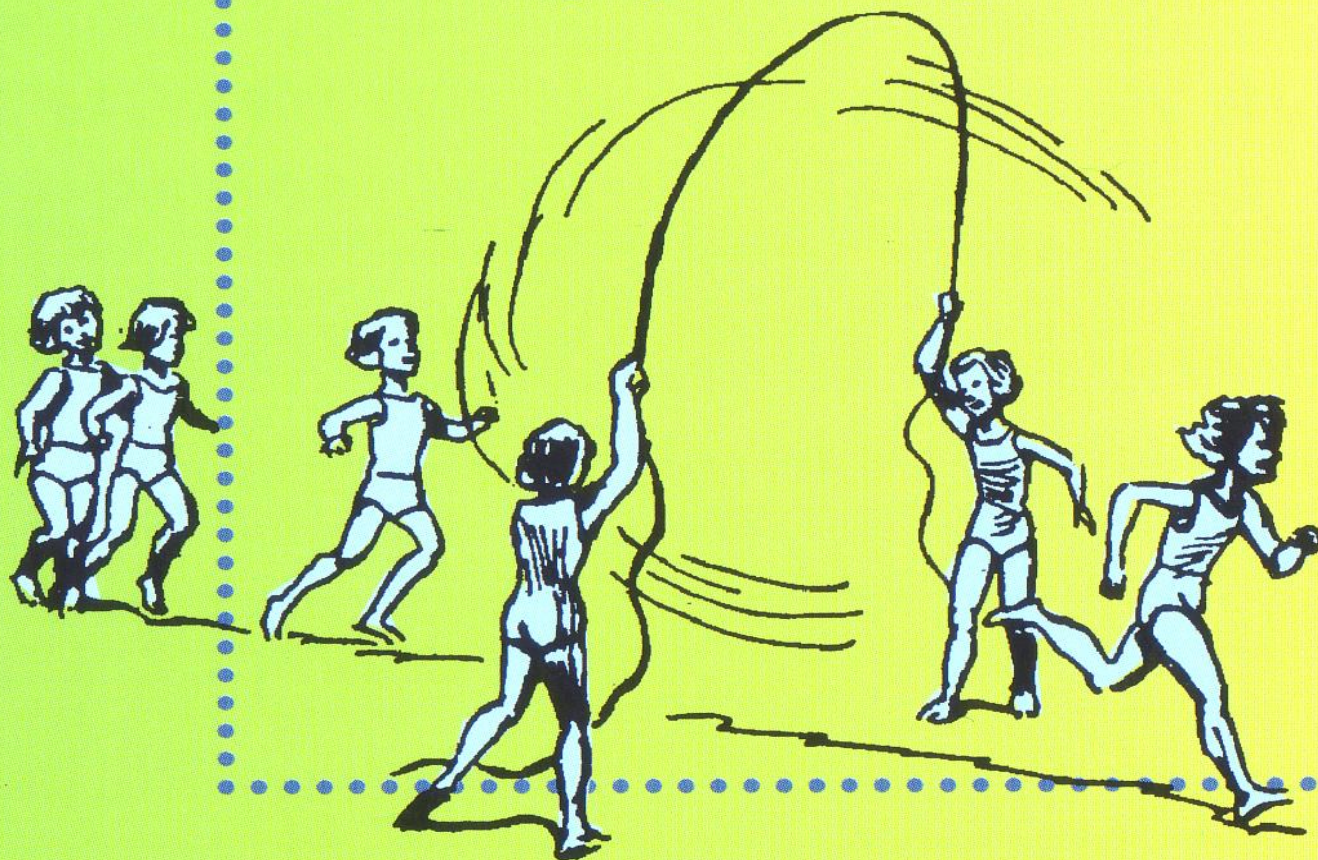


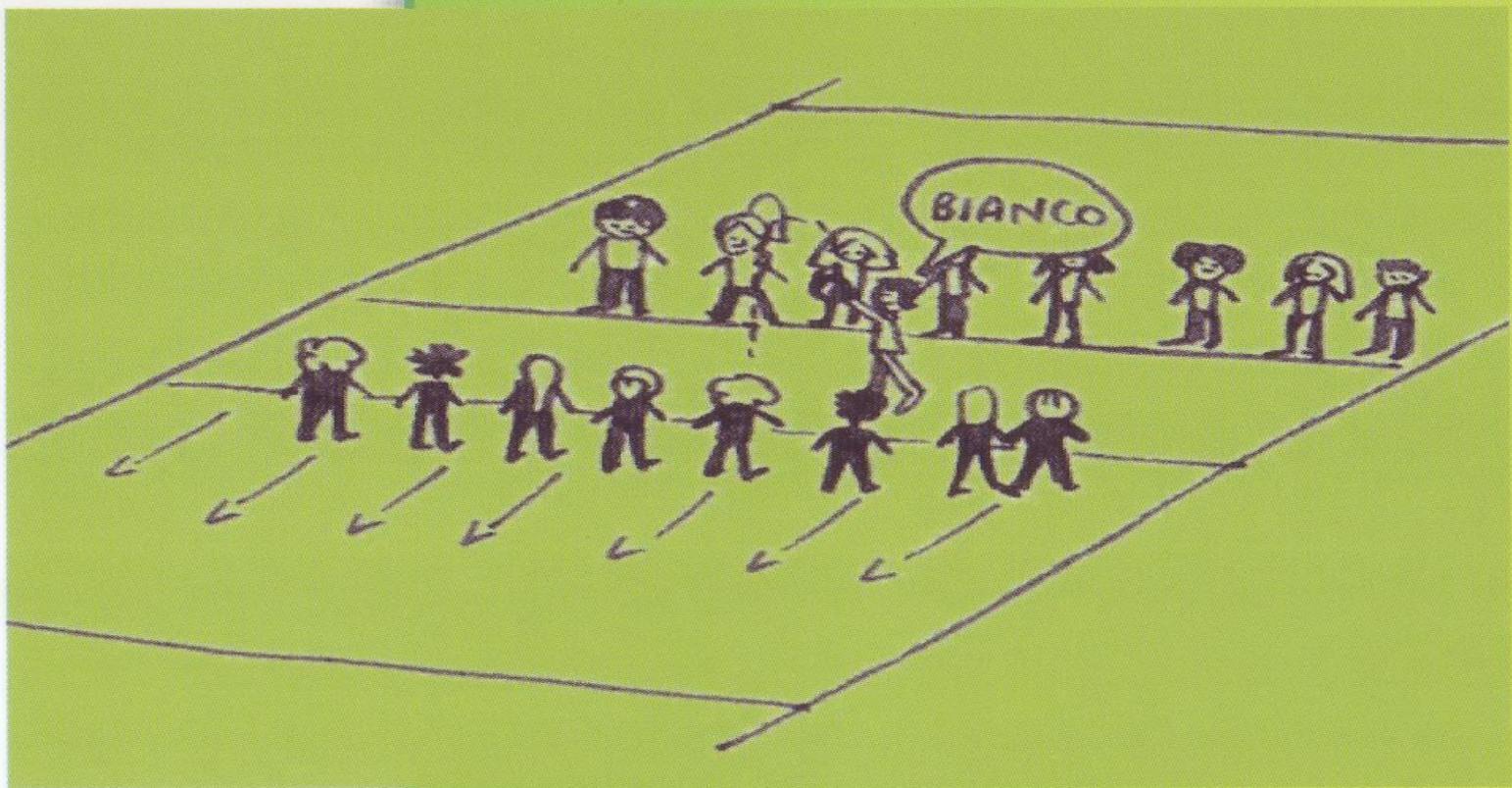
**L'atletica è un gioco
Comincerei così ...**

correre mentre la corda gira

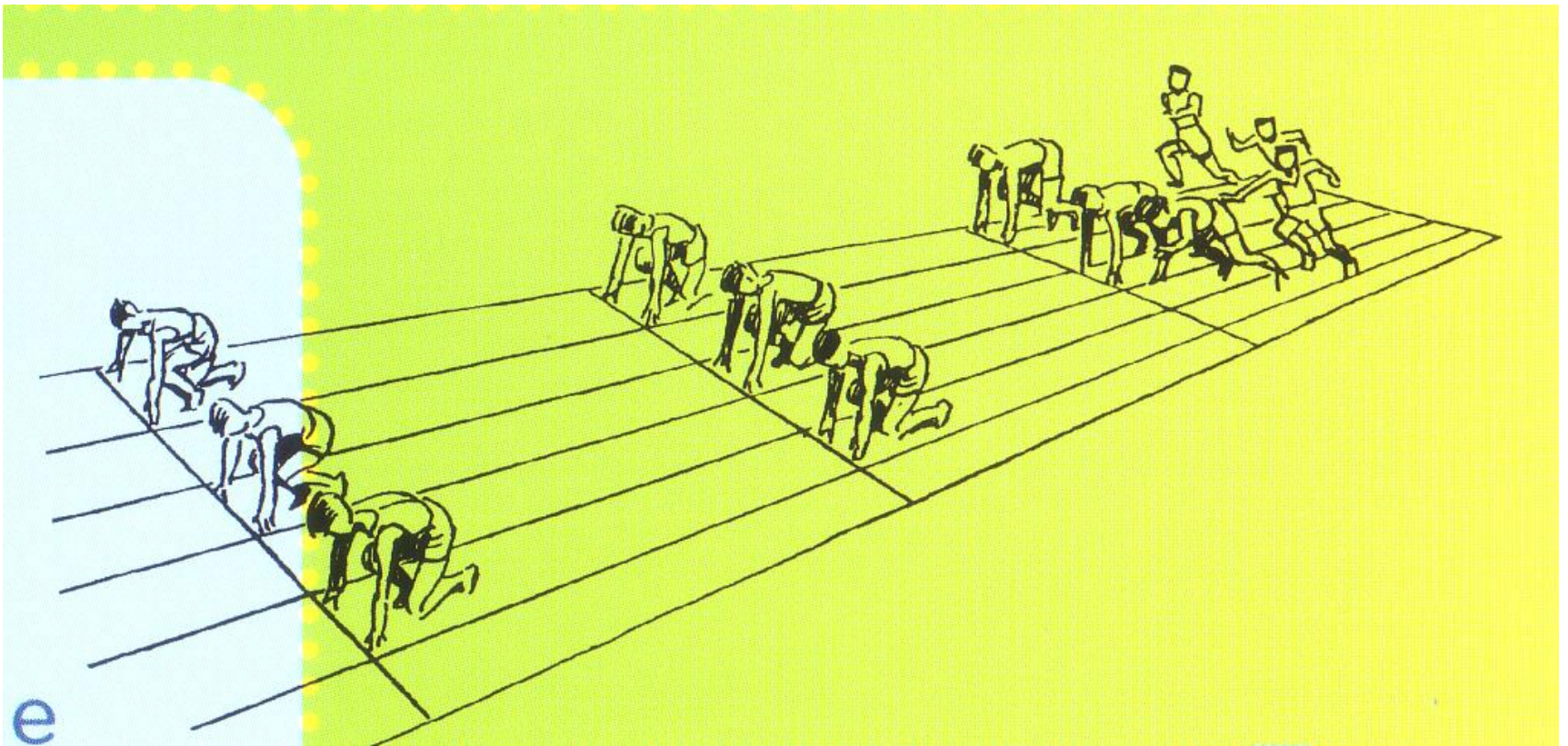
Correre passando sotto la corda che
due compagni fanno girare.



Bianco e nero



Il gioco della corsa veloce (staffetta)



La corsa a chiamata

La classe viene suddivisa in quattro gruppi e gli alunni vengono disposti in fila uno dietro l'altro assegnando loro un numero da 1 a 5 (esempio per una classe di 20 alunni). L'insegnante chiama un numero e gli alunni corrispondenti partono per effettuare un giro di palestra o di cortile; prima che il giro finisca, l'insegnante chiama il cambio con un nuovo numero. Vince la squadra che per prima conclude il percorso.



Esercizi

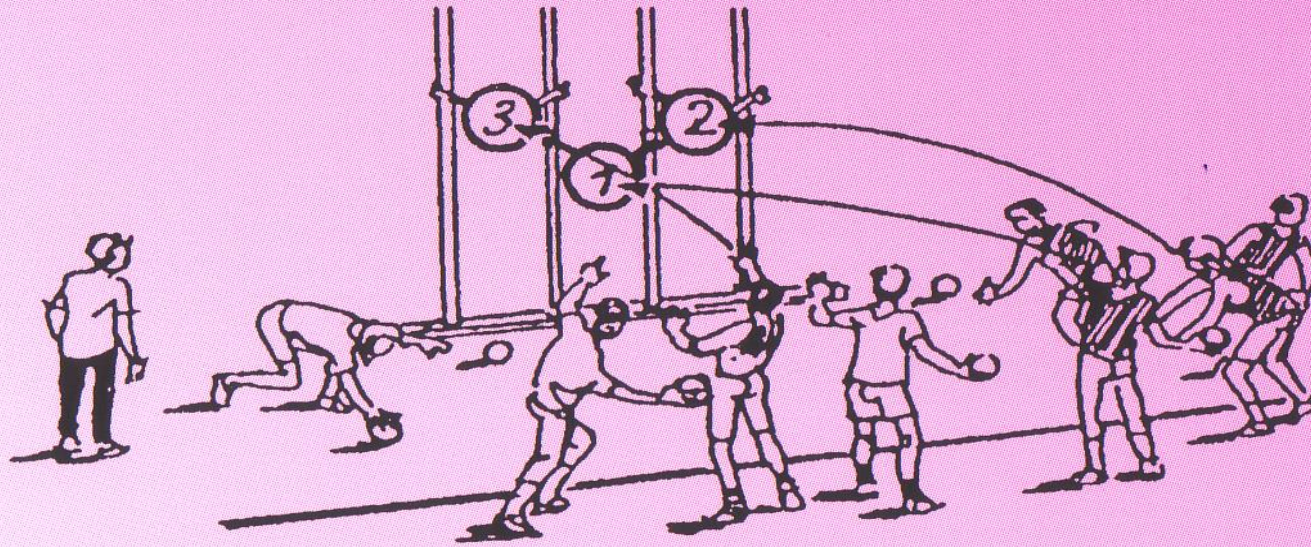
Da cacciatore a lepre

Giochi di sintesi:

corsa veloce, ad ostacoli e di resistenza (lavoro intervallato con pause). Prendi il compagno e cambia ruolo (da cacciatore a lepre). A seconda del numero dei ragazzi della classe, scegliere da 1 a 3 cacciatori che devono prendere i compagni con un tocco sulla schiena o anche su qualsiasi parte del corpo.

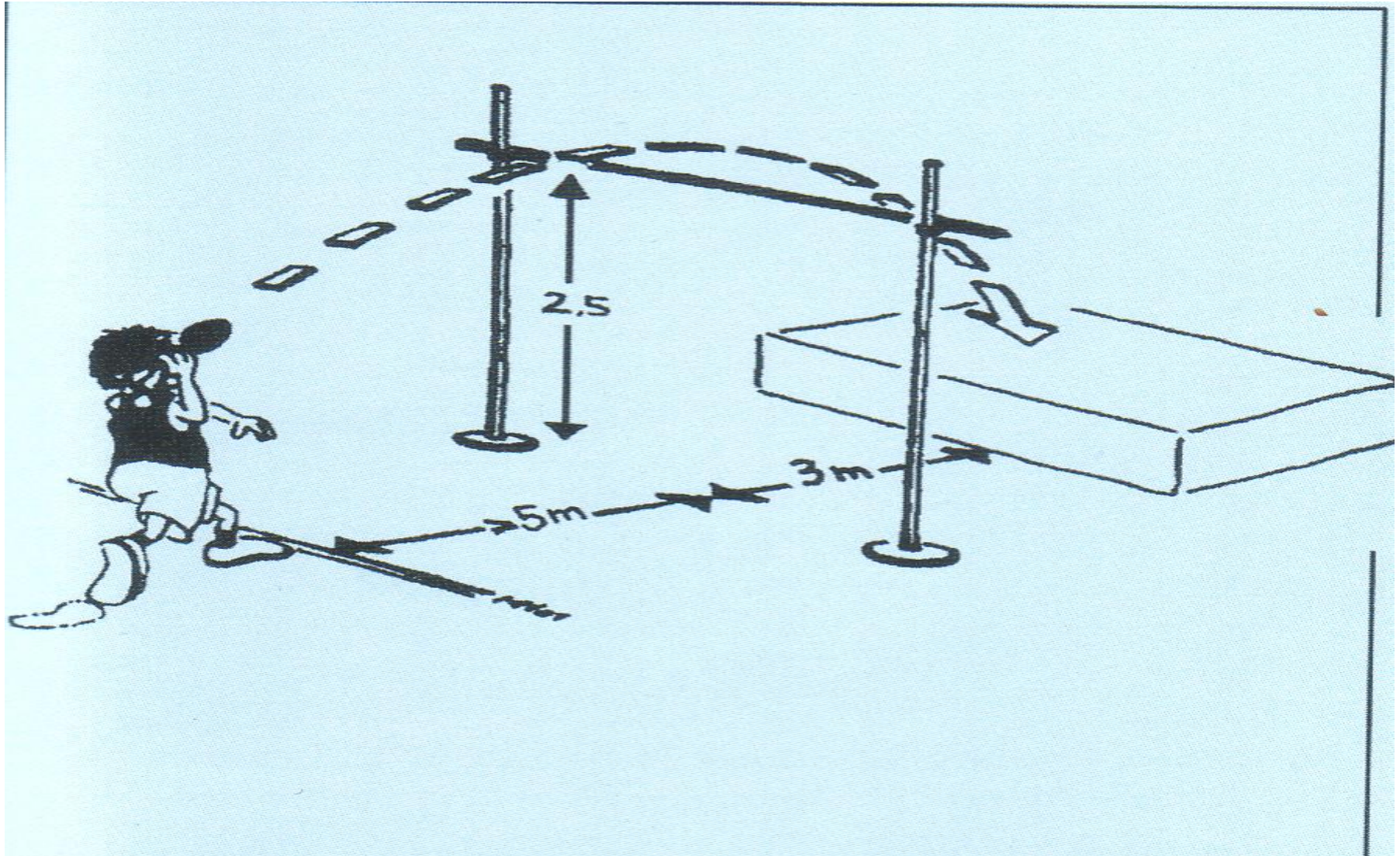


lanci di precisione a punti



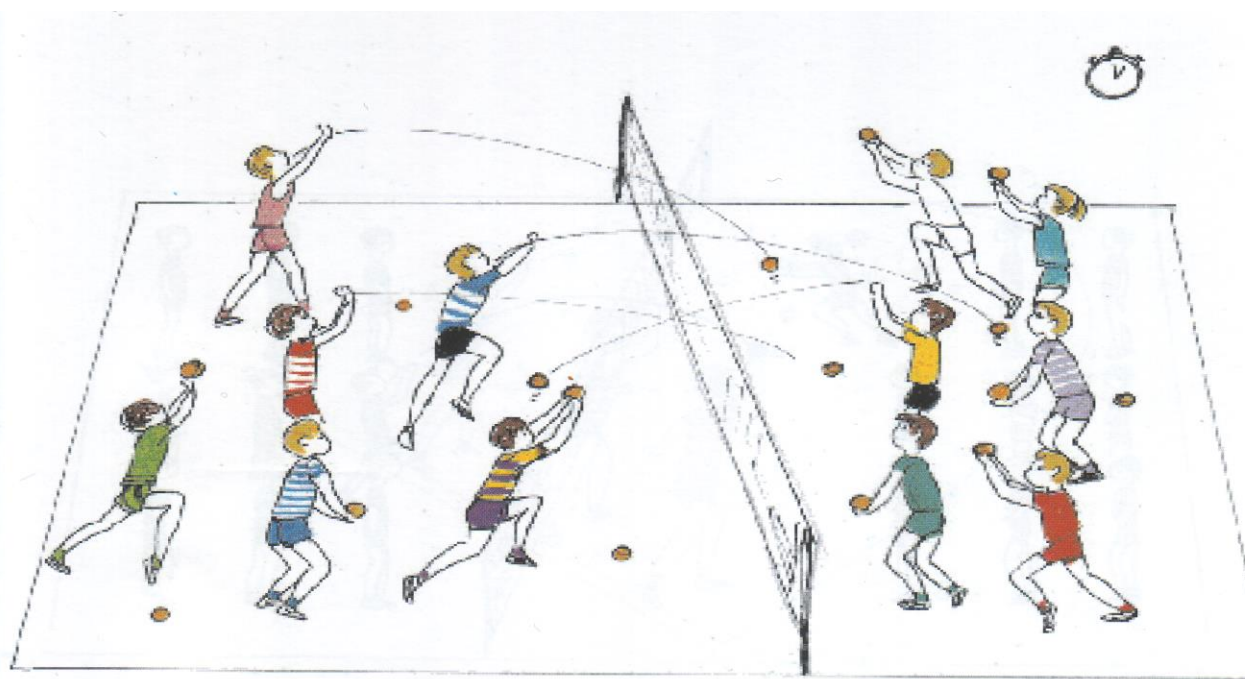
Lanci di precisione con palline, giavellottini, vortex, palle, palloni, su un unico bersaglio, dai cerchi concentrici, appoggiato o disegnato al muro. I punti crescono via via che ci si avvicina al centro. Possono essere utilizzati più bersagli con punteggio diverso.

Tiro al bersaglio

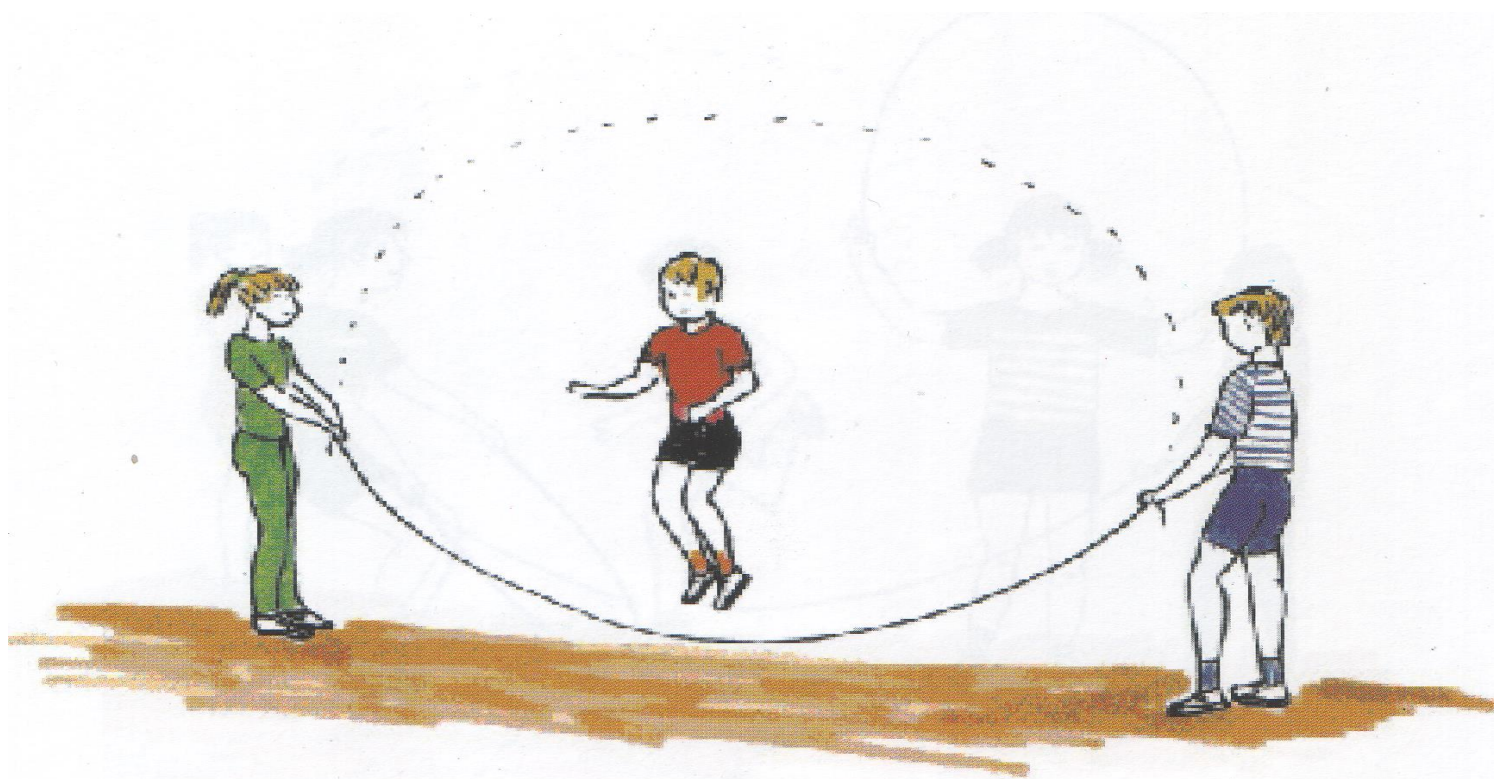


Patate bollenti

Le due squadre devono lanciare palline nel campo avversario per la durata del tempo prestabilito. Vince la squadra che al termine del tempo ha il minor numero di palline nel proprio campo



Salto della corda



Programmazione

Progetto organico per l'insegnamento-apprendimento individuando le esigenze del contesto socio-culturale e le condizioni di partenza degli allievi,

1 - definisce gli obiettivi finali, intermedi e immediati dell'azione didattica,

2 - organizza i contenuti in relazione agli obiettivi stabiliti,

3 - determina metodi e materiali adeguati,

4 - procede a costante verifica dei risultati conseguiti

Programmazione e analisi della situazione di partenza

Si deve tenere conto di:

- **condizioni concrete** =

spazi, strutture, attrezzi, n° allievi, età, fattore tempo

- **referimenti programmatici** =

programmi ministeriali, finalità, obiettivi, metodologia, tecniche

- **caratteristiche degli allievi** = capacità, motivazioni

- **Competenze dell'insegnante**

Programmazione obiettivi

- **generali** =

trasversali, scelti in base alle finalità educative della scuola

- **specifici** =

relativi alla disciplina

- **operativi** =

cosa l'allievo deve saper fare e come lo deve fare

Obiettivi disciplinari specifici che l'A.L. permette di perseguire

- 1** - obiettivi a carattere coordinativo: legati alla maturazione della sfera psico-fisica dell'allievo
- 2** - obiettivi a carattere condizionale: legati alla maturazione biologica
- 3** - obiettivi a carattere presportivo e sportivo. legati alla maturazione biologica e funzionale, agli interessi, alle attitudini dei singoli allievi e del gruppo classe

1 - obiettivi a carattere coordinativo

- a) - rielaborazione e consolidamento degli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- b) - sviluppo della capacità di organizzazione spazio-temporale: spazi percorsi a differenti velocità; precisione nello stacco dei salti; ritmica di corsa variata tra gli ostacoli; ottenere parabole diverse nei lanci ...
- c) - sviluppo della coordinazione semplice e complessa: combinazioni varie tra arti superiori ed inferiori; passaggio dalla corsa al salto, dalla corsa al lancio ...
- d) - precisazione della capacità di differenziazione dinamica: modulazione delle parabole di volo del corpo e degli attrezzi

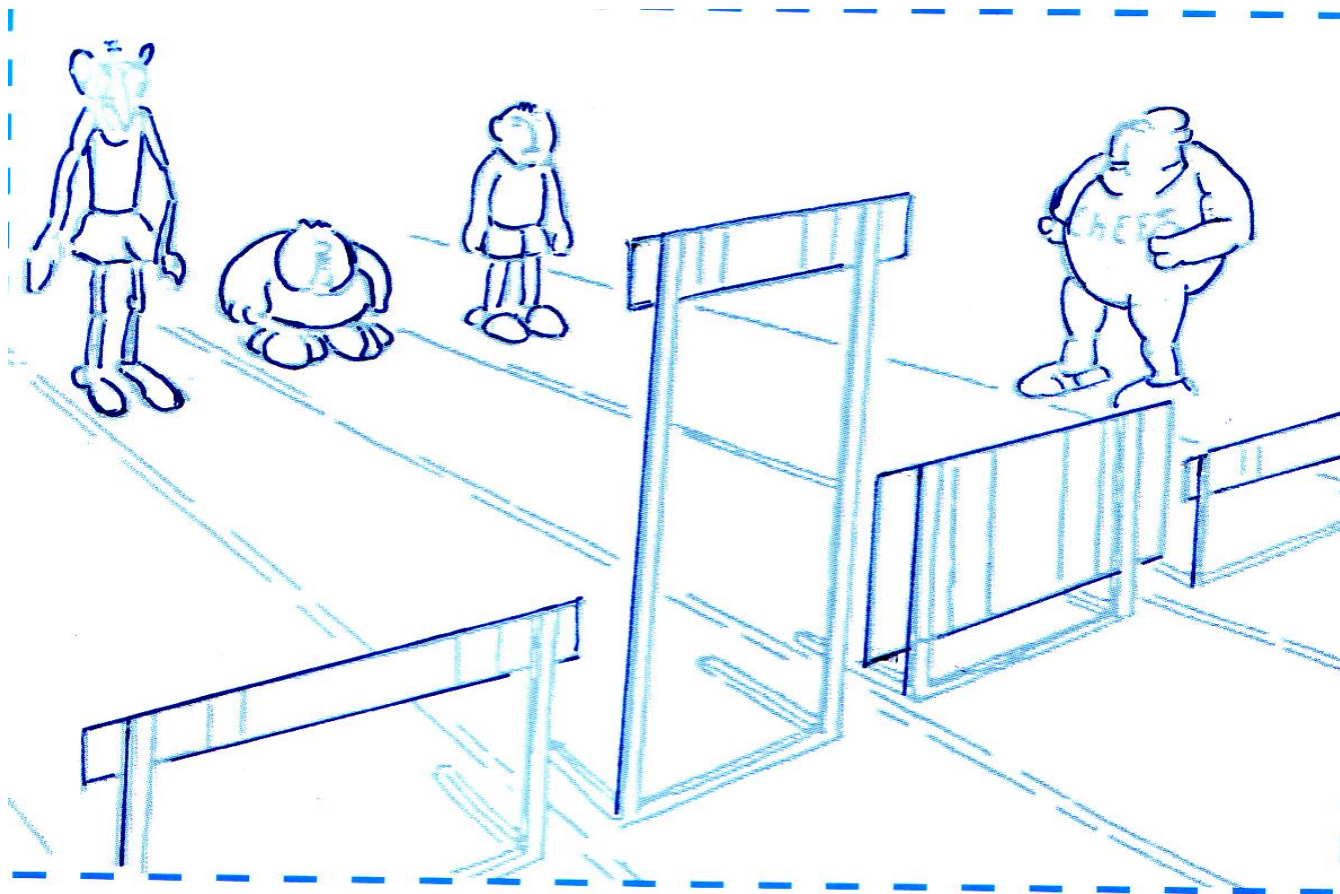
...

- e) - sviluppo capacità di ritmo: ricercare le frequenze e le ampiezze ottimali nelle diverse specialità
- f) - sviluppo della capacità di equilibrio statico, dinamico e di volo: in tutti i movimenti dell'atletica
- g) - realizzazione di attività in ambiente naturale: corsa campestre e opportunità di combinare più discipline sportive (es: atletica e orienteering)

Come scegliere le attività

- 1 - adattare le attività all'allievo (individualizzazione)
- 2 - proporre attività significative
- 3 - scegliere attività specifiche
- 4 - garantire la pratica al maggior numero di allievi
- 5 - garantire un effetto fisiologicamente sufficiente
- 6 - diversificare le attività, le situazioni e le forme di organizzazione
- 7 - stimolare l'interesse, la motivazione
- 8 - realizzare verifiche adeguate

1 - adattare le attività all'allievo



L'INDIVIDUALIZZAZIONE

E' fondamentale stimolare ogni allievo attraverso l'utilizzo di esercitazioni adeguate.

L'individualizzazione richiede le modalità di lavoro:

- progressività degli interventi (dal semplice al complesso)
- formazione di gruppi omogenei per livelli di capacità
 - assegnazione di compiti differenziati
 - elasticità della proposta da parte dell'insegnante

Per l'individualizzazione saranno indispensabili:

- quantità sufficiente di attrezzi
- capacità di autogestione e autonomia da parte dei ragazzi

Strategie didattiche

A) - **Adattare le proposte al livello dell'allievo.**

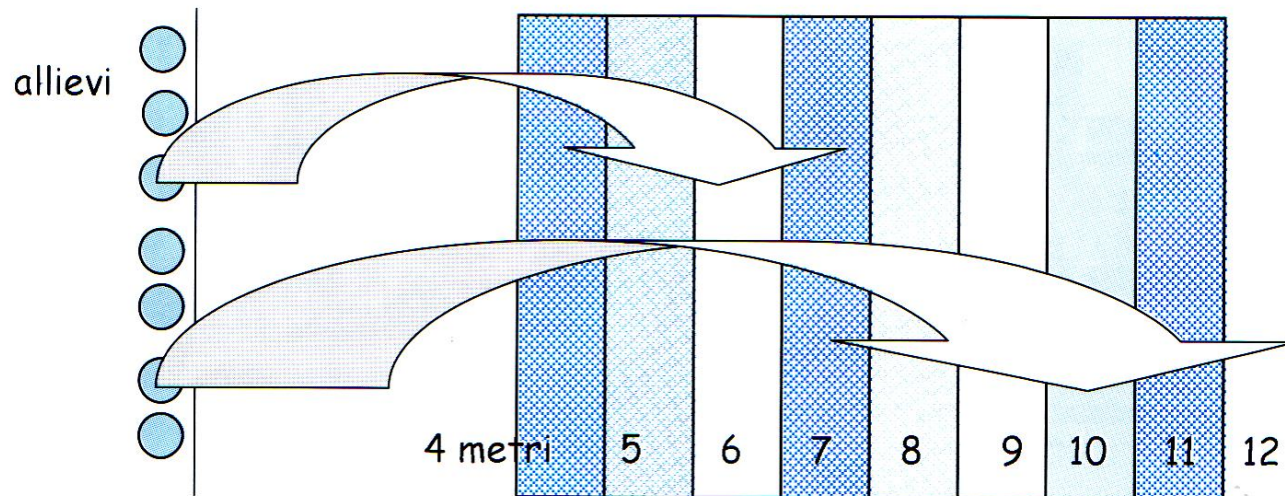
Scegliendo ad es:

- 1 - le distanze per i lanci di precisione
- 2 - la distanza e l'altezza degli ostacoli:
 - una fila a 6.00 metri alti cm 50
 - una fila a 6.50 alti cm 60 ...
- 3 - i tempi e le distanze da percorrere
- 4 - la lunghezza della rincorsa nei salti
- 5 - pesi da lanciare

B) - consentendo all'allievo di scegliere il proprio livello di esecuzione

ES: porre a terra una corda distante 4 metri. Coloro che ritengono di superarla eseguono il lancio.

L'allievo ha a disposizione un numero limitato di lanci e inizia a lanciare quando il segnale a terra sia alla sua portata



C - proponendo compiti differenziati

Proporre gli elementi essenziali delle diverse specialità dell'correre, saltare e lanciare e di approfondirne almeno 3 (una corsa, un lancio, un salto)

Durante la lezione queste attività possono anche svolgersi contemporaneamente e l'allievo può provarle e poi scegliere quali sviluppare.

D - utilizzando percorsi e circuiti

Si possono proporre esercitazioni diverse della stessa specialità (es: salto in alto); di specialità diverse (es: corsa veloce e ostacoli) ed anche di attività diverse (es: lanci e pallacanestro).

Strategia didattica che permette:

- proposte diversificate
- attività specifiche
- coinvolgimento di tutti gli allievi
- effetto fisiologico positivo

2 - proporre attività significative

Risulta essenziale proporre attività pertinenti con la realtà oggettiva individuale e del contesto classe, che apportino negli allievi quei cambiamenti culturali, motori e affettivi che sono richiesti dalla situazione

3 - scegliere attività specifiche

Le esercitazioni devono essere
specifiche e progressive.

Ad ogni livello di apprendimento
devono corrispondere esercitazioni
che rappresentino per l'allievo un
grado di difficoltà superabile con un
certo impegno

4 - garantire la pratica al maggior numero di allievi

Modalità operative:

- 1- trovare contenuti e metodi idonei
(coinvolgimento della classe intera attraverso attività individuale e di gruppo, circuiti, percorsi
...)
- 2- ridurre a zero i tempi morti
- 3- evitare esercitazioni, giochi ... che portino all'esclusione degli allievi

5 - garantire un effetto fisiologico sufficiente

Il carico di lavoro deve essere continuo con un aumento progressivo fino al raggiungimento dell'apice nella fase fondamentale della lezione per poi decrescere progressivamente.

La lezione deve stimolare le grandi funzioni organiche ed i principali gruppi muscolari.

6 - diversificare le attività, le situazioni e le forme di organizzazione

Variabilità per evitare la monotonia:

- 1- nei contenuti proponendo programmi motori diversi (es: correre con e senza ostacoli; corsa veloce e corsa di resistenza ...)
- 2- all'interno del programma motorio stesso variando i parametri esecutivi (ampiezza e frequenza del movimento; piegamento più o meno accentuato degli arti ...)
- 3- nei metodi di lavoro.

ES: circuito a 3 stazioni con 3 programmi motori:

- 1- movimento del piede; 2- tecnica di corsa;
- 3- corsa rapida

Circuito A

1.Andature per i piedi (rullata, rimbalzo...)

2.Corsa a ginocchia alte sul posto

3.Corsa rapida in avanzamento a ginocchia basse

Circuito B

1.Corsa con appoggio diversificato (pianta, tallone ...)

2.Corsa a ginocchia alte con funicella

3.Corsa rapida negli spazi segnati a terra col gesso (60-100cm)

Circuito C

1.Corsa occhi chiusi accompagnato da un compagno

2.Corsa a ginocchia alte in avanzamento tra i cerchi

3.Corsa rapida realizzando un numero elevato di passi

7 - Stimolare l'interesse e la motivazione

Aspetto primario di qualsiasi attività

8 - realizzare verifiche adeguate ai cambiamenti dell'allievo

La verifica è un momento significativo per l'insegnante e per l'allievo che vede i progressi raggiunti.

- **risultato** = tempo, metri
- **prestazione** = evoluzione del risultato, informazioni sulla riuscita, sugli errori, sui mezzi per migliorare

Unità didattica

Struttura più elementare del
programma.

Rappresenta l'elemento costitutivo di base su cui poggiano e vengono realizzati, secondo una definita organizzazione temporale, gli obiettivi generali e specifici del piano di lavoro.

Struttura unità didattica

1 - **classica** = parabolica

(Avviamento-Parte centrale-Parte finale)

2 - **GEG** = g

Giocare-**E**sercitarsi-**G**iocare

Moduli didattici

1 - disciplinari

2 - interdisciplinari

Note di programmazione nei giovani

> dai 10 ai 13-14 anni per le femmine e dai 10 ai 14-15 anni per i maschi:

si ha il periodo più favorevole per l'apprendimento delle tecniche sportive basilari

> dai 14 ai 18 anni per le femmine e dai 15 ai 19 anni per i maschi:

si ha un periodo favorevole per lo sviluppo delle capacità condizionali

La corsa: 1^a fase della ricerca del piacere di correre

Obiettivi = conoscenza e miglioramento della capacità di corsa

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- esplorare da solo ed in gruppo lo spazio,
- 2)- percepire il movimento globale della corsa, adeguarsi a ritmi diversi,
- 3)- utilizzare il concetto di velocità e di reazione ad uno stimolo,
- 4)- sviluppare la capacità di osservare il compagno,
- 5)- prima formazione dell'immagine corretta della corsa,
- 6)- migliorare la resistenza generale

**- dal punto di vista del
comportamento individuale e
sociale:**

1)- sviluppare la capacità di comunicazione, di espressività, di creatività nel contesto del gruppo

Obiettivi operativi:

- 1)- saper correre individualmente nello spazio in forma libera e guidata
- 2)- saper correre in coppia ed in gruppo
- 3)- saper condurre un compagno
- 4)- fidarsi del compagno che conduce
- 5)- saper percepire in forma globale la corsa
- 6)- saper imitare la corsa di un compagno
- 7)- saper riconoscere gli errori principali

Contenuti

- 1)- correre in forma libera
- 2)- correre in coppia
- 3)- correre in gruppo
- 4)- correre “ascoltando” il corpo
- 5)- correre guidati dall’insegnante
- 6)- correre a diverse velocità
- 7)- giochi
- 8)- imitazione del compagno

Metodi: globale, libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione dei problemi, per assegnazione dei compiti.

Verifiche: imitazione della corsa del compagno

Procedure didattiche:

- lavoro individuale, a coppie, a gruppi
- schieramenti liberi e organizzati
- correzione indiretta

Attrezzature: over, funicelle, musica, testimoni, attrezzi non codificati.

La corsa: 2^a fase della ricerca delle sensazioni di corsa e delle conoscenze essenziali della tecnica

Obiettivi = conoscenza e miglioramento della capacità di corsa

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- conoscenza del modello tecnico della corsa
- 2)- formazione dell'immagine del movimento
- 3)- percezione del movimento analitico della corsa
- 4)- miglioramento della capacità di differenziazione e ritmo
- 5)- decontrazione ed economia del movimento
- 6)- distribuzione dello sforzo su distanze diverse

**- dal punto di vista del
comportamento individuale e
sociale sociale**

- 1)-** autovalutazione
- 2)-** aiuto al compagno
- 3)-** collaborazione gruppi
- 4)-** accettazione delle proprie capacità
e limiti

Obiettivi operativi

- 1)- saper osservare la corsa di un compagno riconoscendo le caratteristiche principali del movimento
- 2)- saper riconoscere la propria tecnica di corsa
- 3)- individuare elementi positivi e negativi della propria corsa
- 4)- percepire gli appoggi ed i movimenti analitici del corpo in corsa
- 5)- sviluppare i diversi ritmi di corsa
- 6)- saper riconoscere gli errori e riuscire a correggerli
- 7)- autovalutazione

Contenuti

- 1)- modello di riferimento (la corsa)
- 2)- osservazione-percezione del movimento analitico della corsa (scheda di osservazione)
- 3)- postura di base
- 4)- differenziazione delle spinte
- 5)- ricerca delle sensazioni di corsa
- 6)- correzione degli errori
- 7)- autovalutazione

Metodi: globale, analitico, libera esplorazione, scoperta guidata, per assegnazione di compiti, direttivo.

Verifiche: scheda per l'osservazione reciproca tra allievi con l'intervento dell'insegnante, video, questionario.

Procedure didattiche:

- lavoro individuale, a coppie, a piccoli gruppi
- schieramenti organizzati in modi diversi
 - questionario sulla corsa
 - riprese video
 - video di campioni

Attrezzature: telecamera, video, musica, cerchi, over, bacchette, palloni, testimoni ...

La corsa: 3[^] fase della ricerca di una buona tecnica e miglioramento della velocità.

La competizione.

Obiettivi = miglioramento della tecnica di corsa e della capacità di esprimere velocità

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- acquisizione del modello tecnico
- 2)- aumento dell'intensità delle spinte
- 3)- corretta distribuzione dello sforzo
- 4)- adattamento muscolare al tipo di sollecitazione
- 5)- miglioramento della velocità

- **dal punto di vista del comportamento
individuale e sociale sociale:**

- 1)-** accettazione delle proprie capacità
- 2)-** aiuto e collaborazione tra compagni
- 3)-** accettazione dei compagni e delle loro
prestazioni
- 4)-** miglioramento nelle capacità organizzative

Obiettivi operativi

- 1)- strutturare le varie fasi del gesto della corsa
(partenza, accelerazione, fase lanciata)
- 2)- individuare il modello ritmico ottimale di corsa
- 3)- migliorare l'utilizzo della forza, velocità
- 4)- verificare il modello di corsa

Contenuti per la corsa veloce

- 1)- partenza dai blocchi
- 2)- corsa lanciata e ritmica della corsa veloce
- 3)- l'arrivo
- 4)- i test di corsa veloce
- 5)- i percorsi ed i circuiti
- 6)- gli esercizi e giochi per la rapidità

Verifiche:

- rilevamento dati per la costruzione del modello
- confronto con le schede ed i questionari effettuati precedentemente
- rapidità, velocità ed ampiezza del movimento

Procedure didattiche:

- lavoro individuale, a coppie, a gruppi
 - disegni, cartelloni, fotografie
 - circuiti e percorsi
 - correzione diretta e indiretta

Attrezzature: blocchi di partenza, pistola o fischietto, piccoli attrezzi, over ...

Dettagli-esempi 3[^] fase

Finalità educative generali:

Sviluppare il senso di responsabilità nella vita sociale e culturale

Rispettare le regole

Rispettare l'ambiente

Affrontare le proprie paure

Dimostrare coraggio

Migliorare la concentrazione

Adoperare il sapere (conoscenze) e il fare (abilità) come occasioni per sviluppare armonicamente la propria personalità in tutte le direzioni per agire in maniera responsabile.

Attivare modalità di lavoro cooperativo

Vivere una relazione educativa significativa al di fuori del contesto scolastico standard

La corsa veloce

La CORSA VELOCE o “corsa in linea” si corre in rettilineo sulla pista di atletica. A livello scolastico, la corsa veloce può essere praticata su percorsi alternativi, all’aperto o al coperto, di lunghezza limitata.

Come in tutte le gare di velocità, la partenza avviene dai blocchi di partenza.

Il regolamento di gara prevede che se l’atleta parte prima del segnale (colpo di pistola), si ha una falsa partenza e l’atleta viene eliminato (nelle categorie giovanili dopo due false partenze).

DESTINATARI INDIRETTI: alunni di età compresa tra i 10 e i 14 anni.

ATTREZZATURE NECESSARIE: i blocchi di partenza (sostituibili con due buche fatte a distanza di un piede, un piede e mezzo, dove posizionare i piedi), pistola o fischietto per dare la partenza (sostituibile dall'insegnante che dà i comandi), piccoli attrezzi per la costruzione di percorsi e circuiti d'allenamento.

.

I **metodi** che gli insegnanti potranno utilizzare sono quelli: globale, analitico, globale/sintetico, per assegnazione di compiti, direttivo.

Le **modalità didattiche** utilizzabili sono quelle del lavoro individuale, a coppie, a gruppi di 6 e più, attraverso l'esercitazione su circuiti e percorsi e utilizzando la correzione diretta e indiretta.

Le **verifiche** potranno essere effettuate attraverso il rilevamento dei dati per la costruzione del modello, il confronto con le schede e i questionari effettuati precedentemente e attraverso la misurazione di rapidità, velocità ed ampiezza del movimento

L'ACCELERAZIONE

Definizione di accelerazione nella corsa veloce : **capacità di portare l'alunno, attraverso il coordinato movimento di tutto il corpo, dalla posizione di partenza a velocità zero alla fase lanciata di velocità massima.**

I ragazzi dai 10 ai 14 anni, per problemi legati alla carenza di forza ed in parte alla scarsa sensibilità a produrre movimenti coordinati ad alte velocità, si trovano spesso in difficoltà ad interpretare correttamente la fase di partenza. Per raggiungere la massima velocità in tempi brevi, è indispensabile realizzare un'accelerazione completa nel minor tempo possibile;.

Per aiutare gli allievi ad accelerare efficacemente , si devono innanzitutto definire:

- 1)- lo spazio entro il quale si realizza una partenza efficace al termine del quale si acquisirà il giusto assetto di corsa. (La distanza indicata per gli esercizi di accelerazione è di 15 -20 metri);
- 2)- la posizione di partenza (passaggio da quella in piedi alla posizione raccolta dai blocchi);
- 3)- i movimenti della corsa, da coordinare: riduzione dei tempi di spinta a terra, modificazione dell'assetto corporeo fino alla fase di corsa lanciata.

Questi elementi sono tra loro strettamente uniti e vanno presentati globalmente, anche se poi si potrà lavorare su alcuni aspetti in modo analitico.

La partenza

I blocchi si dispongono in modo che quello anteriore abbia un'inclinazione minore rispetto a quello posteriore

Il primo blocco viene posto ad una distanza di circa 1 piede e mezzo/2 dalla linea di partenza.

Tra il primo e il secondo blocco vi è un piede di distanza.

In alternativa si possono ricavare delle buche nel terreno che rispettino queste distanze.

Al comando: “**Ai vostri posti**”, l’allievo si porta sui blocchi entrando da dietro e si sistema facendo aderire il piede che va sul blocco anteriore e poi quello che va sul blocco posteriore con il ginocchio corrispondente appoggiato a terra .

Le mani si dispongono dietro la riga in appoggio sui polpastrelli, formando tra il pollice e le dita un ponte ad arco. La distanza fra le mani è pari alla larghezza delle spalle o leggermente superiore (è consigliata quest’ultima) e le braccia sono poste perpendicolari rispetto al terreno.

La testa è in posizione naturale con lo sguardo verso il basso sulla linea di partenza.

Il ginocchio dell’arto posteriore è avanti di circa 10 – 15 cm rispetto al piede anteriore.

Al comando: “**Pronti**” :

- innalzamento delle anche ad una altezza leggermente superiore a quella delle spalle formando un angolo di circa 90° al ginocchio anteriore (con gli alunni angoli più aperti - tra i 90° e i 100° - per evitare di richiedere uno sforzo che può ostacolare la fluidità della corsa.) L'angolo del ginocchio dell'arto posteriore è di circa 140° - 150° .
- leggero avanzamento delle spalle rispetto all'appoggio delle mani, con spostamento del peso del corpo verso l'avanti.
- caricamento dei piedi in modo che essi spingano contro i blocchi e vi aderiscano con maggior superficie possibile.
- mantenimento della posizione del capo sul prolungamento del busto con lo sguardo rivolto verso la linea di partenza.

In questo caso gli errori più frequenti sono:

1)- le anche sono troppo alte o 2)- troppo basse.

Il primo errore crea a livello degli arti inferiori una scarsa tensione che provoca una spinta inadeguata (in modo particolare dell'arto anteriore). Nel secondo caso gli arti inferiori subiscono un caricamento eccessivo che provoca al via una spinta parziale. **3)- i piedi al pronti non spingono sui blocchi**, rimanendo quindi scarichi. Questo provoca al via una trazione degli arti che non permetterà il completamento della spinta ripercuotendosi negativamente sull'accelerazione. **4)- Lo sguardo è rivolto avanti**, provocando un allineamento spezzato al momento dell'estensione del corpo e un sollevamento anticipato del corpo durante la fase di accelerazione.

Al “**Via**”, che viene dato solo quando i ragazzi sono nella posizione del pronti “fermi immobili”, l’alunno, togliendo l’appoggio delle mani, viene proiettato verso l’avanti per l’azione esplosiva degli arti inferiori e immediatamente deve trovare la coordinazione tra arti inferiori e superiori.

L’estensione dell’arto in appoggio sul blocco sarà completa e la flessione dell’arto libero decisa.

Gli alunni, rispetto agli atleti, si portano più velocemente nella posizione del pronti e tendenzialmente rimangono fermi per minor tempo, pertanto, per evitare di effettuare delle partenze false o non corrette, si consiglia all’insegnante di dare il via abbastanza presto.

Errori più comuni:

1)- la **frequenza degli appoggi è eccessiva** e l'alunno realizza una serie di passetti rapidi ma poco efficaci. Per correggere sin dall'inizio si insisterà nel ricercare un completamento delle spinte a favore dell'ampiezza del gesto, trovando una frequenza che permetta uno sviluppo ottimale dell'accelerazione. Per meglio evidenziare questo aspetto si possono utilizzare dei segni a terra che indichino l'ampiezza del passo da realizzare nei primi 5-6 appoggi.

2)- l'uscita dai blocchi avviene con un **allineamento spezzato** tra arti inferiori e busto per cui il busto risulta troppo inclinato in avanti o troppo alto, determinando una partenza con una posizione di accelerazione non corretta.

3)- l'uscita è caratterizzata da un balzello, con conseguente rallentamento del movimento per una permanenza eccessiva in volo. Per questi alunni è opportuno imparare ad utilizzare l'arto libero in coordinazione con le braccia esercitandosi a partire ad una velocità ridotta e utilizzare partenze in opposizione al compagno (da dietro con tenuta ai fianchi o davanti con opposizione alle spalle).

4)- il sollevamento verso l'alto del piede posteriore dopo aver lasciato il blocco. La spinta viene persa dietro, provocando un'azione successiva di appoggio a terra di tipo pendolare con conseguente azione di frenata.

Si consiglia di: **a)-** effettuare delle uscite dai blocchi con l'opposizione di un compagno fermando l'azione alla completa estensione dell'arto in appoggio e alla flessione forzata dell'arto posteriore. **b)-** in piedi, senza blocchi e in appoggio con le mani al muro, effettuare un'azione di spinta dell'arto posteriore con ginocchio ben flesso verso l'avanti.

c)- eseguire la partenza in piedi con un traino (copertone)

d)- partenza in salita.

5)- l'azione non completa delle braccia. Le braccia hanno un ruolo fondamentale nell'equilibrio della partenza e nell'azione propulsiva: una volta staccate dal terreno devono effettuare un'azione energica, coordinata ed ampia in simultanea con gli arti inferiori, in modo da permettere un avanzamento ottimale.

Per facilitare l'apprendimento dell'utilizzo delle braccia si propone la partenza a tre appoggi con i due piedi sui blocchi e la mano corrispondente dell'arto posteriore a terra.

Come insegnare la partenza

La prima cosa da fare è quella di **definire l'arto della partenza**. Prima di iniziare le partenze dai blocchi è necessario sperimentare vari tipi di partenza da varie posizioni. Esercizi che si possono proporre sono:

- 1)- Partenza da varie posizioni:** supina, prona, raccolta. Al segnale dell'insegnante o del compagno, effettuare uno scatto di 10 – 15 metri. Individualmente, in coppia e sotto forma di gioco, anche in gruppi.
- 2)- Partenza dal passo:** dopo qualche passo inserire un'accelerazione incominciando a spingere quando il piede anteriore è avanti.
- 3)- Partenza dalla corsa indietro:** effettuare una corsa a ritroso e cambiare accelerando verso l'avanti. Si può realizzare con o senza segnale.
- 4)- Partenza con piedi paralleli e sbilanciamento in avanti:** dopo uno sbilanciamento verso l'avanti (la sensazione deve essere quella di partire un attimo prima di cadere), flettere un arto ed incominciare ad accelerare.

5)- Partenza da in piedi: per sensibilizzare il caricamento si effettua un semipiegamento delle gambe, un sbilanciamento verso l'avanti ed una pressione dei piedi contro il terreno (la disposizione dei piedi è la stessa dei blocchi).

6)- Partenza da in piedi con opposizione alle spalle: a coppie, il compagno che si oppone si posiziona davanti al compagno, con le mani sulle sue spalle e, a seconda della spinta, modula la sua opposizione indietreggiando. L'alunno che accelera deve poter correre a media velocità.

7)- Partenza da in piedi con opposizione ai fianchi: a coppie, il compagno che si oppone si posiziona dietro al compagno, pone le mani ai fianchi e si dispone con i piedi molto avanzati rispetto a quelli del compagno, in modo da offrirgli una buona resistenza.

8)- Simulazione di partenza in opposizione alla parete: correre sul posto avanzando con le ginocchia, curando l'allineamento e l'inclinazione del corpo in avanti.

9)- Partenza sul posto in movimento: effettuare la corsa a ginocchia alte sul posto ed inclinando il busto avanti mantenendo l'allineamento del corpo (busto inclinato in avanti e ginocchia alte).

10)- Partenza da in piedi nella posizione di caricamento

11)- Partenza da in piedi con il solo blocco anteriore: (togliere il secondo blocco dalla sede). Caricare bene sulle gambe, raggiungendo un angolo di poco superiore ai 100° sulla gamba anteriore e partire,

12)- Partenza da in piedi con entrambi i blocchi: come l'esercizio precedente ma con i piedi su entrambi i blocchi.

13)- Partenza a tre appoggi senza blocchi: disporsi con il piede anteriore ad un piede e mezzo dalla linea di partenza, con il piede posteriore ad un piede dal primo e con la mano corrispondente alla gamba posteriore poggiata a terra.

14)- Partenza a tre appoggi con i blocchi: disporsi come sopra ma con i blocchi. L'accelerazione si effettua, come in tutti questi esercizi di partenza, su una distanza di 15 – 20 metri.

Corsa lanciata e ritmica

Definizione: la corsa lanciata viene realizzata dal termine dell'accelerazione fino al traguardo.

In questa fase il corpo assume una posizione di allineamento verticale con una leggera inclinazione avanti.

L'azione deve essere suddivisa nelle due fasi principali:

A. FASE DI APPOGGIO: l'arto di appoggio, subito dopo il contatto con il terreno, effettua un piegamento leggerissimo al ginocchio con successiva estensione dello stesso in coordinazione con l'estensione del piede di spinta; contemporaneamente l'arto libero viene portato in posizione di avanzamento con la coscia verso l'orizzontale

B. FASE DI VOLO: quando l'arto di appoggio toglie il contatto dal terreno inizia la fase di volo. L'arto avanza attraverso una flessione del ginocchio che guida il movimento. Il piede sale dietro, raggiungendo la massima altezza dopo che il ginocchio è passato avanti al bacino. **Azione dell'arto circolare e non pendolare.**

Errore più frequente è proprio “**la corsa pendolare calciata in avanti**”, dovuta ad un innalzamento del piede dietro.

Si deve fare attenzione al modo in cui il piede prende contatto: la coscia si abbassa leggermente mentre la gamba si porta in avanti con un'azione rotonda; il piede, subito prima di prendere contatto, porta la punta rivolta verso l'alto (ciò per creare la giusta tensione); al momento del contatto, continuando l'azione rotonda, il piede viene richiamato sotto il ginocchio stesso. Alle precedenti esercitazioni si possono aggiungere anche:

- **corsa veloce sui 50/60 metri. Contare il numero di passi.**
- **corsa con alta frequenza dei passi/corsa con ampiezza**
- **corsa con variazioni di velocità**
- **corsa balzata**

L'arrivo

Nelle varie esercitazioni per i ragazzi è utile oltre che divertente arrivare con il tuffo sul “filo di lana”.

Quest'arrivo è caratteristico di tutte le gare di velocità:

100 metri/200 metri

400 metri/staffetta

Nelle varie prove i ragazzi a turno si dispongono all'arrivo formando una giuria del foto – finish.

PROPOSTE DI PIANI DI LEZIONE

Lezione **NUMERO 1**

Riscaldamento, avviamento motorio:

1° esempio di riscaldamento:

- corsa libera, al segnale seguire un compagno;
- corsa in file di 3/4 alunni: il primo è il capo del gruppo e sceglie la strada da seguire; al segnale cambia il capo che si dispone in fondo al proprio gruppo o in un altro gruppo.
- gioco della bilancia: quattro gruppi corrono partendo da lati diversi della palestra di un campo, due in senso orario e due in senso antiorario. I gruppi si devono incontrare a due a due sempre nello stesso punto.

2° esempio di riscaldamento

Dopo una corsa libera l'insegnante suddivide gli alunni in 2/3/4 gruppi in base alle diverse caratteristiche e ai parametri che si prendono in considerazione per classificare i vari modi di correre; ogni gruppo lavora alternativamente sulle seguenti proposte:

- corsa con buon utilizzo dei piedi;
- corsa con corretta posizione del capo;
- corsa con buona oscillazione delle braccia;
- corsa con un buon equilibrio ampiezza e frequenza.

Parte centrale della lezione

Dividere gli alunni in gruppi, disponendo ogni gruppo dietro una riga tracciata a terra, che funge da riferimento per la partenza, ed eseguire in gruppo gli esercizi della corsa:

- A)-** accelerazione con partenza in piedi, a piedi paralleli e con sbilanciamento avanti, partire insieme ai compagni della propria riga, partire ad intervalli regolari uno alla volta
- B)-** corsa con partenza in piedi: parte il primo gruppo e quando i compagni arrivano ad un'altra riga, tracciata a circa 9/10 metri dalla prima, che funge da arrivo, parte il secondo gruppo, e così via
- C)-** partenza seduti a terra, con sprint finale all'arrivo
- D)-** correre partendo al segnale insieme al proprio gruppo, e giungendo insieme all'arrivo

- E)**- allungo insieme al proprio gruppo tenendosi per mano
- come prima ma correndo all'indietro
- F)**- corsa laterale con le mani in appoggio sulle spalle del
compagno
- G)**- come prima ma mantenendo la stessa fronte, invertire il senso
di marcia.
- H)**- Dopo aver tracciato una terza linea parallela alle prime due e
posta alla stessa distanza di 9/10 metri dalla precedente, si
possono far partire a gruppi gli alunni eseguendo una corsa a
navetta toccando le righe.
- I)**- Disponendo di una musica, si può chiedere agli alunni di
correre a ritmo della musica.

Defaticamento

Esercizi di stretching

Lezione **NUMERO 2**

Percorso per allenare la velocità di reazione: dopo aver diviso gli alunni in gruppi e aver stabilito un tratto di percorso su cui correre, a turno i vari gruppi eseguiranno i seguenti esercizi:

- 1)** . accelerazione con partenza, ad un segnale acustico: in piedi (a 2 piedi, in divaricata sagittale con apertura più o meno accentuata, in divaricata frontale con piedi divaricati); da seduti; da supini con capo rivolto verso la direzione di corsa o all'opposto; da proni come sopra; da decubito laterale sempre con capo in direzione di corsa o all'opposto; da supini con arti inferiori tesi verticali in appoggio contro un muro o senza appoggio.
- 2)** . accelerazione con partenza in piedi e piede anteriore sul blocco.

3) .accelerazione con partenza a tre appoggi.

4) .accelerazione con partenza dai blocchi.

5) .corsa realizzata in modi diversi a seconda di un segnale rappresentato da un numero . Esempio: al numero 1 corrisponde lo skip a ginocchia alte, al numero 2 lo skip a ginocchia basse, al n.3 la corsa calciata avanti , al n. 4 la calciata dietro, ecc.

6) .utilizzando dei cartoncini colorati effettuare delle partenze scegliendo al segnale convenuto il tipo di corsa da effettuare;esempio: cartoncino bianco: corsa in accelerazione; cartoncino verde: corsa con aumento progressivo della velocità; ecc.

Per buoni riscontri è importante la motivazione degli allievi verso l'attività: per stimolarli proporre anche dei giochi, esempio: il gioco del fazzoletto.

Test di velocità

La verifica del tempo va fatta su tre distanze:

- accelerazione (20/30 metri);
- distanza per esprimere lo sviluppo della velocità (40/60 metri);
- distanza della competizione (riferita ai Giochi Sportivi Studenteschi) 50/100 metri.

La verifica del numero di passi va fatta su diverse distanze;

- per facilitare la lettura dei passi, si consiglia di contare il numero di passi, incominciando da 2 sul piede anteriore al momento della partenza.
- il calcolo dell'ampiezza media di un passo si ottiene dividendo i metri percorsi con il numero dei passi realizzati.
- il calcolo della frequenza del movimento si ottiene dividendo il numero dei passi con il tempo impiegato.
- il calcolo della velocità media si ottiene dividendo lo spazio percorso con il tempo realizzato.

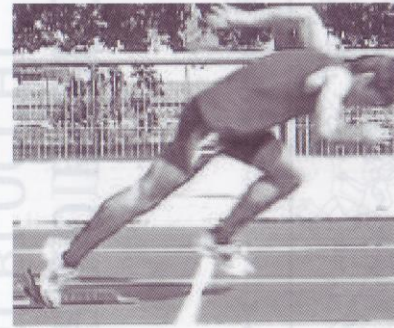
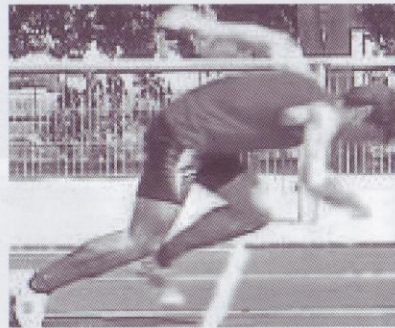
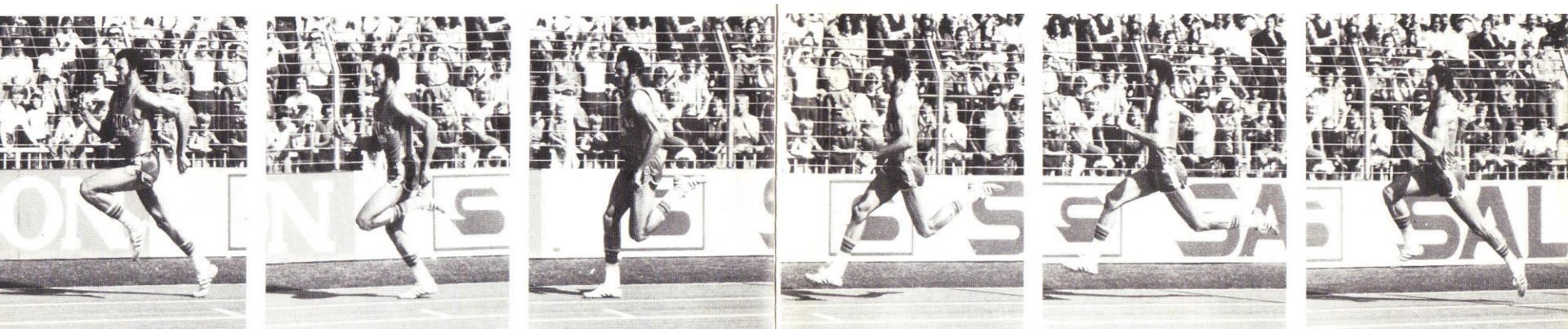
TEST DI VELOCITA'

La valutazione complessiva viene dall'insegnante a livello quantitativo, in relazione al miglioramento del risultato nel tempo, e a livello qualitativo, in relazione al controllo e al miglioramento del gesto.

Nella valutazione rientra anche lo studente, oltre che l'insegnante, sia a livello di conoscenza dei risultati raggiunti, dei movimenti e degli esercizi che si possono realizzare per migliorare il movimento, sia a livello di conoscenza del processo attraverso il quale si arriva a centrare con più precisione l'obiettivo.

TABELLA PER LA VERIFICA

		VERIFICA	VERIFICA	CALCOLO	CALCOLO	CALCOLO	VALUTAZIONE
Distanza	Età	tempo	Numero di passi	Ampiezza= metri: n. passi	Frequenza= n. passi: tempo	Velocità= metri: secondi	Incremento nel tempo
Distanze per la verifica dell'accelerazione							
Metri 20	10						
Metri 20	11						
Metri 20	12						
Metri 20 - 30	13						
Metri 20 - 30	14						
Distanze per la verifica della velocità							
Metri 40	10						
Metri 40 - 50	11						
Metri 50 - 60	12						
Metri 60	13						
Metri 60	14						
Distanze di gara							
Metri 50	10						
Metri 60	11						
Metri 80	12						
Metri 80	13						
Metri 100	14						



PARTENZA DA TERRA - Sequenza intera

Esercizi specifici con elementi tecnici

1)- corsa sul posto: esecuzione vivace con marcato lavoro dei piedi a terra

2)- corsa a ginocchia alte (sul posto, in leggero avanzamento, a frequenza elevata...): “sentirsi alti”, l’arto quando tocca terra deve essere completamente disteso

3)- corsa calciata dietro: il tallone deve arrivare al gluteo

4)- corsa calciata sotto

5)- corsa “trottata”

Esercizi specifici per l'incremento della velocità

- 1)- **progressivo**: dalla corsa lenta alla massima velocità, aumentando in armonia la lunghezza e la frequenza dei passi
- 2)- **massima accelerazione**: raggiungere al più presto la massima velocità (utilizzare spinte “piene”)
- 3)- **corsa lanciata**: cronometrare un tratto di corsa (20 metri) dopo che l'allievo ha raggiunto la massima velocità

Esercizi per l'incremento della forza speciale

1)- corsa balzata

2)- corsa sulle gradinate dello stadio o della palestra

3)- corsa in salita

4)- corsa con traino (copertone di auto. Non deve esser troppo pesante: la tecnica di corsa non deve risentirne troppo)