

Come accompagnare i giovani ?

Indicativamente possiamo distinguere 5 fasi:

- ▶ **Kid's athletics** → 6 – 9 / 10 anni
- ▶ **Prove multiple** → 10 – 13/14 anni
- ▶ **Gruppi di specialità** → 14 – 16/17 anni
- ▶ **Specializzazione** → 16 – 19/20 anni
- ▶ **Prestazione** → 20/22 – e oltre

Concetti essenziali periodo Kid's athletics

- ▶ **Tutto quello che non fanno gli adulti va bene ! (Fulvio Maleville)**
- ▶ **Evitare un avvicinamento precoce alle specialità**
- ▶ **Operare nel rispetto delle loro aspettative: rapporti positivi e di fiducia con la figura dell'adulto – divertirsi – confrontarsi nel gioco.**
- ▶ **Attività multilaterali finalizzate alla costruzione dei prerequisiti coordinativi**
- ▶ **Quindi: equilibrio – destrezza – ritmo – rapidità – combinazione – fantasia – velocità - in forma di giochi / circuiti / combinazioni di esercizi / staffette / ...**

Fase delle prove multiple

- ▶ **Non si specializza nessuno! Attività a 360° , divertente e motivante, comprendente situazioni di gioco – gara, individualmente e / o a squadre (gare di lanci, di salti, miste) con forme di valutazione e punteggio anche fantasiose.**
- ▶ **Si opera ancora per incrementare l'esperienza motorio coordinativa e, ora, anche fisico – condizionale (pur con cautela e rispetto dei periodi fisiologici)**
- ▶ **Inserimento di una multilateralità orientata: azioni e varianti che richiamano elementi della tecnica (es. equilibrio in volo finalizzato al salto in lungo / ritmo tra serie di salti con coni, tappeti, panche)**
- ▶ **Apprendimento e sviluppo delle abilità atletiche (variabili della corsa, salti, lanci)**
- ▶ **Sperimentazione motoria nelle varie discipline, anche in forma parziale e / o modificata con fantasia**
- ▶ **Graduale apprendimento della capacità di allenarsi e organizzarsi**

Fase di sviluppo per gruppi di specialità

- ▶ Orientare l'attività verso le azioni comuni generali dei gruppi di specialità.
- ▶ Quindi si avranno giovani lanciatori, o saltatori, o corridori, o ancora multiplisti.
- ▶ Dare sostegno alle modificazioni fisiche e morfologiche che caratterizzano questa fascia d'età.
- ▶ La fiducia nelle proprie capacità e progressiva conoscenza di tali capacità sono il fondamento per mantenere una elevata motivazione ed efficacia.
- ▶ Va stimolata l'abitudine al lavoro, come qualità necessaria al raggiungimento di un obiettivo, ma anche il rispetto del recupero.
- ▶ Volumi di attività anche elevati, ma intensità ancora controllate.

Inoltre...

- ▶ No a critiche sulla persona
- ▶ **Si a critiche al comportamento**
- ▶ No a critiche in pubblico
- ▶ **Si a lodi alla persona**
- ▶ **Si a lodi in pubblico**
- ▶ **Si al sostegno dell'autostima**
- ▶ **Si al sostegno dei punti di forza per migliorare l'autoefficacia**
- ▶ **Aiutare a capire quali sono i propri punti di forza che hanno consentito di ottenere risultati**

Considerazioni e ipotesi di lavoro

(G. Corradi / M. Di Maggio – slide fino alla n° 62)

- ▶ **Quasi sempre, un'osservazione attenta, rileva nella categoria giovanile (cadetti / allievi) una preparazione fisica e tecnica nettamente deficitarie proprio nei settori che dovrebbero essere i pilastri e i cardini della formazione del futuro atleta.**

Carenze condizionali riscontrate:

- ▶ **1 Nelle grandi funzioni organiche (apparato cardio - circolatorio e respiratorio)**
- ▶ **2 Negli equilibri tra le zone muscolari – tendineo – legamentose**
- ▶ **3 Nella mobilità e tonificazione dei distretti articolari “cerniera” (zona lombo – addominale, anca, spalla, caviglia, ginocchio)**
- ▶ **4 Nella coordinazione generale e specifica.**
- ▶ **5 Nella propriocettività, sensibilità e tonificazione della prima zona propulsiva (piede-caviglia)**
- ▶ **6 Nell’apprendimento corretto degli elementi tecnici di base per ogni specialità.**

Carenze metodologiche riscontrate

- ▶ **1) Dall'analisi delle capacità dei ragazzi, durante i raduni, nelle sedute di lavoro , si evidenzia una preparazione troppo selettiva dove si nota la mancanza di un ampio bagaglio psicomotorio , con un indirizzo rivolto fondamentalmente agli esercizi speciali e alla “pseudo tecnica ” della specialità, ricercando risultati immediati.**
- ▶ **2) La mancanza di una variabilità di mezzi ed esercizi , una combinazione appropriata, i passaggi pianificati per avere effetti a lungo termine , sono tutti elementi che se non sviluppati in modo organico portano a problemi e limitazioni nello sviluppo tecnico-condizionale e soprattutto influiscono negativamente nella prospettiva di un percorso futuro verso le prestazioni dell'alta qualificazione.**

Schema delle priorità formative in un giovane cadetto

- ▶ **1 ° Creare le basi per essere un atleta**
- ▶ **2 ° Creare le basi per essere un atleta versatile nelle prove multiple.**
- ▶ **3° Creare le basi per essere un atleta saltatore, un atleta velocista – ostacolista, un atleta mezzofondista, marciatore, un atleta lanciatore.**

Categoria cadetti :esempio di periodizzazione annuale rivolta ai salti.

- 1. Dividere il ciclo annuale di preparazione in 4 periodi (bimestrali o di 10 settimane l'uno)**
- 2. Ogni periodo avrà una prevalenza come priorità di lavoro ma manterrà le caratteristiche di formazione e costruzione evidenziate nelle premesse.**

1° Periodo : prevalente costruzione e sviluppo strutturale , con i seguenti obbiettivi:

- 1. Ripristinare e migliorare il livello delle capacità di lavoro**
- 2 . Rendere accettabile la funzionalità degli apparati locomotore, cardio - circolatorio e respiratorio.**
- 3. Eliminare o ridurre gli squilibri muscolari - tendineo – legamentosi esistenti**
- 4. Tonificare la muscolatura posturale e l'articolazione tibio-tarsica**
- 5. Porre le basi per una tecnica iniziale corretta delle corse, dei salti, dei lanci.**

1° Periodo

Obiettivi su cui lavorare	Mezzi principali di utilizzo
Potenziamento organico	•Riscaldamento strutturato •Corsa lenta e con variazioni di ritmo •Corsa progressiva •Circuiti di resistenza anche con esercizi di equilibrio e controllo posturale
Flessibilità e mobilità articolare	•Ginnastica generale e specifica •Spaccate sui vari piani, slanci, oscillazioni •Circuiti con mobilità e flessibilità •Stretching guidato e inserito in particolari momenti
Addestramento alla tecnica di corsa in piano e con hs.	•Andature generali e tecniche per la corsa •Esercizi analitici e globali per hs •Prove di corsa su distanze variate (da 30 a 300 m) con scopo tecnico e condizionale.
Addestramento alla tecnica degli esercizi di salto(di lancio, di corsa)	•Andature di salto in piano e con piccoli hs. •Tecnica analitica dei vari salti •Tecnica dei balzi su superfici morbide(sabbia-prato-segatura)
Addestramento ai lanci	•Lavori generali con palle mediche ricercando ampiezza di movimento e max. estensione. •Lavori in circuito .
Addestramento al potenziamento a c.n. e con leggeri sovraccarichi.	•Esercizi a c.n. (muscolazione generale e localizzata in circuiti : muscolatura posturale e tonificazione tibio-tarsica..) •Tecnica esecutiva con piccoli sovraccarichi(alzate, es. a catena tesa, palle mediche)

1° Periodo: ciclo settimanale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1. Riscaldamento strutturato 2. Addestramento alla corsa 3. Addestramento ai balzi 4. Flessibilità ed esercizi di scarico per la colonna e per la zona piede-caviglia.	Riposo	1. Riscaldamento o con corsa progressiva e circuiti vari 2. Addestramento ai lanci 3. Andature tecniche per la corsa e gli hs. 4. Esercizi per piedi e consolidamento del tronco	Riposo	1. Riscaldamento strutturato con cura della mobilità articolare 2. Addestramento ai salti 3. Elementi di preacrobatica. 4. Circuiti di tonificazione tronco-piede-caviglia,	1. Riscaldamento strutturato 2. Addestramento ai salti 3. Addestramento al potenziamento c.n. e con piccoli sovraccarichi	Riposo

2° Periodo : con prevalente apprendimento delle tecniche di base e consolidamento strutturale con i seguenti obiettivi:

- 1. Migliorare e incrementare le capacità di lavoro generale e specifico.**
- 2. Eseguire un lavoro equilibrato tra le componenti muscolare-legamentosa e tendinea.**
- 3. Migliorare la tecnica nel gruppo delle specialità (salti –corse –hs – lanci)**
- 4. Migliorare la capacità di salto (con ampia varietà di mezzi ed esercizi)**
- 5. Tenere in buon tono la muscolatura posturale e della zona piede-caviglia.**

2° Periodo

Obbiettivi su cui lavorare	Mezzi principali di utilizzo
Potenziamento organico	•Riscaldamento strutturato •Circuiti di resistenza •Esercizi eseguiti a ritmo
Flessibilità e mobilità articolare	•Ginnastica specifica anche inserita in circuiti di mobilità.... •Spaccate,slanci....con variazioni di ampiezza e velocità. •Stretching guidato e inserito in momenti appropriati.
Tecnica di corsa e con hs-	•Andature tecniche e ritmiche x la corsa e tra gli hs. •Corsa tra hs. con 3-4-5-6-7 passi in mezzo. •Prove varie su distanze (30-300 m) con scopo tecnico e condizionale.
Tecnica dei salti	•Addestramento agli esercizi –gioco di salto •Tecnica analitica del gesto tecnico del salto. •Salti con rincorsa ridotta •Rincorse complete con cura tecnica.
Capacità di stacco in situazioni diversificate e stimolanti.	•Gioco con situazioni diversificate di stacco-salto. •Stacchi con arto ds\sn in lungo in alto e tra hs.
Addestramento al potenziamento a c.n. e con piccoli sovraccarichi.	•Esercizi in circuito •Esercizi di piegamento,divaricate,step, a catena tesa con piastre,palla medica,asta del bilanciere. •Esercizi di equilibrio e controllo posturale.

2° Periodo: Ciclo settimanale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
•Riscaldamento strutturato •Addestramento alla corsa in piano e tra hs. •Prove di corsa su distanze varie. •Addestramento ai balzi •Scarico. flessibilità e mobilità articolare.	Riposo	•Riscaldamento con corsa progressiva e circuiti vari. •Addestramento ai salti •Andature per la corsa anche con elementi di ritmica di corsa. •Esercizi di consolidamento strutturale e propriocettività-tonificazione del piede.	Riposo	•Riscaldamento strutturato •Circuiti con elementi riguardanti salti-lanci-corse •Elementi di semplice acrobatica. •Circuiti per zona tronco – piede caviglia.	•Riscaldamento strutturato e finalizzato. •Addestramento ai salti. •Addestramento al potenziamento a c.n. e con piccoli sovraccarichi.	Riposo

3° Periodo : con prevalente sviluppo della tecnica e delle capacità di salto,consolidamento strutturale con i seguenti obiettivi :

- 1. Incrementare le capacità di lavoro più specifiche.**
- 2. Miglioramento della tecnica di corsa – rincorsa con cura degli aspetti ritmici.**
- 3. Incremento del lavoro tecnico nel gruppo di specialità.**
- 4. Lavori dinamici per la zona piede – caviglia e per la muscolatura posturale**

4° Periodo con prevalente consolidamento della tecnica di salto con i seguenti obiettivi.

- 1. Mantenimento del buon livello di condizione fisica generale e speciale.**
- 2. Affinamento della tecnica nelle varie discipline di salto anche in rapporto agli appuntamenti agonistici.**
- 3. Mantenimento di un buon tono nella zona piede - caviglia e nella muscolatura posturale.**

**Proposte pratiche
esordienti – ragazzi
(ma anche cadetti)**

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 CORSIA : capacità di reazione

- ▶ Partenze da varie posizioni
- ▶ Partenze ad un segnale prescelto (scegliere tra più opzioni quella giusta)
- ▶ Cambio di posto
- ▶ Cambio di lato
- ▶ Cambio di corsia
- ▶ 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 e orientamento

- ▶ 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: orientamento spaziale e differenziazione

- ▶ “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:

orientamento, combinazione, differenziazione

- ▶ **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 SALTI: capacità di ritmo e combinazione

- ▶ 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: capacità di orientamento e differenziazione

- ▶ 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:

capacità di orientamento spazio temporale e combinazione

- ▶ 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: combinazione dei movimenti

- ▶ **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: ritmo e combinazione

- ▶ 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 spazio temporale

- ▶ 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