

PALIO ATLETICA LEGGERA

Nelle nostre gare di scuola Primaria la corsa veloce si sviluppa sui 50 m con partenza a 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 di avampiede e dall' alto verso il basso;
- È evidente l' azione di ammortizzazione e risposta attiva del piede con estensione dell' arto ed apertura dell' articolazione tibio - tarsica (caviglia);
- Le anche si trovano sopra la spinta e il busto è eretto e in linea con l' arto che spinge;
- Le braccia oscillano in modo coordinato e sono flesse al gomito, circa a 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 a 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

PALIO ATLETICA LEGGERA

Il salto in lungo è una specialità naturale per i bambini e abbastanza semplice da insegnare. I momenti più significativi per effettuare 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 effettuare 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 fare correre liberamente il bambino e, altrettanto liberamente, fargli fare un salto verso l'alto senza dirgli "stacca di destro o sinistro", successivamente si fa fare un salto di modesta entità facendo atterrare il bambino a piedi pari su un materasso, osservando sempre il piede di stacco; l'ultimo passo sta nel fare saltare un ostacolo di 50 cm osservando sempre il piede di stacco.

SALTO IN LUNGO

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 si piegano alle ginocchia e le braccia sono protese in avanti.

LANCIO DEL VORTEX

Il bambino, prima di cimentarsi nell' 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);
- 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.

PALIO ATLETICA LEGGERA

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.

CORSA 800 METRI

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;
- Dopo che i bambini sono in grado di correre circa per una quindicina di 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.

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 giocosport 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 giocosport conosciuto	15'

TERZA LEZIONE

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

QUARTA LEZIONE

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

QUINTA LEZIONE

Gioco dei treni	15'
Esercizi -giochi per lanciare palline da tennis contro il muro in svariati modi	25'
Mini-partite a un giocosport 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 giocosport 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 giocosport conosciuto	15'