



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**Comitato Regionale Toscana**

# Giocosport atletica

Giocare con l'atletica

Le squadre, i punteggi, le specialità

# La crescita e lo sviluppo

La crescita del bambino si sviluppa dal primo giorno di vita e per ogni anno di età avviene una variazione ponderale e di altezza, dati che si riassumono nella tabella dei percentili

Lo sviluppo del bambino non avviene per tutti nello stesso modo, per ciascuno alcune fasi sono più accelerate, altre più rallentate, e sono assolutamente personali. Per questo sono state rilevate particolari finestre di apprendimento



# Come si lavora nelle fasi sensibili

Si vede bene ogni qualità ha un precisa collocazione, in particolare tutte le capacità coordinative. Pertanto la loro stimolazione deve avvenire principalmente in corrispondenza della sua fase sensibile

Naturalmente l'indicazione è indicativa della miglior predisposizione all'apprendimento, ma il miglioramento di tali capacità continua anche in età evoluta, e dipende dall'intelligenza motoria dell'atleta.

# Bambini 1° biennio scuola Primaria

## CAPACITA' SENSO-PERCETTIVE

### Visive

(Discriminazione Visiva, Memoria Visiva -ANALIZ. VISIVO)

**Tattili** (Analizzatore Tattile)

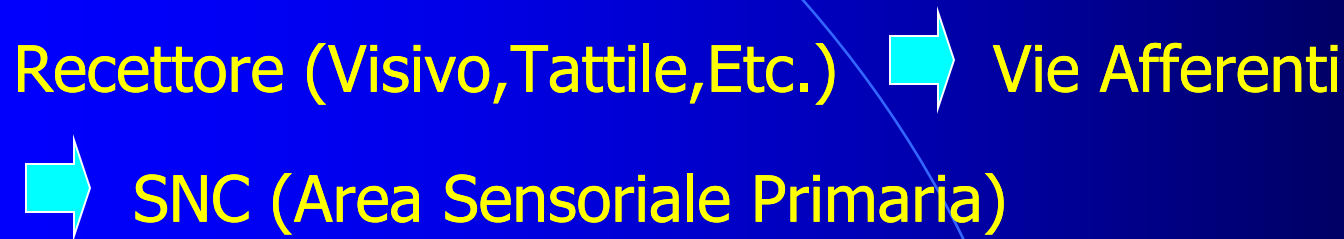
### Uditive

(Discriminazione Uditiva, Memoria Uditiva –Analizzatore Uditivo)

**Cinestetiche** (Analizzatore Cinestetico)

# ANALIZZATORE

Il complesso Sistema che ci consente di analizzare lo stimolo, in ingresso dal recettore come impulso nervoso, trasportato per le vie afferenti al S.N.C. e qui all'Area Sensoriale Primaria



# LE VARIABILI

- Lo sviluppo delle Capacità Senso Percettive avviene attraverso contenuti modulati e differenziati a partire da alcune Variabili di tipo:
- **Spaziale** (Ex. Percorso libero o vincolato, dentro e fuori)
- **Temporale** (EX. Esecuzione ritmo musica, battuta)
- **Ambientale** (gioco di gruppo, in ambiente outdoor, indoor)
- **Qualitativa** (Modulazione Intensità, variaz. contenuti)
- **Quantitativa** (numero di prove – durata della prova)

# Gli Schemi Motori di Base

- Il Camminare, Correre, Saltare, Lanciare  
Arrampicarsi, Rotolare, Strisciare, Etc

# Gli Schemi Posturali

- Flettere, piegare, Addurre-Abdurre,  
slanciare, circondurre, Ruotare, etc.



# Bambini Triennio (3<sup>a</sup>-5<sup>a</sup>) scuola Primaria

## CAPACITA' COORDINATIVE

(Combinazione, Ritmo, Equilibrio, cap. Cinestetica,  
Differenziazione, Anticipazione, Fantasia)

## CAPACITA' CONDIZIONALI

(Forza, Rapidità-Velocità, Resistenza)

## SCHEMI MOTORI DI BASE

(Abilità motorie del camminare, correre, saltare e lanciare)

# Le abilità base del nostro sport si sviluppano partendo dal:

- CAMMINARE, e poi CORRERE
- SALTARE
- LANCIARE



# CAMMINARE

- Camminare liberamente, su una linea o un percorso, mantenendo l'equilibrio su un asse
- Camminare compiendo un esercizio o tenendo una posizione con le braccia
- Camminare appoggiando i piedi in modo differente (Tallone, Punta, interno esterno, Rullata, con molleggio etc.
- Camminare a occhi chiusi, a slalom
- Camminare veloce, Marciare

# CORRERE

- Correre avanti, indietro, forte, piano, lateralmente,
- a coppie, per mano, in parallelo, in fila
- con variazioni di ritmo o di intensità
- in rettilineo, in curva, in salita, in discesa, contano i passi, in ampiezza, in rapidità
- a ginocchia alte, a gambe tese, corsa con la funicella,
- a staffetta, con gli ostacoli etc.

# SALTARE

- Saltare come gli animali (Rana, Canguro, Lepre, etc.)
- Saltare da fermo, con rincorsa
- Saltare in alto, in lungo, in basso, lateralmente
- Saltare un ostacolo o un'asticella,
- Saltare un fosso, saltare giù da un piano rialzato
- Saltare la corda
- Saltare per prendere qualcosa in alto, a canestro, a muro
- Saltare con 1 piede, con 2 piedi
- Saltare con l'asta, salti acrobatici, con pedane o trampolini
- Compiere una sequenza di salti, con 1 piede o con 2, successivi o alternati

# LANCIARE

- Lanciare la palla di varie dimensioni o palloncini
- Lanciare contro il muro e riprendere la palla
- Lanciare da varie posizioni :seduti, in ginocchio, in accosciata, in divaricata, in rotazione
- Lanciare oggetti piani bidimensionali (cerchi, anelli, dischi, piastre)
- Lanciare oggetti lunghi (asse dominante lunghezza:Giavellotto, Vortex, Canne,Freccette)
- Lanciare contro un Bersaglio (birilli, coni,persone)
- Lanciare in un canestro, in una area punto
- Lanciare a una mano o a due mani, con piedi uniti o in divaricata sagittale (palla Martello, peso con maniglia)

# I Giochi d'Atletica

- Le Squadre
- Il torneo a punti
- Le specialità dell'atletica

# LA SQUADRA

- Per giocare in questa fascia è fondamentale il lavoro in gruppo, sia di giochi a prestazione individuale, che collettiva.
- Aumenta la capacità di relazione, valorizza l'autostima di ciascun componente, riduce la frustrazione da insuccesso, diminuisce la tensione da prestazione.
- Unisce in un'unica vittoria la squadra in un gioco a denominatore individuale come l'atletica



# IL TORNEO

- In ciascun gioco proposto vengono assegnati dei punti alla prestazione svolta in successione alternata o in sequenza temporale continua.
- La somma dei punti, con esclusione di eventuali scarti per non penalizzare, ma solo per premiare, determina il risultato del gioco
- La somma dei punti ottenuta in tutte le stazioni gioco determina la squadra vincitrice

# I PUNTI

- Nelle misure di lunghezza stabilire delle fasce:  
Ex. lungo, asta, lancio a punti con aree di atterraggio delimitate da strisce colorate.
- Per le corse rilevare i tempi e assegnare i punti in ordine di arrivo
- Per i lanci a bersaglio contare il numero di colpi centrati
- I percorsi rilevare i tempi, le penalità a tempo, assegnare i punti in base alla classifica

# Le specialità dell'Atletica

- **CORSE** *correre una distanza stabilita nel minor tempo possibile*  
(velocità – ostacoli – resistenza – marcia)
- **SALTI** *saltare più in alto o in lungo possibile*  
(alto – lungo – triplo – asta)
- **LANCI** *lanciare il più lontano possibile*  
(giavellotto – martello – peso – disco)

# I GIOCHI

- Giochi di base, di coordinazione e sensopercezione  
Sviluppati in forma didattica per l'apprendimento degli schemi motori e posturali di base (1° Biennio)
- Giochi strutturati che interessano le capacità coordinative, condizionali nell'ambito delle abilità motorie di base (Triennio primaria-Scuola Media)

## 1° Biennio Primaria (1-2 )

- **Gioco treno** – corsa in fila, con stazioni dislocate in palestra. Comandi uditivi, battuta ritmo veloce /lento-comando sequenziale Ex l'ultimo passa capo treno , e via di seguito, oppure il cambio avviene al comando CAMBIO, oppure al passaggio ad una stazione.
- Possibile inserire variabili spaziali con percorsi a scelta su altre linee della palestra o con stazioni a piacere, Qualitative/Temporali selezionando un tipo di corsa (calciata dietro/avanti/skip etc.) a seconda delle stazioni o battute del tempo dell'insegnante

# La capacità di lancio

## Avviamento al lancio del peso (2° biennio)

## Palla a Muro in varie forme e con più tipi di palla (1° biennio)

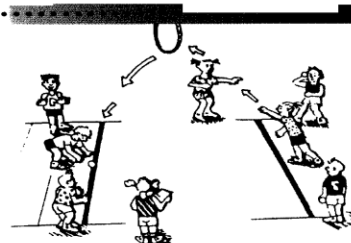
### • Lancio della palla a due mani con:

- partenza a piedi pari
- partenza in divaricata sagittale.

• **Da seduti raccogliere a due mani la palla posta a terra**, portarla sull'arto superiore destro e lancia con i piedi.

• **In ginocchio seduti sui talloni con la palla a due mani**, ruotare il busto verso destra e lanciare con il braccio destro tornando con il busto avanti ed estendendo le anche. Questo esercizio viene effettuato per sensibilizzare l'intervento del busto nel lancio.

• **Lanciare ad una mano con traiettoria guidata** un peso di gomma di kg.1. La palla deve entrare dentro un cerchio posto a metà traiettoria di lancio (è possibile anche utilizzare un elastico o una corda sostenuta dai ritti del salto in alto).



## anciare

## la palla che rimbalza

• Far rimbalzare la palla in modo libero utilizzando il palmo della mano, il dorso, il pugno, ....

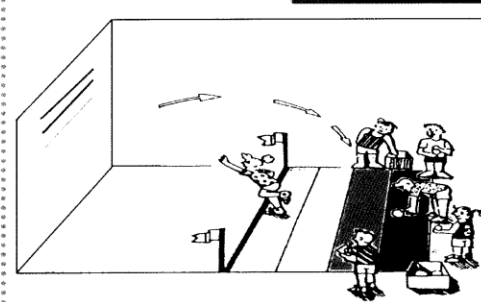
• Far rimbalzare la palla ad una o due mani ed afferrarla a 2 mani a varie altezze.

• Far rimbalzare la palla a differenti altezze, imprimendo forza diversa, introducendo così il concetto di differenziazione delle spinte.

• Far rimbalzare la palla cercando di mantenere un ritmo preciso

• Far rimbalzare la palla più in alto possibile spingendola ad una o 2 mani.

• Far rimbalzare la palla al muro e riprenderla al volo o dopo un rimbalzo a terra. Dopo le prime prove dove gli alunni stanno tutti sulla stessa linea, si differenzia la distanza dal muro in relazione alla forza di lancio.



- **I lanci dell'Atletica (2°biennio)**

- **Il Martello: sacchetto appesantito con filo da impugnare**

**Il disco: lancio rotatorio con palla con maniglia o cerchio**

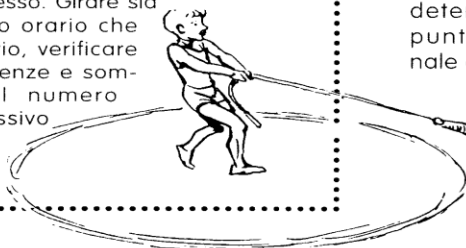
- **Policoncorrenza (1°/2°biennio)**

**Palle leggere e piccole dimensioni**

## giochi

### Giochiamo a chi fa più giri

Fare il maggior numero di giri impugnando una corda con un sacchetto appesantito all'estremità, senza mai uscire da un cerchio segnato per terra con il gesso. Girare sia in senso orario che antiorario, verificare le differenze e sommare il numero complessivo di giri.



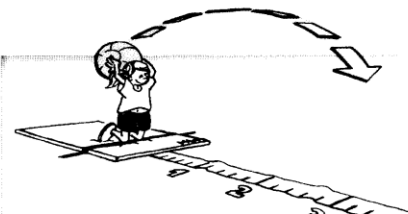
Lancio della palla con maniglia realizzato in rotazione. Ogni materassino o cerchio o, come nel caso della figura, spazio verticale colpito, vale un punteggio che sommato determina il punteggio finale della squadra.



### lancio con rotazione e bersaglio a punti

## giochi

## lanci da varie posizioni



- Lancio da dietro
- lancio frontale da seduto
- in ginocchio
- dal petto
- da sotto



### Lanciare oltre un ostacolo

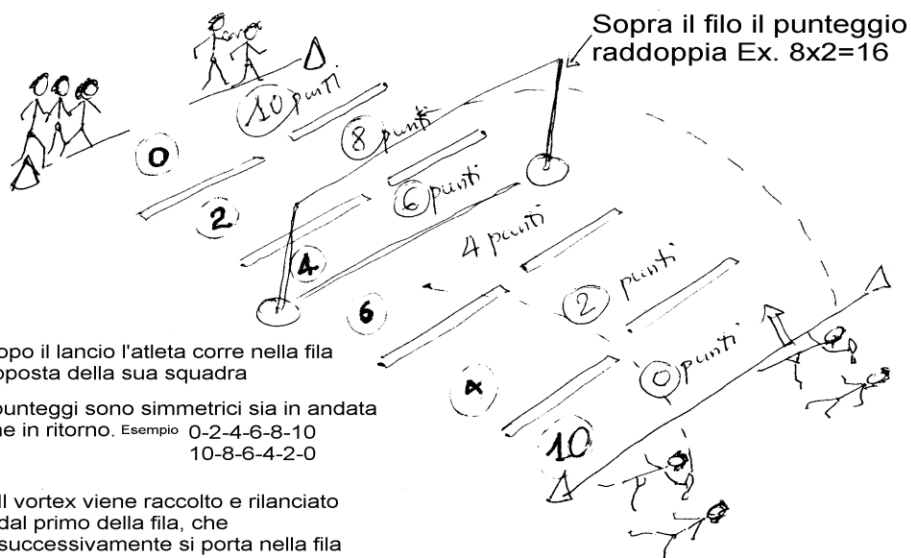
Si incomincia a giocare con una palla leggera che via via diventa sempre più pesante. Si lancia in vari modi: dal petto, sopra la testa, con tecnica del peso, con palla con maniglia e con tecnica del disco, cercando di far arrivare la palla oltre un ostacolo, ad esempio un materassino. Variante: si può mantenere il peso dell'attrezzo costante e si sposta l'ostacolo sempre più lontano o sempre più alto.



# Gioco Vortex e Tiro di precisione

con gli attrezzi appropriati palline tennis, vortex, canne o giavelotto sono giochi per tutto il ciclo della scuola primaria

## GIOCO VORTEX



- Dopo il lancio l'atleta corre nella fila opposta della sua squadra
- I punteggi sono simmetrici sia in andata che in ritorno. Esempio 0-2-4-6-8-10  
10-8-6-4-2-0

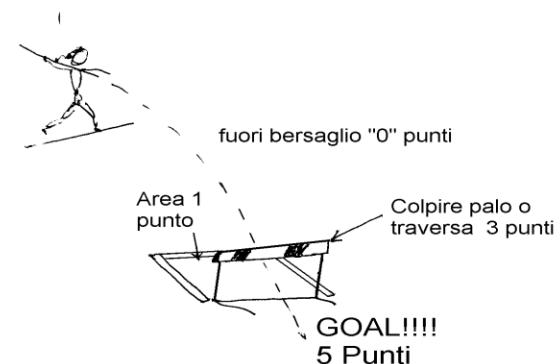
Il vortex viene raccolto e rilanciato dal primo della fila, che successivamente si porta nella fila opposta

In un tempo di 2'-2'30" a seconda dei partecipanti, si somma il totale dei punti ottenuti da ciascuna squadra

Le squadre giocano in 2 campi paralleli (ev. 3 )

## CANNA GOAL

Si lancia un attrezzo con asse di lunghezza dominante (Canna, Vortex, Turbo Giav, Giavelotto); i ragazzi tirano in ordine la prima squadra che a parità di tiri arriva a 50/100 punti vince.





# I percorsi con gli ostacoli

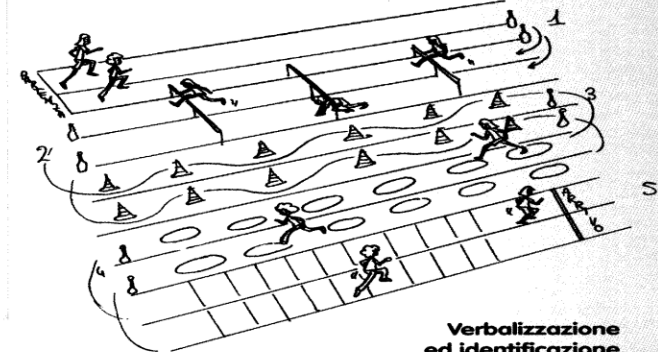
- Il primo esempio raccoglie 5 esercitazioni, adatto per il 2° biennio e ragazzi della media CAS
- Il secondo circuito appositamente predisposto con over o scatoloni leggeri, può essere il giocostacoli dei piccoli del 1° biennio, in forma a navetta con testimone, con ritorno in linea o a slalom

GIUGNO

## percorso di sintesi

Esercizio di sintesi della corsa veloce, ad ostacoli e di resistenza.

1. Corsa in allungo; accelerazione.
2. Passaggio ostacoli sopra e sotto.
3. Slalom tra i birilli.
4. Corsa ampia dentro i cerchi.
5. Corsa rapida tra linee strette



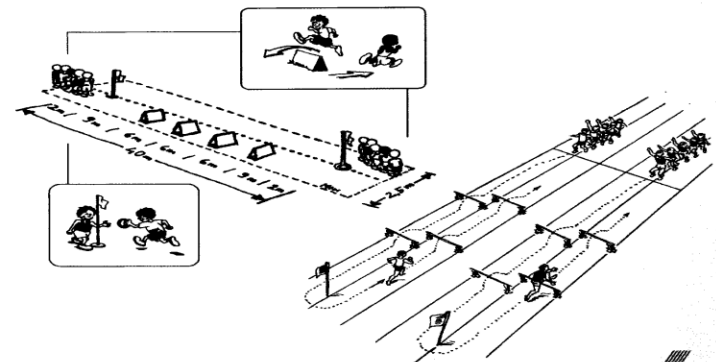
Verbalizzazione ed identificazione delle difficoltà

## staffetta con ostacoli verticali

Disporre gli ostacoli su un numero pari di corsie (il doppio delle file) per effettuare l'andata ed il ritorno. Passare da un ostacolo orizzontale (es. funicella), ad un ostacolo verticale (es. scatola di cartone al posto).

È possibile realizzare l'andata con gli ostacoli ed il ritorno senza.

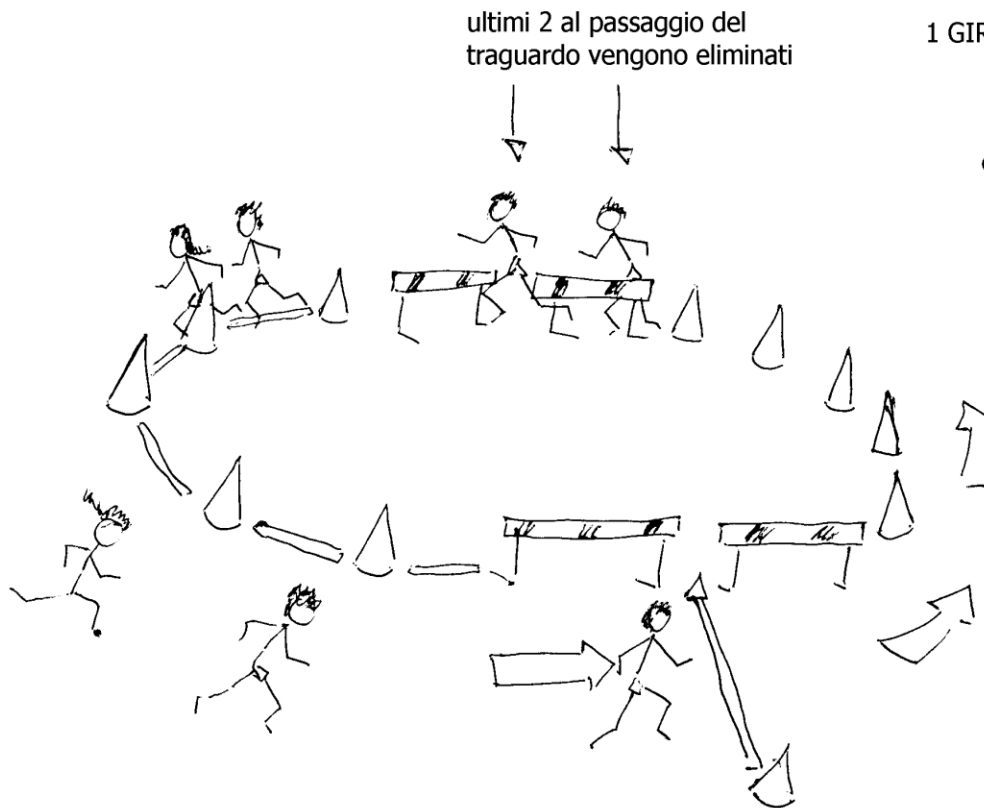
È possibile inoltre passare sopra gli ostacoli bassi e sotto gli ostacoli alti.



# La resistenza

- Da sempre la qualità condizionale meno apprezzata dai ragazzi per la fatica e la durata ad essa connessa. Ma se inserita in un contesto di gioco stimolante e misurato tutto diviene più semplice.
- Per i piccoli l'uso di semplici circuiti di abilità della durata di 1'-1'30" rappresentano un ottimo allenamento della resistenza.
- Per il più grandi, il circuito può essere intervallato a stazioni di saltelli corda, prove di allungo.
- Un gioco molto appassionante, seppur da dosare bene per la sua intensità e il coinvolgimento ad alto ritmo corsa (elemento da non stimolare in eccesso nei giovani) è costituito dalla corsa all'americana, su circuiti di 40-60 m.
- Ecco alcuni esempi riportati di seguito:

# CORSA ALL'AMERICANA



1 GIRO = Da 40 a 60 metri

- eseguire 1 - 2 giri prima di effettuare le tornate di sprint, spiegando ai ragazzi il concetto di durata dello sforzo

Non effettuare più di 5 giri, con max. 2/3 eliminazioni, di coppie o individuali

in caso di grandi numeri 25-30 ragazzi, si effettuano batterie e finali tra i vari qualificati nei turni

# Opportuno portare i ragazzi ai giochi di resistenza con tappe progressive

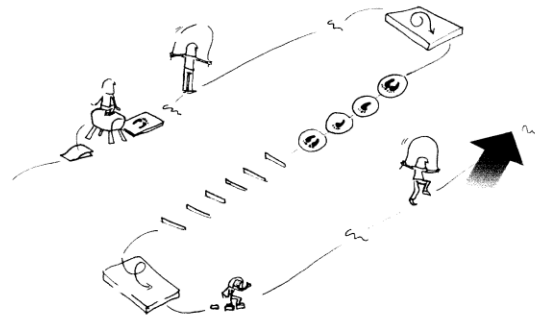
Per i bambini del 2° biennio usare giri di 40 m con 2 giri di ritmo e 3 di sprint;

Con i più grandi (Medie, CAS) si possono usare giri un po' più lunghi fino a 100 metri su un massimo di 5 /6 giri, con 3 ritmo e 2/3 di sprint

Circuiti di salto o lanci in forma ripetuta, intervallati da es. mobilità e allunghi e salti con funicella, allenano anche la resistenza

9.17

Il percorso di destrezza presentato nella figura, può diventare di resistenza, se viene ripetuto parzialmente o totalmente. Può essere trasformato in circuito, ripetendo più volte le stazioni, intercalando ad esse alcuni esercizi di abilità e di coordinazione (vedi funicella o esercizi di corsa tipo allungo).

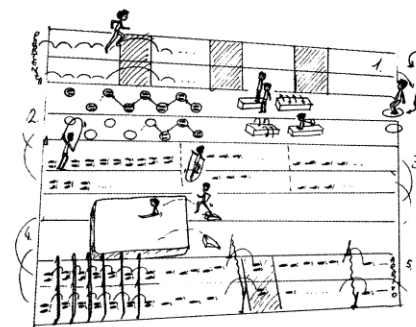


**salto**

**circuiti di salto**

Saltare con il compagno organizzando un percorso o un circuito in parallelo:

1. **salto sopra dei materassini**  
salto in basso dalla spalliera;
2. **salto su e giù dai materassi**  
a destra e sinistra dei cerchi;
3. **saltelli con la funicella**  
a due piedi e ad un piede;
4. **salto sul materassone**  
con rincorsa;
5. **saltelli tra le funicelle o gli over.**



Esercizi di stretching e rilassamento

# La velocità e gli ostacoli

## **Rapidità, senso ritmico, capacità di reazione, forza esplosiva**

- Ex. Gioco Bianco–Nero, con inseguimento per chiappare gli avversari a comando tipo Colore o Numero, con partenze varie
- Gioco staffetta, su circuito tipo americana, a navetta, in linea su giro di pista, con gli ostacoli
- Gioco Sprint conquista palla posta a 15 m, con n giocatori e n-1 palle; ad eliminazione fino ultimi 2 finalisti; varianti con partenze diverse e cambiando i posti o i comandi

**Metodologia  
 didattica per  
 partenze veloci,  
 da utilizzare in  
 vari giochi  
 Corretto  
 avviamento e  
 sviluppo ritmica  
 ostacoli, con  
 particolare  
 attenzione al  
 contenimento  
 della fase di volo**

## partenze veloci

### Corsa veloce con partenze di vario tipo:

- a terra sdraiati supini,
- proni, decubito laterale,
- con le gambe sul muro o sostenute da un compagno,
- da seduti a gambe incrociate in posizione frontale o dorsale,
- in ginocchio,
- in piedi con una gamba avanti all'altra,
- con 4 appoggi senza blocchi,
- con 4 appoggi con i blocchi di gomma.



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## corsi ostacoli

### il ritmo tra gli ostacoli

Predisporre una serie di corsie con over, ostacoli o scatoloni di altezze diverse in relazione alle diverse distanze. Ogni alunno sceglie la propria corsia sperimentando le varie distanze ed altezze. Dopo aver scelto la distanza che gli permette di correre rapidamente tra gli ostacoli, l'alunno si esercita a passarli lateralmente con la gamba di attacco e al centro con entrambe le gambe. Delimitare le superfici di volo prima e dopo l'ostacolo a seconda delle distanze proposte. Per sviluppare un buon ritmo e nel contempo superare gli ostacoli alle giuste distanze, l'insegnante inserirà quattro cerchi tra gli ostacoli in modo da guidare gli allievi. Dopo alcune ripetizioni i cerchi vengono lasciati solo nel primo intervallo, in modo che gli alunni possano sentire il ritmo dei primi tre passi e svolgere i passaggi successivi mantenendo il ritmo acquisito.



Partenza	1° intervallo	2° intervallo	3° intervallo
	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	● ● ● ●



# La Marcia

- La Marcia come azione intermedia tra il cammino e la corsa
- Camminare veloce, a gambe tese, con rullata dei piedi, aumentando il movimento pelvico, marciare cambiando la posizioni delle braccia.
- Con questi tipi di andatura si possono eseguire circuiti, percorsi e staffette come nella corsa



Giochi classici eseguiti marciando, solo in andata o anche in ritorno

L'andatura di Pinocchio, gambe tese e braccia tese, è un divertente imitativo, da inserire nelle andature anche per i piccoli


# giochi

## Staffetta

8.6

**Staffetta:**  
camminare e marciare su un percorso di sola andata o di andata e ritorno, in avanti e indietro sulle righe. La penalità viene data agli alunni che escono dalle righe; la partenza avviene dietro una linea ed il cambio viene dato dal tocco di mano o dal passaggio di un piccolo attrezzo.

**Staffette organizzate dagli alunni con:**  
passaggio e trasporto di materiali, a navetta, ad inseguimento, da effettuare in coppia, in tre - quattro o anche in gruppi più numerosi.




FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

# giochi

## LA CAMMINATA DI PINOCCHIO E PROVE DI MARCIA

8.8

Un esempio di esercitazione di tipi di camminare, marciare e correre, è rappresentata dalla "camminata di Pinocchio" dove l'attenzione viene rivolta alle braccia che oscillano rigide e distese.



Fazzoletto

10  
20  
30  
40  
50  
60  
70

... sostituisce le andature tradizionali e sostituire la corsa con la camminata e successivamente la marcia, ad esempio:

- gioco del fazzoletto: alla chiamata, anziché correre a prendere il fazzoletto si marcia
- il bianco ed il nero ...

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

# I SALTI

- I salti costituiscono le specialità più attraenti per i ragazzi, per la loro spettacolarità e la loro acrobaticità (salto in Alto ,Salto con l'asta, Lungo e Triplo)
- Tuttavia presentano tempi di apprendimento più lunghi rispetto ad altre discipline
- I nostri giochi si baseranno soprattutto inizialmente su elementi tecnici di base, successivamente sul gesto globale, anche tipo gara

## Salto con l'asta

Come nell'esercizio in figura si compie un salto con un'asta piccola, puntando in un fermo o sulla sabbia.

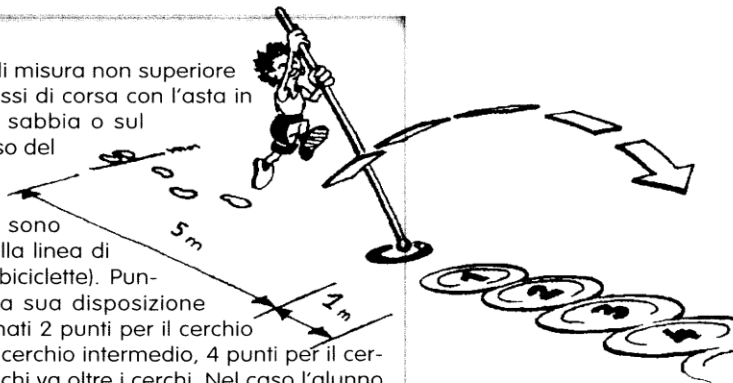
Un esercizio didattico come la discesa con l'asta da un plinto e arrivo in sabbia, può rappresentare lo step precedente, nella stessa modalità del salto in basso in figura, partendo con 1 solo passo di rincorsa

### SALTARE CON L'ASTA

**Il gioco dell'asta volante.  
"Quanto arrivi lontano?"**

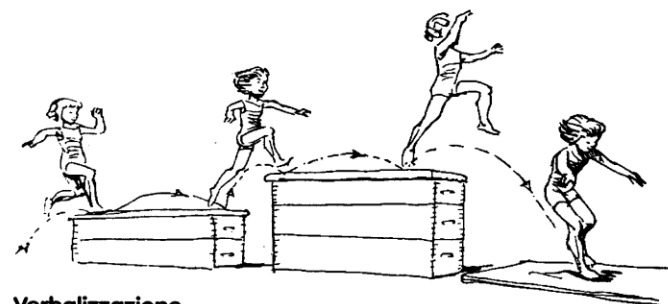
#### DOVE ARRIVI A SALTARE?

Saltare con una piccola asta di misura non superiore a 2,00 metri: effettuare tre passi di corsa con l'asta in mano, imbucare l'asta nella sabbia o sul primo bollo di gomma (nel caso del prato) e saltare, cercando di atterrare con i piedi dentro il cerchio più lontano. I cerchi sono stazionati a 1, 2, e 3 metri dalla linea di stacco (cerchi o copertoni di biciclette). Punteggi: ogni partecipante ha a sua disposizione due tentativi. Vengono assegnati 2 punti per il cerchio posto più vicino, 3 punti per il cerchio intermedio, 4 punti per il cerchio più lontano e 5 punti per chi va oltre i cerchi. Nel caso l'alunno finisca lateralmente al cerchio, potrà ripetere la prova. Vince la squadra che totalizza il punteggio maggiore.



### SALTARE

**Salto sui plinti**



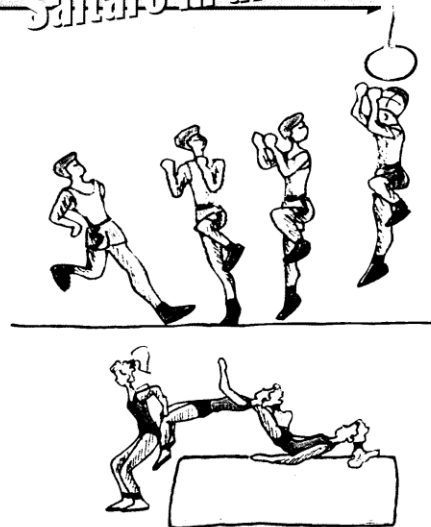
Verbalizzazione  
e descrizione  
delle difficoltà.

## Il Salto in alto

stimolare in forma di libera esplorazione la capacità di salto in alto, successivamente fornire i primi elementi della tecnica, dall'acrobatica di base e la struttura della rincorsa.

Utile come didattica di apprendimento il salto da fermo, sia in lungo che in alto, in forma di gioco con un numero fisso di prove per tutti i concorrenti, ex.4-5, ciascuno con la propria altezza da superare

## Salto in alto



## Preparati a saltare in alto

Ci sono vari modi di saltare. A seconda dello stile di salto, si sceglieranno degli esercizi per preparare le fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio.

Nome degli stili:

- "stile frontale"
- "stile forbice"
- "stile dorsale"

(vedi cartoncino delle specialità)



## giochi

## Gioco a quanto salti con partenza da fermo

### ... in lungo

Questo gioco si può fare in palestra ma il suo luogo ideale è la buca della sabbia del salto in lungo. Si dispone un elastico, una corda o un asticella gonfiabile sulla sabbia ad una distanza iniziale che tutti possono superare, ad esempio 0,50 m., poi 0,60, ... 1,20, ... 1,50, ... (si può simulare un fosso tra due materassini). Chi sbaglia continua a saltare la misura non superata fino a quando non riesce a superarla. Il gioco termina quando l'alunno che ha saltato più lungo, fallisce per tre volte la misura successiva. Gioco-test: gioco a chi salta di più in lungo dal bordo della buca del salto in lungo (test lungo da fermo).



### ... in alto

Gioco gara. Saltare più in alto possibile a due gambe da fermo senza e con l'uso della pedana elastica. Si comincia con l'asticella bassa e si alza progressivamente. Chi sbaglia continua a saltare la misura non superata fino a quando non riesce a superarla.

In questi due ultimi giochi è importante che tutti gli alunni saltino secondo una rotazione, indipendentemente dalle misure.



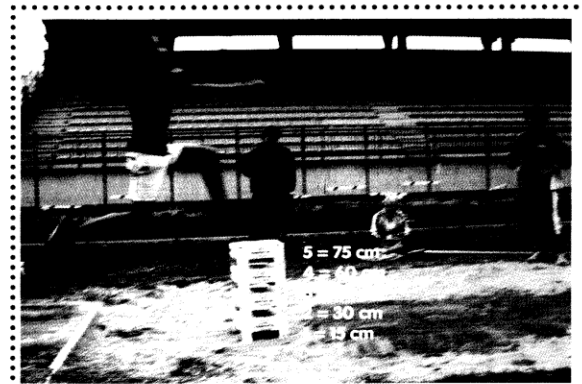
## Salto in lungo

Il salto della Torre è un gioco di stacco, per stimolare la salita e l'avanzamento del corpo dopo lo stacco. Da questo esercizio è nato il gioco a punti.

I Rimbalzi a 2 piedi ,a un piede, alternati, successivi, in rotazione, e tutte le possibili combinazioni, possono essere usate in giochi con i cerchi, gli over, rimbalzando a tempo su un tappeto nelle 4 direzioni. Rappresentano l'avviamento ai BALZI

## Il salto della torre

SALTARE NELLA BUCCA DEL SALTO IN LUNGO O SU MATERASSONI IN PALESTRA, CON RINCORSE BREVI 4-6 PASSI, CERCANDO DI SUPERARE UNA PILA DI SCATOLONI POSTA A 80-120 cm. DAL PUNTO DI STACCO. OGNI SCATOLA E' ALTA 15 CM., COSI' SOVRAPPONENDOLE SI OTTENGONO TORRI DI 30-45-60-75 CM..... SI SALTA FINCHE' I RAGAZZI SUPERANO LA TORRE.

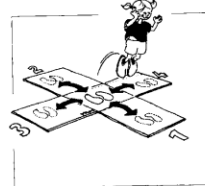


Verbalizzazione e descrizione delle difficoltà

## salto

## saltare a due piedi

10.5



• **Rimbalzare a due piedi:** avanti, indietro, a destra e a sinistra al di qua e al di là delle righe, tra i cerchi posti uno dopo l'altro, a zig-zag ...

• **Rimbalzare a gambe tese sul posto,** in avanzamento con e senza l'uso di funicelle, sia individualmente che a coppie e anche in piccoli gruppi.

• **Effettuare dei balzelli:**

- a 2 arti con piegamento fino a 90° in avanzamento con e senza materassini;
- a 2 arti con piegamento fino a 90° in elevazione con e senza ostacolini.

• **Balzelli combinando in forma alternata:**

- due piedi, destro e sinistro, ...
- due piedi divaricati, due piedi uniti, destro, sinistro, ...
- altre combinazioni

Esercizi di stretching arti inferiori



# Conclusioni

- Queste poche pagine di presentazione dei giochi vogliono essere un input per far comprendere come lavorare e come scegliere i mezzi appropriati ai nostri obiettivi.
- Si è visto come la grande varietà offerta dall'atletica ci consente una vasta gamma di scelta. Come accennato in alcune schede si consiglia la combinazione delle abilità, in percorsi multipli o in giochi combinati, più stimolanti e creativi, e con meno pause d'attesa
- Oltre ai moduli di atletica è possibile utilizzare i giocosport di altre discipline, quali momenti di sintesi di quelli stessi schemi motori allenati con i nostri esercizi.
- In particolare Pallacambio o Palla rilanciata per i piccoli, volley, Pallamano e Baseball per i più grandi, sono alcuni giochi che stimolano lo sprint, la capacità di lancio, il salto e l'acrobatica