

DARE NUOVO DINAMISMO ALLA DISCIPLINA

**Olivier Vallaey, Charles Gozzoli,
Jean-Paul Bourdon**

Commissione Nazionale Formazione (F.F.A. Federazione Francese di Atletica Leggera).

La nostra critica si basa su alcuni interrogativi già espressi da altri autori: da una parte l'assenza di motivazione degli alunni nei confronti della corsa di resistenza e dall'altra la mancanza di progressi significativi e durevoli nell'ambito aerobico. Ciò porta a pensare che la corsa di resistenza non sia uno strumento particolarmente efficace per un'educazione fisica che deve trasformare l'alunno, e che, tra l'altro, ha un orario molto ridotto. Allora, perché voler utilizzare solo l'atletica per questa ricerca di progressi nell'ambito aerobico, mentre anche altre attività (nuoto, sport collettivi) potrebbero essere utilizzate per questo scopo? Questa scelta esclude una parte di alunni da una pratica che potrebbe attrarli. Infine non esiste una prescrizione del regolamento che spieghi la presenza quasi generale della corsa di resistenza nel tempo dedicato all'atletica. Nelle indicazioni ufficiali, con i suoi obiettivi particolari, essa ha la stessa importanza degli altri gruppi di discipline (lanci, salti, sprint).

Un nuovo ciclo di rientro

Le nostre proposte saranno centrate sul particolare problema della costruzione di un primo ciclo dedicato all'atletica leggera fin dal rientro di

settembre. Proponiamo di cercare una continuità con ciò che è stato iniziato per la maggior parte degli alunni nella scuola primaria, in cui hanno fatto sperimentato un insieme di situazioni atletiche o para-atletiche e di aggiungervi il raggiungimento di tre obiettivi più specifici:

- la pratica di discipline a forte valore tecnico (ostacoli, salto triplo, disco);
- la scoperta di una preparazione fisica atletica attraverso riscaldamenti mirati;
- le conoscenze dei regolamenti e degli aspetti culturali delle specialità trattate.

La nostra scelta è caduta sugli ostacoli, il salto triplo e il disco perché queste specialità ci sembrano pertinenti sul piano dell'equilibrio, della coordinazione, della volontà e del binomio corsa-stacco (tanto più che la modifica è meno marcata per i salti a traiettoria rettilinea) e dell'appoggio ad un lancio con rotazione.

Durata e forme di lavoro

Il ciclo si svolge fino alle vacanze scolastiche di Tutti i Santi (1 novembre), cioè 8 sedute. Consideriamo che la prima settimana rappresenta una presa di contatto con gli alunni: restano dunque 7 sedute, di cui una sarà dedicata alla valutazione. Le sedute durano 2 ore e si dividono in tre parti: riscaldamento, esercitazione tecnici e staffette.

Il riscaldamento (durata 30 min.): costituito da gruppi di lavoro corrispondenti a temi trasversali dell'atletica leggera: il ciclo dei piedi, la

spinta, la coordinazione. Ogni seduta propone 6 esercizi. Gli alunni cambiano stazione ogni 4 min. durante i quali devono realizzare il massimo di ripetizioni.

Questi obiettivi generali di padronanza tecnica sono impliciti in tutto il riscaldamento, anche se le priorità restano l'avvio di tutte le funzioni e una sollecitazione progressiva dell'insieme delle masse muscolari. L'attivazione muscolare deve cominciare con una intensità di esecuzione leggera e aumentare progressivamente mano mano che procede il riscaldamento. È un momento privilegiato di apprendimento motorio grazie all'attenzione abbastanza alta degli alunni all'inizio della seduta. In più un'intensità di esecuzione crescente permette delle modificazioni comportamentali. La presenza considerevole di piccoli attrezzi è indispensabile per la motivare gli alunni. Essa consente loro di avere uno spazio delimitato, fonte considerevole di ritorno di informazioni, che migliorano gli apprendimenti.

Le esercitazioni tecniche (durata 45 min. divisa in 3 sequenze di 15 min.). La classe, divisa in tre gruppi, a turno lavora sugli ostacoli, nel salto triplo e nel lancio del disco.

Queste esercitazioni devono permettere una riutilizzazione delle acquisizioni motorie del riscaldamento grazie ad un'alta qualità di esecuzione e dando qualche criterio semplice di efficacia. La ricerca della prestazione dipenderà sempre dal rispetto della qualità di esecuzione in accordo con le esigenze tecniche della situazione.

La staffetta (durata 15 min.): parte “ricreativa”, posta alla fine della seduta, ha un duplice obiettivo:
 - terminare la seduta con una situazione collettiva e creare un momento di socializzazione
 - permettere una sollecitazione della capacità della velocità (ambito energetico, coordinazione, forza esplosiva). Il principio è quello di scegliere un certo numero di situazioni già incontrate nel ciclo e di organizzarle sotto forma di circuiti in cui le squadre si affrontino. Le prime 4 sedute si organizzano su dei percorsi variati, le due seguenti sono preparatorie alla seduta di valutazione e si svolgono in maniera più tradizionale.

Le sedute

Seduta 1

Riscaldamento

Tema: **il ciclo dei piedi** (quadro 1). Il piede deve arrivare al suolo con una “velocità dall'avanti verso il dietro”.

Corsa

Esercizio 1: eseguire un appoggio tra i “ceppi” di 20cm., distanziati di 60-70cm su una distanza 25m: fare dei “cerchi con i piedi” “graffiando il suolo (cfr il disegno quadro 1).

Per l'esecuzione (consegne da dare)
 - tocca il suolo con l'avampiede;
 - sincronizza le braccia e le gambe;
 - resta “solido” sulla gamba di appoggio;

Esercizio 2: saltare con un balzo successivo tra ogni bastone distanziato di 1,5 m l'uno dall'altro su una distanza di 25m;
 - cambiare piede dopo ogni prova

Per l'esecuzione: dà velocità ai piede prima di toccare il suolo (“grafia” il terreno);
 - allinea i tuoi segmenti;
 - resta solido sugli appoggi.

Salto

Esercizio 1: effettuare un grande salto sopra tutti gli ostacoli distanziati di 6m e arrivare in “affondo” sulla sabbia (4 ostacoli bassi).

Per l'esecuzione: fissa il ginocchio verso avanti-alto alla fine dello stacco. Esercizio 2: correre e fare un salto ricadendo sulla stessa gamba (hop) arrivando in equilibrio (fare la statua per 2 secondi) su un tappeto (30 cm di altezza).

Per l'esecuzione: dai la spinta verso l'alto (quasi in verticale) e non in avanti.

Lancio

Esercizio 1: camminando, effettuare flessioni del ginocchio verso l'alto su 15m tenendo davanti a un pallone medicinale di 1k.

Per l'esecuzione: resta solido su ogni appoggio (non cedere).

Esercizio 2 : effettuare delle passi incrociati (tipo lancio del giavellotto) su una distanza di 20m:

- orientare il busto da un lato per 10m e poi dall'altro nei 10m seguenti.

Per l'esecuzione: accentua la spinta sulla gamba che incrocia davanti.

Esercitazioni tecniche

Ostacoli: attaccare velocemente e da lontano il primo ostacolo

Indicazioni: distanza totale di corsa tra la partenza e l'arrivo (indicati materialmente) 15m.

Numero di appoggi tra la partenza e il primo ostacolo: 8

Numero di ostacoli da superare (altezza del ginocchio o 76cm al massimo): 1

Percorso [1] : n.1, l'ostacolo è posto a 10m

n.2, l'ostacolo è posto a 10,50

n.3 l'ostacolo è posto a 11m.

Consegne

- La gamba di spinta determina il piede che sta davanti alla partenza;
- Correre il più veloce possibile fino all'ostacolo;
- Spingere prima del segno, senza fa-

re passettini;

- Correre velocemente fino alla linea di arrivo.

Sarebbero auspicabili percorsi che privilegino un numero di appoggi pari e più specificamente 6 appoggi negli intervalli al fine di:

- facilitare la ripresa della corsa;
- dare la possibilità di concentrarsi sull'ostacolo seguente.

Gli ostacoli non devono essere più alti di 76cm; l'ideale sarebbe che gli ostacoli fossero all'altezza del ginocchio.

L'obiettivo prioritario è che l'alunno sia capace di scegliere “una gamba preferita” per superare gli ostacoli continuando a correre veloce.

Salto

Scegliere un piede di stacco preferenziale. Dopo 2 appoggi di rincorsa, staccare prima del segnale situato a 1 metro dalla fossa e realizzare un balzo nella sabbia seguito subito da salto con “chiusura” di salto in lungo (disegno 1a) [2]. Stessa situazione sostituendo il balzo alternato con un balzo successivo (1b).

Pensare a rastrellare regolarmente.

Disco

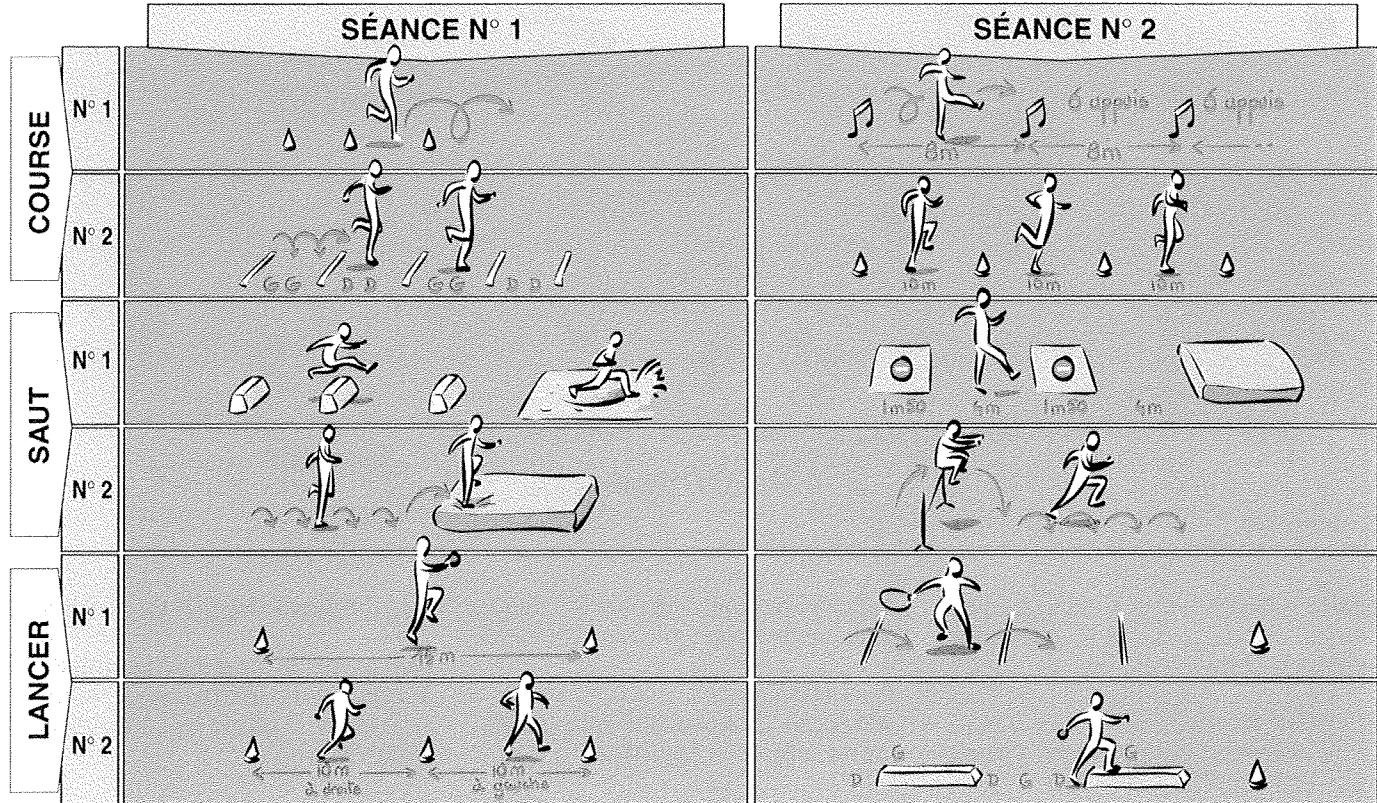
Lanciare un cerchio tipo GRS in una zona di 3m di larghezza. La posizione di partenza è di profilo e il lancio termina di fronte alla zona (disegno 2).

Criteri di esecuzione

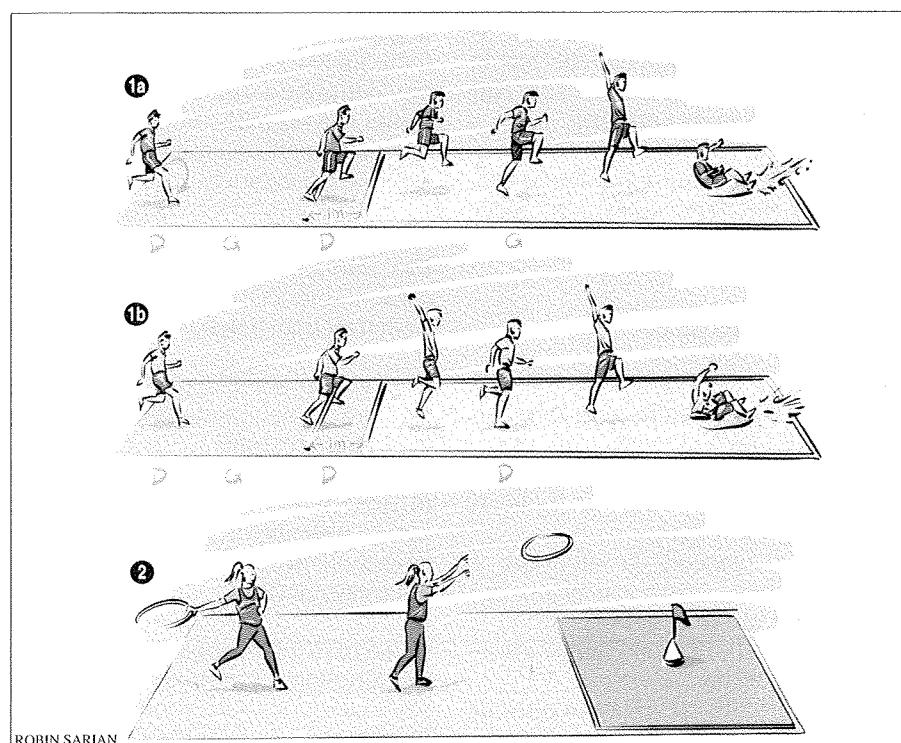
- la rotazione viene creata dagli appoggi;
- la mano che lancia raggiunge l'altra mano dopo il lancio.

Staffetta

Il percorso associa ostacoli, corsa, spinta, salto (disegno 3). Non c'è trasmissione diretta di un testimone; la partenza dello staffettista seguente avviene nel momento in cui il primo termina il suo salto sul tappeto o nella sabbia. E' possibile sostituire il salto con lancio di pallone medicinale o di aggiungerlo al percorso; in



ROBIN SARIAN



ROBIN SARIAN

questo caso, il secondo staffettista parte quando il pallone medicinale tocca il suolo (il primo staffettista ha il tempo di andare a rimettere a posto il pallone medicinale).

Seduta 2

Riscaldamento

Tema: *il ciclo dei piedi* (cfr quadro 1).

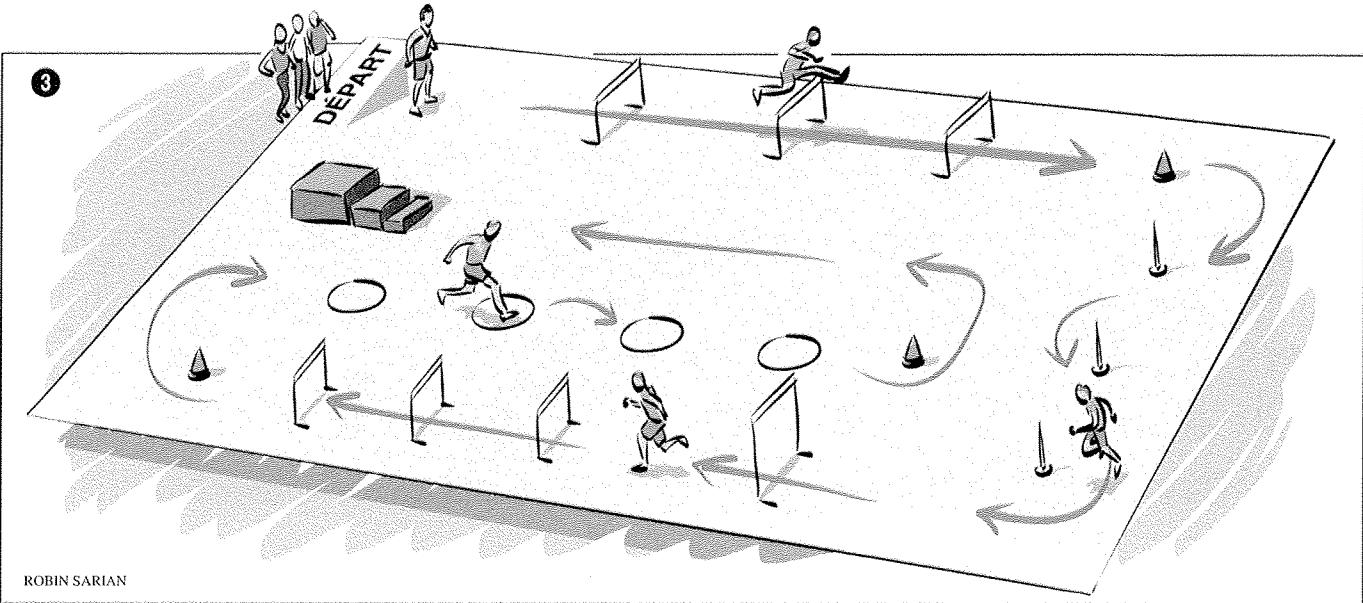
Corsa

Esercizio 1: correre con le gambe tese e superare degli ostacoli ad altezza di ginocchio, distanziati a 8 m. o 6 appoggi, su una distanza di 25m.

Per l'esecuzione

- ritrova subito una spinta "trainata" dopo ogni ostacolo;
- resta "solido" sulla gamba di appoggio;

Esercizio 2: eseguire di seguito 10 metri di flessioni di ginocchio verso l'alto, 10m di talloni-glutei, 10m di



balzi successivi con cambio di gamba di richiamo ad ogni passaggio, cioè una distanza di 30m.

Per l'esecuzione

- sii rapido al momento del passaggio da un esercizio all'altro;
- mantieni l'allineamento sulla gamba di appoggio;
- sincronizza braccia e gambe.

Salto

Esercizio 1: correre con le gambe tese per un intervallo di 4m e superare delle zone vietate di 1m.50 senza modificare la propria andatura di corsa (circa 3 zone) e arrivare in affondo nella sabbia o su un tappeto; - fare tre appoggi negli intervalli.

Per l'esecuzione: accentua la spinta prima della zona vietata e della sabbia; - resta solido sugli appoggi.

Esercizio 2: supera con i piedi uniti un ostacolo di 30cm di altezza e abbina 5 balzi.

Per l'esecuzione

- reagisci immediatamente dopo il superamento dell'ostacolo;
- accelera durante i balzi.

Lancio

Esercizio 1: combina 3 giri passando

sopra dei bastoni distanziati di 1m50 e lanciare un cerchio verso un bersaglio.

Per l'esecuzione

- fai partire il movimento dalle gambe;
- resta sempre in equilibrio.

Esercizio 2: lanciare una palla zavorrata di 200g verso un bersaglio;

- effettuare 3 appoggi (S.D.S o D.S.D) in base al braccio che lancia e lanciare non appena si sale sul plinto che serve da "gradino".

Per l'esecuzione: spingi a lungo sulla gamba che non è sul plinto (S per un mancino, D per un destrimane).

Esercitazioni tecniche

Ostacoli

Attaccare velocemente e da lontano negli intervalli.

Indicazioni: distanza totale di corsa tra la partenza e l'arrivo (indicati materialmente): 25m.

Numero di ostacoli da superare: 3 con un segnale posto 1m prima del primo ostacolo (disegno 4).

Percorso: N.1: l'intervallo tra gli ostacoli è di 11m.

N.2, l'intervallo tra gli ostacoli è di 11m50.

N.3, l'intervallo tra gli ostacoli è di 12m.

Consegne: le stesse della situazione 1, eccetto la partenza che è "libera".

- attaccare il primo ostacolo con una certa velocità.

Salto

Combina le azioni.

Dopo due appoggi di rincorsa, effettuare un balzo successivo in uno spazio delimitato (di 2m, 2,50 o 3m) prima del segnale, abbinandolo con un balzo nella sabbia e arrivare in affondo (disegno 5).

Disco

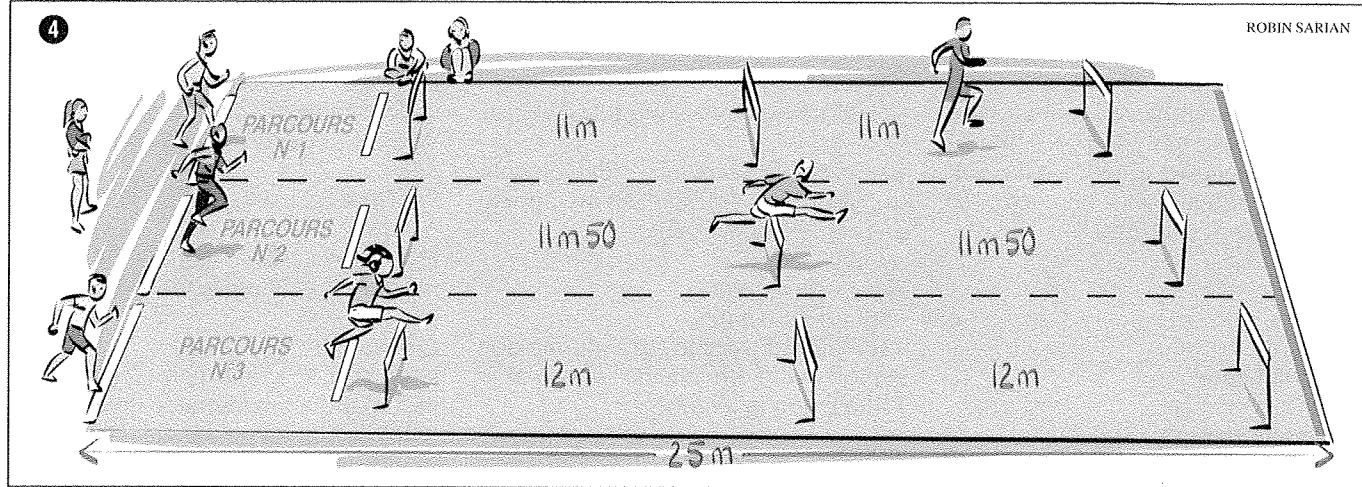
Fare rotolare un disco al suolo sotto tre ostacoli rovesciati che coprono una zona di 6 metri di lunghezza (disegno 6a).

Criterio di esecuzione: il disco deve rotolare velocemente per mantenere la giusta direzione.

Stessa situazione lanciando il disco in una traiettoria obliqua in avanti (asse verticale). La caduta del disco deve avvenire in una zona di tre metri di larghezza (6b).

Criterio di esecuzione: il disco deve rotolare dopo la caduta.

Staffetta: come la seduta 1.



Seduta 3

Riscaldamento

Tema: **la spinta** (quadro 2). L'allineamento caviglia-ginocchio-anca deve essere rispettato (tipico di una spinta completa).

Corsa

Esercizio 1: correre il più veloce possibile su una distanza di 20m superando 5 ostacoli piazzati a 2.50m (5 metri tra la partenza e il primo ostacolo);
- effettuare solamente 2 appoggi tra ogni ostacolo.

Per l'esecuzione: accelerare su tutto il percorso.

Esercizio 2: effettuare il minor numero di passi ampi possibile pur continuando ad andare il più veloce possibile su una distanza di 20m.

Per l'esecuzione: trova un compromesso tra la lunghezza dei passi e la velocità

Salto

Esercizio 1: partenza di spalle, saltare verso il basso eseguendo un mezzo giro e abbinare una corsa con tre appoggi per dare spinta. Arrivare in affondo su un tappeto.

Per eseguirlo: resta in equilibrio du-

rante tutto l'esercizio.

Esercizio 2: effettuare uno "slalom" e superare a "forbice" un ostacolo (altezza del ginocchio):

- cambiare gamba ad ogni ostacolo.

Per l'esecuzione

- resta solido sugli appoggi;
- fai 5 appoggi tra ogni salto.

Lancio

Esercizio 1: lancio di un pallone medicinale di 1k verso un bersaglio posto davanti a sé;

- partenza seduti su un plinto, lasciarsi "scivolare" per rimbalzare al suolo e lanciare il pallone medicinale verso il bersaglio.

Per l'esecuzione

- reagisci subito non appena i piedi toccano il suolo (non cedere);
- spingi con le gambe.

Esercizio 2: camminare fino ad un bastone, saltarvi sopra e mettere i piedi distanziati in due cerchi per lanciare una palla zavorrata di 200g verso un bersaglio.

Per l'esecuzione

- spingi a lungo sulla gamba di richiamo (S per chi lancia con la mano destra) prima di arrivare nei cerchi (D-S);
- metti i piedi quasi contemporaneamente.

Esercitazioni tecniche

Ostacoli

Attaccare in asse.

Indicazioni: tenere conto del percorso scelto dall'alunno durante la seduta 2.

Indicare materialmente:

- una zona vietata "alta" proprio prima dell'ostacolo (disegno 7a).
- il percorso della gamba di attacco; sia ponendo l'ostacolo sulla linea di corsia, sia mettendo degli oggetti leggeri alle estremità della listella di legno dell'ostacolo (un pallone di baudruche per esempio) (7b).

Consegne

- spingere sulla linea e ritrovare la linea dopo l'ostacolo;
- seguire la linea con il ginocchio della gamba di attacco o passare tra i due pallone di baudruche senza toccarli.

Salto

Passare velocemente nel balzo successivo staccandosi da terra il meno possibile.

Stessa situazione della seduta 2, con un salto in lungo dopo il balzo.

Disco

Lanciare un cerchio in una zona di 3m di larghezza dopo aver fatto un giro di fronte.

Criterio di esecuzione: uguale alla seduta 1.

Staffetta

Su uno stesso percorso, il numero di passaggi viene moltiplicato, cosa che implica un impegno ed una vigilanza maggiori poiché parecchio alunni di una stessa squadra sono contemporaneamente sul percorso, su parti differenti (disegno 8).

Seduta 4

Riscaldamento

Tema: *la spinta* (quadro 2)

Corsa:

Esercizio 1: correre sciolti e effettuare tre appoggi tra ogni ostacolo distanziato di 5m (altezza del ginocchio) su una distanza di 30m.

Per l'esecuzione

- non andare troppo veloce e resta concentrato;
- cambia di gamba a ogni passaggio.

Esercizio 2: "lanciarsi" dai blocchi di partenza e "tuffarsi" su un tappeto di 10cm posto a 50cm.

Per l'esecuzione

- spingi in avanti
- scivola sul tappeto (se l'alunno non scivola, vuol dire che ha spinto verso l'alto e non in avanti).

Salto

Esercizio 1: salire con un salto su un piede su dei plinti o delle panchine (5 in totale, ad altezza di ginocchio);
- fermarsi e restare in equilibrio per due secondi (fare la statua).

Per l'esecuzione: dai una spinta verso l'alto (facilita l'arresto).

Esercizio 2: combinare dei salti tripli in dei cerchi su una distanza di 30m. I "gruppi di cerchi" sono distanziati di 8m:

- correre tra i salti tripli.

Per l'esecuzione: cambia ritmo per marcare la differenza tra corsa e salto.

Lancio

Esercizio 1: combinare "salti a rana", pallone medicinale tenuto a 2 mani davanti al petto e il lancio verso un bersaglio:

- lanciare il pallone medicinale in avanti dopo il secondo salto; la spinta deve essere completa.

Per l'esecuzione: proiettati in avanti e dai velocità all'attrezzo con le gambe.

Esercizio 2: identico alla seduta 3, partenza di fronte e arrivo di spalle per eseguire un giro e lanciare il cerchio verso il bersaglio.

Per l'esecuzione: criteri della seduta 3.

Esercitazioni tecniche

Ostacoli

Orientare e completare la spinta in avanti.

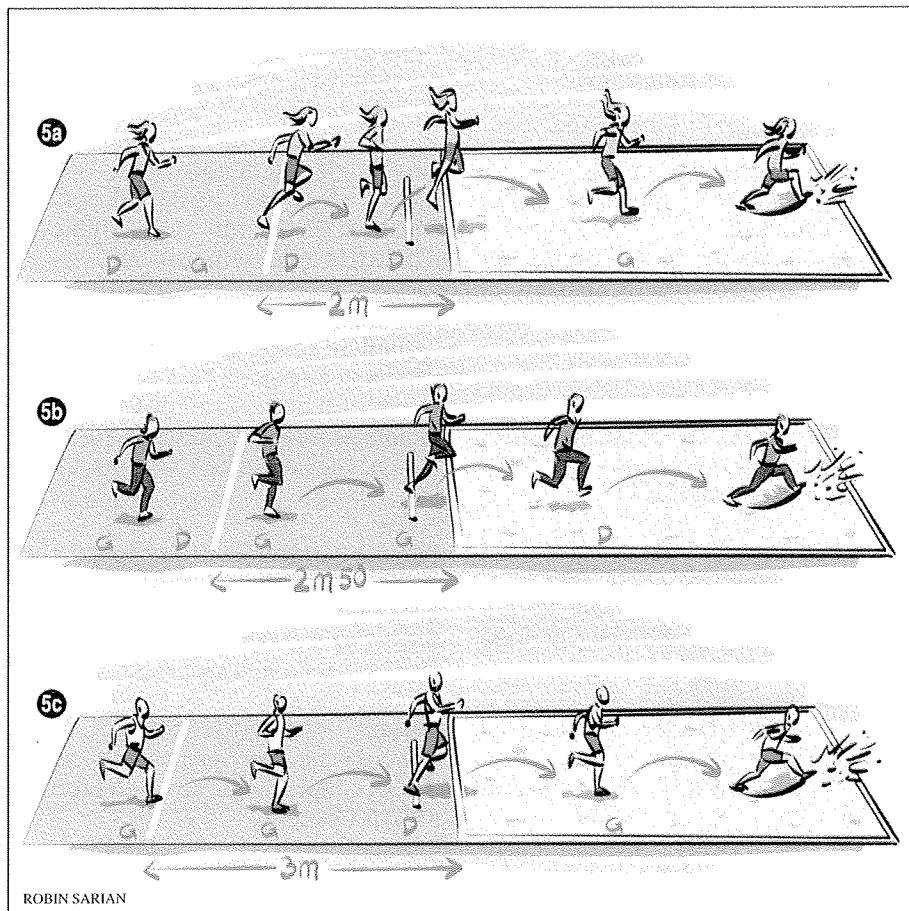
Indicazioni: 6 appoggi tra la partenza e il primo ostacolo, poi 2 appoggi tra ogni ostacolo (un percorso con intervalli di 3m, uno di 3m50 e uno di 4m).

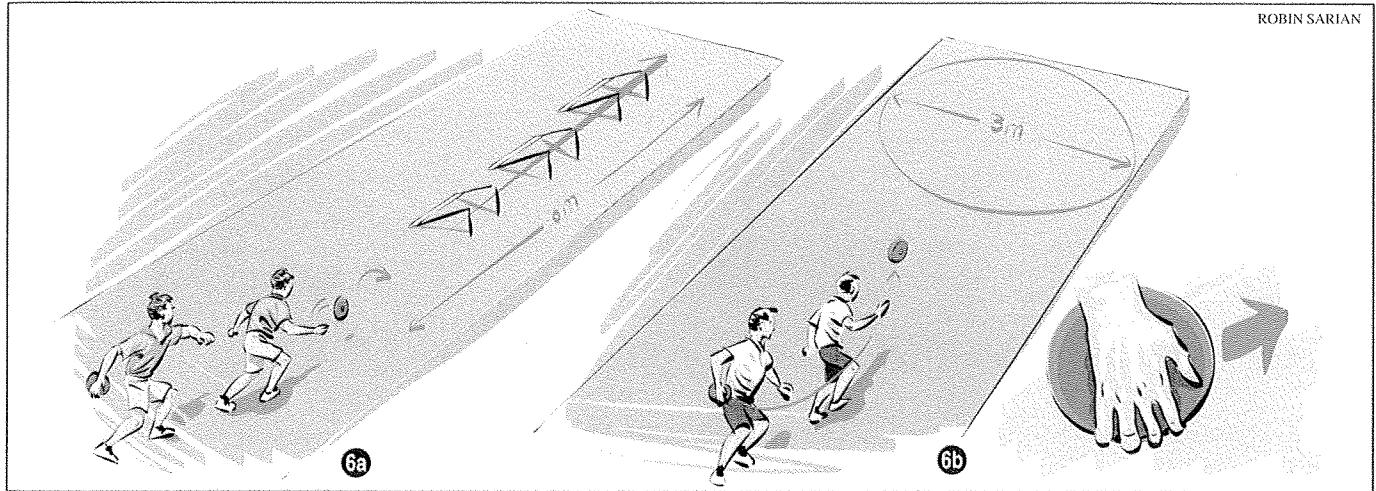
Numero di ostacoli: 4, altezza del ginocchio.

Se possibile aumentare progressivamente di mezzo piede le distanze per allontanare il punto di stacco [1].

Consegne

- richiamare tardi e velocemente la gamba di spinta;
- accelerare tra ogni ostacolo;
- scegliere il percorso che è più adatto.





Salto

Mantenere la velocità.

Stessa situazione della seduta 3 con 4, 6, 8 appoggi di rincorsa.

Disco

Effettuare un giro di fronte con un cerchio e lanciarlo davanti in una zona larga 3m (cfr disegno 11).

Criterio di esecuzione: le gambe guidano il movimento.

Staffetta: come la seduta 3.

Seduta 5

Riscaldamento

Tema: **la coordinazione** (quadro 3). La combinazione delle azioni deve essere fatta senza pause.

Corsa

Esercizio 1: combinare alternativamente 1-2-3-1-2-3 etc appoggi tra i ceppi di 20cm, distanziati di 80cm su una distanza di 25m.

Per l'esecuzione: rimbalza sugli appoggi e resta concentrato.

Esercizio 2: cambiare la propria maniera di correre a seconda degli intervalli (4m, in frequenza, 6 metri in ampiezza) su una distanza di 30m.

Per l'esecuzione

- continua a correre veloce;
- alza le ginocchia per la frequenza
- spingi molto al suolo per l'ampiezza.

Salto

Esercizio 1: correre per 5m e afferrare un'asta tenuta da un compagno per andare lontano sul tappeto o nella fossa del salto in lungo (identico con una corda su cui arrampicarsi);

Per l'esecuzione

- salta in avanti
- cerca di andare lontano;
- tieni le braccia tese.

Esercizio 2 : correre di fronte al tappeto, spingere su un piede, girarsi e sedersi dal basso verso l'alto.

- combinare con una capriola all'indietro.

Per l'esecuzione: guarda sempre davanti a te.

Lancio

Esercizio 1: effettuare un "salto a rana" all'indietro tenendo un pallone medicinale a braccia tese e combinarlo con un lancio sopra di sé.

Per l'esecuzione

- tieni sempre le braccia tese
- spingi sulle gambe
- mantieni la schiena dritta.

Esercizio 2: "tocco da football" dopo una rincorsa camminando; - cambiare gamba ad ogni prova.

Per l'esecuzione

- tieni bene il pallone dietro di te e sopra la testa, braccia tese;
- spingi tenendo le braccia tese.

Esercitazioni tecniche

Ostacoli

Avvicinarsi alla situazione di valutazione.

Indicazioni: basarsi sulle sedute 1 e 2 per la distanza tra la partenza e il primo ostacolo e l'intervallo tra gli ostacoli, 5m tra l'ultimo ostacolo e la linea d'arrivo.

Numero di ostacoli: 3 (altezza del ginocchio).

Consegne

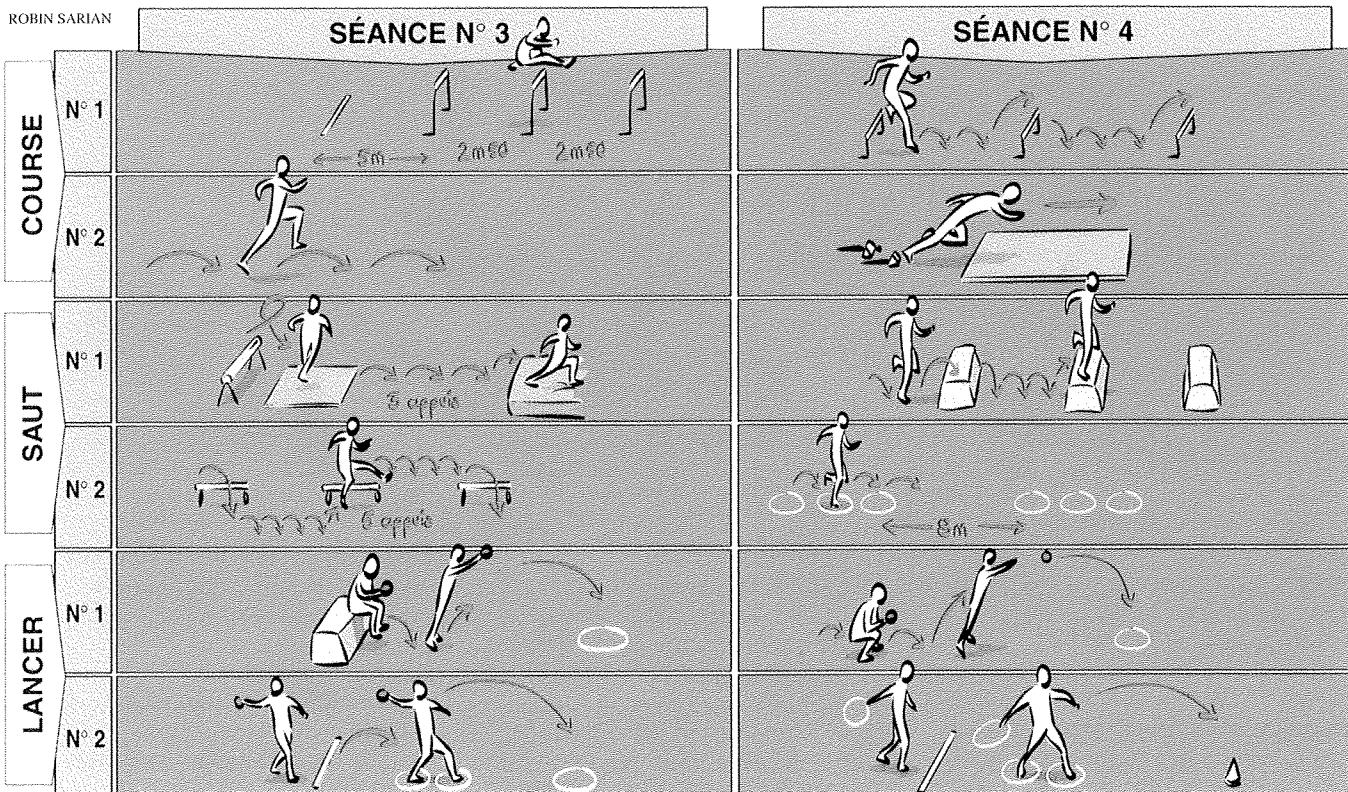
- superare sempre con la stessa gamba
- effettuare obbligatoriamente 6 appoggi negli intervalli
- allontanare il punto di stacco (per diminuire l'elevazione del centro di gravità e avvicinarsi ad un passaggio "tecnico") o indicare materialmente una zona vietata.

Salto

Mantenere la velocità.

Dopo due passi di rincorsa, 1 balzo

ROBIN SARIAN



successivo e 1 balzo alternato in uno spazio delimitato (3 percorsi, 2m, 2m50, 3m) effettuare un salto in lungo (disegno 9).

Disco

A partire da una posizione senza rincorsa partenza di profilo, lanciare un disco il più lontano possibile in una zona di 3m di larghezza

Criterio di esecuzione: come le se-dute precedenti.

Staffette

Ormai ci avviciniamo alla situazione di riferimento, per la quale si tratta di trasmettere un testimone in una zona predeterminata; tuttavia non proponiamo una "staffetta ufficiale". La situazione si realizza in uno spazio ridotto con passaggio di testimone nel senso della corsa (disegno 10). Viene imposta una zona di passaggio per avvicinarsi alle condizioni cultu-

rali della pratica.

Seduta 6

Riscaldamento

Tema: *la coordinazione* (cfr quadro 3)

Corsa

Esercizio 1: partire a 4 appoggi sotto "un tunnel" e raddrizzarsi su una distanza di 15m.

Per l'esecuzione

- raddrizzati progressivamente
- lasciati andare in avanti.

Esercizio 2: realizzare una capriola in avanti sul tappeto, poi continuare a correre fino a 15m.

Per l'esecuzione

- finisci la capriola con i piedi distanziati per meglio riprendere a correre;
- proiettati in avanti e resta al limite dell'equilibrio il maggior tempo possibile.

Salto

Esercizio 1: effettuare 3 appoggi camminando su una trave bassa e staccare al terzo per arrivare in affondo su un tappeto.

Per l'esecuzione

- resta in equilibrio per andare lontano;
- dai una spinta completa.

Esercizio 2: correre in curva e staccare da un mini-trampolino per eseguire un salto a forbice. Arrivare in piedi sul tappeto:

- all'arrivo a terra, effettuare un mezzo giro per cadere all'indietro sulla schiena, nella continuazione della corsa.

Per l'esecuzione: combina le azioni

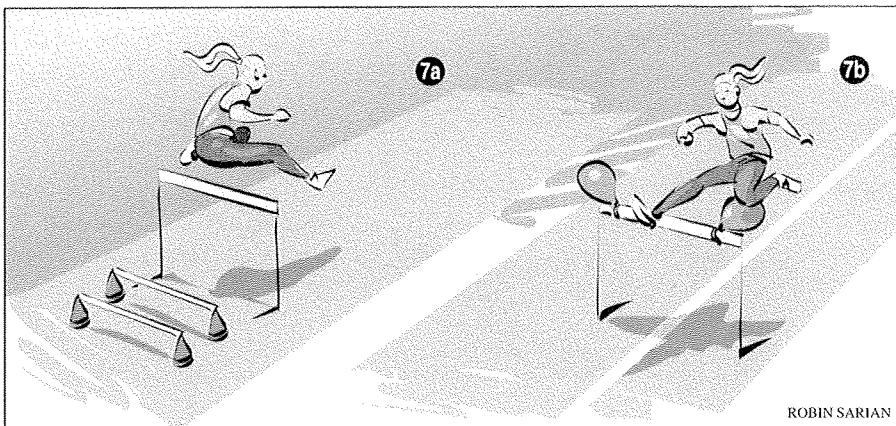
Lancio

Esercizio 1: lasciare scivolare un pallone medicinale su una pendenza predisposta, mettersi in accosciata per prenderlo e combinarlo con un lancio all'indietro.

Per l'esecuzione

- afferra il pallone medicinale e lancialo senza farlo rallentare;
- spingi sulle gambe;
- tieni la schiena dritta.

Esercizio 2: seduto su un plinto, con i piedi che non toccano il suolo, lasciarsi scivolare e ricevere un pallone medicinale lanciato da un compagno: - al momento della ricezione, saltare per lanciare il pallone medicinale al di sopra del compagno e lontano in avanti.



Per l'esecuzione

- spingi forte al suolo per lanciare in alto;
- reagisci appena tocchi il suolo.

Esercitazioni tecniche

Ostacoli

Prepararsi alla situazione di valutazione.

Indicazioni: distanza totale da percorrere 50m. Numero di ostacoli: 4.

Percorso: n.1: partenza-1° ostacolo a 10m, intervallo 12m.
n.2 : partenza-1° ostacolo 10,50, intervallo 11,50
n.3: partenza-1° ostacolo 11m, intervallo 12m.

Consegne

- effettuare 8 appoggi tra ogni ostacolo, qualsiasi percorso si scelga;
- correre il più veloce possibile.

Salto

Stesso obiettivo della seduta 5.

Stessa situazione con 4, 6, poi 8 appoggi di rincorsa. Si aumenta ogni distanza di 50m (1° ceppo 2,50, 2° ceppo 4,50).

Disco

Lanciare un disco il più lontano possibile in una zona di 3m di larghezza con una ricorsa di un giro partendo di fronte (disegno 11).

Criteri di esecuzione: identici alle altre sedute.

Staffette: come la seduta 5.

La seduta di valutazione

Parte finale del ciclo, ha una duplice funzione:

- valutare individualmente ogni alunno,
- permettere ad ognuno di partecipare ad un incontro a squadre. La *nozione di squadra* neutralizza le differenze di prestazione individuale e permette di costruire una strategia. Al momento della valutazione ogni alunno svolge un triplo ruolo: atleta, giudice, misuratore.

Organizzazione

Durata effettiva: 1h 30

- 10 min. di riscaldamento libero seguendo le regole enunciate durante il ciclo;
- 15 min. per la prova di ostacoli;
- 20 min. per ogni prova di concorsi (salti e lanci);
- 15' per la staffetta; le squadre si affrontano su una distanza di almeno 50m.;
- 5' tra ogni cambio di disciplina.

Regole e obblighi

La composizione delle squadre può

essere fatta tirando a sorte o per affinità; tuttavia affinché l'incontro finale sia interessante, è importante che esse siano relativamente equilibrate.

- Ogni alunno deve effettuare una prestazione in due delle tre discipline (ostacoli e salto, o ostacoli e lancio, o salto e lancio).

- 2 prestazioni in ogni disciplina (2 ostacoli, 2 salti, 2 lanci) devono essere effettuate da ogni squadra.

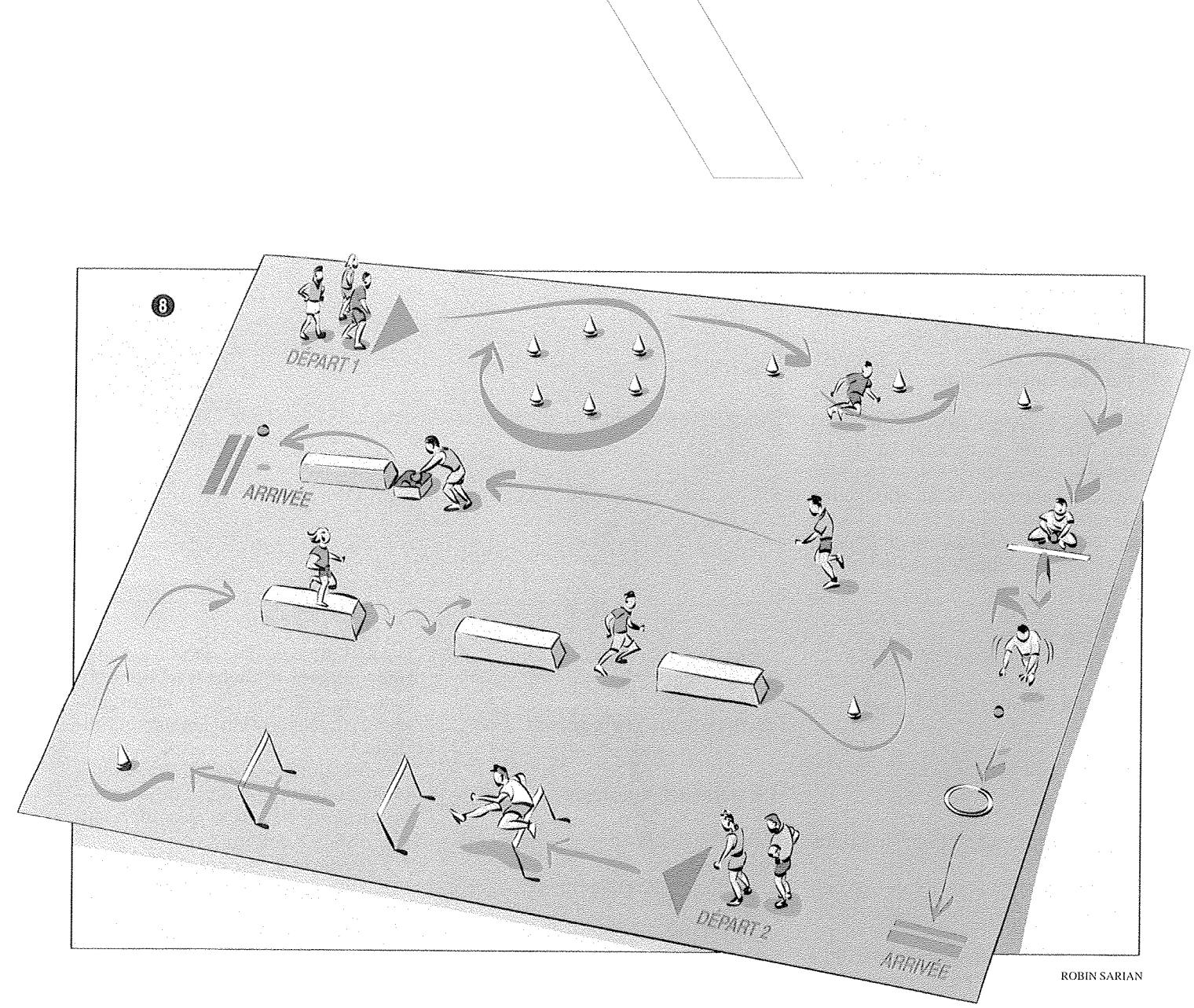
Viene considerata la migliore prestazione di ogni squadra in ogni disciplina.

Tutte le squadre partecipano alla staffetta che viene considerata nella classifica finale.

Ostacoli: 4 ostacoli da superare obbligatoriamente con 6 appoggi; percorso cronometrato (il tempo viene considerato solo se la regola dei 6 appoggi viene rispettata). Una sola corsa sul percorso scelto durante il ciclo.

Lancio: 3 prove per alunno. Lancio (con giro) in una zona assiale di 3m di larghezza. Un filo viene teso ogni 5 m per determinare delle zone di caduta dell'attrezzo (misura). Viene considerato il lancio migliore.

Salto: 3 prove per ogni alunno sul percorso già sperimentato nella seduta 6. La prova migliore viene misurata e considerata.



Staffetta: percorso delle due ultime sedute. Partecipano tutti gli atleti della squadra. Proponiamo almeno due staffette per squadra secondo il principio serie e finale.

I risultati individuali degli alunni nelle varie prove possono permettere di valutare i progressi, o servire come valutazione formativa, sommativa etc. (riquadro).

Conclusione

Il primo ciclo dell'anno scolastico in atletica definisce nell'alunno l'idea dell'attività per tutto il resto dell'anno, cioè di tutto il periodo scolastico. E' questo il motivo per cui pensiamo che sia indispensabile cominciare con un ciclo motivante che dia un'immagine positiva della no-

stra disciplina. Le nostre proposte non hanno la pretesa di porsi come contenuto ideale, ma chiariscono la diversità di un approccio che noi auspichiamo dinamico. Lo sviluppo di tutte le qualità fisiche (resistenza compresa) necessita di un lavoro continuo per tutto l'anno scolastico. Il trattamento particolare della corsa lunga deve essere concepito, secondo noi, come nell'approccio descritto da J. Marajo e P. Binelli [3]. Qualsiasi lavoro limitato ad un ciclo non ha effetti concreti. Abbiamo dunque volontariamente limitato la finalità del nostro ciclo alla presentazione di un "catalogo di situazioni" illustrate che dovrebbero permettere all'alunno di "gestire meglio la propria vita fisica futura". Le riflessioni che ognuno vorrà fare permetteranno di arricchire le nostre proposte.

Regolamento della competizione

Corse

- regole di partenza
- giuria d'arrivo
- verifica del rispetto dei 6 appoggi,
- cronometraggio.

Concorsi

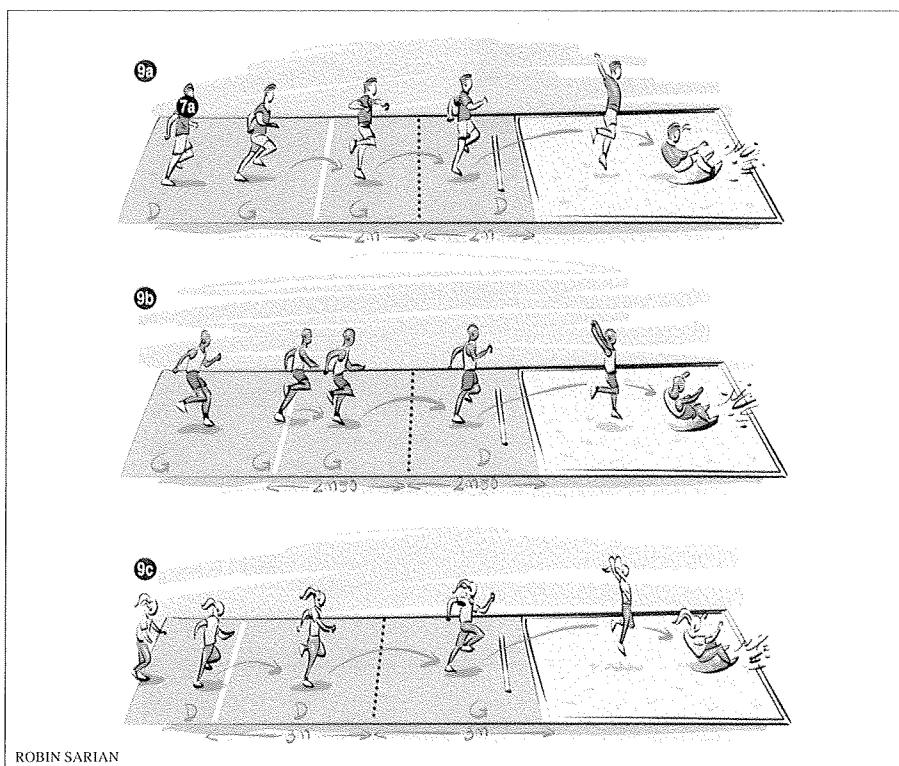
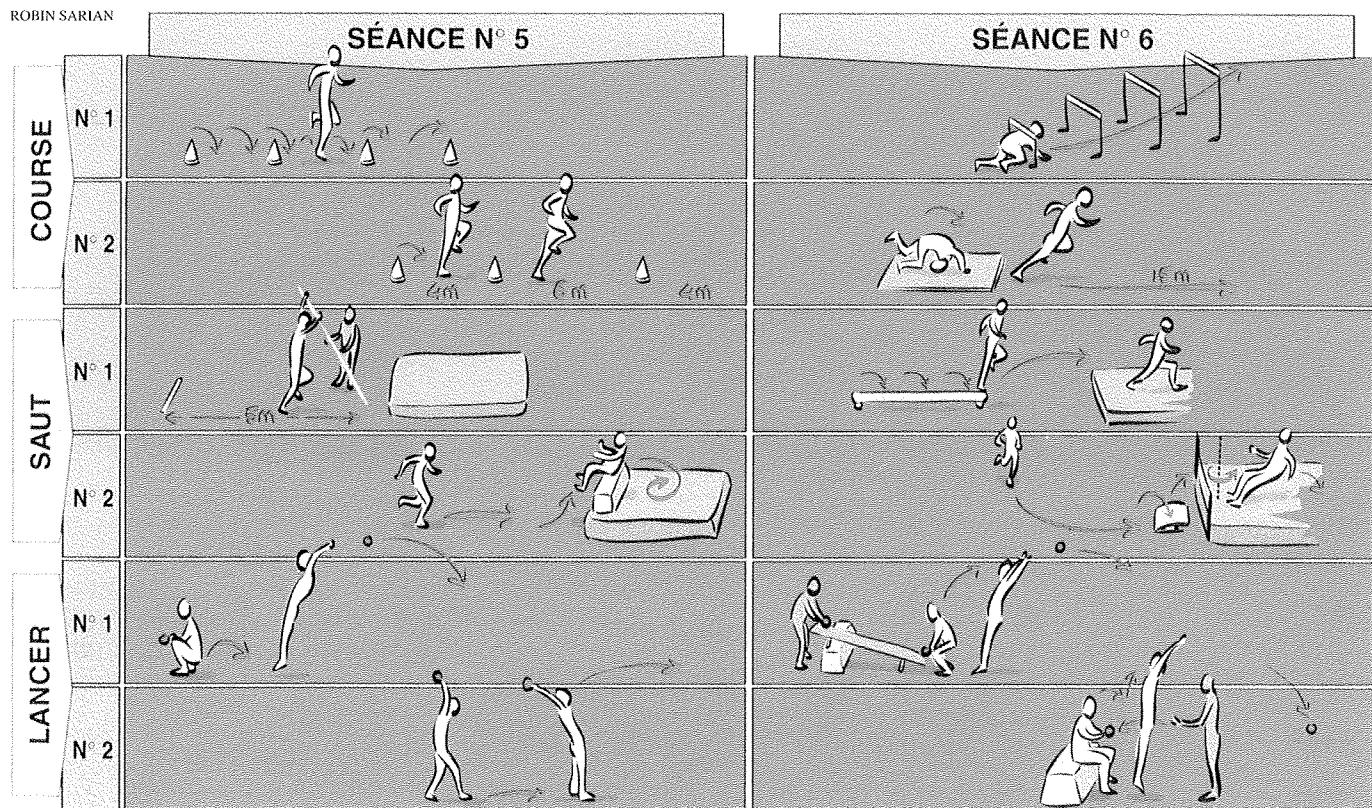
- misura di una prestazione (col metro o con delle zone a punti)
- rispetto dello spazio di rincorsa permesso per il lancio.

Punteggio

Può essere definito a partire dalla prestazioni degli alunni allo scopo di distribuire i punti o i voti.

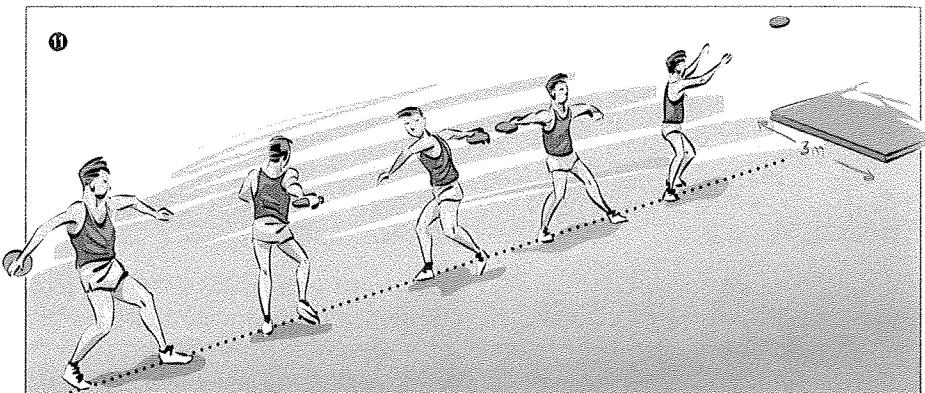
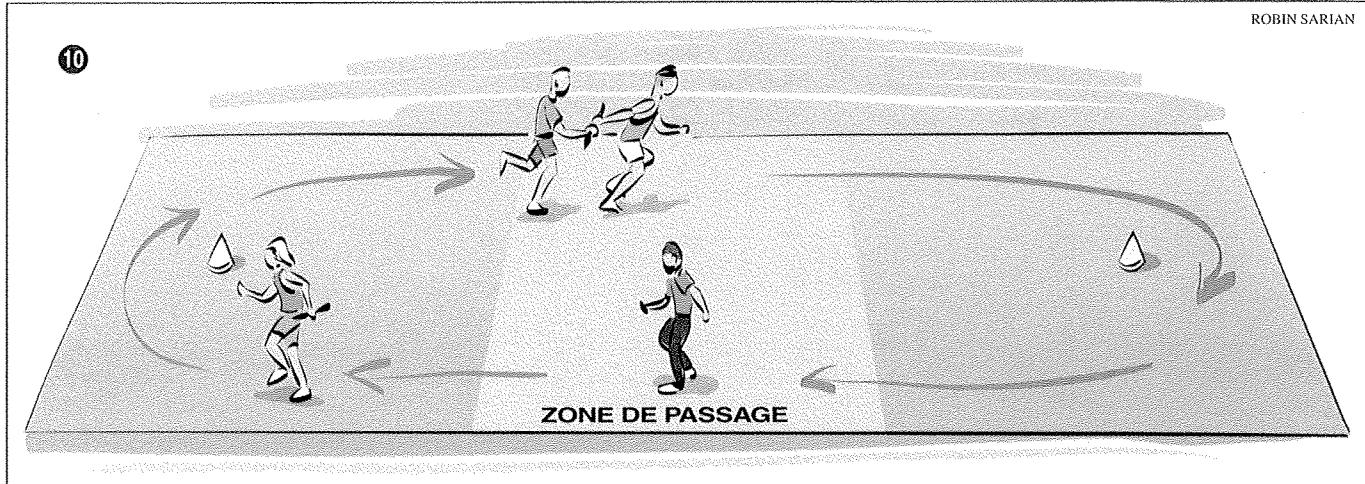
Per esempio, considerare:

- il tempo realizzato ($8''2 = 12/20$, $8''3 = 11/20$, $8''4 = 10/20$, etc.).



- la classifica rispetto al tempo realizzato o alla misura metrica del concorso (migliore prestazione=30 punti per una classe di 30 alunni, 2 migliore prestazione=29 punti, etc e 0 punti in caso di non rispetto della regola dei 6 appoggi) o qualsiasi altro modo di calcolo.

- la zona di caduta (dell'attrezzo o del salto) alla quale viene attribuito un numero di punti [zona 1=1 punto, zona 2=2 punti etc. nessuna prestazione 0 punti], o qualsiasi altro modo di calcolo.



ROBIN SARIAN

*Traduzione per gentile concessione
della redazione di Education Physi-
que et Sport, Parigi, n. 284/2000.*