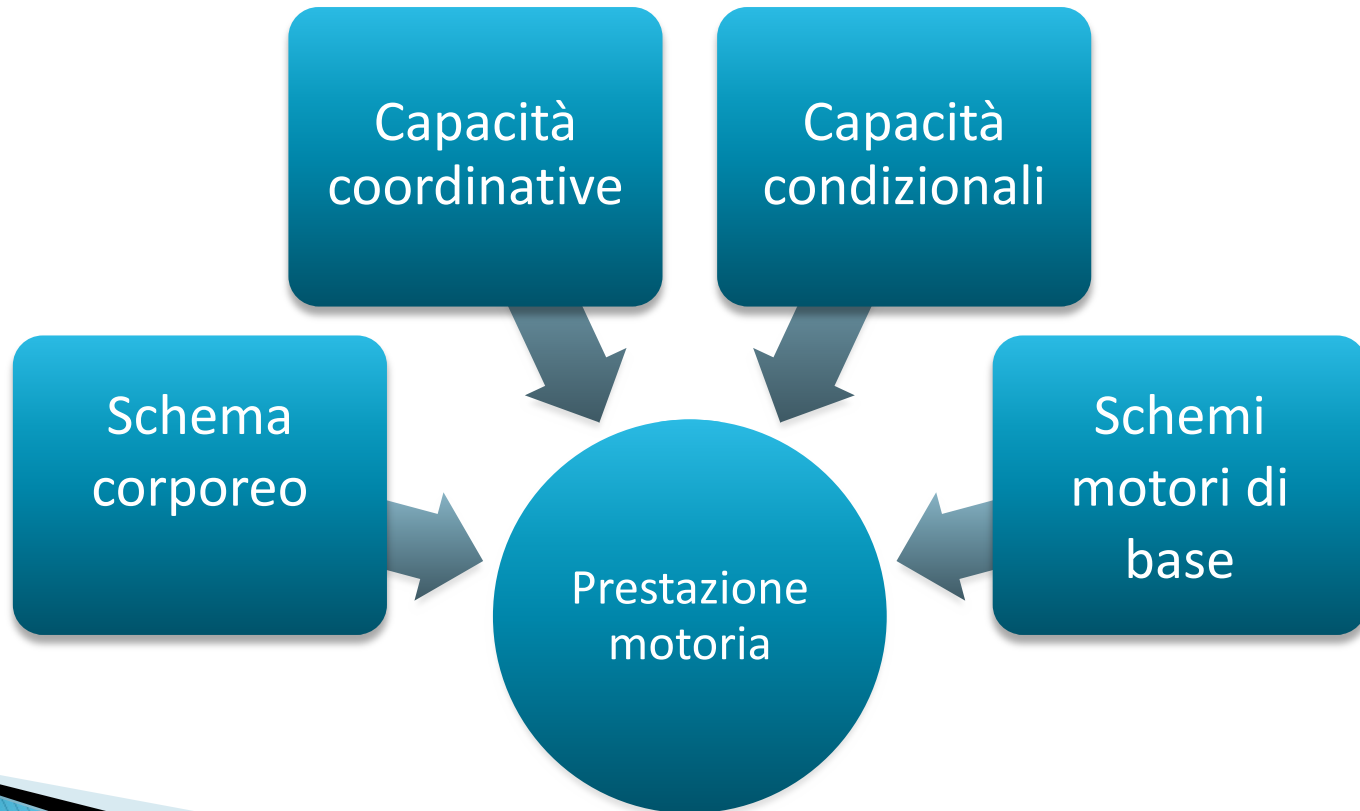
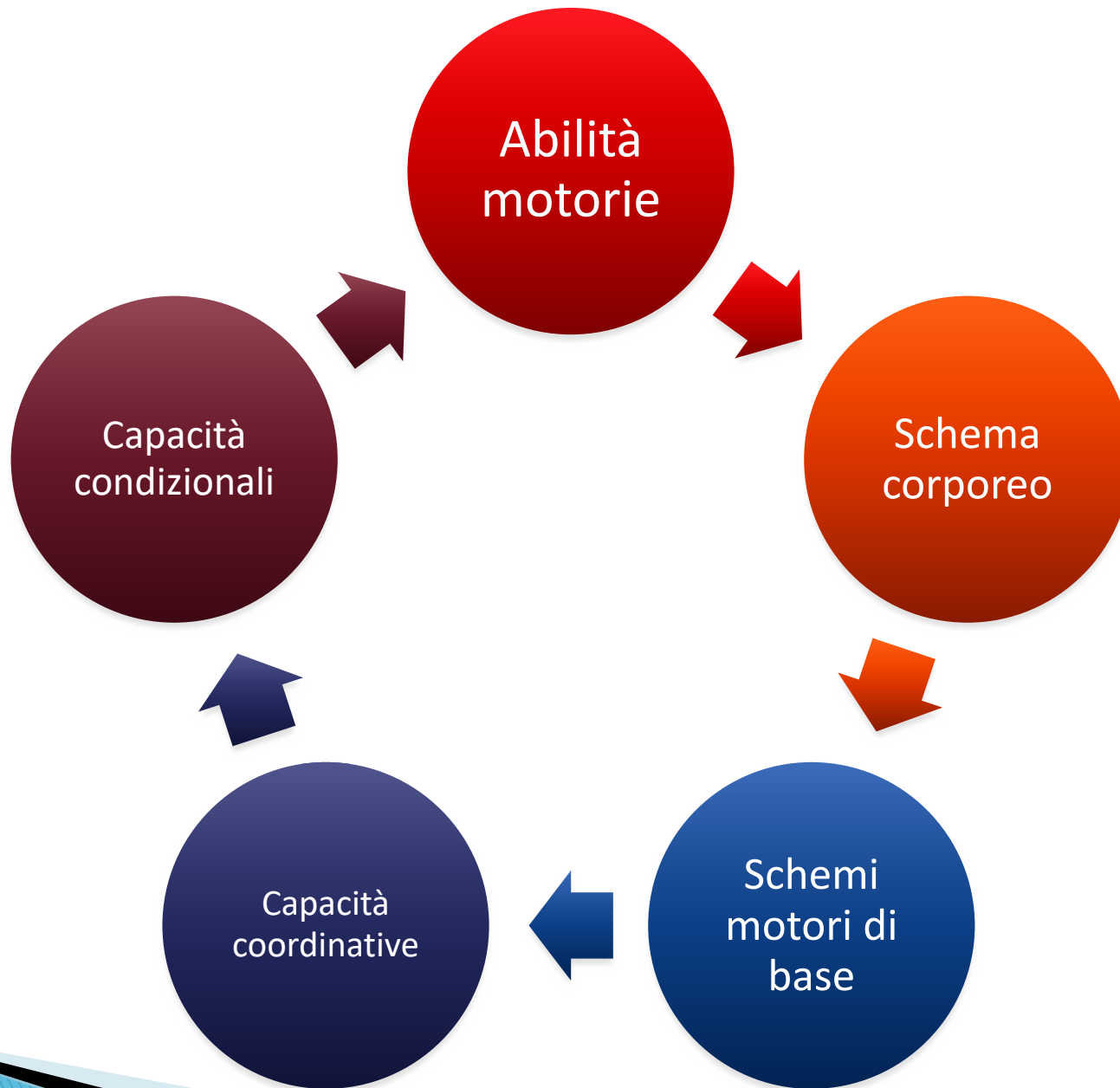


Gli insegnamenti di base in atletica

**Corso istruttori 2022
Fidal Trentino**

Gli “ingredienti” della prestazione motoria



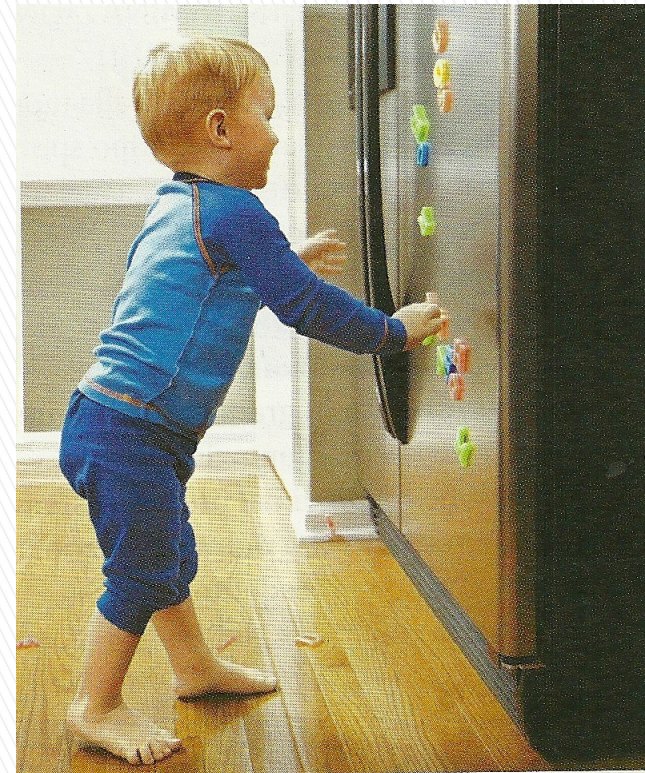


LO SCHEMA CORPOREO

**rappresentazione mentale del
corpo e delle sue parti in
relazione allo spazio, al tempo e
all'ambiente.**

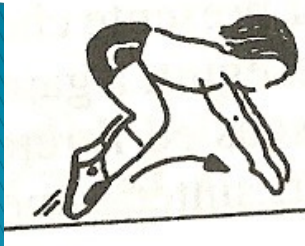
Attraverso la strutturazione dello schema corporeo il bambino interiorizza i concetti di...

- ▶ Destra e sinistra
- ▶ Alto e basso
- ▶ Avanti e dietro
- ▶ Lontano e vicino
- ▶ Prima e dopo
- ▶ Segmenti corporei
- ▶ Immagine di sè



SCHEMI MOTORI DI BASE

strutture di movimento
innate che ogni bambino
tende a mettere in atto.



Schemi motori di base

- ▶ Rotolare
- ▶ Strisciare
- ▶ Arrampicare
- ▶ Camminare
- ▶ Afferrare
- ▶ Correre
- ▶ Lanciare
- ▶ Saltare

Capacità coordinative

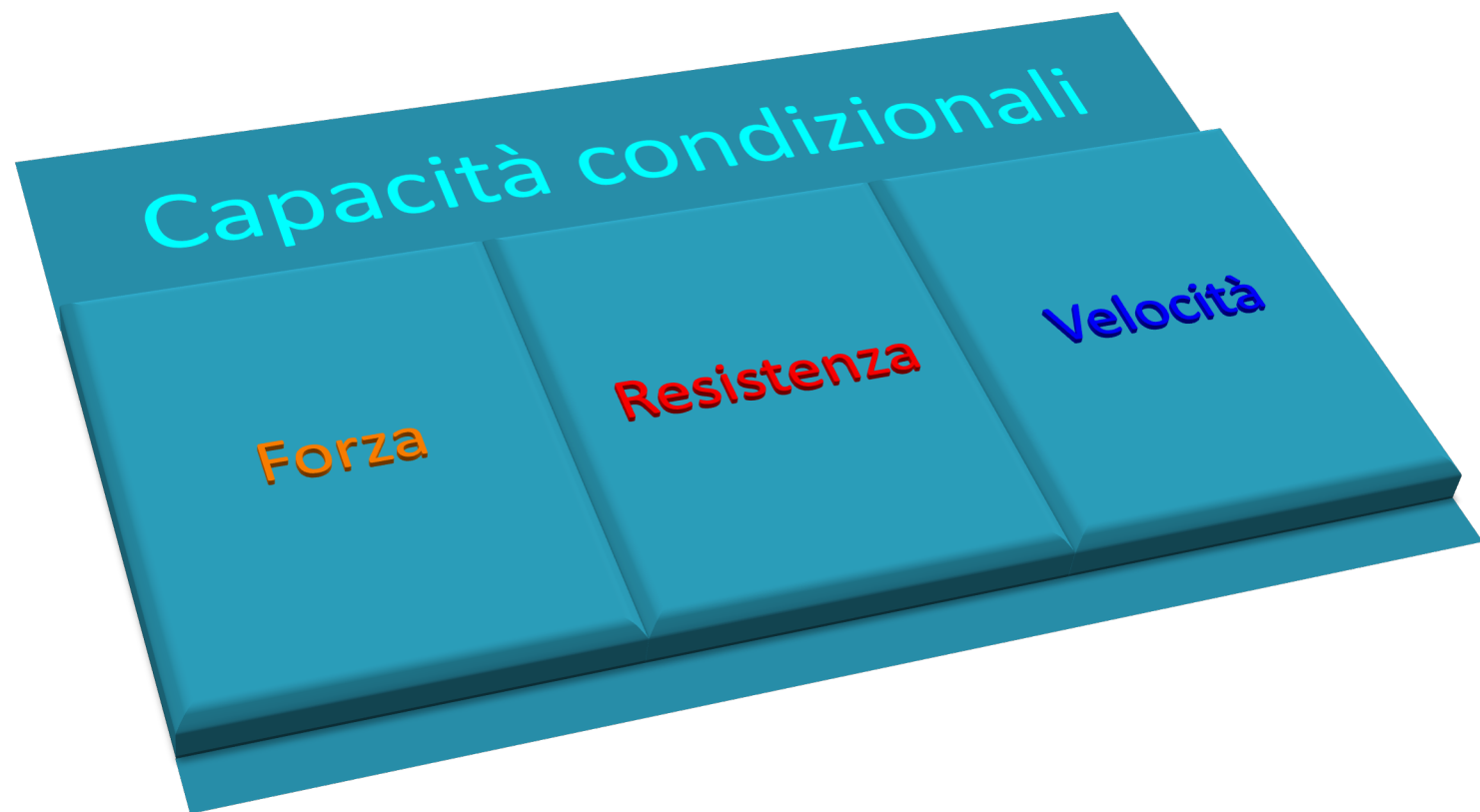


rappresentano i
presupposti di base o speciali per le varie
azioni motorie,
sportive e non sportive.

Essere

COORDINATI = saper

apprendere, controllare, organizzare i
propri movimenti in funzione di azioni e
obiettivi prevedibili o imprevedibili



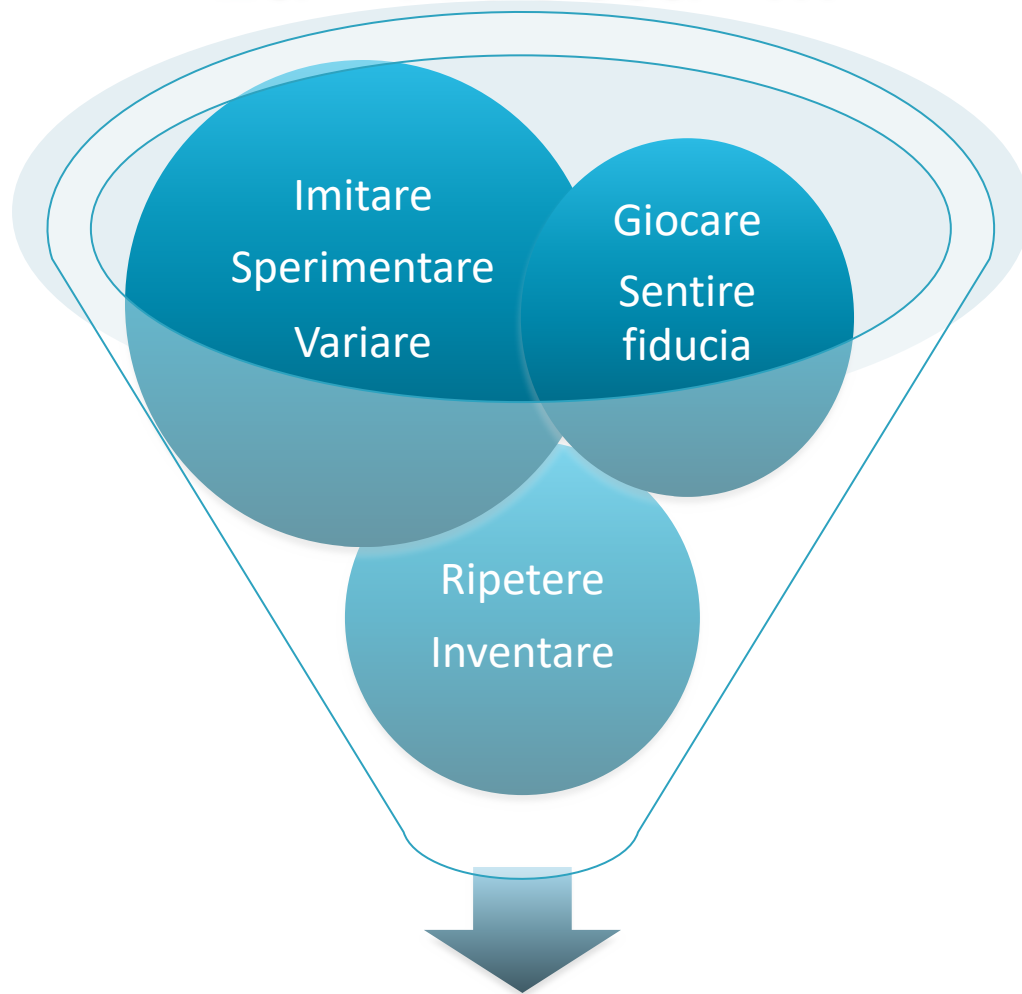
**Le capacità condizionali si
caratterizzano per essere
determinate da aspetti
energetico – metabolici**

L'insieme di queste capacità motorie determina l'acquisizione delle

Abilità motorie

- ▶ Competenze motorie acquisite attraverso la ripetizione
- ▶ Frutto di un apprendimento
- ▶ Generali (correre, saltare, ecc.) e speciali (correre tra ostacoli, correre palleggiando, eseguire una schiacciata, ecc.)
- ▶ Si identificano nella bravura, nella maestria e precisione nell'eseguire un determinato compito.

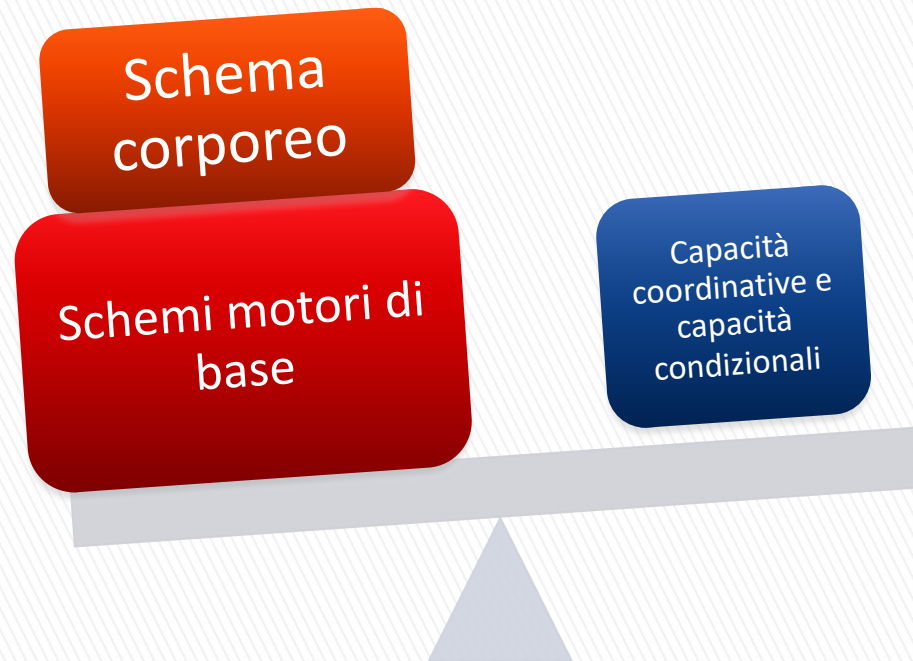
La “ricetta”...



... per ampliare il
repertorio motorio e
costruire le **ABILITÀ**

«Peso» degli ingredienti nelle tappe dello sviluppo motorio

Fino a 5 anni





6 - 11 anni

Capacità
coordinative

Schemi motori di
base

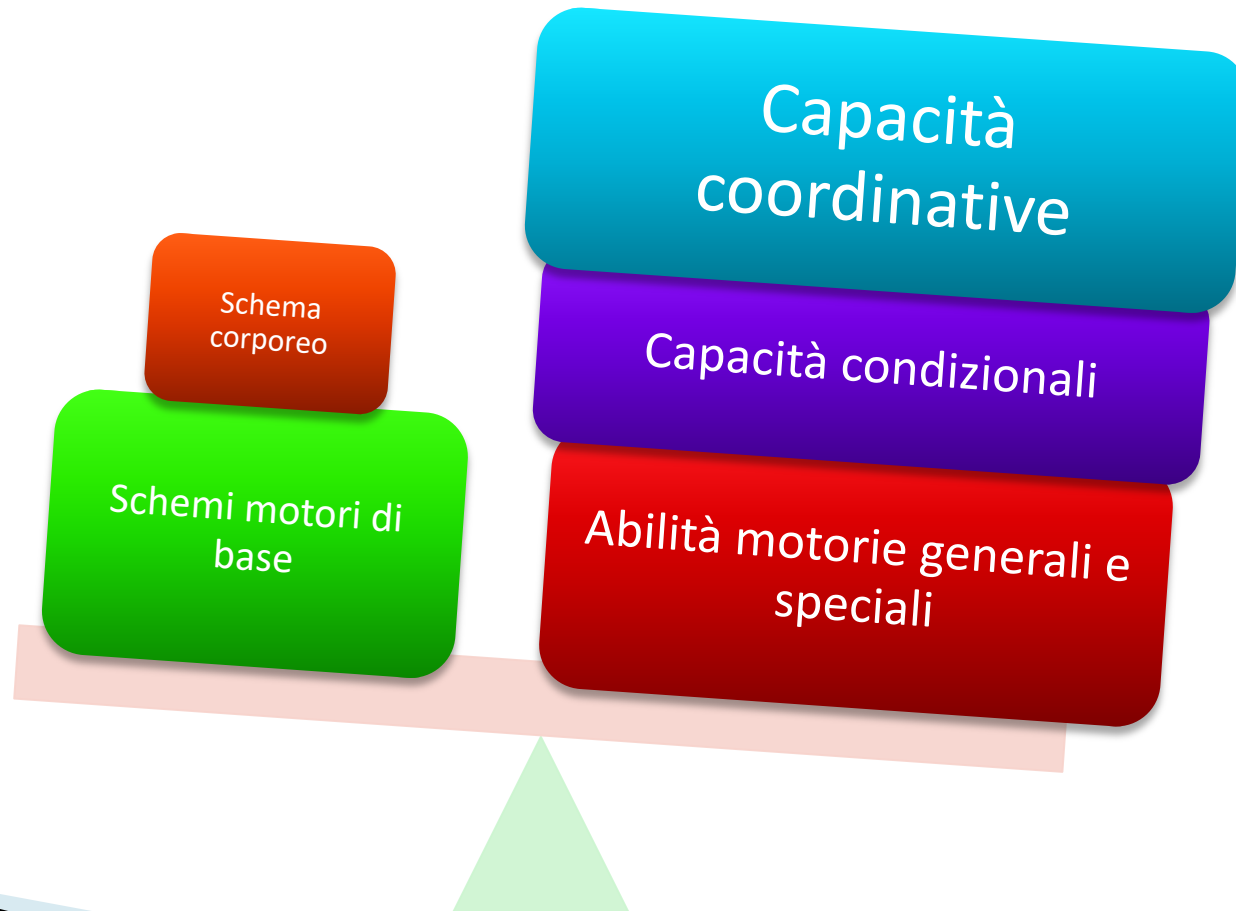
Abilità motorie
generali

Schema corporeo

Capacità
condizionali



12 – 16 anni



Lo sviluppo delle capacità coordinative si può identificare come un *“allenamento dell’allenabilità”*



6 / 11 anni l'età d'oro della coordinazione

- ▶ L'aumento regolare delle dimensioni corporee e la mancanza di forti spinte evolutive consente la messa a punto dei meccanismi coordinativi.
- ▶ Per questo motivo rappresenta l'età d'oro per lo sviluppo e l'allenabilità delle capacità coordinative.

Fasi sensibili: periodi in cui determinate capacità vengono apprese più facilmente; si innescano in determinate fasi di accrescimento (1) e raggiungono la loro massima efficacia in specifici periodi (2)

ETA'		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Capacità coordinative	Cap. di apprendimento motorio			1	1	1	2	2			1	2
	Cap. Differenziazione e controllo			1	1	1	1	2				
	Cap. reazione stimoli ottici ed acustici			1	1	2	2	1				
	Cap. di orientamento	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
	Cap. di ritmo	1	1	1	1	1	2	2	1			
	Cap. di equilibrio					1	2	2	1			
Capacità Fisiche	Resistenza		1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
	Forza				1	1	1	2	2	2	2	2
	Rapidità		1	2	2	2	2	2	1	1	1	
Capacità Affettivo cognitive	Qualità affettivo - cognitive			1	1	1	2	2	1	1	1	1
	Voglia di apprendere		1	2	2	2	2	1				

Tipologia di stimoli adeguati alle fasce d'età

ETA'	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
RAPIDITÀ E CAPACITÀ DI ACCELERAZIONE FINO AI 30 MT.													
CAPACITÀ COORDINATIVE													
CAPACITÀ DI REAZIONE													
FORZA													
LAVORO ANAEROBICO LATTACIDO													
LAVORO AEROBICO													
FLESSIBILITÀ													
DESTREZZA													

Coordinazione generale e coordinazione speciale

Capacità coordinative
generali

Capacità di
apprendimento motorio

Capacità di adattamento

Capacità di controllo
motorio

Capacità coordinative
speciali

Capacità di equilibrio

Capacità di reazione

Capacità di
trasformazione

Capacità di orientamento

Capacità di ritmo

Capacità di
differenziazione

Capacità coordinative generali



Apprendimento motorio

- Capacità di apprendere nuovi movimenti o parte di nuovi movimenti precedentemente non posseduti e stabilizzarli



Adattamento motorio

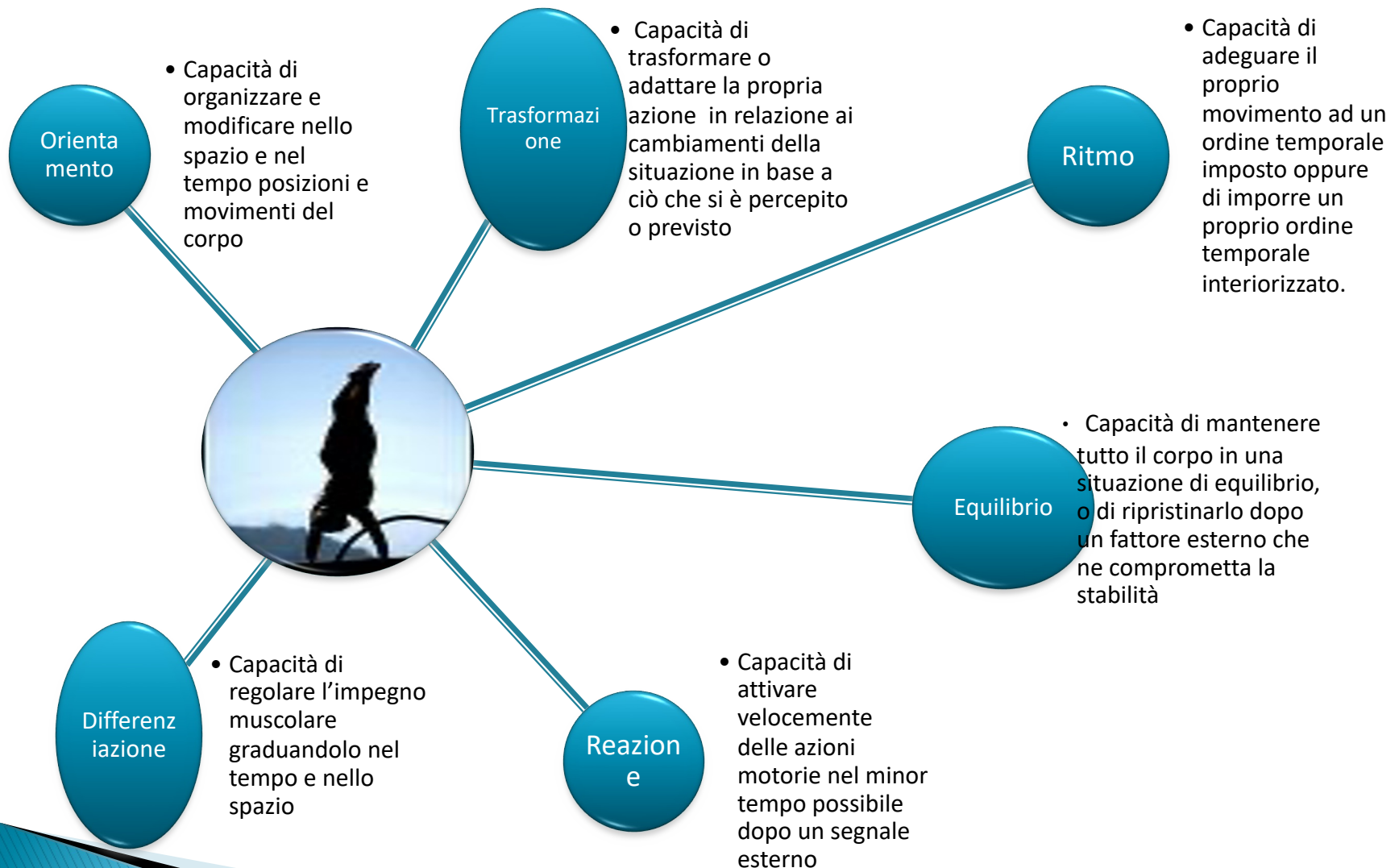
- Capacità di risolvere compiti motori in modo adeguato alla situazione, anche in condizioni instabili, sfavorevoli e imprevedibili.



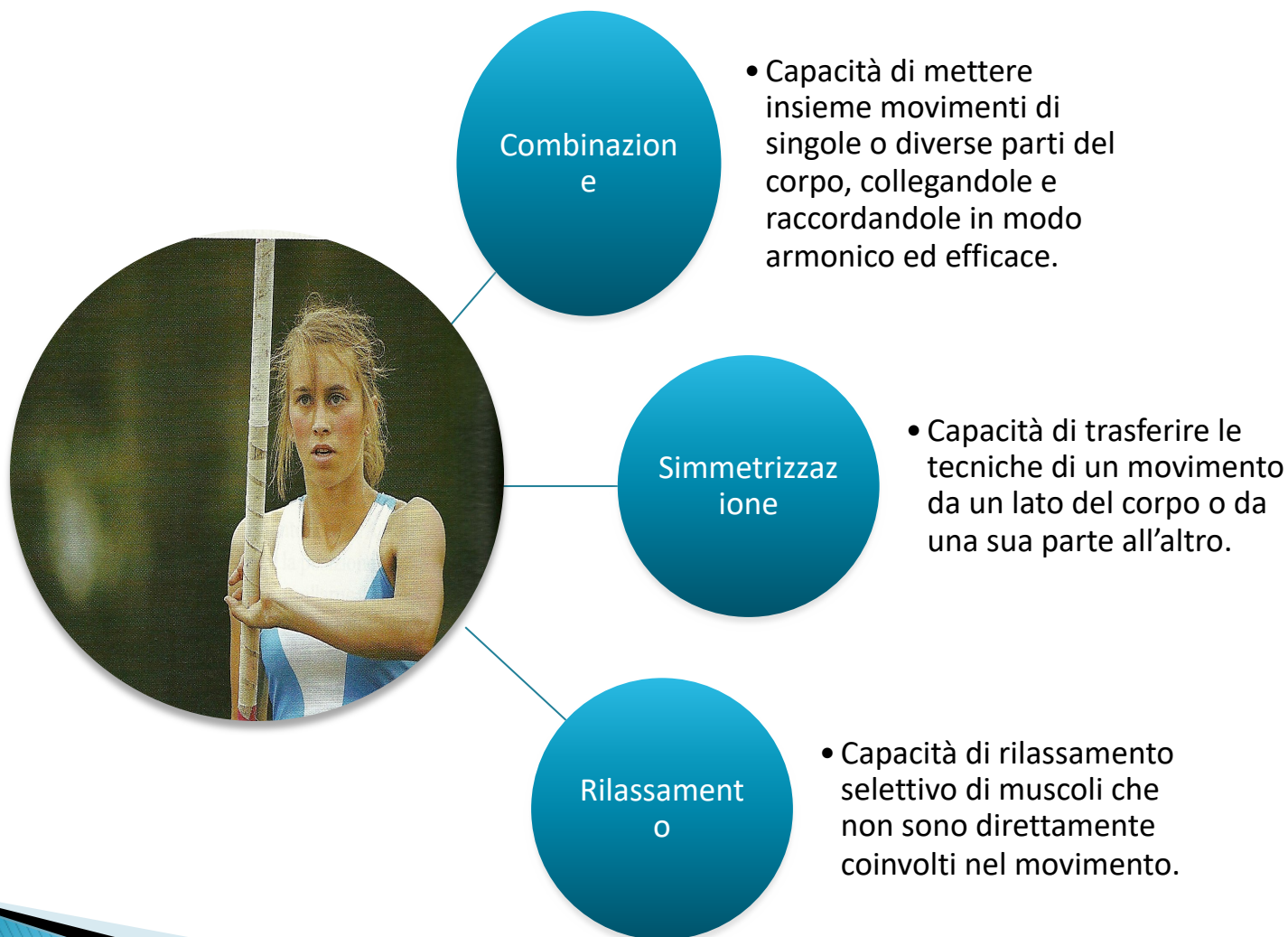
Controllo motorio

- Capacità di organizzare e dominare il movimento in modo da realizzare l'azione programmata secondo i suoi aspetti spaziali e temporali.

Capacità coordinative speciali



Capacità coordinative speciali



La capacità di differenziazione



Percezione di forza, tempo, spazio
nell'esecuzione dei movimenti

Un suo ottimale sviluppo porta
all'esecuzione di movimenti precisi nel
tempo e nello spazio, quindi economici !

Si esprime nella distribuzione di forza in
relazione al compito (lancio verso un
bersaglio, salto entro uno spazio, corsa nel
rispetto di un tempo stabilito...

Capacità di orientamento

»» Capacità di determinare e cambiare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo, riferiti ad un campo d'azione definito e/o ad un oggetto in movimento.

Si esprime ad esempio nella valutazione dei punti di riferimento durante una rincorsa di un salto.

Capacità di adattamento e trasformazione



Capacità che permette, in base ai cambiamenti della situazione percepiti o previsti mentre si sta eseguendo un'azione, di adattarne e modificarne il programma, in modo da poter effettuare il programma previsto con successo.

Esempio: durante i cambi in staffetta, o una variazione del vento durante una gara di salto o una corsa ad ostacoli.

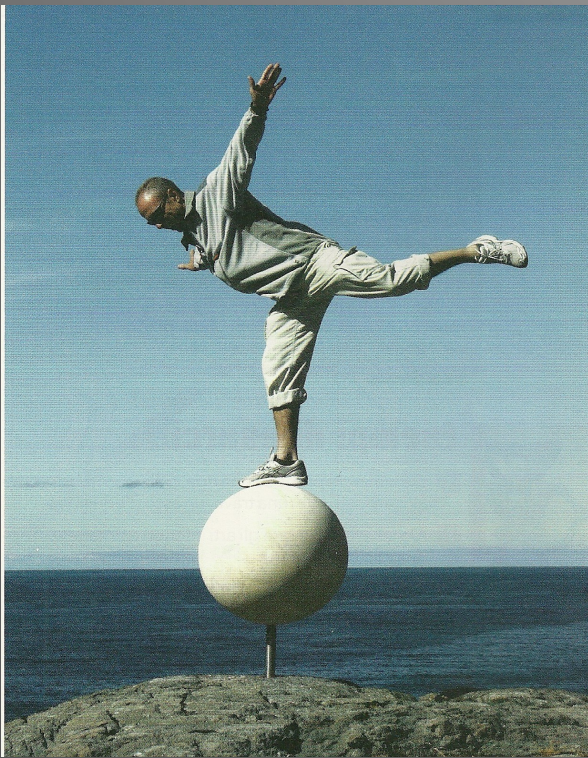
Capacità di combinazione



Capacità di coordinare tra loro i movimenti dei segmenti corporei, in riferimento al movimento globale da eseguire nel raggiungimento di un obiettivo.

Simultaneità o sequenzialità temporale dei movimenti, come ad esempio corsa e stacco, attacco dell'ostacolo e inclinazione del busto in avanti, rotazioni e controllo dell'attrezzo nei lanci,...

Capacità di equilibrio



Capacità di mantenere il corpo in uno stato di equilibrio stabile (eq. statico) o di recuperarlo durante o dopo ampi spostamenti(eq. dinamico)

Ad esempio il ritorno a terra dopo l'ostacolo, il controllo del volo nel salto in lungo, le rotazioni nei lanci.

Capacità di ritmo



Capacità che permette il riconoscimento, la riproduzione e l'esecuzione delle modificazioni dinamiche dei movimenti in un ciclo ordinato e ripetitivo.

Il ritmo può provenire dall'esterno, ma anche essere interno

Ritmo di corsa, di rincorsa, corsa tra ostacoli...

Capacità di reazione



Capacità di iniziare ed eseguire rapidamente delle azioni motorie nel modo più opportuno e nel minor tempo possibile, dopo un segnale, prevedibile o imprevedibile.

Ad esempio le partenze nelle gare veloci, ma anche un improvviso cambio di ritmo nel mezzofondo.



Capacità di rilassamento



Capacità di rilassamento selettivo di muscoli o di parti dei muscoli non direttamente coinvolte nel movimento

Ottimizzazione dell'intervento muscolare

Economia dei movimenti

Coordinazione intra e inter muscolare

Correlata con la resistenza coordinativa

Capacità di simmetrizzazione

» Capacità di trasferire le tecniche del movimento da un lato all'altro del corpo

Ambidestrisimo nella corsa ad ostacoli, nei salti.

Didattica

La didattica è un processo pedagogico nel quale si scelgono le modalità e i metodi per “insegnare” all’individuo i presupposti e la mentalità che un domani gli consentirà di affrontare con successo il settore assoluto.

Attraverso una strategia didattica si auspica quindi l’apprendimento, cioè l’acquisizione dei fondamenti delle discipline, ma anche l’atteggiamento durante l’allenamento e la gara.

Fulvio Maleville

Competenze didattiche

Progettare, realizzare, monitorare e modificare il processo d'insegnamento;

Sono relative alla padronanza del gestore nell'adottare strategie tecniche e didattiche. Cioè di padroneggiare una o più metodologie di lavoro;

Risultare abile nell'utilizzare i materiali per mettere in atto l'azione didattica;

Conoscere e saper utilizzare corretti percorsi didattici sfruttando al massimo le risorse a disposizione.

Fulvio Maleville

Obiettivi metodologici prioritari dell'operatore giovanile

Approccio metodologico
multilaterale

Impegno a far acquisire le
Fasi e i **Valori** delle specialità

Applicare fattivamente il
principio della **progressività**

Dare prevalenza ai
prerequisiti

Acquisire un buon
eserciziaro in riferimento ad
ogni fase e ad ogni valore
delle specialità

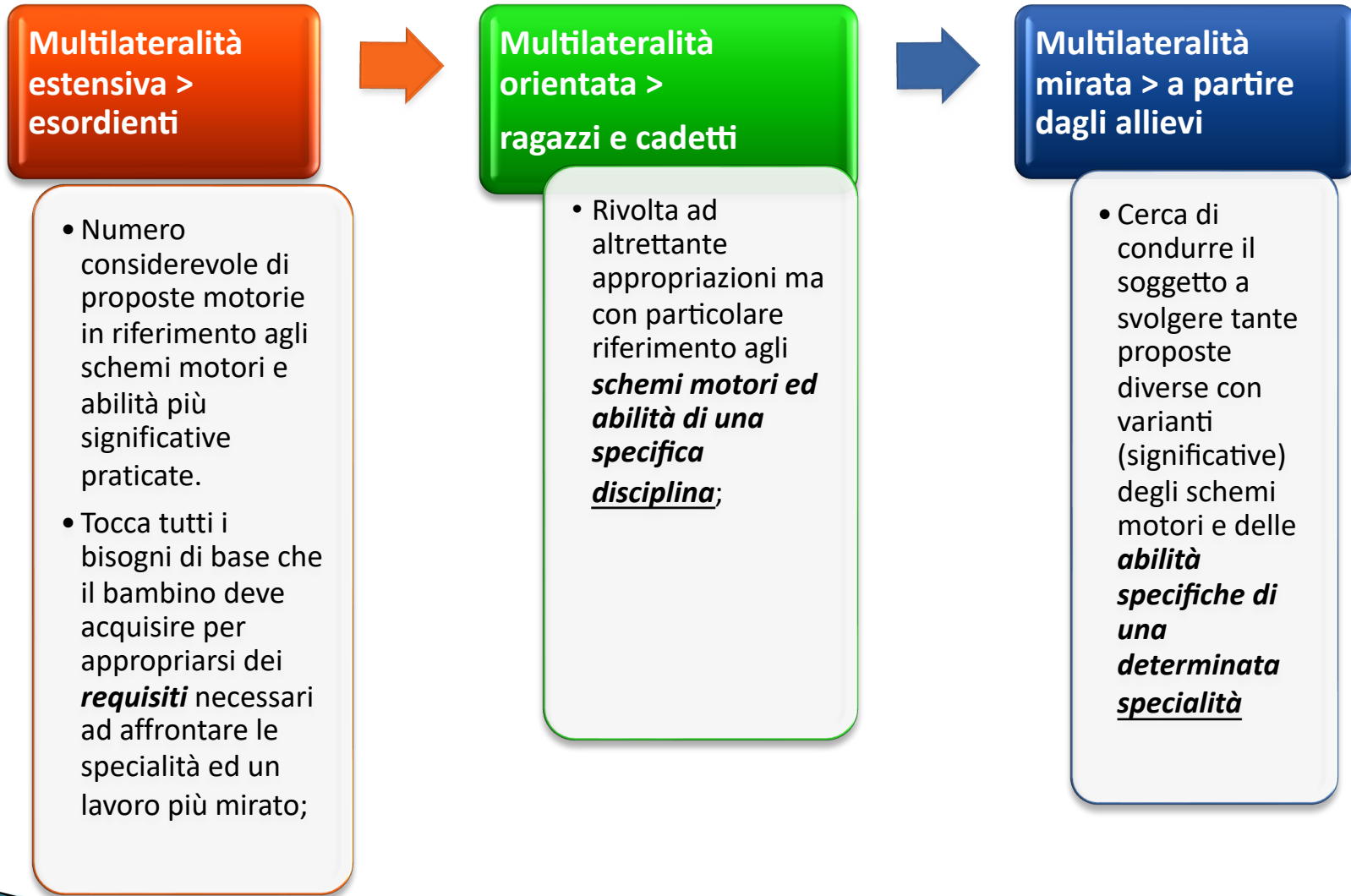
Dare un **ordine didattico** alle
proposte, in base ai
prerequisiti necessari agli
esercizi e alle loro difficoltà

Acquisire una buona
capacità di lettura
individuando le difficoltà
esecutive

Cerca di crearsi un buon
eserciziaro per **risolvere gli**
errori (ad ogni imprecisione
corrispondono specifici
esercizi

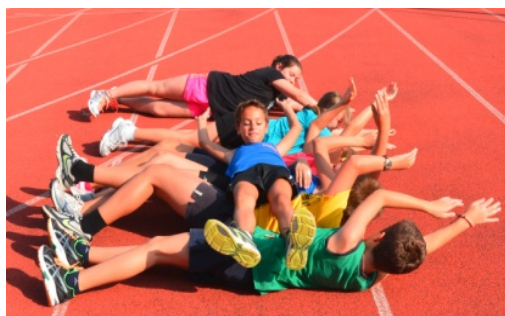
Autocorrezione , capacità di
rivedere le proposte se
troppo avanzate

I 3 ambiti della MULTILATERALITA'



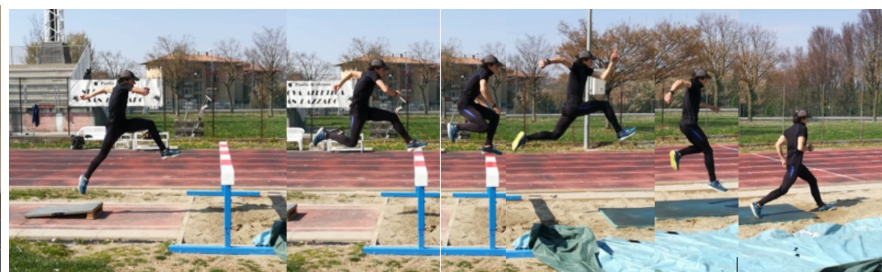
Sul piano pratico tutto ciò si esprime in questo modo:

- **Multilateralità ESTENSIVA** – Abbiamo ad operare sotto il profilo **estensivo** quando proponiamo un lavoro generalizzato, pieno di varianti che tendono però ad ottenere alcuni obiettivi fondamentali come ad esempio il miglioramento: Dell'equilibrio, destrezza, coordinazione e delle qualità fisiche. In atletica è l'ambito della categoria esordienti.



Fulvio Maleville

- **Multilateralità ORIENTATA** - Nell'ambito del gruppo di specialità dobbiamo saper rilevare i fattori comuni le specialità. Questo consente di operare una trasversalità tecnica e organica che aiuterà e farà da base all'atleta nel suo passaggio alla specializzazione. Individuare i valori specifici dei settori consente di scegliere in forma mirata gli esercizi e soprattutto le esercitazioni (più esercizi disposti in successione) che maggiormente identificano il gruppo di specialità prescelto.



Fulvio Maleville

Multilateralità MIRATA: in questo caso l'eserciziario punta a far eseguire solo cose correlate direttamente con le specialità prescelte, rispettando comunque il principio multilaterale di equilibrare le azioni degli arti, agire in forme spaziali non standardizzate, eseguire imitativi sia con un arto che con l'altro. Inoltre i lavori di sostegno come quelli di potenziamento dovrebbero contenere esercitazioni che hanno un buon indice di rapporto con l'attività tecnica, così come nella corsa vanno rispettati e stimolati i parametri ritmici che si ritroveranno anche in gara.

Fulvio Maleville



Concetti metodologici

Tutto ciò che richiede attenzione – precisione – apprendimento – rapidità – è da proporre all'inizio dell'attività, in condizioni di freschezza psico fisica.

Metodo globale e metodo analitico: si devono utilizzare e amalgamare con equilibrio in base alle esigenze dei giovani atleti; la componente globale consente la stimolazione alla specialità, con le sue variabili ritmiche o dinamiche, mentre la componente analitica consente una progressione evolutiva con una collocazione delle esercitazioni nel rispetto della progressività.

Concetti metodologici: variabili applicabili allo stesso gesto

Spaziali (avanti – indietro – di lato – in rotazione – in diagonale
– grande – piccolo – con precisione ...)

Temporali (veloce – lento – in progressione – con lo stesso ritmo – con ritmo diverso – ...)

Di modo (imitativo – libero – rumoroso – silenzioso – vivace – pesante – leggero – con le braccia in alto – con le gambe piegate – con un oggetto in mano – ...)

Progressivita'

L'insegnamento delle azioni devono sempre godere del VALORE della progressività:

- Progressività motoria e coordinativa (Per difficoltà);
- Progressività tecnica (Dal generale, al gesto **correlato** a quello specifico);
- Progressività condizionale (Per resistenza, ripetitività, sforzo, in base al recupero).

Fulvio Maleville

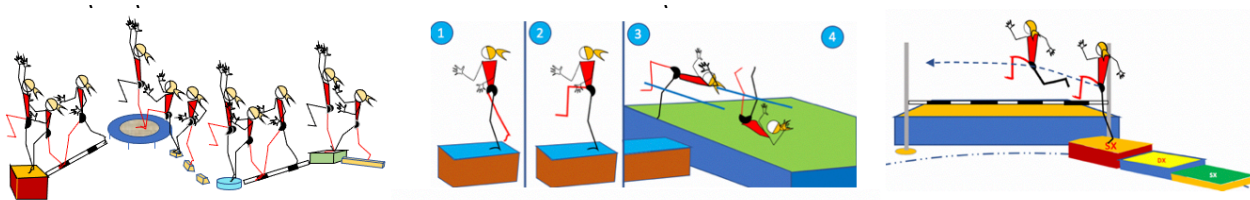


Esercizi chiave

L'**esercizio chiave** appartiene dunque al processo *didattico* d'insegnamento e va a colmare deficit specifici, vuoti che quasi sempre sono rappresentati da:

Mancanze nei <u>valori fondamentali</u>	Equilibrio, mancato controllo posturale, scarsa mobilità articolare, deficit coordinativi...
Insufficienze nei <u>valori Tecnici</u>	Corre in trazione, non completa le spinte, uso errato delle braccia, anticipa il lancio, perde inclinazione nell'avvicinarsi allo stacco, carica lo stacco, insufficiente sostegno, passaggio dell'arto libero, busto spezzato avanti...
Carenze nei <u>valori Fisici</u>	Scarso sostegno aerobico, deficit di forza, nella resistenza anaerobica ...
Una limitatezza dei <u>valori ritmici</u>	Trova difficoltà ad esprimere rapidità o ampiezza nell'eseguire il movimento...

Fulvio Maleville

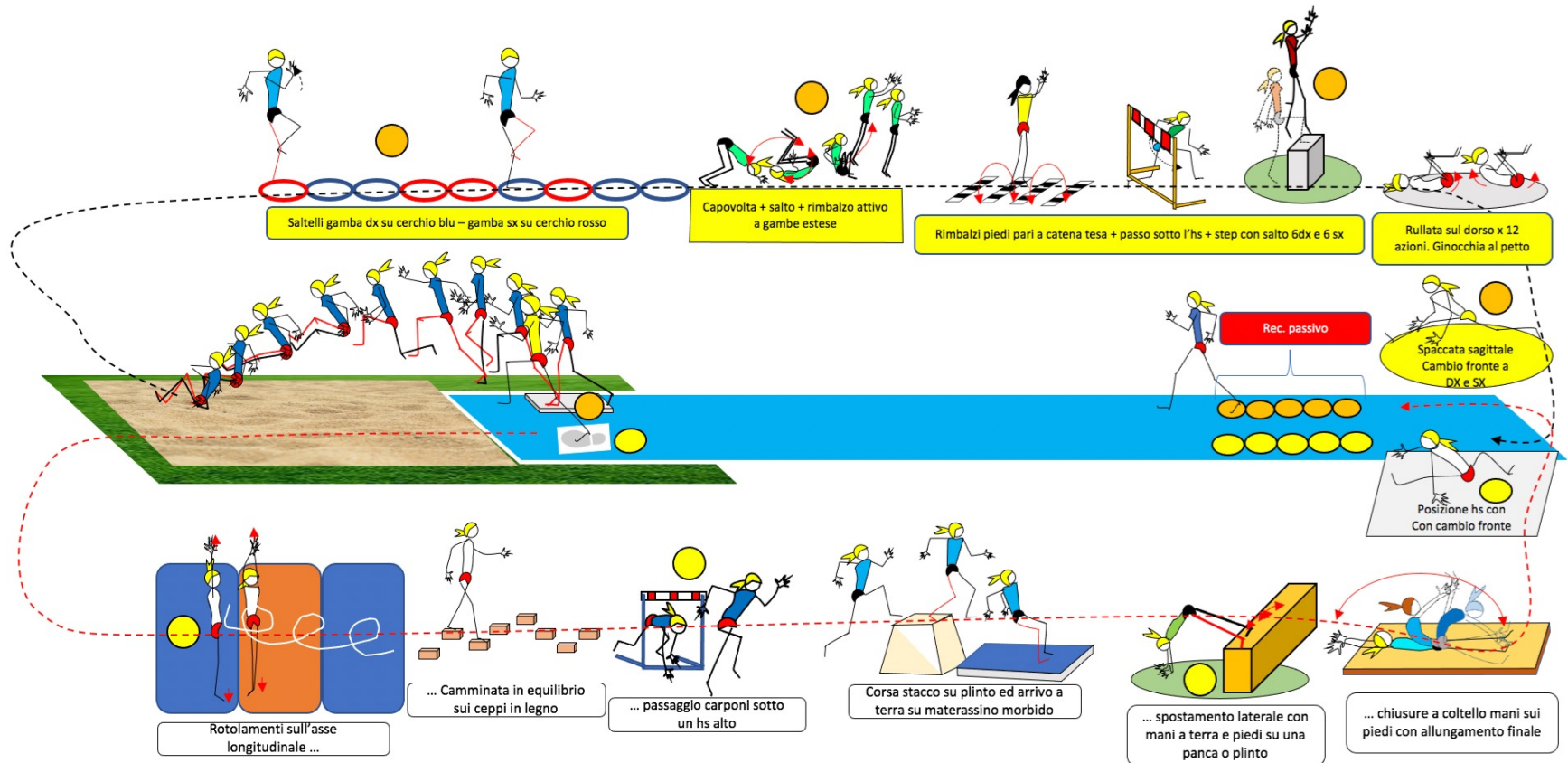


Attività correlata

Riferimento agonistico	Esercitazioni formative correlate
• Saltare in lungo 	• Esperienze di stacco; • Salti, balzi aerei su plinti; • Salti e atterraggi in basso; • Apprendere l'arrivo a terra dopo un salto; • Stacchi e salti guidati con coni, cinesini, pedane a salire e scendere; • Ritmica con le corse guidate da riferimenti
• Lanciare un vortex 	1. Dall'equilibrio bi-podalico sagittale a monopodalico 2. Lanci di attrezzi a due mani-passaggio al lancio ad una mano; 3. Lanci di precisione; 4. Apprendimento delle andature laterali ed impulsi specifici; 5. L'uso dagli arti inferiori nel lanciare gli attrezzi; 6. Il tiro: Braccio con atteggiamento lungo- breve lungo; 7. Tiri guidati su cerchi (rispetto dell'atteggiamento dell'arto superiore); 8. Tiro dell'attrezzo di gara da fermo, con 3 e 5 appoggi.
• Fare una campestre 	1. Spostare l'attività generale su azioni caratterizzate solo da micro pause; 2. Alternare azioni coordinative e tecniche a momenti di corsa continua; 3. Aumentare i tempi di corsa in riscaldamento; 4. Allenamento generale continuo senza pause passive; 5. Esercizi di corsa con educazione al ritmo; 6. Staffette aerobiche; 7. Riscaldamento tecnico e coordinativo + prove di resistenza aerobica a bassa intensità;
• Saltare in alto 	1. Apprendimento impulsi di base poi corredati agli atteggiamenti specifici del salto in alto; 2. Esercizi di pre-acrobatica e loro sviluppo in relazione alla caduta dorsale; 3. Esercitazioni di corsa con inclinazioni; 4. Ritmica della corsa in curva con esercizi guidati (Cinesini) o es. coordinative (ES. fune); 5. Giochi di stacco e salto in pedana con ricaduta su terreno; 6. Circuiti con inserimento di stacchi e voli aerei correlati il salto; 7. Esperienze multidisciplinari di stacco e stacchi agevolati con pedane elastiche e plinti (Di dx e sx); 8. Salti guidati da cerchi per l'apprendimento ritmico con stacchi agevolati.
• Corse di velocità 	• Andature modificate; • Passaggi dall'andatura alla corsa; • Esercizi di potenziamento + accelerazione (ES. balzi su l'arto + accelerazione) • 5 -1 0 - 20 esercizi diversi di partenza (Comprese quelle di pre-acrobatica); • Corse ritmiche diversificate su cinesini; • Accelerazioni + corse guidate; • Corse di velocità brevi (10-20- 30 mt) con starter;
• Corse ostacoli 	• Andature modificate; • Destrezza multilaterale sugli attrezzi; • Esercizi di mobilità in successione con arrivo in posizione hs; • Andature tecniche con superamento hs ad altezze diverse; • Corse ritmiche diversificate su cinesini; • Accelerazioni + passaggi di hs ad altezze diverse; • Corse di velocità brevi con ritmiche differenziate tra hs;

Esempi di gestione di un gruppo numeroso e di correlazione tra prerequisiti e apprendimento.

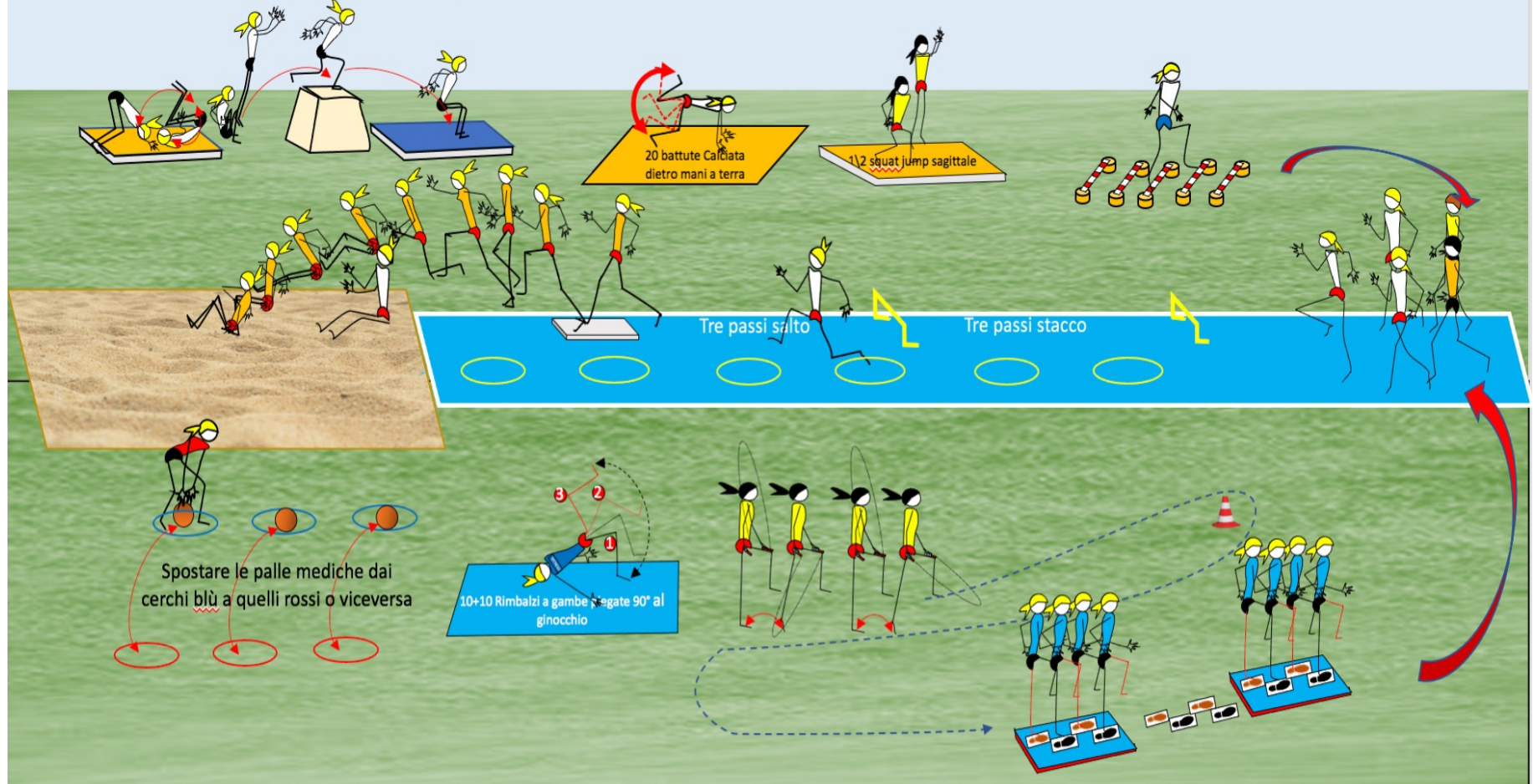
Salto in lungo + forza e mobilità



Terminato il circuito i bambini della fila arancione vanno a disporsi sulla fila gialla e viceversa-

Salto in lungo + destrezza, forza, mobilità

RECUPERO ATTIVO CON → DESTREZZA – FORZA – MOBILITA'



Fulvio Maleville

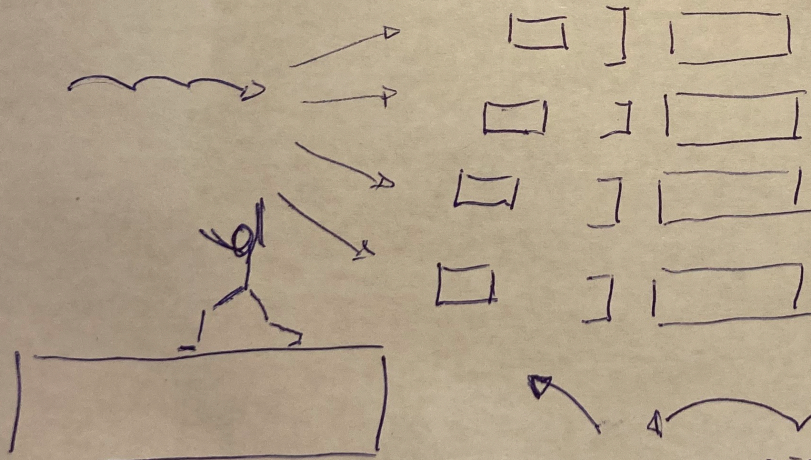
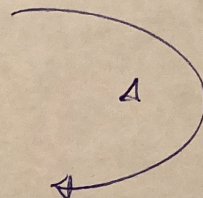
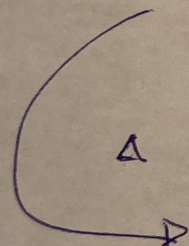
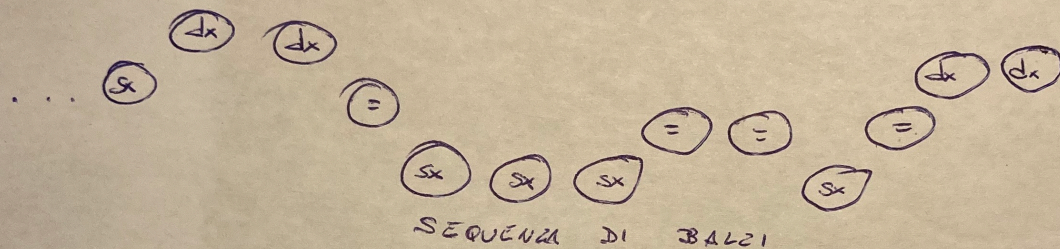
S. IN LUNGO

STACCHI CON APPOGGIO NEL CERCHIO E ARRIVO A 1 O 2
PIEDI SULLO STEP, O SU UN CASSONE;

P. A



STEP

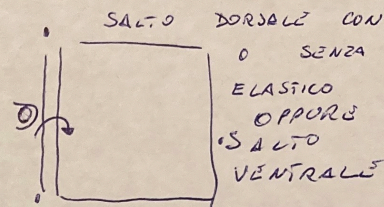
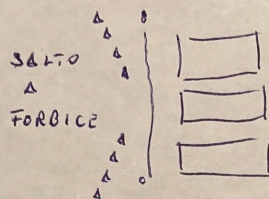
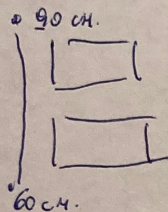


SALTO CON POSSIBILITA' DI
SCELTA DI DISTANZA E/O DI
ALTEZZA DELL'OSTACOLO DA
SUPERARE;
ARRIVO SUL TAPPETINO;

SALTO CONCLUSIVO CON ARRIVO SEDUTO O IN POSIZIONE TELEMARK;

S. IN ALTO

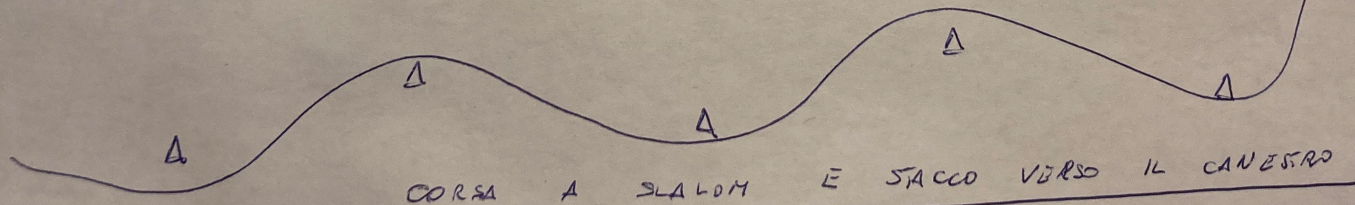
SALTO
FRONTALE



CORSA, O PASSO SALTIELLO, IN CERCHIO

O A 8, VARIANDO LA VELOCITA',
DIREZIONE, LA INCLINAZIONE.

P !

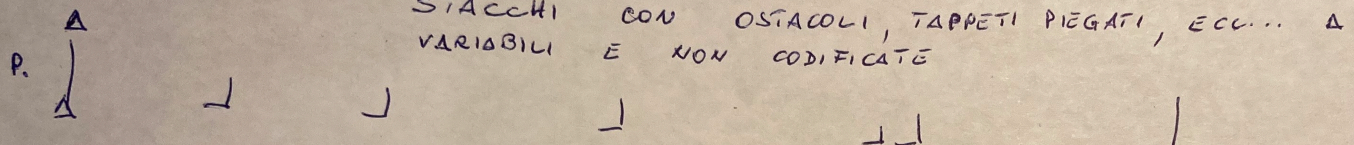


- PERCORSI - CIRCUITI -

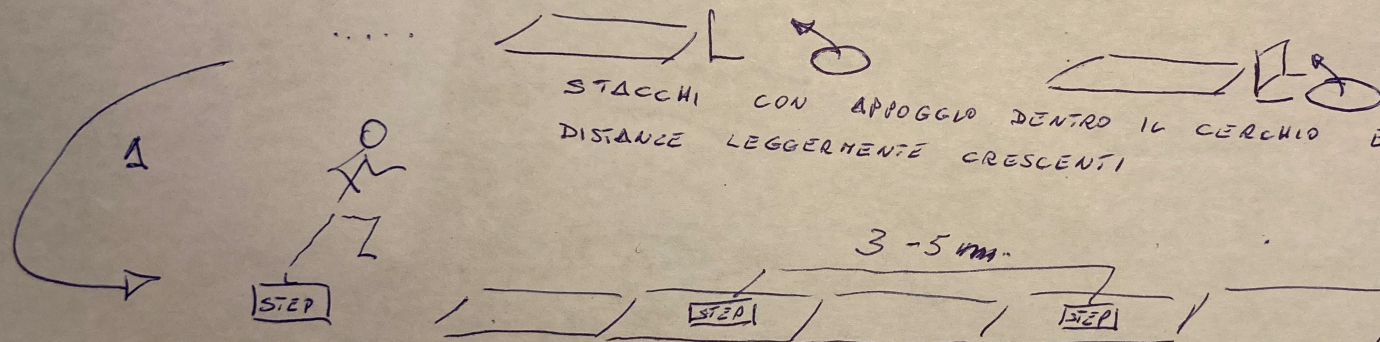
①

S. IN LUNGO

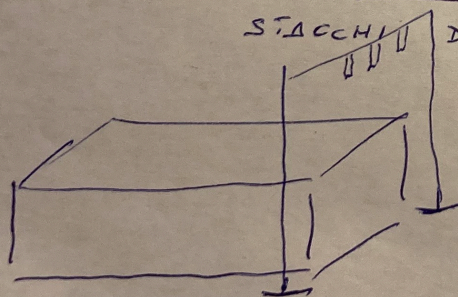
STACCHI CON OSTACOLI, TAPPETI PIEGATI, ECC... A DISTANZE
VARIABILI E NON CODIFICATE



STACCHI CON APPOGGIO DENTRO IL CERCHIO E
DISTANZE LEGGERMENTE CRESCENTI



STACCHI DALLO STEP, ARRIVO SULL'ARTO LIBERO E 102 PASSI;

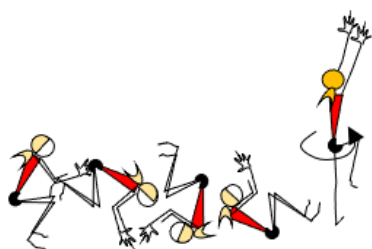


4/6 PASSI TRA I CONI O CERCHI
E STACCO CERCANDO DI TOCCARE

I NASTRI CHE SCENDONO DALL'ELASTICO;
ARRIVO A 102 PIEDI SUL MATERASSONE;

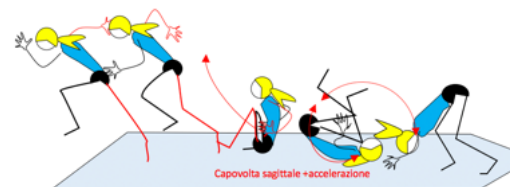
Pre-acrobatica - (Uso aspecifico)

Un altro ambito spesso trascurato è quello della pre - acrobatica applicata alle azioni tecniche. Ovviamente per poter accedere a questo ambito è necessario far effettuare ai ragazzi un percorso



rendendo questo aspetto un prerequisito che apre le porte ad un ulteriore sviluppo ad altri esercizi ed esercitazioni. Il primo approccio vede ad esempio abbinare le rotazioni sull'asse trasversale a posizioni di equilibrio tecnico e poi evolvere verso aspetti dinamici come la partenza o lo stacco dell'alto. Gli abbinamenti, come

quelli legati ad espressioni diverse della forza sono quasi infinite e consentono agli atleti di ampliare le loro esperienze motorie agevolando sia lo sviluppo delle qualità fisiche che tecniche, costituiscono infatti un buon supporto alla futura specializzazione.



Fulvio Maleville

Proposte pratiche esordienti – ragazzi - cadetti

Alle seguenti proposte e giochi possiamo dare valori funzionali agli obiettivi didattici programmati.

Percezione corporea / lateralità / correre

- ▶ Passare sotto attrezzi di diversa altezza strisciando, camminando, rotolando, correndo,...(ostacoli, panche, nastri tesi,ecc.)
- ▶ Passare in spazi ristretti, strisciando, rotolando, camminando, correndo, > in avanti, lateralmente, indietro, (corridoi, l linee, coni, ecc..)
- ▶ Superare ostacoli vari senza toccarli
- ▶ Passare attraverso dei cerchi (verticali , orizzontali , obliqui) tenuti dai compagni
- ▶ Superare e / o passare sotto ai compagni disposti in varie posizioni, con cambio a scelta dell'allenatore, o libero;
- ▶ Strisciare sotto e superare in salto compagni posti in quadrupedia
- ▶ Camminare e / o correre in spazi limitati senza urtarsi (anche variando velocità)
- ▶ Da supini, seduti, o in piedi, (o in altre posizioni) appello delle varie parti del corpo con esecuzione di un compito : alzare la gamba dx, portare in fuori il braccio sx, ruotare il piede, ecc.

- ▶ **Gioco dei burattini: a coppie, uno è il burattino mentre il compagno è il burattinaio; il burattinaio crea delle figure usando gli arti e le posizioni del corpo del burattino; cambio ogni ...a scelta**
- ▶ **A coppie , seduti di fronte a gambe divaricate e mani dietro la schiena; al centro a terra un fazzoletto (o altro) e al segnale conquistare il fazzoletto con una mano; ripetere più volte, anche cambiando compagno e al termine di ogni prova alzare la mano che è stata più veloce , osservando la dominanza (concetto di dx e sx)**
- ▶ **A coppie, numerati per 1 e per 2; i numeri 1 si muovono, camminando, correndo, o in altro modo, liberamente e al segnale i numeri 2 vanno a porsi a dx , sx, avanti, dietro, ecc. in base alla richiesta dell'allenatore**
- ▶ **Ognuno con un pallone (o un altro oggetto) cammina, o corre liberamente, e al segnale si ferma e appoggia l'oggetto a dx, sx, o altro in base alla richiesta dell'allenatore;**
- ▶ **Correre facendo rotolare o passare la palla attorno al corpo;**
- ▶ **Correre lanciando la palla davanti a sé e riprendendola al volo (o dopo uno o più rimbalzi)**

Equilibrio / saltare

- ▶ Camminare sugli avampiedi, sui talloni, su una riga o su leggeri rialzi (funicelle, ceppi, dischi in gomma)
- ▶ Idem, ma con spostamenti laterali e indietro
- ▶ In equilibrio su un piede eseguire oscillazioni, slanci, flessioni, ecc., assumendo varie posture
- ▶ In piedi , occhi chiusi, muoversi lentamente senza staccare i piedi da terra
- ▶ In equilibrio su un piede, provare a chiudere gli occhi: chi resiste di più ?
- ▶ Camminare, correre, o saltellare e al segnale fermarsi senza perdere l'equilibrio per alcuni secondi
- ▶ Balzare da un cerchio all'altro arrestandosi ogni volta in equilibrio
- ▶ Con alcuni passi di corsa, saltare dentro un cerchio e fermarsi in equilibrio
- ▶ Idem, ma balzare di seguito da un cerchio all'altro, fermandosi solo nell'ultimo
- ▶ In 2 sulla linea del campo, o su una panca, scambiarsi di posto

- ▶ Saltare in basso, arrestandosi in equilibrio, (anche con posizioni richieste dall'allenatore)
- ▶ Saltare in basso con movimenti simmetrici delle braccia in volo arrestandosi in equilibrio
- ▶ Idem, ma con movimenti asimmetrici
- ▶ Idem, con movimenti delle gambe in volo (aprire e chiudere, raccogliere un ginocchio al petto, ecc.)
- ▶ Idem, con $\frac{1}{2}$ giro in volo
- ▶ A coppie, in equilibrio su un piede, passarsi un palla con le mani
- ▶ Idem, ma in 3 o più
- ▶ Idem, ma in forma di gara-staffetta, far compiere un percorso alla palla

Lanciare / tirare

- ▶ Giochi a coppie e / o a squadre:
- ▶ Lanciare per colpire e far cadere da una panchetta una palla medica;
- ▶ A squadre: una palla medica, o da calcio, posta a terra a 6 / 8 m. di distanza dalle due metà campo dove sono disposti i giocatori. Al Via lanciare i palloni per colpire e muovere la palla al centro per farle superare una linea posta a circa 2 o 3 metri nel rispettivo campo avversario; un punto ogni volta che una squadra riesce a far oltrepassare la linea alla palla;
- ▶ Lanciare dentro zone delimitate con punteggio corrispondente ad ogni zona;
- ▶ A squadre: porre un cerchio per squadra ad alcuni metri da una linea di base e a turno lanciare dentro il cerchio una pallina o una palla; ad ogni lancio corretto il cerchio “avanza” ruotando su se stesso; vince la squadra che per prima sposta il cerchio fino al traguardo;

- ▶ A coppie: con un elastico e corda tesa alta 2 metri circa, i compagni si pongono uno per parte; uno lancia una pallina che l'altro deve ricevere dentro il cono rovesciato; ad ogni presa valida si indietreggia di un metro ; vince la coppia che per prima raggiunge il fondo campo;
- ▶ Palla afferrata: due squadre in un campo tipo pallavolo (o più grande in base al numero di partecipanti), diviso da una corda tesa alta 2 metri circa; un pallone per squadra. Al via si lancia la palla nel campo avversario cercando di farla cadere a terra per ottenere un punto; per non subire punto si deve afferrare e bloccare la palla; si possono impedire o concedere passaggi prima del lancio;

Staffette

(destrezza/ velocità / resistenza/ forza / cooperazione)

- ▶ Staffetta a navetta: due o più squadre i cui componenti sono posti alle due estremità di un campo; al via il primo parte e deve andare a toccare alcune panche poste durante il percorso per poi arrivare dal compagno in attesa sul lato opposto dal punto di partenza, che a sua volta compierà l'identico percorso fino a quando tutti si saranno scambiati di posto.
- ▶ Staffetta ad inseguimento: 4 squadre disposte in file agli angoli di un quadrato; al via il primo di ogni squadra percorre un giro intero del quadrato al termine del quale tocca la mano del compagno che così potrà partire. Vince la squadra che per prima completa il percorso.

- ▶ Staffetta a specchio: su un campo con 2 porte ed un percorso speculare (ostacoli, cerchi, coni, tappeti per capovolte, panche, ecc..) e con in fondo al percorso un n°x di palloni; al via il primo di ogni squadra effettua il percorso, raccoglie un pallone e da una distanza prestabilita tira in porta, o a canestro, (un solo tentativo) e poi rientra di corsa lineare e veloce a dare il cambio al compagno; vince la squadra che fa più goal, o canestri, oppure quella che per prima fa 6 ...8...10...goal, oppure ancora chi fa più goal in un tempo stabilito (3' / 6' /...).
- ▶ Staffetta a trasporto: due o più squadre, poste dietro una linea di partenza con tot. palloni, o palle mediche, e un tappetino; al via 2 o 4 giocatori, (in base al numero totale per squadra) trasportano un pallone, tenendo ognuno un angolo a testa del tappetino, fino ad un punto prestabilito, dove depositano il pallone e dove li aspetta un compagno che darà il cambio ad uno dei quattro; vince la squadra che per prima trasporta tutti i palloni . (attenzione: intensità elevata !)
- ▶ Staffetta a tappe: alcuni oggetti posti a distanze regolari (es. 4 / 6 mt.) dalla linea di partenza, dietro alla quale sono incolonnati i ragazzi. Al via il primo di ogni squadra scatta a raccogliere il primo oggetto e lo riporta indietro, a cui segue il secondo giocatore che raccoglie il 2° oggetto, e così via, finchè una squadra completa per prima la raccolta.

Resistenza generale

- ▶ Disporre 2 triangoli con dei coni, di dimensioni diverse, ma con un vertice in comune; un giocatore (o un gruppo) corre in scioltezza su quello più piccolo, mentre l'altro corre a ritmo più sostenuto in quello più grande, cercando di incontrarsi al vertice comune.
- ▶ Cambio percorso dopo ogni giro: mentre un gruppo svolge un percorso di corsa, un altro gruppo svolge un compito tecnico – coordinativo. Ad un termine stabilito (tempo, numero di esecuzioni tecniche, ...) cambio gruppi.
- ▶ Sei (o più) stazioni di tipo coordinativo e fisico (corsa a slalom, salti alla funicella, lanci in una zona delimitata, ecc...) . Ogni partecipante, o coppia, tira un dado e svolge il compito associato al numero uscito.
- ▶ Corsa memory: a coppie o in quattro . Dopo ogni giro, o tempo (1' – 2' – ecc..) di corsa si possono scoprire due carte del memory. Se sono uguali se ne possono scoprire altre due, altrimenti si riprende la corsa. Quale gruppo ha scoperto più carte dopo un certo tempo?
- ▶ Idem, ma ogni gruppo ha un suo memory (ridotto) da completare prima degli altri;

Esempi di proposte operative PER LA CORSA : capacità di reazione

- ▶ Partenze da varie posizioni
- ▶ Partenze ad un segnale prescelto (scegliere tra più opzioni quella giusta)
- ▶ Cambio di posto
- ▶ Cambio di lato
- ▶ Gara di sprint con “pari e dispari”
- ▶ Gioco bianco – nero
- ▶ Partenze ad inseguire una palla
- ▶ Il gatto e il topo

Proposte operative per LA CORSA: capacità di ritmo

- ▶ Corsa nei cerchi disposti a distanze costanti
- ▶ Corsa nei cerchi disposti a distanze variabili
- ▶ Corsa con bacchette a terra, ostacoli, panche, coni,...
- ▶ Corsa ed es. dentro la griglia
- ▶ Corsa con velocità diverse a seconda del colore del cono, o dei cerchi
- ▶ Corsa indicando il tempo impiegato, prima o dopo l'effettuazione

Proposte operative per LA CORSA

- ▶ “viaggio dietro la carrozza” – corsa dietro il compagno che trascina la fune, o trascinando il compagno che oppone resistenza
- ▶ Corsa con passi rumorosi o silenziosi
- ▶ Corsa con spinta maggiore del piede dx o sx
- ▶ Corsa con ginocchia alte
- ▶ Corsa nella sabbia
- ▶ Corsa in curva, a slalom, in cerchio
- ▶ Corsa imitativa (animali, compagni, superficie terreno, pesante e leggera, ...)

Proposte operative per I SALTI

- ▶ Saltare in lungo e / o in alto superando ostacoli, cartoni, oggetti
- ▶ Andatura saltellata accentuando lo stacco in verticale o orizzontale
- ▶ Stacchi ritmici ogni 1, 3, 5 passi
- ▶ Idem, ogni 2, 4, 6 passi
- ▶ Salti con giri a sx e dx
- ▶ Salti dalla pedana ginnica o trampolino
- ▶ Stacchi ritmici ogni 1, 3 passi, ma superando coni o ostacolini a distanza ravvicinata

Proposte operative per I SALT: capacità di ritmo

- ▶ Salti dopo un numero definito di passi di rincorsa, 3, 5, 7, 9
- ▶ Salti con un ritmo imposto dall'esterno e ascoltato precedentemente
- ▶ Salti con un compagno (a coppie)
- ▶ Salti con movimenti delle braccia allo stacco, o in volo, o all'atterraggio
- ▶ Salti con $\frac{1}{2}$ giro e con giro completo

Proposte operative per I SALTI

- ▶ Salti da punti diversi (pedane, panche,)
- ▶ Salti alternati dentro cerchi cambiando arto in base al colore del cerchio
- ▶ Salti alternati differenziando le spinte tra dx e sx (alto – lungo, forte – leggero, lento – veloce,...)
- ▶ Salti con arto di stacco particolarmente piegato o particolarmente esteso
- ▶ Salti senza uso delle braccia
- ▶ Salti alternati su superfici diverse (erba, sabbia, tappeti, pista,)

Proposte operative per I SALTI

- ▶ Salti da fermi in alto, in lungo, a partire da..., eseguendo movimenti in volo (battuta di mani, tocco di una parte del corpo), afferrando o tirando una palla
- ▶ Salti con atterraggi diversi (piedi uniti, piedi divaricati, in posizione alta, accucciati, sedendosi oltre una palla immersa nella sabbia,)
- ▶ Salti in sequenza a superare un elastico posto ad altezza uniforme o crescente, in varie forme (stacco a 1 piede e arrivo a 2, stacco a 2 e arrivo a 1, con pallone in mano da lanciare allo stacco,...)

Proposte operative per I LANCI

- ▶ Lanci a due mani, in alto, in lungo, con estensione del busto
- ▶ Lanci di precisione
- ▶ Gare e giochi di lanci con attrezzi diversi
- ▶ Lanci sopra un elastico da varie posizioni, o dopo aver eseguito un altro movimento

Proposte operative per I LANCI

- ▶ Lanci a velocità diverse
- ▶ Lanci a velocità diversa e limitazione visiva o uditiva
- ▶ Lanci a coppie e sincronici
- ▶ Lanci con passi di rincorsa
- ▶ Lanci e getti dopo movimenti rotatori
- ▶ Lanci e getti riproducendo un ritmo ascoltato in precedenza (battito di mani, piedi, suono,)

Proposte operative per I LANCI: capacità di differenziazione, di equilibrio, di orientamento

- ▶ Lanci a bersaglio
- ▶ Lanci a bersaglio cambiando attrezzo o oggetto ad ogni lancio
- ▶ Rotolamento della palla fino ad un punto prestabilito
- ▶ Lanci e getti variando velocità iniziale o finale
- ▶ Lanci da un punto d'appoggio limitato (1 arto, su una panca, in una zona molto piccola)
- ▶ Lanci dopo aver eseguito un numero di giri su s stessi, sul posto e in avanzamento
- ▶ Lanci a superare un oggetto posto in alto e senza di esso