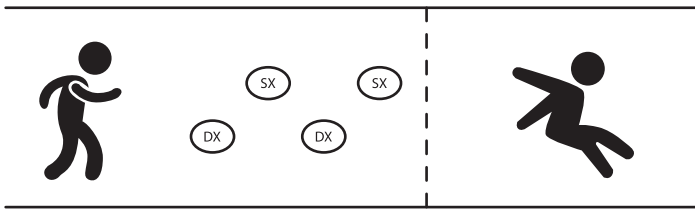


Programma Esordienti M/F 10: ImpariAMO l'atletica

SCHEMA TECNICA

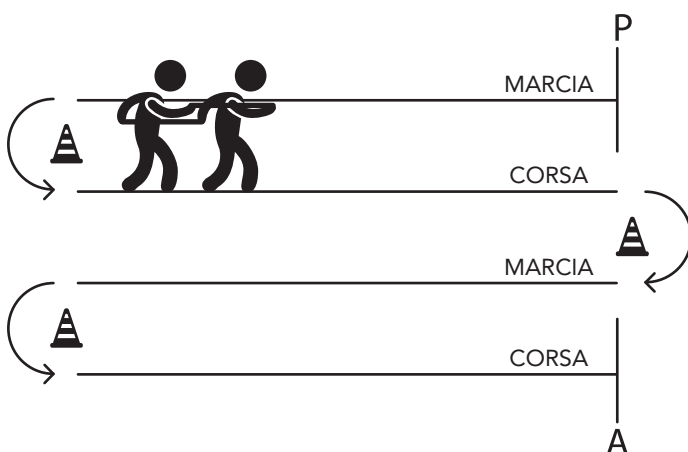
Salto in lungo con rincorsa finale a balzi alternati (passi spinta)



Dopo una breve rincorsa il salto in buca verrà effettuato, negli ultimi 6 metri di pedana, con una successione di balzi alternati (dx e sx).

Obiettivo: Stimolare la capacità di salto sollecitando gli aspetti coordinativi e ritmici.

Marcia e corsa a coppie



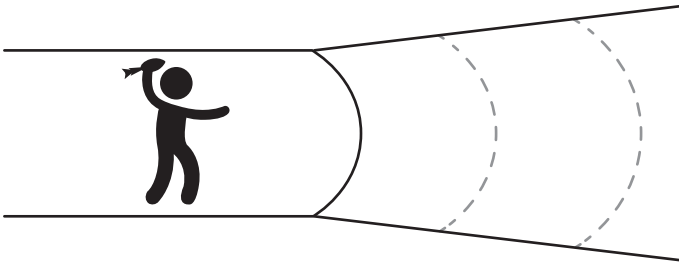
Due bambini, uno dietro all'altro, marciano e corrono sulle linee del rettilineo per 240 metri "a navetta", impugnando due bacchette lunghe 100/120 cm che li collegano. Al via, in sincronia come gli assi delle ruote del treno a vapore, camminano veloci (marciano) sulla linea della corsia per 60 metri, effettuano il giro di boa attorno ad un cono e, sempre in coordinazione, percorrono di corsa i 60 metri di ritorno in corsia. Altro giro di boa riprendono la "marcia", ultimo giro di boa e 60 metri finali di corsa. Da controllare che i bambini non perdano il contatto con le bacchette e tra loro.

Obiettivo: Educazione ritmica, sincronismo e collaborazione con il compagno.

Programma Esordienti M/F 10: ImpariAMO l'atletica

SCHEMA TECNICA

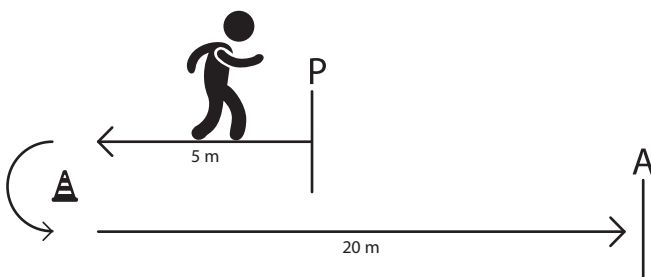
Lancio del vortex



Breve rincorsa che permette di posizionarsi in una condizione ottimale al momento del lancio. Il lancio dovrà essere indirizzato dentro una zona di caduta segnalata.

Obiettivo: Coordinazione oculo manuale e controllo dei movimenti.

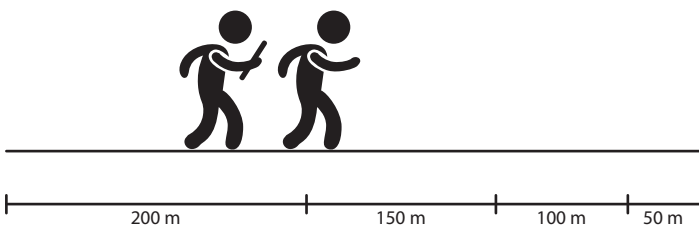
Corsa veloce con partenza a ritroso



Al via dello starter, il bambino corre all'indietro per 5 metri, giro di boa attorno ad un cono e scatto in avanti per 20 metri.

Obiettivo: Stimolare la rapidità di reazione.

Staffetta svedese



1° frazione 200 metri, 2° frazione 150 metri, 3° frazione 100 metri e 4° frazione 50 metri. La partenza sarà dai 100 metri. I concorrenti partiranno con il testimone in mano e saranno invitati a non rimanere in corsia portandosi alla corda. Non ci sarà una "zona cambio" ma gli atleti saranno posizionati per ricevere il testimone in corrispondenza delle linee dei metri 300, 150 e 50.

Obiettivo: Stimolare il cambio di testimone con il compagno in situazione caotica.