Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 6 (2004)

Heft: 4

Rubrik: Più qualità meno quantità

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

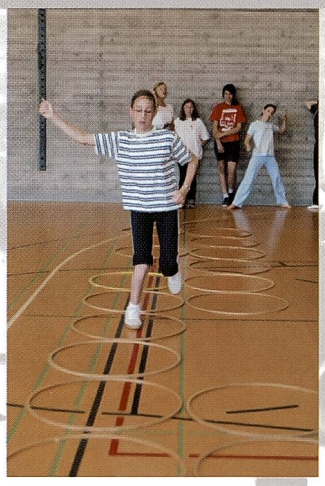
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Più qualità meno quantità

Stilare una classifica misurando soltanto tempi, altezza, distanza è molto facile. Optare per test che non premiano la miglior prestazione ma la qualità d'esecuzione è però molto più utile.

I gesti tecnici dell'atletica leggera sono delle vere e proprie sfide per la coordinazione perché richiedono delle capacità di ritmizzazione, d'equilibrio, di orientamento, di reazione e di differenziazione. Gli alunni delle classi inferiori e medie devono acquisire soltanto quelle competenze che permettono loro di saltare in alto e in lungo, poiché a questi livelli non ha senso esercitare delle tecniche di salto complesse e differenziate. Ed è soltanto di queste competenze che bisogna tener conto al momento della valutazione, e non – come spesso capita – prediligere la «tecnica ideale» o il risultato quantitativo. Le forme di movimento presentate qui di seguito sono state concepite dalla Federazione di atletica leggera ed inserite anche nel manuale di educazione fisica nella scuola nel loro relativo ordine: correre, saltare, lanciare. Si possono utilizzare come spunto per allenare i salti o, dopo essere state adattate ai diversi livelli, eseguite sotto forma di test.

Salti nel cerchio



Da 8 fino a 9 anni – Stiramento di tutto il corpo e ritmizzazione

Distribuire in modo proporzionato 20 cerchi nello spazio a disposizione. Saltare (in avanti) da un cerchio all'altro e una volta giunti al punto di svolta invertire la direzione di marcia e aprire le braccia:

- Cerchio di sinistra: saltellare sulla gamba sinistra e aprire lateralmente il braccio sinistro.
- Cerchio di destra: saltellare sulla gamba destra e aprire lateralmente il braccio destro.
- Entrambi i cerchi: saltellare a gambe unite e aprire lateralmente le due braccia.

Regole:

- Non bisogna sbagliarsi di gamba né interrompere il ritmo (mai fermarsi).
- Non fermarsi nei cerchi.
- Non eseguire due saltelli consecutivi nello stesso cerchio.

Osservazione: disporre i cerchi uno accanto all'altro.

Saltare la corda

Da 10 a 11 anni – Stiramento di tutto il corpo e ritmizzazione con attrezzi

Correre saltando facendo oscillare la corda ad ogni salto. Eseguire in modo ritmato dieci salti consecutivi.

Regole:

- Eseguire dieci volte l'esercizio senza errori.
- Posizione del corpo eretta.

Osservazione: lo spostamento del corpo in avanti deve essere visibile.

«TEST ATHLETISME pour école et club» + cassetta video (in tedesco e in francese)
Ordinazioni: Federazione svizzera di atletica leggera, Casella postale 45, 3250 Lyss, slv@swiss-athletics.ch

Salto in lungo dal cassone

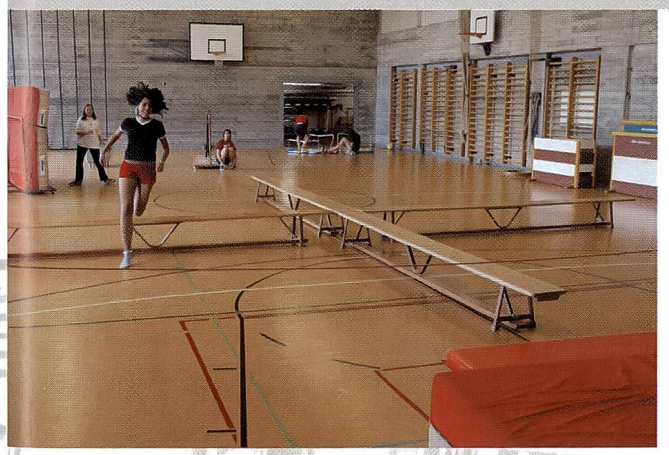
Da 12 a 13 anni – Postura e ritmizzazione

Eseguire un salto in lungo dopo una rincorsa sull'elemento superiore del cassone e atterrare da seduti con le gambe distese in avanti sul materasso in gommapiuma. Compiere ogni salto seguendo la sequenza sinistra-destra-sinistra e destra-sinistra-destra. Disposizione: materassino (di traverso), elemento superiore del cassone per il lungo (da 20 a 30 centimetri), materassino per il lungo e materasso in gommapiuma.

Regole:

- Sequenza di passi corretta (una volta sinistra-destra-sinistra e una volta destra-sinistra-destra).
- Sollecitare il movimento di stacco della caviglia in modo attivo.
- Atterrare da seduti con le gambe distese in avanti tenendo il busto eretto.

Salto in alto in cerchio



Da 14 a 15 anni – Esecuzione ritmizzata del movimento

Correre saltando su degli ostacoli posti a forma di cerchio (elementi del cassone o panchine). Salto in alto finale (con la tecnica del flop) al di sopra di una cordicella di gomma o di un'asticella. Atterraggio sul materasso.

Regole:

- Sequenza di passi corretta (ritmo a tre tempi, il salto viene sempre eseguito con la stessa gamba).
- Compiere il percorso una volta a sinistra e una volta a destra.

Osservazioni:

- Adattare la distanza fra gli ostacoli a seconda delle capacità degli allievi (raggio del cerchio circa tre metri).
- Si raccomanda di collocare la cordicella di gomma o l'asticella all'altezza dell'ombelico degli allievi.

Osservazione: disporre un materasso fra i supporti della struttura del salto in alto costringe i ragazzi a prendere lo slancio prima del materasso (ovvero nel primo terzo dell'intera installazione). I più piccoli possono eseguire un salto a forbice invece del flop.

Il salto ...

- ... va oltre il significato di atletica leggera, è un elemento centrale del movimento umano!
- ... esprime la gioia delle proprie capacità, di giocare un tiro mancino alla forza di gravità!
- ... è una stimolante elevazione e un festoso ingresso nello spazio: per un breve attimo, stacchiamo i piedi dalla rassicurante sicurezza del pavimento per vivere l'intensità dello spazio sospeso che diventa il nostro spazio libero.
- ... affascina il pragmatico che nutre interesse per la metodica, poiché la fantasia metodica non pone limite alcuno e consente di godere appieno della varietà a grandi dosi.
- ... è ricco di attrattive per lo psicologo che, nell'alternanza ritmica tra slancio e atterraggio, osserva una sorta di atteso appagamento di un naturale piacere funzionale!
- ... è inebriante per i bambini che scendono giù da cassoni o tavoli! Durante il salto e la caduta, momenti in cui viene richiesta una certa dose di coraggio, il loro senso dell'orientamento convive per breve tempo con una formicolante confusione. Ma è tutto calcolato. L'atterraggio, inteso come punto d'appoggio sicuro, viene anticipato e questo – all'entrata e all'uscita dello spazio – permette loro di assaporare sia la libertà raggiunta sotto forma di stuzzicante insicurezza che la consapevolezza di essere al sicuro una volta tornati coi piedi per terra, dove ritrovano il tradizionale ordine del loro mondo (e... via da capo!).
- ... infine, è un'affascinante possibilità d'interpretazione anche per il filosofo del movimento. Nella funzione e nella forma del salto, soprattutto in quello plurimo, egli individua un'area di tensione fra la sicurezza che regala l'orientamento e la libertà di creare. *Arturo Hotz*

Foto: Daniel Käsermann