



ATLETICA LEGGERA - conoscenza globale specialità

ETA': 9-11 e 12-17

ATTREZZATURA: ostacolini, palline e vortex, 3 tappeti o un tappetone, 2 ritti e 1 elastico, cronometro, metro, nastro colorato

SPAZIO: all'aperto di 60 x 30 m. per creare minicampo

DURATA: 45'

SPIEGAZIONE ATTIVITA' È la più antica disciplina sportiva e le sue numerose specialità si rifanno ai movimenti tipici dell'uomo. In atletica si corre su distanze brevi e lunghe, si superano ostacoli, si salta in alto e in lungo, si lanciano attrezzi diversi. È uno sport che consente di misurare le capacità in modo certo: il cronometro e il metro, verificano con precisione ogni miglioramento. L'atletica è considerata la regina dello sport perché sviluppa coordinazioni e volontà, insegna a controllare il corpo e a dosare le forze.

ALLENAMENTO 1 - Resistenza: migliorare la capacità di corsa lenta all'aperto con i giusti adattamenti; la corsa di resistenza e le sue regole; la respirazione e il defaticamento.

ALLENAMENTO 2 - Corsa veloce: riscaldamento; esercizi per l'efficacia di accelerazione; gli scatti e la partenza per la corsa veloce.

ALLENAMENTO 3 - Corsa ad ostacoli: superare piccoli ostacoli in corsa con avanzamento rapido; il mantenimento dell'equilibrio e il bilanciamento delle braccia.

ALLENAMENTO 4 - Saltare in lungo con il superamento spaziale in alto/avanti. La linea di battuta e lo stacco - l'arrivo in buca o sul tappeto.

ALLENAMENTO 5 - Il salto in alto; le differenze tra superare e saltare con le diversità spazio-temporali - lo stacco per la capacità di spinta verso l'alto. Superamenti elastico.

ALLENAMENTO 6 - Il vortex e gli sport di lancio; esercizi preparatori per dosare l'energia psicofisica globale e imparare a lanciare in settore.

ATLETICA – ALLENAMENTO 1

Titolo:

LA SLITTA DI BABBO NATALE

Spiegazione attività:

La slitta di Babbo Natale è un gioco di coordinazione ed orientamento spazio temporale da svolgere in coppia.

Dopo aver legato un filo di spago di almeno 3 metri (di modo da garantire anche il distanziamento) al cerchio in plastica, un bambino trainerà il cerchio tirando il filo attraverso un percorso in linea retta di circa 20 metri. Contestualmente il compagno dovrà camminare/correre all'interno del cerchio e seguirne il tragitto facendo attenzione a non urtare i bordi del cerchio né calpestarlo per non arrestare la marcia. In caso di disponibilità di più palloni si potrà chiedere al bambino sulla slitta (all'interno del cerchio) di lanciare in alto il pallone e riprenderlo al volo per allenare la coordinazione oculo-manuale ed il calcolo delle traiettorie.

La corsa si può svolgere in batterie di più coppie oppure, dopo aver invertito i ruoli, sommando i tempi dei due compagni.

La squadra che avrà totalizzato il tempo inferiore vincerà la sfida

BAMBINI DAI 6 AI 9 ANNI

Materiale:

- 1 cerchio di plastica ogni due bambini;
- 1 pallone ogni due bambini (facoltativo);
- 1 nastro bicolore per cantieri;
- 1 cronometro

Spazio necessario: metà campo di campo da calcio regolamentare o un campo da calcio a 7

Durata attività: variabile

Immagine:





LANCIARE

ETA': 6-9 (pallina) / 10-11 (vortex)

ATTREZZATURA: 10 palle tennis, 5 vortex, un muro

SPAZIO: 30 m x 10

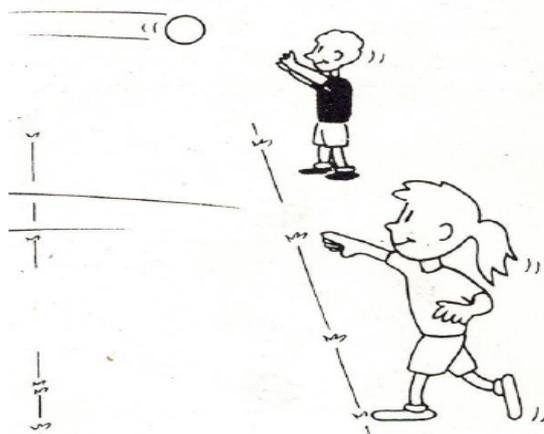
DURATA: 30' pause incluse

SPIEGAZIONE

Lanciare è la capacità di saper impugnare un oggetto e lanciarlo il più lontano possibile, entro uno spazio determinato (settore) partendo da una zona detta pedana.

ALLENAMENTO 1 – AFFERRARE
Utilizzo individuale di una pallina da tennis: lanciare e afferrare a 2 mani. Esercizi di lancio e ripresa per aumentare la capacità oculo/manuale.
ALLENAMENTO 2 – LANCIARE
Azioni combinate per mobilità e forza di spalla/braccio. Lanci dal basso e da sopra capo con diverse riprese.
ALLENAMENTO 3 – CALCOLO TRAIETTORIA
Da 5 metri, lanci contro il muro e riprese con la stessa mano e combinati. Lanci e riprese in libertà, con traiettorie più o meno alte o lunghe.
ALLENAMENTO 4 – RINCORSA
Corse balzate laterali con spalla avanzante destra e sinistra. Corse incrociate avanti. Corse miste (2 balzate laterali, una balzata incrociata); cambi lati.
ALLENAMENTO 5 – LANCI SEMPLICI
Da fermi, impugnare la pallina/vortex con l'arto dominante e lanciare da sopra la spalla in posizione frontale. Da posizione sagittale, arto dominante per impugnare la pallina e lanciare. Idem, lanciando con passo incrociato e rotazione.
ALLENAMENTO 6 – LANCI E RINCORSA
Lanci da posizione frontale con 3 metri di rincorsa. Lanci da posizione sagittale con rincorsa, due passi di corsa balzata laterale. Lanci da posizione sagittale con rincorsa, poi con rotazione.

SCHEMA ATLETICA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Il lancio della pallina
TITOLO	Lancio a punti
DESCRIZIONE	<p>Al gioco possono partecipare due o più squadre disposte parallelamente in corrispondenza di una riga che delimita il limite di lancio.</p> <p>I bambini di ogni squadra disposti in fila uno dietro all'altro e posizionati in corrispondenza dei cinesini alla distanza di mt.1.50 tra di loro, dovranno effettuare un lancio della pallina da tennis, ciascuno con la sua, il più lontano possibile all'interno di alcuni settori ricavati trasversalmente alla direzione di lancio e opportunamente segnalati con nastro, conetti, righe del pavimento, ecc.</p> <p>Ogni zona tracciata, a seconda della distanza, avrà un "valore" progressivo di punteggio.</p> <p>Al "via" dell'Educatore il primo concorrente della fila effettuerà il lancio della pallina e subito dopo provvederà a recuperarla per ritornare velocemente verso la propria fila. Quando il bambino sarà arrivato in prossimità della propria fila, andrà a collocarsi nel cinesino dietro, lasciato libero dai compagni, i quali nel frattempo hanno scalato di un posto in avanti la propria posizione. Come il bambino arriva in posizione del proprio cinesino dietro, partirà il successivo compagno davanti per compiere una breve ricorsa ed effettuare il successivo lancio. Vincerà la squadra che avrà totalizzato più punti.</p> <p>Varianti</p> <p>Volendo finalizzare il tiro in un'area più ristretta entro cui far giungere l'attrezzo è possibile richiedere ai ragazzi di lanciare la pallina all'interno di un cerchio posto ad una distanza stabilita. Verrà dato il punto solo al lancio dove la pallina entrerà nel cerchio.</p>
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Palline da tennis, cinesini, nastro segnaletico
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più lanci in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di utilizzare la propria pallina in forma esclusiva, evitando pertanto la condivisione dell'attrezzo con gli altri compagni.





Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - ATLETICA

Età dei giocatori

≥ 6 anni

Titolo

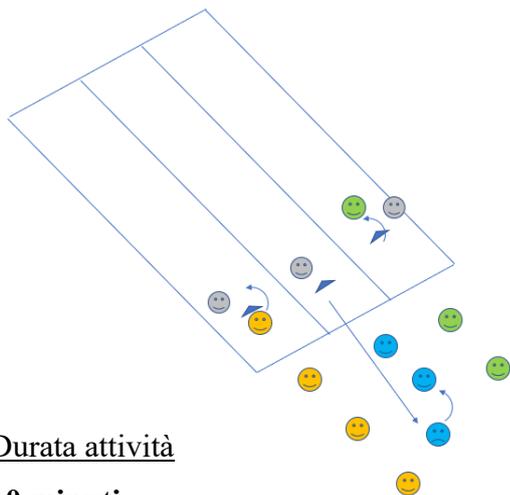
BALZI A STAFETTA

Materiale necessario

1 Cinesino per ogni squadra – Cinesini per segnare la linea di partenza ed arrivo.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno preferibilmente morbido (terra o erba) della dimensione minima di 2 x 20 metri per ogni corsia.



Durata attività

10 minuti

Spiegazione attività

I giocatori delle varie squadre in gara si schierano dietro la linea di partenza mettendosi in fila indiana distanziati.

Al via dell'animatore il primo giocatore di ogni squadra effettua un balzo in avanti a piedi uniti dal punto indicato da un "segna balzo" (cono o cinesino). Il "segna balzo" verrà spostato dall'animatore nel punto in cui termina il giocatore conclude il balzo.

Dopo il balzo, il giocatore torna di corsa verso compagni e si mette in coda alla propria fila dando il via al compagno che nel frattempo sarà avanzato alla linea di partenza e che ripeterà lo stesso esercizio dopo aver raggiunto il "segna balzo" del compagno che l'ha preceduto.

Il gioco prosegue a rotazione continua di tutti i giocatori della squadra con la progressione del cinesino "segna balzo" fino a quando un giocatore non avrà superato l'arrivo.



CORSA AD OSTACOLI (H)

ETA': 6-9 anni / 10-12 anni

ATTREZZI: 2 riferimenti, 3-4 ostacoli di altezza diversa secondo età.

SPAZIO: 30 x 10 m.

DURATA: 30' con tempi di recupero

SPIEGAZIONE: La corsa ad ostacoli è la capacità di correre e scavalcare ostacoli di diversa altezza, senza alterare la velocità di corsa.

ALLENAMENTO 1 – RITMO

Camminate e andature ritmate, stessa cadenza e velocità.

Esercizi con variazioni di velocità e spazio, superando liberamente piccoli H.

ALLENAMENTO 2 – ANDATURE

Camminate con spinte avampiedi, corsa balzata.

Skip alto, basso e calciato con stessa intensità.

- Andature miste con variazione di velocità e piccoli H.

ALLENAMENTO 3 – BALZI

Corsa balzata con spinta avampiedi-braccia alternati.

Terzo tempo e salto.

Doppio terzo tempo e salto alternato; 1-2-3 balzo destro, 1-2-3 balzo sinistro. Idem con H.

ALLENAMENTO 4 – PROGRESSIONI

Da skip alti, bassi e calciati a corse con falcata ampia.

Corsa a falcata ampia e inserire balzo con terzo tempo; alternare le gambe.

Inserire 2 ostacoli nel percorso, passarne uno con gamba dex, uno con sin.

ALLENAMENTO 5 – PARTENZA E SUPERAMENTI

Partenza con arto avanti: allunghi sui 15 metri.

Idem e “attacco” di un ostacolo a 5 metri.

Utilizzo di 2 ostacoli posti a 5 e 10 metri.

Migliorare azioni: gamba di attacco e piede di appoggio/spinta.

ALLENAMENTO 6 – PROVA FINALE

Prove di “passaggio” di 3 ostacoli posti a 5-10-15 m.

Prove sui 25 metri cronometrate da partenza con superamento 3 ostacoli.



PREATLETICA

ETA': BAMBINI 6 - 9 anni - maschi e femmine

ATTREZZATURA: 7 palline da tennis, 3 vortex, 1 tappeto, 1 cronometro, 1 bindella metrica **SPAZIO:** 40 x 20 m con terreno pianeggiante erboso e un lato con un muro

DURATA: 40' con dimostrazione, attività, pause respiratorie e di recupero

SPIEGAZIONE ATTIVITA'- **Correre, saltare, lanciare**, sono azioni fondamentali per l'impostazione atletica e sono anche elementi base di molti sport, individuali e di squadra. Imparare ad eseguirli con correttezza sviluppa la coordinazione, gli equilibri del corpo, la capacità di impegno e di controllo di sé. [Molti esercizi si possono eseguire in circuito, con bambini ben distanziati.](#)

ALLENAMENTO 1 - esercizi per migliorare la capacità di corsa all'aperto con gli adattamenti necessari per la correttezza del movimento veloce.

ALLENAMENTO 2 – esercizi per la capacità di accelerazione e la partenza per la corsa veloce - esercizi e regole per non inciampare e imparare a “saper cadere”.

ALLENAMENTO 3 – superare piccoli ostacoli in corsa; esercizi di salto in avanti con arrivo a 2 piedi, idem con breve rincorsa - pause e organizzazione in fila per saltare in lungo su un tappetino dopo aver “staccato” appena prima di una linea segnata a terra; l'asse di battuta.

ALLENAMENTO 4 - riscaldamento con riguardo speciale alla parte superiore del corpo e alle braccia per i lanci; dosare l'energia psicofisica per imparare a lanciare coordinando l'azione delle gambe; utilizzo delle palline con lanci contro un muro.

ALLENAMENTO 5 - predisposizione di una zona per lanciare. Il vortex e l'azione completa di lancio.

ALLENAMENTO 6 - predisposizione di zone per mettere in pratica lanci, corse, salti individuali controllando le misure.



ATLETICA LEGGERA - CORSA VELOCE

ETA' 6 8 ANNI - 9 11 ANNI

MATERIALE: 14 cinesini

SPAZIO: 25 x 15 m suddiviso in corsie

TEMPO 30' comprensivi di tempi di recupero

SPIEGAZIONE ATTIVITA': La velocità è intesa come reazione ad un segnale visivo-acustico, come tempo di risposta per un gesto o per percorrere una determinata distanza. Per la corsa veloce bisogna imparare a procedere con azioni intense degli arti inferiori.

ALLENAMENTO 1 - ANDATURE

Andature con spinte sugli avampiedi e coordinamento di braccia.

Giochi "a segnale" di stimolazione della velocità di reazione

Giochi di corsa

ALLENAMENTO 2 - GLI SKIP

Passi e skip: alto, calciato, combinato

Brevi corse a segnale

ALLENAMENTO 3 – LA PARTENZA VELOCE

Scelta e tecnica della posizione di partenza e la sua accelerazione

ALLENAMENTO 4 – PASSO TAGLIATO

Partire veloci come un "siluro"

Correre in linea senza "sbandare"

ALLENAMENTO 5 - GLI SCATTI DEL VELOCISTA

Ripetizioni di corsa brevi e veloci con i tempi di recupero

ALLENAMENTO 6 – TAGLIARE IL TRAGUIARDO

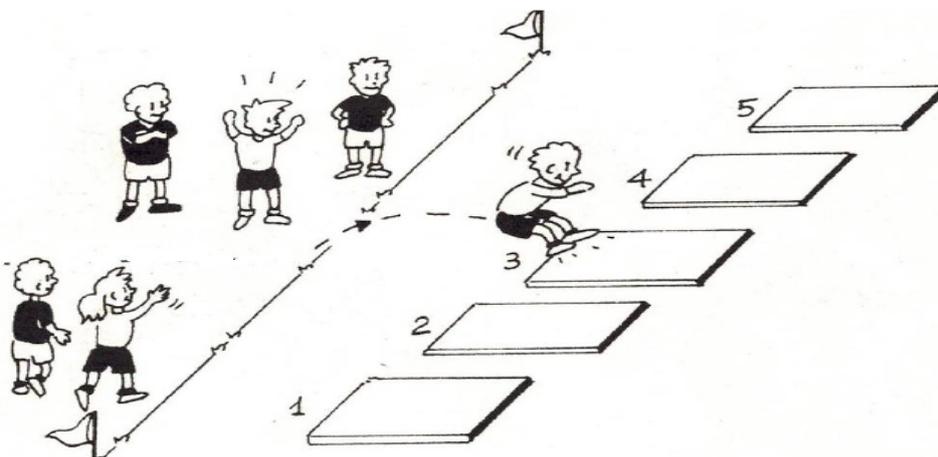
Ripetizioni di corsa sempre più lunghe con valutazione cronometriche

La corsa dalla partenza al traguardo

SCHEDA ATLETICA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: La corsa ad ostacoli
TITOLO	Multisalti
DESCRIZIONE	<p>Il gioco si svolge a coppie. In corrispondenza di ogni coppia sono collocati n.3 ostacolini, costituiti da due coni e una bacchetta. I bambini, posti uno di fronte all'altro alla distanza di circa 8/10 mt, dovranno alternativamente affrontare in corsa veloce il valicamento degli ostacoli in sola andata; superato l'ultimo ostacolo ritornare velocemente nella propria posizione per dare il "via" al compagno successivo, posto di fronte.</p> <p>Ogni giro compiuto dal bambino (andata-ritorno) porterà un punto alla coppia; al termine del gioco (tempo stabilito) la coppia che avrà totalizzato più punti sarà considerata vincente.</p>
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Ostacoli "over", cinesini, Coni con foro e bastoni. Nel caso non ci siano disponibili questi materiali, è possibile costruire gli ostacolini con materiale di recupero.
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più salti in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Il gioco consente di sviluppare le abilità motorie del saltare eludendo qualsiasi contatto fisico.



SCHEDA ATLETICA	CATEGORIA 6-9 Anni / 10-11 Tema: Il salto in lungo
TITOLO	Salto a bersaglio
DESCRIZIONE	<p>Al gioco possono partecipare due o più squadre disposte parallelamente.</p> <p>I bambini di ogni squadra disposti in fila uno dietro all'altro e posizionati in corrispondenza dei cinesini alla distanza di mt.1.50 tra di loro. Di fronte ad ogni fila di bambini, alla distanza di circa mt. 8/10, è collocato un materassino o cerchio di grandi dimensioni. Al "via" del gioco il primo bambino di ogni fila dovrà effettuare una rincorsa, staccare ad un piede in corrispondenza di due cinesini, collocati a debita distanza dal materasso/cerchio (mt.1/1.50) e cercare di atterrare a piedi uniti al di sopra del materassino o entrare nel cerchio, senza cadere ma rimanendo in equilibrio. Effettuato il salto, dovrà velocemente ritornare verso la propria fila.</p> <p>Quando il bambino sarà arrivato in prossimità della propria fila, andrà a collocarsi nel cinesino dietro, lasciato libero dai compagni, i quali nel frattempo hanno scalato di un posto in avanti la propria posizione. Come il bambino arriva in posizione del proprio cinesino dietro, partirà il successivo compagno davanti per compiere una breve ricorsa ed effettuare il successivo salto. Vincerà la squadra che avrà totalizzato più punti, assegnati in relazione all'essere atterrati dentro al cerchio o sopra il materassino.</p>
SPAZIO GIOCO	Cortile, prato, superficie polivalente.
MATERIALE	Materassini mt.2x1, cinesini, nastro segnaletico, cerchi grandi
DURATA	Il gioco si svolgerà a tempo in modo da permettere a tutti i bambini di svolgere più salti in forma alternata.
OSSERVAZIONI	Sarebbe opportuno nel gioco utilizzare i cerchi come base di arrivo, per evitare qualsiasi contatto corporeo con il materassino, nel caso in cui il bambino cada sopra, senza rimanere in equilibrio.





Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO - ATLETICA

Età dei giocatori

≥ 8 anni

Titolo

BALZO TRIPLO

Materiale necessario

Rolletta metrica (opzionale) - Nastro carta o cinesini per tracciare la linea di partenza e gli eventuali settori numerati.

Spazio necessario/come organizzarlo

Terreno preferibilmente morbido (terra o erba) della dimensione minima di 2 x 8 metri.

Durata attività

30 secondi a prova a concorrente.

Spiegazione attività

I giocatori a turno dalla linea di partenza effettuano tre balzi consecutivi in avanti cercando di raggiungere la maggiore distanza.

La gara viene annullata se il giocatore cammina o tocca il terreno con le mani.

La misurazione del balzo triplo può essere effettuata anche attribuendo un punteggio in funzione del settore di arrivo.

È opportuno consentire due o tre prove a concorrente e si può valutare anche solo la migliore per il risultato finale.



Disciplina - Categoria

MARCHIA DI REGOLARITÀ

Età dei giocatori

≥ 12 anni

Titolo

MARCIA DI REGOLARITÀ

Materiale necessario

Tabella di marcia – Segnalazioni del percorso – Registri di passaggio per i cronometristi

Spazio necessario/come organizzarlo

Parco, pista ciclabile, sentieri o percorsi extra urbani.

.....

Durata attività

90 – 120 minuti.

Spiegazione attività

La gara può svolgersi individualmente o anche in gruppo.

Gli atleti/gruppi partiranno distanziati uno dall'altro di almeno 30 secondi e dovranno percorrere le tappe del percorso mantenendo tutti la stessa media oraria, ovvero completare la tappa nel tempo stabilito dall'organizzazione; ogni secondo in più o in meno, rispetto al tempo ideale, determinerà il numero di penalità con cui verranno classificati i partecipanti.

La velocità media da mantenere in ogni tappa può variare anche in funzione del tipo di terreno e dei dislivelli in salita o discesa da superare.

Al termine di ogni tappa verrà rilevato l'orario di passaggio del concorrente (o dell'ultimo componente del gruppo). Attenzione: negli ultimi 20 metri non ci si può fermare!

Ad ogni atleta/gruppo viene assegnato un numero di gara e consegnata una tabella di marcia con indicata la media oraria da mantenere in ogni tappa. Per mantenere il giusto ritmo di marcia ci si può basare sul numero di passi al minuto rilevabile solo con un cronometro (nessun altro sistema di misurazione è consentito, pena la squalifica).



Disciplina - Categoria

POLISPORTIVO – MARCIA DI REGOALRITÀ

Età dei giocatori

≥ 10 anni

Titolo

MARCIATHLON

Materiale necessario

Tabella di marcia individuale o di gruppo - Registri dei cronometristi - Numeri di gara – Freccette segnaletiche - Materiale vario per le prove polisportive

Spazio necessario/come organizzarlo

Parco o zona pedonale

Durata attività

90 – 120 minuti.

Spiegazione attività

Ogni concorrente dovrà seguire l'itinerario, contrassegnato dalla traccia della pista ciclabile (linea gialla) ed indicato dalle frecce del CSI, mantenendo la velocità media oraria indicata sul proprio cartellino di gara. Per ogni secondo in più o in meno impiegato, rispetto al tempo ideale conosciuto solo dall'organizzazione, verrà assegnato un punto di penalità. Negli ultimi 50 metri del percorso non è consentito fermarsi pena l'attribuzione di 20 punti di penalità. I concorrenti verranno classificati in funzione del minor numero di penalità ottenute. Per mantenere il giusto ritmo di marcia, ci si può basare sul numero di passi da compiere ogni minuto rilevabile dalla sottostante tabella. È vietato l'uso di dispositivi elettronici per rilevare la distanza e la velocità, pena la squalifica del concorrente.

La gara può essere proposta individualmente o ad un gruppo di atleti, che è meglio non sia troppo numeroso (3 o 4 al massimo), anche in funzione dell'età dei partecipanti. Lo scopo della gara è mantenere un'andatura (velocità) costante nei vari settori del percorso predefinito. Il concorrente non conosce la distanza, ma solo la velocità da mantenere dall'inizio alla fine del settore. Il percorso può essere suddiviso in vari settori da percorrere a velocità differenti.

La lunghezza complessiva del percorso e di ogni settore è a discrezione dell'organizzatore considerando anche il tempo a disposizione per svolgere la gara. Conviene anche differenziare le velocità richieste per lo stesso settore in modo che gli atleti/gruppi non si seguano uno con l'altro.

Le velocità richieste vanno decise in funzione dell'età dei partecipanti, delle pendenze e lunghezze dei settori. Normalmente è compresa tra i 3 ai 5 Km orari.

La partenza deve essere effettuata a turno ad esempio facendo partire un atleta/gruppo ogni 30 secondi o 1 minuto.

I settori sono intervallati da tratti ad andatura libera e/o da soste in cui svolgere delle gare ludico-sportive (vedere gli esempi di giochi del presente sussidio).

I concorrenti/gruppi devono essere identificati da un numero, normalmente un pettorale indossato dal concorrente o capogruppo. È consigliabile consegnare ai concorrenti anche una tabella di marcia su cui gli stessi possono riportare gli orari di ingresso ed uscita da ogni settore e sulla quale riepilogare le regole della gara.

Il cronometraggio con precisione al secondo è fondamentale e deve essere rilevato con rigore applicando anche l'eventuale penalità per i concorrenti che si arrestano negli ultimi metri del percorso normalmente definiti quale tratto "NON STOP". I tempi di entrata ed uscita da ogni settore deve essere registrato dai cronometristi/giudici su un apposito modulo che servirà successivamente per l'attribuzione dei punteggi. Per facilitare il compito dei cronometristi si può adottare quale tempo ufficiale di gara quello fornito dal sito www.oraesattaitalia.it. Il tempo esatto di percorrenza di ogni settore, alle diverse andature previste, deve essere conosciuto solo dall'organizzazione e presuppone una preventiva misurazione della lunghezza di ogni settore. Per ogni secondo di anticipo o ritardo rispetto al tempo esatto viene attribuita una penalità.

Per aiutare i partecipanti neofiti a mantenere un'andatura costante si può consigliare la misurazione del proprio passo su un metro disegnato per terra. Normalmente si fanno compiere dieci passi rilevando la distanza percorsa e dividendola per 10.