

Schema di programmazione scolastica:

Discipline sportive individuali – Atletica leggera nella secondaria di primo grado

Introduzione

Perché e come lavorare nella scuola utilizzando come mezzo la tecnica delle discipline dell' atletica leggera?

Determinante porsi questa domanda e dare possibili risposte :

Quindi, **PERCHÉ** ?

- Per consolidare ed potenziare le **capacità coordinative** piu' generali
- (apprendere-regolare ed adattare i movimenti) agendo sulle capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti, sull' orientamento spazio- temporale, sull' equilibrio, sulla reazione motoria.
- Per creare situazioni di lavoro stimolanti e motivanti nel lavoro sulle capacità condizionali.
- Per acquisire abilità specifiche
- Per avviare alla pratica sportiva

Tenere presente il legame comunque strettissimo tra capacità coordinative (e condizionali) e tecnica sportiva . E' certamente un obbligo lavorare sulla coordinazione orientata alla tecnica specifica e sulla tecnica orientata alla coordinazione .

E' chiaro che la tecnica sportiva è il modello ideale di movimento riferito ad una disciplina sportiva , ossia il processo risolutivo attraverso cui affrontare il problema che tale disciplina mi pone.

Ma , a scuola , **come lavorare ?**

- Considerare la disciplina un mezzo e la competizione scolastica uno stimolo ed un momento di verifica
- Ricercare una tecnica di **base e generale, molto elastica pur nel rispetto del modello ideale** (esemplificare)
- Utilizzare progressioni didattiche adeguate che partano dagli schemi motori di base e educino alla corsa, al salto, al lancio attraverso la “ scuola dei movimenti semplici” per arrivare, poi, alle specialità vere e proprie
- Organizzare la lezione in modo che siano ridotti i tempi morti e senza privilegiare i piu' bravi
- Variare il più possibile l' attività (variare i ritmi, le velocità, gli impieghi di forza, le direzioni e le condizioni del movimento, usare l' arto controlaterale, laddove è possibile variare le tecniche esecutive)

In una parola occorre mettersi in una prospettiva educativa e non tanto prestativa. Tale ottica è ben lungi dall' esaltare casualità e scarsa precisione , ma richiede, invece, notevole attenzione e molta professionalità.

Considerazioni sull' attuale situazione- Problemi aperti

- La carenza di lavoro di base alla scuola elementare
- Poco tempo a disposizione
- Alcune carenze nella proposta dei g.s.s. (progetti- nuova proposta Coni)

Come inserire l' avviamento alle specialità dell'atletica leggera nel curricolo triennale

Generalità

Quando ?

- Per la parte relativa alle **corse di resistenza** (campestre e 1000 metri) ideale la prima parte dell' anno scolastico

Problematiche :

- Come introdurre
- Come motivare
- Cosa fare
- La campestre di istituto e la visita medica : Una stortura dell' ordinamento !
- **Per le altre** specialità : in prima ideali i mesi di marzo e aprile , piu' difficile il discorso per la seconda e la terza perché i g.s.s. sono troppo anticipati . Occorre utilizzare i mesi di settembre ed ottobre e pensare qualche progettazione alternativa per ovviare alle carenze dei g.s.s. stessi (cattiva calendarizzazione e eccessiva selezione : progetto CONI e PROGETTO RETE)

Programmare le specialità

Proposta lezione pratica di atletica leggera per corsi abilitanti riferita alla scuola secondaria di primo grado.

La corsa

Introduzione

L'argomento "corsa" trattato in generale è vasto e difficile da circoscrivere. Sceglerei due particolari aspetti relativi alla corsa e all'atletica leggera, dato che questo è il nostro oggetto di studio e, cioè, l'accelerazione e la partenza dai blocchi e il cambio di staffetta. Riterrei utile anche un momento di confronto sulla corsa di resistenza e su come oggi può essere proposta nella scuola, sia durante le lezioni, sia come momento di verifica ed anche competitivo.

Parte 1 : Accelerare e partire dai blocchi

Riscaldamento con corsa leggera e qualche piccola variazione del ritmo sorpassando la fila o retrocedendo in coda o sorpassando a slalom etc.)

- Stretching –
- Es. di corsa nei cerchi : skip vari- corse con varie ritmiche (+ ampie, + rapide)

Eventuali es per piedi

- In alternativa mostrare un possibile riscaldamento con funicella ribadendo però che, prima, bisogna saperla utilizzare quasi tutti-(cosa non facile oggi).

Didattica della accelerazione : abilità generale

- Accelerazione da posizioni varie (supini-proni etc. etc.)
- Corsa leggera + accelerazione
- Corsa retrocedendo + accelerazione
- Cammino + accelerazione
- Lanci + accelerazione
- Accelerazioni con segnali non convenzionali e dovendo selezionare il segnale

Abilità specifiche

- Accelerare da in piedi
- Sbilanciarsi e accelerare
- Corpo proteso dietro ed accelerare
- Sbilanciamento tenuto e accelerare
- Start da in piedi tipo blocchi

Uso dei blocchi

- Posizionamento ed inclinazione
- Posizione ai vostri posti
- Posizione pronti
- Start dai blocchi

Parte seconda : cambio di staffetta

Si dà per eseguito il lavoro sul cambio frontale e anche sul grezzo cambio a seguire (che, se funzionale è più che sufficiente a livello scolastico).

Perché lavorare su un cambio più evoluto? Perché si affinano abilità coordinative ma, soprattutto perché si possono stimolare i ragazzi a riflettere sul significato della tecnica sportiva ed alla sua funzionalità.

Progressione (attuabile con una classe in una lezione)

- Corsa lenta e passaggio del testimone anche con due testimoni e ad incrocio e con varie soluzioni
- Poi, gruppi da quattro e passaggio da fermo
- Poi in corsa lenta
- Poi in allungo
- Gare a tempo sul cambio a seguire
- Cambio propriamente detto
- Gare di gruppo sul cambio (coppie o a tre o a quattro)
- Gara sui 100 (campo di calcio) con tre cambi

Parte terza : la corsa di resistenza a scuola

Discussione :

- Come introdurre
- Come motivare
- Cosa fare

- La campestre di istituto e la visita medica : Una stortura dell' ordinamento !

Getto del peso

Obiettivo scolastico : sapere lanciare il peso dalla pedana di lancio (rispettando il regolamento) da fermi e con semplice movimento di traslocazione laterale.

Il riscaldamento avverrà con utilizzo dei palloni medicinali, eseguendo i lanci di tipo generale a coppie o a gruppi più numerosi. La lezione potrà svolgersi seguendo poi la scansione della programmazione triennale dell' attività relativa alla specialità.

Classe prima

Iniziare dalla prima anche se la specialità non è prevista dai g.ss. data la polivalenza del lavoro con i palloni medicinali. Utilizzare palle da 1 e 2 kg. E riservare il pallone da tre kg. Solo agli allievi fisicamente in grado di gestirlo. Ricordare che il pallone pesante permette di concentrarsi molto bene sul lavoro degli arti inferiori-

ES. Generali :

- Lanciare frontale a due mani
- Lanciare da sotto a due mani
- Lanciare dorsale
- Alzarsi da seduti o da Inginocchiati e lanciare a due mani dal petto
- Raccogliere il pallone da terra e lanciare a due mani dal petto

Es. Specifici :

- Lanciare frontale con rotazione del busto e conclusione ad una mano
- Lanciare da fermo tipo peso
- Lanciare con movimento di "vai e vieni"
- Lanciare con semplice spostamento laterale

Classe seconda

- Ripasso delle esercitazioni proposte in prima
- Lavoro preciso sui lanci specifici
- Impugnatura e posizionamento del peso (2 o 3 Kg.)
- Semplici lanci verso l' alto e in avanti
- Lancio da fermo
- Lancio con traslocazione laterale
- Idem in pedana

Classe terza

- Ripetere le esercitazioni già proposte
 - Utilizzare il peso regolare (attenzione al 4 kg maschile)
 - Approfondire il lancio da fermo
 - Approfondire il lancio con traslocazione
 - Eventuale proposta della traslocazione dorsale (O' Brien)
- Con relativa breve progressione didattica

Il Vortex

L' attività si svolgerà in classe prima ma, secondo me , non dovrà essere abbandonata in seconda ed in terza. Suggestivo di inserire comunque nelle fasi di istituto della cat. Cadetti il vortex, magari considerando valido il risultato acquisito per una eventuale classifica combinata tra le varie specialità che decreti il " Campione dell' istituto" di atletica.

A)Utilizzo palla medica

Per i **lanci generali** si può fare riferimento a quanto già detto per il getto del peso.

I lanci **specifici** potrebbero essere :

- Lancio a due mani sopra testa palla da 1 kg.
- idem con destro o sinistro avanti
- idem partendo a piedi pari e avanzando poi con il destro o il sinistro
- 1,2 impulsi e lancio da sopra testa.

B)Utilizzo pallina da tennis

- sensibilizzazione con corsa con pallina in mano, con due palline, con piccoli lanci
- lanci a muro e presa
- lanci a coppie con ripresa al volo del compagno
- Gioco di lancio : pentagono
- Gioco a coppie : abbattere il cono
- Lancio da fermo tecnico
- Lancio con rincorsa piede scaccia piede
- Piede scacciapiede + un impulso e lancio
- Rincorsa normale , impulso e lancio

C)Utilizzo del vortex

- come impugnare l' attrezzo
- giochi di lancio e presa (con precauzione)
- Giochi di mira e precisione
- Camminare , un incrocio e lancio
- Piede scaccia piede e lancio
- Piede scaccia piede , impulso e lancio
- Rincorsa con blocco finale e lancio
- Rincorsa tipo giavellotto e lancio

Discussione : Quale riscaldamento prima del vortex ?

-Come organizzare la lezione?

-Usare il vortex in palestra?

Salto in lungo

Aspetti di programmazione per il triennio della secondaria di primo grado:

Quale obiettivo scolastico porsi ?

Sapere eseguire un salto semplice con breve e progressiva rincorsa, staccando con un piede efficacemente e con accettabile precisione, mantenendo l' equilibrio in fase di volo e atterrando " in sicurezza". Tecnica proposta : la "raccolta".

Proposta di una semplice scaletta didattica:

- Saltare in lungo da fermo
- Saltare in lungo da fermo spingendo con un piede
- Rimbalzare a piedi pari e saltare in buca
- Rimbalzare su un piede e saltare in buca
- Saltare con rincorsa crescente : 4-6-8 passi stacco libero
- Saltare con rincorsa di 10-12 passi e stacco in zona (mt. 1)

E' possibile una forma di gioco con gara a squadre a punti da assegnare a seconda dei riferimenti raggiunti e superati in buca da utilizzare nella fase in cui si salta con rincorsa crescente

Classe prima (fase educativa e introduttiva)

- Saltare in basso
- Rimbalzi
- Passo saltellato
- Percorsi di salto in estensione
- Sequenza didattica presentata
- Salti con stacco in zona e rincorsa 10-12 passi

Classe seconda (Agisco sull' efficacia dello stacco e sul controllo del corpo in volo)

- Ripresa delle precedenti esercitazioni
- Approfondire l' andatura di passo stacco e utilizzarla in pedana collegata al salto
- Esercizi per controllo del corpo in volo e atterraggio da piano rialzato
- Saltare con stacco in asse e rincorsa 12 passi

Classe terza (Perfeziono il gesto)

- Ripresa delle esercitazioni apprese
- Apprendimento balzi a piedi pari ed alternati
- Progressione didattica per perfezionare la raccolta

- Salti con rincorse da 14 passi e stacco in asse

Salto in alto

Quale obiettivo scolastico porsi ?

Sapere eseguire salti con lo stile frontale e la sforbiciata. Conoscere la tecnica globale del Fosbury-flop e saperla utilizzare in condizioni di sicurezza.

A) esecuzione sul terreno di sequenze di salti frontali, sforbiciate e "tipo" ventrale con utilizzo di elastici e ritti improvvisati

B) Al materassone di ricaduta : salti frontali , sforbiciate da destra e da sinistra con rincorsa diagonale ed in curva; eventuale ventrale. Mentre si lavora sottolineare anche la dimensione storica del percorso proposto. Utilizzare la sforbiciata con rincorsa in curva per precisare la traiettoria della rincorsa stessa, la posizione corretta e sicura dello stacco, e scegliere orientativamente il proprio piede di stacco.

C) Sequenza per apprendere il flop :

- Rincorsa e salire con un piede sui materassi
- Rincorsa a salire a piedi pari con rotazione
- Rincorsa , salire a piedi pari con rotazione e lasciarsi cadere indietro
- Rincorsa ed arrivo seduti
- Idem superando l' elastico
- Idem superando l' asticella

Utilizzare segnali (coni o altro) per aiutare e facilitare l' esecuzione ; discutere la questione dell' utilizzo o meno dell' asticella e la problematica della sicurezza.

Aspetti di programmazione nel triennio

Classe prima : introduzione globale al gesto (più importante la sforbiciata del flop)

	- Esercitazioni per salto frontale e sforbiciata	
	- Esercitazioni eventuali per il ventrale	
	- Progressione didattica per apprendere un flop grezzo	

Classe seconda : lavoro sulla rincorsa (abilità di corsa in curva) e sulla precisione del punto di stacco

- Esercitazioni di corsa in curva su vari raggi e a velocità varia
- Esecuzione di stacchi e andature di salto in curva
- Lavorare sulla precisione dello stacco e sulla parabola del salto stesso
- Eventuale introduzione del ventrale

Classe terza : Perfezionare anche il valicamento

- Utilizzo delle precedenti esercitazioni
- Esercizi per il valicamento a terra
- Esercizi per il valicamento imitativi
- Salti da fermo e con uno- due passi di rincorsa per perfezionare la fase di valicamento partendo da posizione sopraelevata

Argomenti di discussione

- Come organizzare la lezione : lavoro a stazioni? Salto e gioco in contemporanea? Stazioni su varie specialità?
- Utilizzo del ventrale : pro e contro
- Asticella si o no ? E quando ?
- Come agire in sicurezza

Corsa ad ostacoli

Classe prima

Riscaldamento introducendo i principali esercizi di mobilità per l' ostacolo a terra e in vicinanza di muro .

Quindi:

- Correre a velocità di allungo superando asticelle di salto in alto poste a terra
- Idem sopraelevando leggermente questi attrezzi con appoggi Baumann

- Correre con ritmo di 4 appoggi fra un'asticella e l'altra
- Organizzare piccole gare

N.B. In tutta questa fase si dovrà insistere sulla indicazione : “ Corri e non saltare, neanche accennando a saltare”

- Inserire quindi l'ostacolo possibilmente di altezza modesta (30-40 cm) e chiedere di passarlo il più possibile mantenendo costante e fluida la corsa, facendosi disturbare il meno possibile dall'ostacolo. Si può valutare la differenza tra la corsa in piano e la corsa sul medesimo tratto con inseriti 3,4 ostacoli.

In questa fase è sicuramente molto interessante fare provare ai ragazzi varie distanze e situazioni chiedendo sempre fluidità e continuità di azione.

Quindi :

In Prima media l'obiettivo sarà riuscire a correre senza interrompere troppo la azione tra ostacoli di altezza modesta (cm .40)

La fase di istituto dei g.ss potrà essere organizzata anche tenendo ostacoli un po' più bassi e vicini se necessario, altrimenti basterà fare provare una volta l'ostacolo ad altezza e distanza standard prima della manifestazione

Classe seconda

Si passerà ad introdurre la tecnica del passaggio d'ostacolo soffermandoci sull'azione differenziata della prima e della seconda gamba.

Si introdurranno :

- Es. di passaggio centrale camminando
- Idem puntualizzando il ruolo della prima e della seconda gamba
- Idem puntualizzando il ritmo ed il dinamismo esecutivo
- Idem puntualizzando il ruolo delle braccia
- Es. di passaggio centrale con andatura “molleggiata”
- Es. di passaggio centrale con skip anche rapido
- Quindi passaggi in corsa su ostacoli a 60 cm di altezza (distanza base mt.6)
- Esecuzioni di staffette avanti e indietro e sul giro

Obiettivo per la seconda classe sarà passare l'ostacolo con un rispetto seppure minimo del canone tecnico, cioè differenziando le azioni di prima e seconda gamba e finalizzandole all'economia del passaggio

Classe terza

In terza si preciserà l'aspetto tecnico del passaggio soprattutto relativamente al ruolo della seconda gamba. Verrà tentato l'apprendimento dei passaggi laterali analitici di seconda e prima gamba.

- Passaggio laterale camminato + attrezzo facilitante
- Passaggio laterale in skip con attrezzo facilitante
- Passaggio laterale in corsa con attrezzo facilitante
- Stessi esercizi senza facilitazioni

Quindi sintesi con passaggio completo e ritmo a tre passi andando per i più abili verso la distanza gara dei g.s.s. , utilizzando anche i quattro passi e l'ambidestritismo come ottima soluzione per i meno forti e, naturalmente i cinque passi per gli allievi di scarse capacità.

In terza si approfondirà e preciserà la tecnica utilizzando anche gli esercizi analitici. Sarà studiata anche la migliore soluzione ritmica per ogni allievo che sarà guidato a prenderne coscienza.