



## **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.