamente la gamba destra sotto il corpo <i>ta-tam</i>	rapida rotazione sul piede destro rivolto verso l'interno	falcata d'impulso rapida e rasoterra
Gamba di bloccaggio (sinistra per i destri)	rapida presa di contatto del piede con il fermapièdi	rapida presa di contatto del piede sinistro con il terreno	spinta attiva con la gamba sinistra tesa
Anca destra	sollevare e ruotare l'anca destra verso avanti/sinistra	sollevare e ruotare l'anca destra verso avanti/sinistra	sollevare e ruotare l'anca destra verso avanti/sinistra
Braccio sinistro	apertura attiva del corpo	apertura attiva del corpo	apertura attiva del corpo
Tensione del corpo	tensione completa del corpo, spinta il più in alto possibile	tensione completa del corpo	tensione completa del corpo, spinta il più in alto possibile
Bloccaggio (restare un momento sul posto)	bloccare saltando sull'altro piede	bloccare saltando sull'altro piede, o con una rotazione	bloccare saltando sull'altro piede

Allenamento specifico della forza

Combinare l'allenamento della forza e quello della tecnica (allenamento integrato della condizione fisica) ogni volta che sia possibile. Allenarsi lanciando i palloni medicinali prima di passare agli attrezzi di gara dà buoni risultati. L'allenamento della forza deve essere sempre in relazione con il movimento da imparare. In tal modo infatti l'allenamento viene visto come utile.

➔ La forza:
v. fasc. 1/1, p. 35 ss.

Sicurezza grazie ad una buona organizzazione

A ogni seduta di lanci bisogna prendere misure organizzative: distanze sufficienti, lanciare tutti allo stesso momento, disciplina nei lanci, andare tutti insieme a raccogliere gli attrezzi.

Forme di gara pedagogiche

Anche gli allievi meno dotati devono esser motivati a partecipare a delle forme di gara. esempio: chi lancia altrettanto bene con la sinistra? Chi colpisce il bersaglio? Quale disco atterra di piatto? Gli adolescenti dovrebbero poter realizzare e valutare le proprie forme di gare.

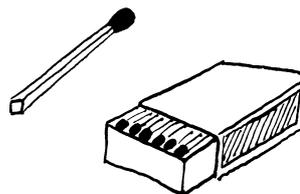
3.2 Dal lancio di oggetti al lancio del giavellotto

È possibile curare l'aspetto ludico del lancio variando i tipi di lancio e utilizzando una moltitudine di oggetti diversi. Alla scuola media bisogna migliorare la tecnica del lancio con rincorsa a 3 o 5 passi, la distanza del lancio, far lanciare oggetti a due mani o colpire dei bersagli.

Lanciare: lontano – con precisione – con la mano destra e con la sinistra.

Lancio dei fiammiferi: gli allievi si lanciano dei fiammiferi provando diverse forme di lancio sotto forma di gara.

- Lanci alla stessa distanza con la destra e la sinistra.
- Quale squadra impiega il minor numero di lanci per percorrere il lato lungo della palestra?
- Con un volano, palline da ping pong, ecc.
- Con rincorsa di 3 o 5 passi.

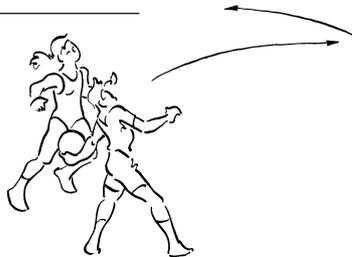


⇒ Lanciare sempre con ambedue le mani e con rincorsa: impiegare polso e gomito.

❗ I grandi fiammiferi usati per i caminetti volano molto bene!

Lanciare contro il muro: un pallone ogni due allievi. A lancia contro il muro (d. - s.), B raccoglie e lancia a sua volta dal punto in cui si trova.

- Quale squadra ottiene per prima 20 rimbalzi?
- Squash 2 contro 2: A lancia; C o D ricevono; D lancia da dove si trova (con o senza rincorsa); A o B ricevono. Se una squadra non riesce a bloccare il pallone, l'altra ottiene un punto.
- Utilizzare diversi palloni. Stabilire altre regole.

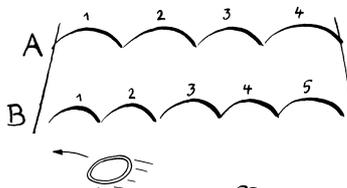


⇒ Per l'apprendimento ed il perfezionamento del gesto è consigliabile lanciare contro un muro (buona visuale, la palla si recupera subito, basta poco spazio).

❗ Marcare una linea orizzontale sul muro per indicare l'altezza minima.

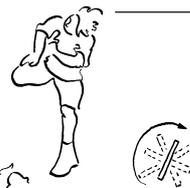
Lanci a tappe: quale squadra impiega meno lanci per attraversare il terreno di gioco e tornare indietro? Lanciare ogni volta da dove il pallone viene recuperato.

- A e B si passano diversi palloni (lanciare con la destra e la sinistra) con una rincorsa di 3 o 5 passi. Si deve cercare di recuperare l'oggetto al volo.



Lanciare gli anelli: gli allievi organizzano un circuito con lanci di precisione e stabiliscono le regole.

- A lancia su un bersaglio indicatogli da B. Distanza adattata alle capacità.
- Tirare a bersaglio con la mano destra e la sinistra.



⇒ Controllare che gli anelli di lancio abbiano una posizione corretta nella fase di volo.

Bastone rotante: gli allievi lanciano il bastone cercando di imprimere la migliore rotazione possibile con un movimento secco del polso.

- Possibile anche contro un muro, utilizzando dei bastoni di gomma.
- Rotazione a destra e a sinistra.



⚽ Attenzione: i rimbalzi dei bastoni sono imprevedibili; prevedere in ogni caso una distanza sufficiente.

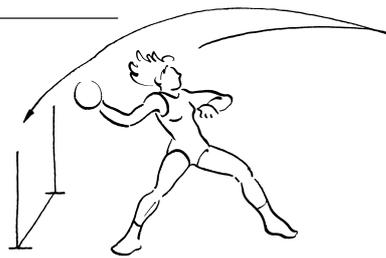
Diverse possibilità per lanciare: con un giavellotto, una pallina da tennis, da baseball, un anello, una corda annodata, una clavetta, ecc.

- Lanciare il più lontano possibile.
- Mirare a dei bersagli.
- Lanciare cronometrando il tempo di volo dell'oggetto. Quale riesce a stare in aria più a lungo?
- Tiro al piccione: A lancia il suo oggetto e B cerca di colpirlo al volo con il suo attrezzo.



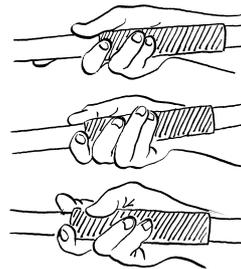
● Integrare i lanci in un'attività diversa. Esempio: come pausa durante un allenamento di corsa.

Test 4.3 – lanciare con il pallone da pallamano: lanciare il pallone contro un muro dopo 5 passi di rincorsa. Iniziare con il braccio teso dietro la schiena. La scelta del posto dove lanciare è libera (più si è vicini al muro, più la palla rimbalza). La palla deve rimbalzare fra due paletti disposti su una linea. Lanciare una volta con la destra, una con la sinistra. Distanza minima dalla linea: maschi: 9 m., femmine: 6 m. Per la mano più debole 2/3 della distanza normale.



Ⓣ Criteri: un lancio con la destra, uno con la sinistra. La palla rimbalza oltre la linea fra due paletti (distanti 3 m.). Rincorsa di 5 passi: ta-ta-tam-ta-tam. Lanciare sopra la testa.

Lanciare su bersagli: il docente o un allievo mostrano i diversi modi di impugnare un giavellotto. Gli allievi ne scelgono uno e poi si dispongono su una linea, con l'attrezzo al di sopra della testa. Il lancio viene eseguito con il braccio leggermente piegato (in seguito con il braccio teso). Tutti insieme.

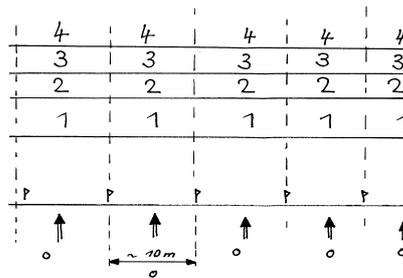


Ⓢ Rispettare le distanze di sicurezza! Recuperare i giavellotti tutti insieme!

- Su bersagli, ambedue le mani (rincorsa di 3 passi).
- Gli allievi attribuiscono un punteggio ai vari bersagli. Quale squadra totalizza più punti?

⇒ Bersagli: camere d'aria, scatole, anelli fatti con le corde, palloni, bersagli di paglia, ecc.

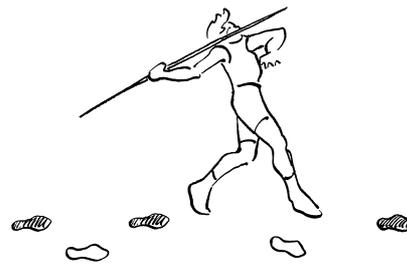
Lanciare in zone determinate: gli allievi cercano di ottenere il massimo di punti (singolarmente o a gruppi) lanciando il giavellotto in zone determinate. Più sono lontane, più sono larghe e più punti attribuiscono.



⇒ Lavorare in piccoli gruppi in modo autonomo. Si possono utilizzare anche dei semplici bastoni.

- Determinare le zone: zona 1, zona 2 ... Se se ne manca una bisogna ricominciare dalla prima.
- Lanciare solo con la mano più debole.
- Alternare la mano destra e la sinistra nei diversi lanci.
- Lanci a squadre: ogni zona deve essere colpita almeno una volta (= chance per i più deboli).

Giavellotto con rincorsa di 5 passi: gli allievi sono disposti su una linea e tengono il giavellotto con il braccio teso nel prolungamento dell'asse della spalla. Prendono la rincorsa al rallentatore: sinistra-destra-sinistra-destra-sinistra-lancio (ta-ta-tam-ta-tam).



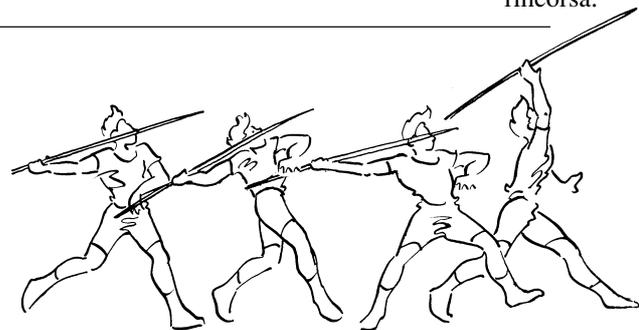
⇒ Le immagini facilitano la rappresentazione del movimento. Alcuni dei partecipanti fungono da esperti e vengono utilizzati nell'ambito di coppie di apprendimento.

- Lanciare a piccoli gruppi mantenendo una distanza di sicurezza e raccogliendo i giavellotti tutti insieme.
- 5 passi di rincorsa, lanciare con la sinistra.
- Provare la lunghezza della rincorsa più adatta. Esempi: 5, 7, 9 o 11 falcate.
- Chi arriva più lontano con due lanci? Chi ottiene la minore differenza fra i due lanci eseguiti?

⇒ Segnare punti sul terreno per la rincorsa.

Criteri di valutazione per il giavellotto:

- Impugnare il giavellotto con tutta la mano: il palmo è rivolto verso l'alto, il braccio è teso.
- Gambe in avanti (impulso), le braccia e il tronco restano indietro.
- Ruotare l'anca della gamba d'appoggio verso l'interno, tendere questa gamba e portare il tronco in avanti.
- Usare prima il braccio, poi il polso.
- Tendere tutto il corpo e seguire il giavellotto.
- Concludere con un passo di bloccaggio controllato.



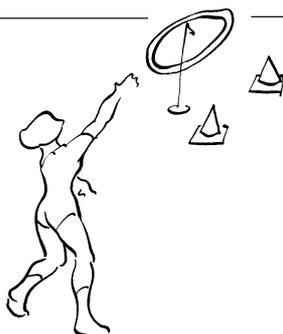
3.3 Dal lancio senza rincorsa a quello con rotazione

Il lancio con rotazione è una tecnica nuova per buona parte degli adolescenti. Gli esercizi seguenti dovrebbero consentire loro di lanciare correttamente un oggetto con la rincorsa «tam-ta-tam», sia con la mano destra sia con la sinistra.

Chi riesce a lanciare con una rotazione della mano destra e di quella sinistra?

Lanciare un copertone: gli allievi sono disposti su una riga con un copertone di bicicletta in mano. Al segnale, lo lanciano su bersagli (paletti, coni) o il più lontano possibile. Alternare lanci di destra e di sinistra. Sono gli allievi stessi che cercano di capire con quale tecnica arrivano più lontano o centrano il bersaglio. Mostrano ai compagni le tecniche usate e si correggono a vicenda.

- Gli allievi creano forme di esercizio, nel rispetto di elementi quali distanza, precisione e stile.
- Voltarsi all'indietro, con un piede avanzato e il braccio teso. Prendere la rincorsa e lanciare il copertone.
- Cercare di lanciare in linea retta dopo la rotazione. Chi ci riesce con la destra e la sinistra?



⊕ Oggetti adatti: vecchi copertoni di bicicletta (ciclista!), anelli, corde annodate, palle.

⊕ G-A-G: dapprima effettuare il movimento nel suo insieme; poi porre l'accento su determinati elementi:

v. fasc. 4/5, p. 14

⚠ Esercitarsi con la mano sinistra e con la destra!

⊕ Badare all'organizzazione.

Girarsi stando in equilibrio: gli allievi eseguono gli esercizi seguenti o forme libere per allenare il senso dell'equilibrio e l'orientamento, per ottenere un movimento rotatorio stabile:

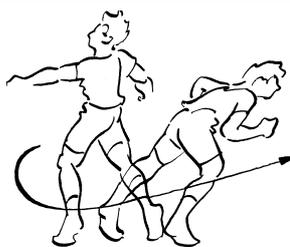
- Percorrere una panca svedese (parte stretta in alto).
- Stare in equilibrio su una linea, al segnale rotazione.
- Seguire una linea eseguendo rotazioni sui due lati.
- Girare a destra e a sinistra, quindi fare due passi.



⊕ Molto adatto come riscaldamento o come stazione di un circuito a stazioni.

Rotazione e partenza: posizione eretta, con il piede sinistro in avanti. Gli allievi eseguono una semirota-zione e cercano di saltare sulla gamba destra. Partenza e scatto nella direzione opposta.

- Col compagno: A fa cadere un pallone alle spalle di B. B si gira rapidamente e lo recupera prima del secondo rimbalzo a terra.
- Aumentare le distanze.
- Fare i due esercizi precedenti dai lati destro e sinistro.



sin. ds.

⊕ Il lancio con rotazione si compone di una rotazione (azione rotatoria) e di una traslocazione (movimento in avanti).

Rotazione – arresto – rotazione: caricare il peso sulla gamba destra flessa, tendere le braccia (braccio destro indietro) in modo asimmetrico rispetto alle gambe e ruotare secondo un ritmo (ta-tam). Fermarsi dopo ogni rotazione e verificare la posizione di partenza.

- Controllare la posizione di partenza del lancio dopo 2-3 rotazioni ed indicare se è corretta o meno.
- Due allievi contemporaneamente.
- Seguire una linea (linea = asse del corpo). I piedi sono poggiati alla larghezza delle anche ai due lati di detta linea.
- Lanciare l'attrezzo dopo due rotazioni e arrestarsi.
- Lanciare di destra e di sinistra, cercando di curare la distanza e la precisione.

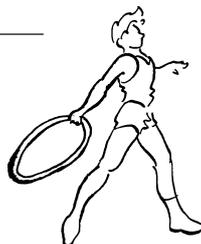


⊕ Per stabilizzare l'asse delle spalle appoggiarvi una mazza da hockey o un bastone.

⚠ Differenziazione: gli allievi decidono loro stessi se lanciare dopo una o due rotazioni. Scopo: l'attrezzo (copertone di bici, disco ...) deve volare dritto in avanti e piatto nell'aria.

Lanci con rotazione: con il braccio destro teso all'indietro, correre partendo con la sinistra (*tam*), saltare sulla destra (*ta*) che è la gamba d'appoggio e arrestarsi sulla sinistra (*tam*). All'inizio senza lanciare.

- Partire dalla posizione eretta con la gamba sinistra avanzata *ta-tam*. Lanciare anche con la sinistra.
- A controlla la posizione di B al momento del lancio.

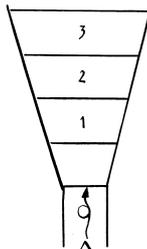


⇒ Possono essere utili riferimenti visivi o acustici.

🌀 Rispettare le distanze di sicurezza.

Lancio a distanza: eseguire lanci con rotazione con la mano destra e la sinistra (1 giro completo) cercando di ottenere più punti possibili per la propria squadra. Lanciare alternando le due mani.

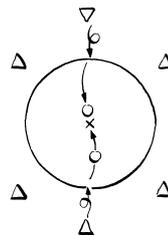
- Chi raggiunge la distanza maggiore aggiungendo il lancio eseguito con la destra e quello con la sinistra? Chi realizza la minore differenza fra i due?



⇒ Gli allievi ricercano proprie forme per organizzare una gara di lanci.

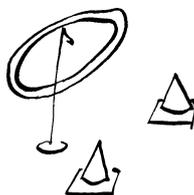
Lancio di precisione: gli allievi si trovano al di fuori di un grande cerchio. Il bersaglio è un paletto posto al centro del cerchio (distanza da 10 a 20 m). Gli allievi cercano di lanciare il copertone sul paletto con una rotazione. Contare i centri realizzati con la destra e la sinistra. Chi riesce a fare un (quasi) ugual numero di centri con le due mani?

- A due: disporsi di fronte, lanciarsi il copertone e riprenderlo. Mantenere una distanza sufficiente.



🌀 Cerchio = distanza di sicurezza. Lanciare nello stesso momento e raccogliere i copertoni tutti insieme.

Il festival dei lanci: per esercitare il movimento del lancio si può ricorrere a diversi oggetti, come ad esempio bastoni, scarpe, copertoni di bicicletta, ecc. Tutti gli oggetti che si possono tenere e lasciar andare facilmente sono adatti ai lanci con rotazione. Esempi: anelli, copertoni di bicicletta, corde annodate, cerchi, ecc.

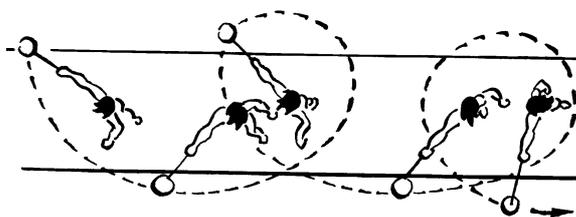


⇒ Adatto per la festa scolastica, per un campo ecc.

🌀 Nei lanci con rotazione badare di avere sufficiente distanza sui lati.

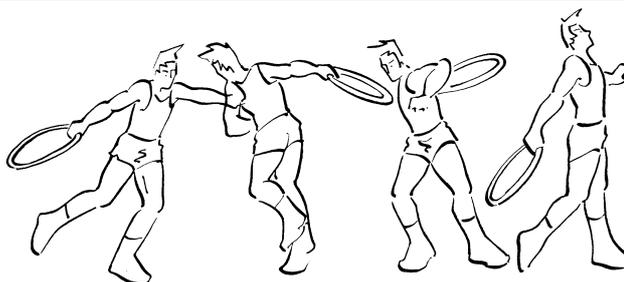
Test 4.4 – rotazioni come nel lancio del disco: rotazioni continue somiglianti al lancio del disco, restando in una fascia di un metro di larghezza, usando un copertone di bicicletta, un anello o una palla con il manico. Iniziare con la posizione frontale, poi due rotazioni e lancio al termine della seconda. Due rotazioni a destra e lancio con la destra, due a sinistra e lancio con la sinistra.

🔑 Criteri. Per l'esecuzione: una volta a destra e poi una a sinistra. Ritmo della rincorsa; *tam-ta-tam-ta-tam*. L'oggetto deve partire in avanti, Non superare il limite della zona di lancio con i piedi. Durante la rincorsa avanzare con decisione.



Criteri per valutare il lancio con rotazione

- Prima avanzare, poi ruotare.
- Girare rapidamente le gambe sulle punte dei piedi. Corpo e anche seguono.
- Mantenere a lungo teso il braccio di lancio. «Trainare» l'oggetto che si sta lanciando.
- Tensione completa di ogni parte del corpo al momento del lancio.



3.4 Dal lancio del pallone al getto del peso

Gli adolescenti provano diverse varianti di rincorsa e trovano la forma con la quale riescono a lanciare più distante. Gli allievi si esercitano in maniera autonoma a lanciare con la mano più debole, lavorando con la formula del partenariato d'apprendimento e perfezionandosi grazie all'assistenza ed ai consigli del docente.

**Lanciare più lontano con la rincorsa!
Osservare e consigliare!**

Lanci contro il muro: gli allievi sono disposti davanti al muro, a distanza adeguata (circa 6 m.). Prendono una rincorsa di tre passi (ritmo: tam-ta-tam) e lanciano un pallone da pallacanestro contro il muro con una sola mano. Il pallone deve rimbalzare più in alto della testa. Il pallone torna sulla linea di lancio?

- Quali differenze ci sono fra sinistra e destra?
- Gara: misurare la lunghezza del rimbalzo.
- A coppie, far indietreggiare il compagno lanciando il pallone contro il muro. Ogni volta si deve lanciare dal punto in cui si riceve la palla. Segnare una zona larga circa 2 m. Chi riesce ancora ad arrivare al muro?
- Squash con la tecnica del getto del peso.



⊕ Gli allievi trovano l'angolo di lancio ed esercitano altre forme di lancio.

⊕ Esercitarsi sempre con la mano destra e con la sinistra!

Test 3.4 – allenamento al lancio: lanciare il pallone da pallacanestro contro il muro dopo una rincorsa di tre passi, con una sola mano. Recuperare il rimbalzo ed eseguire sul posto una rimessa come nel calcio. Il rimbalzo deve oltrepassare una zona delimitata. Iniziare la rincorsa con il piede sinistro e lanciare con la destra e poi viceversa. Distanza minima del rimbalzo: ragazzi 6 m, ragazze 4 m.



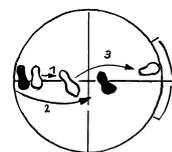
⚠ Criteri: rincorsa corretta (lancio: s. – d. – s.; rimessa: d. – s. – d.). Ritmo della rincorsa: tam-ta-tam. Il pallone deve oltrepassare una linea prestabilita. Recuperare la palla dopo averla lanciata.

Getto con slancio laterale: gli allievi sono in piedi, di fianco rispetto alla direzione del lancio, con i piedi divaricati alla larghezza delle anche. Traslocano il peso del corpo sulla gamba destra, con la sfera (o un pallone medicinale) nel palmo della mano, vicino al collo. Rincorsa laterale di 3 passi: 1 sinistro – 2 destro – 3 sinistro, con il ritmo tam-ta-tam. Il braccio libero indica la direzione in cui si esegue il getto.

- Cambiare spesso l'oggetto che si getta: pallone da basket, pallone pesante, palla di gomma, ecc.
- Alternare getti eseguiti con la mano destra e la sinistra.



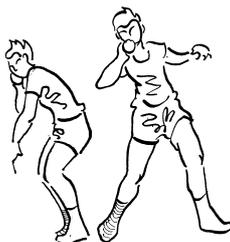
⚠ Le gambe sono davanti al corpo, evitare il passo incrociato!



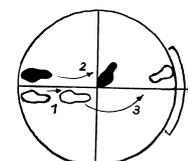
⚽ Allievi disposti su una linea, al segnale lanciano la sfera, quindi vanno a raccogliere gli attrezzi tutti insieme.

Getto con slancio dorsale: schiena rivolta alla direzione del lancio, piedi divaricati alla larghezza delle anche, peso del corpo sulla gamba destra, sfera appoggiata sul palmo della mano destra vicino al collo. Iniziare lo slancio con un ritmo tam-ta-tam: 1 – sinistro – 2 destro – 3 sinistro. Il piede destro supera il sinistro, spingere verso l'alto.

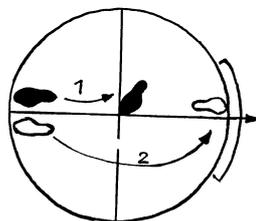
- Alternare slancio laterale e dorsale e mano. Da quale lato il getto risulta più facile?
- Confrontare i due tipi di slancio e i getti eseguiti con la destra e la sinistra.



⚠ Girare la punta del piede destro verso l'interno; il corpo ed il braccio opposto restano arretrati.



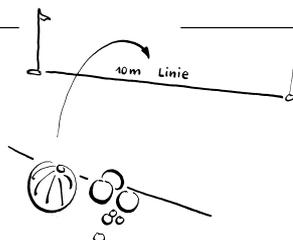
Getto con la tecnica del passo cambiato (traslocazione): schiena rivolta alla direzione di lancio, piedi paralleli divaricati alla larghezza delle anche, ginocchia leggermente flesse. La parte superiore del corpo viene portata leggermente all'indietro («sedersi»), il piede destro viene trascinato sotto il corpo girato verso l'interno e posato sull'avampiede (1). Appoggiare il piede sinistro all'indietro rapidamente (2). Rotazione delle anche, estensione della gamba destra e del corpo spinta attiva del braccio destro nella direzione del lancio. Ritmo: *ta-tam*. Osservazione reciproca.



⊙ Mantenere il braccio opposto il più a lungo possibile flessso, per aumentare la rotazione.

Getto sui 10 metri: consegna: lanciare l'oggetto a una distanza di 10 m con la tecnica del passo cambiato. Gli allievi possono scegliere l'oggetto ed il suo peso.

- Chi arriva ai 10 m lanciando una volta di sinistro e una di destro?
- Provare e confrontare fra loro diversi tipi di slancio.
- Chi arriva più lontano addizionando i lanci fatti con le due mani? Chi ottiene la minore differenza?

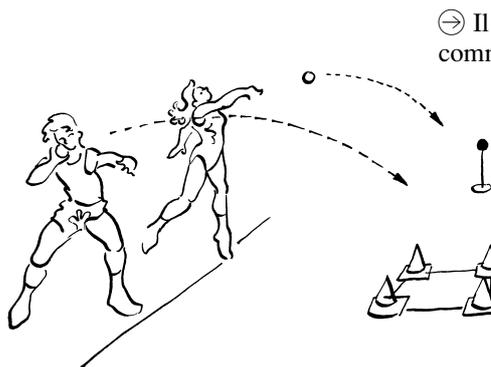


⊙ Il getto a due mani era un tempo disciplina olimpica.

⊙ Variare le distanze a seconda delle capacità.

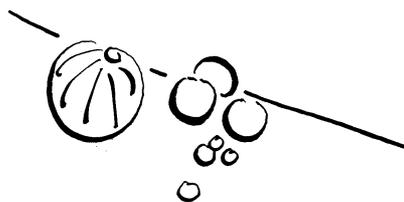
Getti di precisione: gli allievi scelgono l'oggetto, la distanza e il bersaglio rispettando le norme di sicurezza previste per i lanci in gruppo.

- Le bocce: i partecipanti sono disposti all'esterno di un cerchio (fatto con una corda, disegnato con un gesso, di diametro adattato alle capacità), con al centro un pallone medicinale che funge da pallino. Al segnale tutti lanciano contemporaneamente usando la stessa tecnica. Chi piazza il proprio oggetto il più possibile vicino al pallino? Raccogliere gli oggetti tutti insieme.
- Gli allievi inventano altre forme di competizione.



⊙ Il docente osserva e commenta.

Festival dei getti: si può migliorare la tecnica e il senso del movimento esercitandosi con diversi oggetti da lanciare: palloni di diverso peso, pietre, pezzi di legno, ecc. Gli oggetti dovrebbero pesare circa un 5% del peso dell'allievo. Usare oggetti più leggeri per allievi dotati di poca forza.



Criteri per giudicare la tecnica del getto:

- «Sedersi» e traslocare rapidamente la gamba d'appoggio sotto il corpo.
- Il corpo resta arretrato rispetto alla gamba d'appoggio.
- Spostare rapidamente la gamba libera all'indietro verso il travetto fermapièdi.
- Spingere rapidamente il braccio di lancio con il palmo rivolto all'esterno; accompagnare con le dita il più a lungo possibile.
- Tensione di tutto il corpo al momento del getto.



4 Combinare

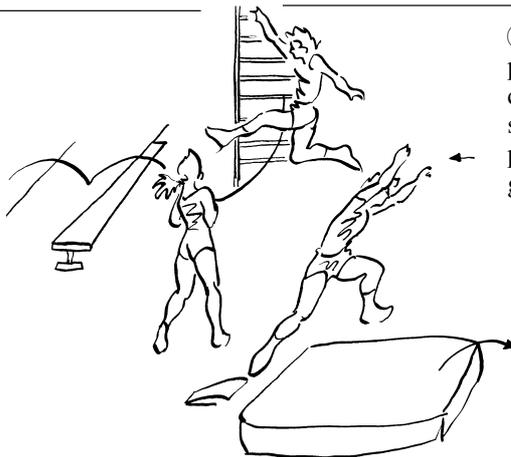
4.1 Gare multiple sotto forma di gioco

Correre, saltare e lanciare dovrebbero procurare piacere. Gli esempi pratici che riportiamo di seguito stimolano a creare altre varianti e combinazioni. Raccogliendo le idee degli allievi si può arrivare a creare nuove discipline sportive.

Insieme creiamo combinazioni finora sconosciute

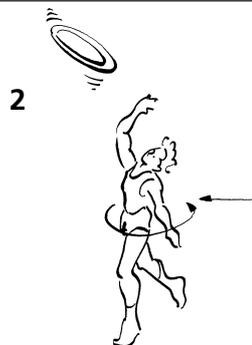
Correre saltando: gli allievi percorrono il seguente circuito: 1 corda; da 4 a 6 panchine svedesi; ritorno con due salti sui tappetoni da salto in alto. Dopo qualche passaggio di prova, per familiarizzarsi con i diversi ostacoli, A mostra e B imita, poi si cambia.

- Qualcuno impone i movimenti. Esempio: passare appena al di sopra della panca o salto in alto al di sopra di essa, salto in alto e in lungo sul tappetone, ecc.
- A e B cercano di muoversi contemporaneamente.
- Inseguimento con handicap: A cerca di raggiungere B (o il contrario). A quale distanza devono partire per raggiungere il traguardo contemporaneamente?
- Gara a gruppi: a ogni passaggio si raccoglie una carta o un gettone.
- Se possibile, usare le corde o gli anelli per esercizi di bilanciamento seguiti da salti o da ostacoli.



- Installare un percorso con ostacoli naturali e possibilità di salto disposti a distanze regolari.

Lanciare correndo: gli allievi disegnano il percorso insieme. Esso deve comprendere tratti di corsa e 2-3 salti (usare le installazioni esistenti, i muri, bersagli...). Bisogna correre prima di ogni lancio (stabilire la maniera di correre e di lanciare). Esempio: 1 corsa; 2 lanciare un copertone di bicicletta su un paletto (1 volta ds, 1 volta sin.); 3 correre all'indietro; 4 lanciare in lungo (prendere una palla, lanciarla da dove ha toccato terra fino alla linea di fondo, correre a raccoglierla e riportarla di corsa nel cassone, alternando ds. e sin.); 5 scatto fino all'arrivo. Compito supplementare: lanciare con differenti tecniche (sin. - ds.).



- ⇒ Gli allievi svolgono consegne di movimento adatte alla situazione.

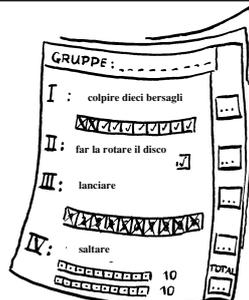
Correre e saltare a gruppi: una squadra è composta da 2, 3 o più allievi legati fra loro alle gambe (corsa su tre gambe, ecc.). I gruppi effettuano un percorso e tornano alla partenza saltellando sulle due gambe.

- Tornare alla partenza saltellando uno dopo l'altro, A salta, B salta da dove A è atterrato, e così via. Si può fare lo stesso esercizio lanciando a turno un pallone medicinale, a due mani al di sopra della testa.



- ⇒ Iniziare con gruppi di 2, aumentare fino a 4. E poi?

Tetrathlon: annotare su un foglio il tempo che ciascun gruppo impiega per svolgere i compiti seguenti. 1 colpire dieci bersagli; 2 far rotolare il disco su una distanza di 80 m; 3 lanciare 8 volte un anello in una cassa o in una zona determinata; 4 saltare 20 volte (senza toccare) al di sopra di un elastico o di una corda, in altezza oppure in lunghezza.



- ⇒ Gli allievi dispensati dalla lezione fungono da direttori di gara.

- ⇒ Inventare altre gare a gruppi in cui una consegna non eseguita viene penalizzata con dei giri supplementari (v. biathlon).

4.2 Muoversi alla cieca

I non vedenti hanno un senso del ritmo molto sviluppato. Nello sport per disabili la nozione del ritmo personale è di primaria importanza. Gli esercizi seguenti contribuiscono a sviluppare il senso del ritmo.

Provare come ci si sente quando non si vede.

Guidare ed essere guidati: A è «cieco», B lo guida. Si spostano liberamente per la palestra, scegliendo l'andatura e l'attività. Cercano di passare dalla camminata alla corsa (sempre senza contatto fisico). Si cambiano i ruoli.

- Tecnica per guidare un cieco: la guida sostiene con la mano un gomito del compagno. Provare (camminando, trotterellando, correndo).



➔ Occhi chiusi, benda (foulard) o occhiali oscurati.

⚠ In ogni esercizio, i «ciechi» devono avere la possibilità di interrompere il gioco (stabilire un segnale o sedersi a terra) in qualunque momento.

Corsa alla cieca: i ciechi cercano di percorrere 30–40 metri in linea retta. Le guide danno loro indicazioni: «buono» (corro nella mia corsia, la direzione è giusta); «destra» (sto andando a sinistra, devo correggere sulla destra); «sinistra» (idem dall'altro lato); «finito» (ho tagliato il traguardo).



⚠ Stabilire un rapporto di fiducia.

Corsa alla cieca nel terreno: A è «cieco». A e B tengono ciascuno un'estremità di una corda per saltare. B guida A tramite la corda o prendendolo per mano, e lo precede di poco. L'accompagnamento tattile può essere completato da ordini verbali o da un dialogo a due.

- Se A si sente abbastanza sicuro, si può scegliere un percorso più difficile (con ostacoli artificiali o naturali).



Salto in lungo alla cieca: gli allievi scelgono la lunghezza della rincorsa e saltano poi il più lontano possibile. È importante ricordare il numero di passi fino allo stacco. Prendere la rincorsa per 3 o 4 volte a occhi aperti e saltare nella zona di atterraggio. In seguito gli allievi provano la rincorsa a occhi chiusi. Cosa cambia nel modo di eseguire la rincorsa, dopo qualche prova?

- Saltare «alla cieca» con il piede destro e il sinistro.
- È possibile adattare i criteri per il salto alle esigenze dei non vedenti?



⚠ Iniziare con una rincorsa limitata.

👤 Chi salta viene sempre accompagnato. Garantire la sicurezza.

Gara delle minime differenze «alla cieca»: eseguire diversi lanci, salti e corse «alla cieca». Lo scopo è quello di ottenere la minore differenza possibile (in metri o secondi) fra due tentativi. Discipline che si prestano: lancio con o senza rincorsa, salto in lungo, scatto sui 40 metri, altre proposte dei partecipanti. Gareggiare anche con gli arti del lato più debole. Quale squadra ottiene la differenza totale minore?



➔ Per altre idee di combinazioni si veda la bibliografia: fasc. 4/5, p. 32

4.3 Informazioni sui test di atletica

I test di atletica fungono da controllo dell'apprendimento

I test di atletica costituiscono un buon ausilio per pianificare, organizzare e valutare l'insegnamento della corsa, dei salti e dei lanci. Inoltre stimolano l'allievo ad allenarsi sul lungo periodo per raggiungere un traguardo. Sono stati elaborati sei test, adatti alle diverse fasce d'età. Si tratta di prove multidisciplinari e facilmente controllabili che contribuiscono a motivare gli adolescenti per la corsa, i salti ed i lanci, sia a scuola sia in una società sportiva.

Sguardo d'insieme sui diversi test

<i>test</i>	<i>età</i>	<i>punti principali</i>	<i>numero di esercizi</i>
1	8-9	estensione totale del corpo e ritmo	5
2	10-11	estensione totale del corpo e ritmo con attrezzi	5
3	13-14	tenuta del corpo e ritmo	5
4	14-15	esecuzione e ritmo dei movimenti	5
5	16-17	dinamica e qualità dei movimenti	circa 5 per disciplina
6	18-...	prestazione, diagnostica della prestazione e gare multiple	5 per le 10 discipline

⊕ I gruppi di età indicati costituiscono mere raccomandazioni.

⊕ dal sesto al nono anno scolastico.

Test 3

		<i>fascicolo 4</i>
3.1	corsa a ostacoli	v. pag. 10
3.2	salto di ostacoli	v. pag. 15
3.3	salto in lungo dal cassone	v. pag. 16
3.4	allenamento del lancio	v. pag. 27
3.5	«corri la tua età» – corsa di 12 min.	v. pag. 13

Test 4

4.1	ostacoli	v. pag. 11
4.2	salto in alto in cerchio	v. pag. 18
4.3	lanciare il pallone da pallamano	v. pag. 24
4.4	rotazione come nel lancio del disco	v. pag. 26
4.5	«corri la tua età» – corsa di 15 min.	v. pag. 13

Preparazione e organizzazione delle prove

Gli esercizi dei test sono concepiti in modo che ogni docente possa organizzarli anche senza grande preparazione. I diversi esercizi sono integrati nelle varie pagine, contrassegnati dal simbolo . È importante giungere all'esercizio valido per il test passando per altri esercizi di preparazione. Il docente decide se il test è superato, tenendo presenti i criteri dello stesso ed il tempo dato per lo svolgimento. Gli esercizi falliti possono essere ripetuti.

ⓘ Descrizioni dettagliate, formulari per i test, distintivi, tabelle di valutazione e videocassette possono essere richiesti presso la segreteria della FSA.

Bibliografia / Ausili didattici

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. Paris.
BROWN, D.:	Programmes d'entraînement course à pied. Vigot. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
HAVAGE, A. et O.:	Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Editions Revue EP.S. Paris 1993.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SENER, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

CASSETTE VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
-------------------------------------	--

Altri testi sono contenuti nella bibliografia dei volumi in tedesco

➔ www.sportmediathek.ch



Edizioni ASEF

Ampio assortimento di opuscoli, libri, videocassette, cassette audio e ausili didattici vari per completare il presente manuale.