



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.