

# PALIO ATLETICA LEGGERA

PROPOSTE DIDATTICHE

## PRIMA LEZIONE

Gioco del serpente . . . . .	10'
Giochiamo alle partenze, vari modi e tipi. . . . .	15'
Gare a staffetta . . . . .	15'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto. . . . .	15'

## SECONDA LEZIONE

Gioco delle macchine . . . . .	10'
Mini-gare sui 20 m in batterie di tre o quattro bambini e partenza a carponi con previsioni di eventuali finali . . . . .	25'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto. . . . .	20'

## TERZA LEZIONE

Gioco del serpente . . . . .	10'
Esercizi - giochi per trovare il piede di stacco . . . . .	25'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto . . . . .	20'

## QUARTA LEZIONE

Gioco dei treni . . . . .	10'
Esercizi - giochi per staccare in spazi prestabiliti (cerchio, quadrato tracciato sul terreno e atterraggio su un mate- rasso o buca del salto in lungo) . . . . .	25'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto . . . . .	20'

## QUINTA LEZIONE

Gioco dei treni . . . . .	15'
Esercizi - giochi per lanciare palline da tennis contro il muro in svariati modi . . . . .	20'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto. . . . .	20'

## SESTA LEZIONE

Gioco delle macchine . . . . .	15'
Esercizi - giochi a coppie per lanciare una pallina da tennis e il vortex . . . . .	25'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto . . . . .	15'

## SETTIMA LEZIONE

Gioco dei treni . . . . .	10'
Gara di resistenza cronometrata, in serie da 3 o 4 bambini, sui 600-800 metri in palestra o cortile . . . . .	30'
Mini-partite a un gioco sport conosciuto . . . . .	15'

## PALIO ATLETICA LEGGERA

Nelle nostre gare di scuola Primaria la corsa veloce si sviluppa sui 50 m. con partenza carponi (partenza a terra) o in piedi.

Le fasi con cui si divide la prova di velocità sono quattro:

- **La partenza** e cioè il tempo di reazione al segnale di "via" e la messa in movimento;
- La fase di **accelerazione**
- La fase in cui viene sviluppata la **massima velocità**;
- La fase **di mantenimento della velocità**;

Un bambino corre bene se osservandolo durante la corsa rispetta alcuni aspetti basilari:

- L'avanzamento dell'arto libero avviene con il ginocchio leggermente flesso (mai con azione pendolare della gamba: quasi calciando in avanti);
- La presa di contatto con il terreno avviene con avampiede e dall'alto verso il basso;
- È evidente l'azione di ammortizzazione e risposta attiva del piede con estensione dell'arto e apertura dell'articolazione tibio - tarsica (caviglia);
- Le anche si trovano sopra la spinta, il busto è eretto e in linea con l'arto che spinge;
- Le braccia oscillano in modo coordinato e sono flesse al gomito di circa 90°, con un'ampiezza in cui l'avambraccio dell'arto che retrocede è perpendicolare al terreno e quello dell'arto che avanza perpendicolare all'avambraccio posteriore.

Tutta l'azione va eseguita in grande decontrazione e questo è un obiettivo primario ed essenziale.

### LA PARTENZA

La partenza carponi avviene senza l'aiuto dei blocchi.

Nel momento in cui chi dà il via dice "a posto", il bambino si trova con il ginocchio della gamba posteriore appoggiato a terra (in genere il destro per i destri, il sinistro per i mancini), leggermente più avanti del piede anteriore, mentre il ginocchio della gamba anteriore è alzato da terra.

Le braccia e le spalle sono perpendicolari al terreno, quindi sopra l'appoggio delle mani.

Le mani prendono contatto con il terreno attraverso i polpastrelli delle dita che sono aperte e poste in modo tale che il pollice e l'indice risultino paralleli alla linea di partenza.

Al "Pronti" si alza il bacino oltre le spalle sino a quando l'angolo della gamba con la coscia arriva a circa a 90° per favorire buone spinte in avvio.

Verificare sempre che la gamba posteriore non sia mai distesa e che i piedi siano bene appoggiati a terra e in grado di spingere per scattare.

Al "Via" il bambino deve spingere forte avanzando con le ginocchia e le spalle devono essere leggermente avanzate senza tuttavia sbilanciarsi eccessivamente.

### ESERCIZI-GIOCHI

- Corsa calciata dietro;
- Corsa a ginocchia alte (skip);
- Corsa in forte spinta dei piedi con avanzamento alto-avanti;
- Partenze in piedi con piedi uniti e sbilanciamento del corpo;
- Partenze a terra con reazione a stimoli acustici e visivi;
- Partenze da varie posizioni (seduti, in ginocchio, supini, proni ecc.).

VELOCITÀ  
50 METRI

## SALTO IN LUNGO

Il salto in lungo è una specialità naturale per i bambini e abbastanza semplice da insegnare. I momenti più significativi per eseguire un buon salto sono da ricercare nella velocità della rincorsa e nella capacità del bambino di riuscire a trasformare la sua velocità, tramite lo stacco, nel salto.

Il salto in lungo si divide in quattro fasi:

- **rincorsa;**
- **stacco o battuta;**
- **volo;**
- **atterraggio.**

Con i bambini diventa importante individuare il loro piede preferito per lo stacco (ultimo piede a contatto con il terreno prima di compiere un salto) che solitamente è il destro per i mancini e il sinistro per i destri, anche se si possono avere delle eccezioni che vanno comunque tollerate e accettate.

Per individuare il piede di stacco è sufficiente far correre liberamente il bambino e, altrettanto liberamente, fargli fare un salto verso l'alto senza indicare "stacca di destro o sinistro"; successivamente si fa provare un salto di modesta entità facendo atterrare il bambino a piedi pari su un materasso, osservando sempre il piede di stacco; l'ultima prova sta nel fare saltare un ostacolo di 50 cm osservando sempre il piede di stacco.

### LA RINCORSA

Ha lo scopo di raggiungere la massima velocità per una corretta azione di stacco.

La rincorsa non deve superare i 20 m con dei bambini di 10/11 anni.

La partenza va iniziata con il piede di stacco in avanti.

### LO STACCO O BATTUTA

Ha lo scopo di permettere la minor perdita di velocità in orizzontale elevando nello stesso tempo il baricentro.

Va eseguito in un quadrato di 1 m. di lato disegnato a terra e distante 1 m circa dalla buca della sabbia o del materasso se il salto è eseguito in palestra.

La misura va presa dal punto esatto dove avviene lo stacco del bambino considerando la punta del piede.

Consigliamo al bambino di pensare di andare, oltre che in lungo, anche in alto, magari ponendo un ostacolo di 50 cm fra la zona di battuta e quella di atterraggio.

### VOLO

Va eseguito avvicinando entrambi i piedi con le gambe protese in avanti.

### L'ATTERRAGGIO

Al contatto dei piedi con la sabbia le gambe, leggermente divaricate, si piegano alle ginocchia e le braccia sono protese in avanti.

## LANCIO DEL VORTEX

Il bambino, prima di cimentarsi nel lancio del vortex, deve possedere una buona padronanza dello schema motorio del lanciare e, quindi, una sufficiente coordinazione fra gli arti inferiori, busto e braccia.

Lavoro ideale per favorire ciò consiste nel lanciare palline da tennis, all'aperto ma anche in palestra. Tali lanci vanno effettuati a coppie uno di fronte all'altro o individualmente contro il muro, prima da fermi (in piedi, accosciati, seduti, coricati, con distanze che variano o bersagli da colpire) e poi in movimento con qualche passo di rincorsa.

Per arrivare ad una buona padronanza del gesto del lancio è utile lanciare anche con due mani usando palloni o palle di vario tipo.

È importante sottolineare che:

- Il lancio parte sempre dalla parte inferiore del corpo seguendo il percorso piedi-anche-busto-braccia;
- Serve molto equilibrio che nel finale è dato da una stabile base d'appoggio (piedi sufficientemente larghi, avanzando il piede opposto al braccio di lancio);
- Il lancio segue un certo ritmo che accelera nella parte finale.

Fare sempre in modo che il bambino, durante il lancio, rispetti i limiti fissati della pedana di lancio o i limiti di lancio fissati dall'insegnante.

Ricordare al bambino che se lancia con la mano destra, nella fase finale del lancio, deve avere in avanti il piede sinistro e al contrario, se lancia con la mano sinistra, deve avere in avanti il piede destro.

## CORSA 800 METRI CAMPESTRE

Questa specialità definita di resistenza, va preparata dal docente con saggezza ed equilibrio alla luce di alcune considerazioni basilari riferite al bambino.

Il bambino non ama correre per periodi prolungati in quanto mentalmente fa fatica a reggere un tale tipo di esercitazione.

Il bambino, se invitato a percorrere alcuni minuti di corsa continua, tende a correre in maniera non corretta e non economica, spendendo le sue energie in fretta, con la conseguenza di un affaticamento rapido che lo porta subito ad interrompere la sua azione di corsa. Quindi la prima preoccupazione del docente consiste nel far capire ai bambini che l'importante è gestire bene il proprio ritmo di corsa senza rivaleggiare con i compagni.

Correre quindi lentamente, ognuno con il proprio ritmo, senza accelerazioni improvvise e imparando a gestire le proprie energie distribuendole correttamente per il tempo assegnato. Se la consegna è correre liberamente per la palestra per cinque minuti, l'importante è riuscire a farlo senza fermarsi, ognuno con il proprio ritmo.

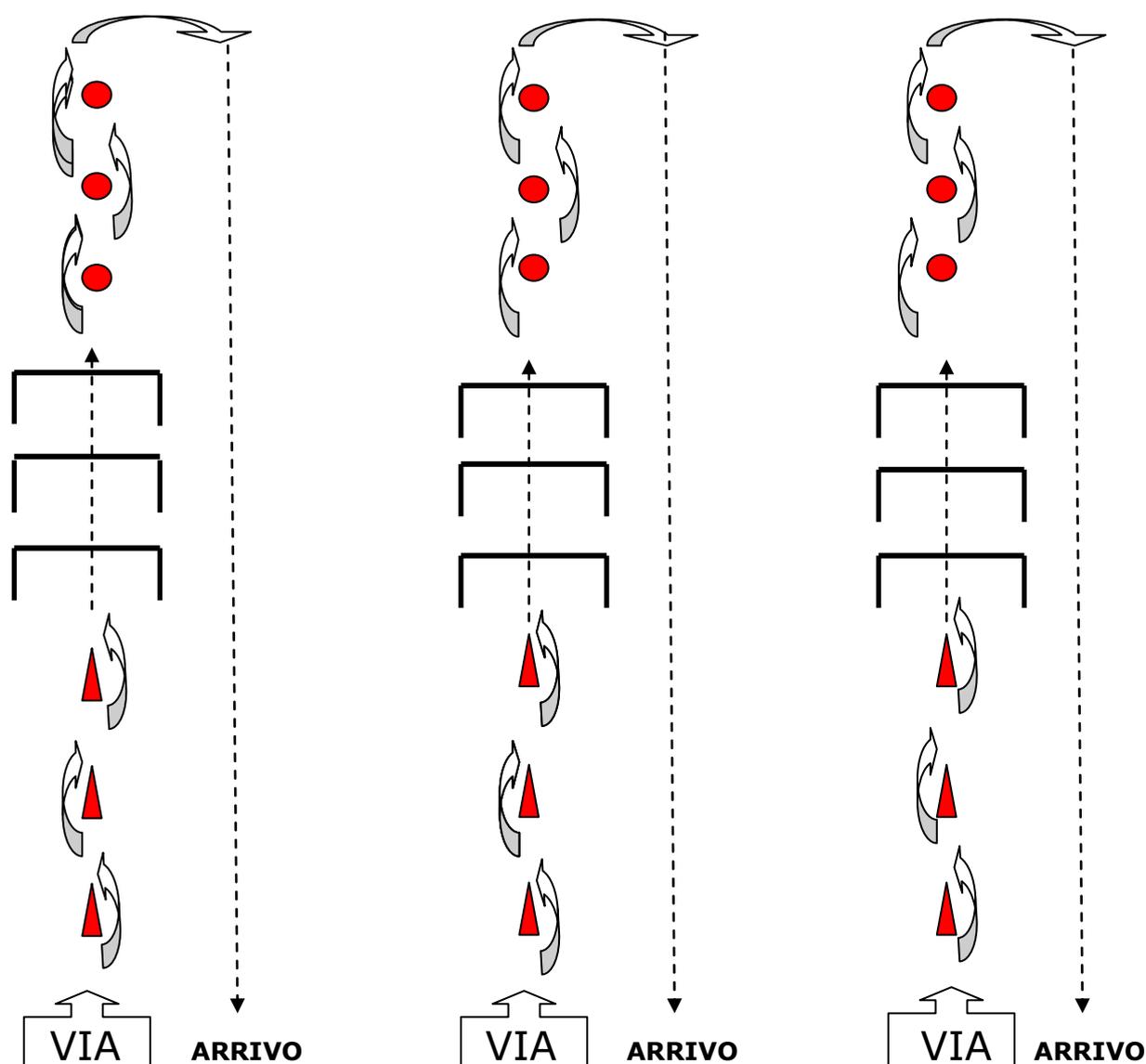
La corsa per diversi minuti può diventare un'esercitazione monotona, occorre quindi usare dei piccoli stratagemmi per rendere il tutto interessante.

### GIOCHIAMO A CORRERE

- Disseminare per la palestra o il cortile ostacoli vari e fare correre liberamente i bambini evitando gli ostacoli (gioco delle macchine: ogni bambino rappresenta una macchina che a comando corre piano, un po' più forte, corre all'indietro, corre in cerchio, ecc.)
- Fare correre i bambini a gruppetti, secondo fasce di livello più o meno uguali, in fila indiana a mo' di treno che segue le "rotaie" segnalate dalle linee della palestra; i treni devono fare attenzione a non scontrarsi. Si alterna il bambino davanti ogni 30 secondi ed esaurito il tempo, si accoda dietro;
- Tutti i bambini in fila indiana, si corre facendo imitare alla fila i movimenti del serpente; si cambia il bambino in testa ogni 15 secondi;
- Giocare ai treni dove la classe viene divisa in gruppetti di 3/4 bambini. I treni, a cui diamo un numero (1,2,3, ecc.) corrono per la palestra, meglio cortile, reagendo al fischio agli stimoli dell'insegnante (es. fischio):
  - con un fischio la locomotiva va in coda al treno;
  - con due fischi il treno si gira e la locomotiva diventa l'ultima carrozza e l'ultima carrozza diventa locomotiva;
  - con tre fischi locomotiva e carrozze si sparpagliano e con altri 3 fischi il treno si ricompone;
  - chiamando il numero del treno, i componenti dello stesso alzano un braccio per farsi riconoscere e gli altri si agganceranno;
  - quando l'insegnante dice "sganciare", ogni treno andrà nuovamente per conto proprio.
- Dopo che i bambini sono in grado di correre circa per 8/10 minuti con i giochi proposti, fare correre i bambini lentamente ed ogni tanto (uno-due minuti) al fischio del docente tutti devono recarsi velocemente in un punto fissato (il punto fissato varia di volta in volta);
- Tutti i bambini sono numerati e si fanno correre liberamente per la palestra o per il cortile, minimo per un minuto; quando il docente chiama un numero questo deve rincorrere i suoi compagni e cercare di toccarli; si contano i toccati in 20 secondi e chi è toccato, deve continuare a correre sul posto. Ripetere per diverse volte cambiando sempre i numeri.

**N.B.** tutti i giochi che sfruttano l'uso dei fondamentali devono essere proposti in **SITUAZIONI APERTE**, in cui i bambini devono sviluppare l'aspetto cognitivo nel saper vedere, scegliere e approntare (decidere) l'azione adeguata. I giochi descritti nelle schede iniziano in situazioni chiuse, ma devono sfociare in momenti aperti quanto prima.

### ESEMPIO DI GIOCO CHIUSO



SQUADRA A

SQUADRA B

SQUADRA C

Il gioco si può eseguire a STAFFETTA (con un numero di percorsi individuato in base alla composizione delle singole squadre) o in forma INDIVIDUALE (chi compie il percorso per primo).

# ESEMPIO DI GIOCO APERTO

blu

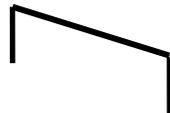
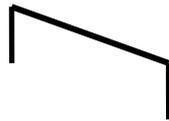
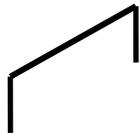
neri

rossi

azzurri

verdi

grigi



rossi



grigi



verdi



neri



azzurri



blu



## **Costruzione del percorso**

Usando gli stessi attrezzi del "gioco chiuso" si dispongono (ostacoli  cerchi  e coni ) in modo casuale come evidenziato nell'esempio sopra riportato.

Il numero degli attrezzi deve essere sempre inferiore al numero delle squadre costituite (es. 5 ostacoli se partecipano 6 squadre) e più il numero degli oggetti utilizzati diminuisce, più aumentano le difficoltà, passando dalle abilità alle competenze.

## **Esecuzione del gioco**

La classe viene divisa in squadre (nominare le squadre: rossi, gialli, verdi, ecc.) di due o tre bambini al massimo, per rispettare il carico motorio.

Il gioco consiste nel saltare tre ostacoli, entrare con un piede in tre cerchi, toccare tre coni e raggiungere la posizione d'arrivo assegnata dal colore della squadra.

L'inizio del gioco è dato da un bambino che ha il "POTERE" (il potere lo ottiene l'alunno che risponde per primo ad un quesito posto dalla maestra) scegliendo il tempo di partenza. Al suo inizio tutti i numeri uno delle singole squadre partono per eseguire il percorso.

Il gioco può essere effettuato a STAFFETTA (eseguire un certo numero di percorsi per squadra) oppure INDIVIDUALE (ogni componente di ciascuna squadra esegue il percorso "aperto" e si registra chi riesce a completarlo per primo).