



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