

> Atletica leggera

Salto in alto

Sprint

Lancio della pallina



Salto in alto

Compito

L'allievo prende la rincorsa e con uno stacco su di un piede solo supera l'asticella. Agli allievi si raccomanda di applicare la tecnica del fosbury flop. Sono però possibili anche altre tecniche di salto in alto con stacco su di un piede solo (il ventrale «straddle» e il salto a forbice).

Il salto è valido se lo stacco avviene su di un piede solo e se l'asticella non cade (anche se viene sfiorata). Ogni allievo ha a disposizione tre tentativi per ogni altezza. È possibile decidere a quale altezza cominciare. Quando tutti gli allievi hanno superato l'altezza, l'asticella viene alzata di 5 cm.

Chi fa cadere per 3 volte l'asticella alla stessa altezza viene eliminato dalla competizione e può essere impiegato quale aiutante.

Allestimento

Impianto di salto in alto all'aperto o realizzazione di una postazione in palestra: si raccomanda di impiegare due tappetoni messi uno sopra l'altro (1,8 m x 3 m) oppure di mettere due o più panchine sotto il tappetone. Per migliorare la sicurezza, ai lati è meglio preparare dei tappeti (1,6 m x 2 m). Prima della gara l'altezza dell'asticella va tarata. L'altezza del salto corrisponde all'altezza al centro della parte superiore dell'asticella.

Materiale

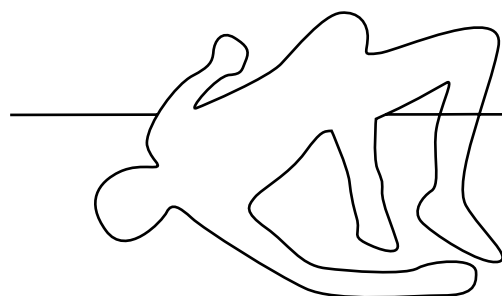
- 2 x ritzi con asticella
- 1 x stadia o metro

Per postazioni in palestra:

- 1 x tappetone (1,80 m x 3 m)
- 2 x tappeti (1,60 m x 2 m)
- 3 x panchine (4 m) o secondo tappetone (1,8 m x 3 m)

Valutazione

- Viene valutata l'ultima altezza superata con successo, lo stacco è permesso però unicamente su di un piede solo.



Sprint 80 m

Compito

Al comando «ai vostri posti – pronti – via», gli allievi percorrono un tratto pianeggiante e lungo esattamente 80 m. Lo sprint con partenza dai blocchi avviene a coppie.

Ogni allievo ha due prove a disposizione. Tra le due prove vi è una pausa di almeno 6 minuti (recupero completo). Per mantenere alta la motivazione durante la prova è opportuno formare coppie di scolari con capacità equivalenti.

Una persona (responsabile della corsa) esegue i comandi di partenza con l'aiuto di uno starter e controlla che nessuno effettui una partenza falsa. La partenza avviene solo

quando i due atleti sono completamente fermi e hanno le mani dietro la linea di partenza. Chi dà il via deve scegliere la sua posizione in modo tale da poter controllare gli atleti alla partenza. Lo starter deve essere ben visibile a chi rileva il tempo.

Quest'ultimo si trova sulla linea del traguardo e ferma il tempo manualmente. Il tempo viene fermato quando il torace degli atleti incrocia la linea di demarcazione del traguardo.

Allestimento

La pista si trova su un tratto pianeggiante e dritto di 100 m e comprende almeno due corsie di 1,25 m di larghezza ciascuna. Le linee di partenza e del traguardo vanno demarcate in modo ben visibile. Quella del traguardo può essere evidenziata con due paletti laterali.

Per una prova ottimale il fondo della pista deve avere una consistenza dura (tartan, asfalto, cemento).

Materiale

- 2 x cronometri (digitali)
- 2 x paletti
- 1 x starter o fischietto
- Blocchi di partenza (se disponibili)

In caso di elevato numero di allievi si raccomanda di usare dei pettorali.

Valutazione

- I tempi vengono rilevati al centesimo di secondo e riportati nella tabella di valutazione.
- Vale il miglior tempo realizzato.
- In caso di partenza falsa la corsa viene interrotta e si effettua una seconda partenza. È ammessa solo una partenza falsa.
- Se un allievo esce dalla propria corsia e ostacola un altro allievo, a quest'ultimo viene accordato il diritto di effettuare un'ulteriore prova.



Lancio della pallina 200 g

Compito

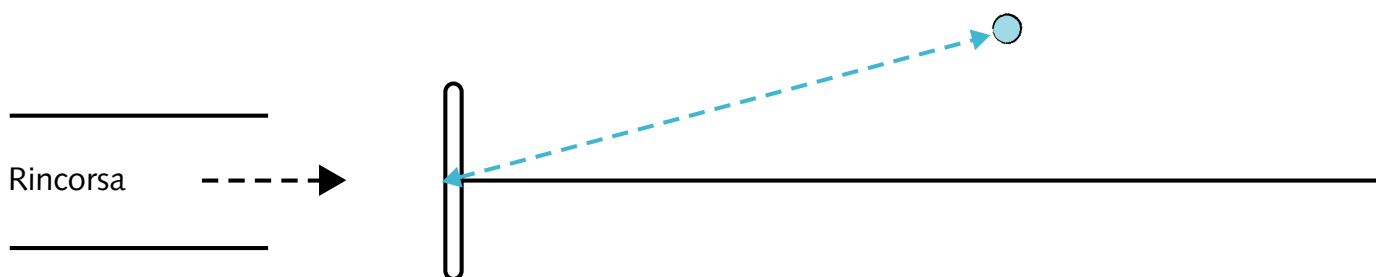
Dopo una rincorsa ritmata e rettilinea (si raccomanda una rincorsa di almeno 5 passi), l'allievo lancia una pallina di 200 g in un'area predefinita. Ogni allievo ha a disposizione tre tentativi.

Allestimento

Area di rincorsa (almeno 10 m), asse di lancio o linea di lancio ben demarcata, zona di impatto (grande prato o piazzale secco; lunghezza: almeno 60 m) con linea indicativa della direzione di lancio principale.

Materiale

- Metro a nastro
- 3 x picchetti



Valutazione

- Per la misurazione si parte dal punto d'impatto della pallina fino ad arrivare alla linea di lancio.
- Dopo ogni tentativo viene collocato un picchetto; si misura solo il migliore dei tre tentativi.
- Se la linea di demarcazione (o asse) viene toccata o superata con una qualsiasi parte del corpo, il lancio è da ritenere nullo.



Tabella dei risultati atletica leggera

ANNO SCOLASTICO

CLASSE

DATA DEL TEST

	Nome	Sprint 1 ^a prova	Sprint 2 ^a prova	Sprint miglior tempo	Salto in alto altezza (m)	Lancio della pallina misura migliore
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						