

Formia 24-26 novembre 2023

Corso d'aggiornamento per docenti della scuola media di secondo grado

INSEGNARE I SALTI DELL'ATLETICA LEGGERA A SCUOLA

**CONOSCENZE, ABILITÀ, COMPETENZE, VALUTAZIONE
INDICAZIONI METODOLOGICHE E DIDATTICHE**

Prof. Orlando Motta

PARTE PRIMA

- a) INSEGNARE PER COMPETENZE IN PALESTRA E AL CAMPO
- b) "SULLA VALUTAZIONE, OVVERO L'ELOGIO DELL'IMPERFEZIONE"
- c) EMOZIONE E COGNITIVO: FATTORI CHE STIMOLANO L'APPRENDIMENTO ANCHE IN PALESTRA E AL CAMPO
- d) VALORIZZARE LE ECCELLENZE

PARTE SECONDA

- ASPETTI DIDATTICI E METODOLOGICI
- SALTO IN ALTO:
 - CENNI STORICI
 - LA TECNICA DEL FOSBURY
 - PROPOSTE DIDATTICHE
 - APPROFONDIMENTO ANALITICO
 - VALUTAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO SALTO IN ALTO
- SALTO IN LUNGO:
 - ASPETTI TECNICI E DIDATTICI
 - PROGRESSIONE DIDATTICA
 - VALUTAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO SALTO IN LUNGO

PARTE PRIMA -Teoria

I principi teorici che sostengono la pratica

a) INSEGNARE PER COMPETENZE IN PALESTRA E AL CAMPO

L'azione didattica negli ultimi anni è cambiata. All'insegnante non si chiede più di programmare ma di progettare e insegnare per competenze. Con le unità di apprendimento (UdA) che il docente propone attraverso laboratori, progetti, ricerche, metodologie attive e mettendo al centro dell'azione lo studente si passa da una scuola organizzata sui contenuti ad una scuola organizzata a risolvere i problemi dove le conoscenze e le abilità disciplinari sono poste al servizio dello sviluppo delle competenze personali dello studente e alla risoluzione dei problemi.

Che cosa è la competenza? La definizione di competenza diventata riferimento negli ultimi anni (quadro europeo della qualifica e dei titoli pubblicato nel 2008) la descrive come la *“comprovata capacità di usare conoscenze, capacità e abilità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia”*.

Quindi è competente uno studente che:

- attiva conoscenze, capacità e abilità che ha **sviluppato anche in contesti differenti da quello dove le ha apprese e consolidate;**
- è capace di cogliere caratteristiche comuni esistenti in contesti tra loro differenti;
- pratica analogia e astrazione per risolvere problemi e progetti.

L'unità di apprendimento ha lo scopo primario di trasformare le capacità di un alunno in competenze attraverso l'acquisizione di conoscenze e abilità.

L'UdA racchiude in sé il concetto di **didattica laboratoriale** che sembra essere, insieme ad un apprendimento centrato sull'esperienza, il più adatto per coniugare

sapere e saper fare. La motivazione, la curiosità, l'attitudine alla collaborazione sono gli aspetti comportamentali che integrano le conoscenze, valorizzano gli stili cognitivi individuali per la piena valorizzazione della persona. **Le scienze motorie per loro stessa natura sono uno spazio privilegiato per svolgere una didattica laboratoriale e realizzare un apprendimento centrato sull'esperienza.** Non è difficile infatti organizzare i lavori a livello individuale o per gruppi anche modulando il grado delle richieste o richiedendo compiti differenti.

INDICAZIONI NAZIONALI

*Si fa riferimento alle indicazioni nazionali per la scuola media superiore di secondo grado

Le linee generali per le scienze motorie e sportive delineano un "percorso" che conduce l'allievo alla consapevolezza della propria corporeità attraverso la sperimentazione delle varie attività sportive unitamente alla capacità di agire in maniera responsabile.

Le linee generali delle competenze di scienze motorie e sportive individuano quattro macro ambiti di competenza:

- percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;
- lo sport, le regole, il fair play;
- salute, benessere, sicurezza e prevenzione;
- relazione con l'ambiente naturale e tecnologico.

Partendo da questi nuclei principali si possono scomporre gli obiettivi specifici di apprendimento, selezionando e indicando le conoscenze e le abilità necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo specifico d'apprendimento considerato.

b) “SULLA VALUTAZIONE, OVVERO L’ELOGIO DELL’IMPERFEZIONE”

Valutare una competenza

Il D.lgs62/17 afferma: *“la valutazione ha per oggetto il processo formativo e i risultati di apprendimento del discente e ha finalità formativa ed educativa e concorre al miglioramento degli apprendimenti e al successo formativo degli stessi, documenta lo sviluppo dell’identità personale e promuove la autovalutazione di ciascuno in relazione alle acquisizioni di conoscenze abilità e competenze”*.

Il docente, quindi, al termine dell’unità di apprendimento è chiamato ad esprimere una valutazione per competenza ad ogni studente. Le indicazioni ministeriali in merito sottolineano che l’insegnante, all’atto di esprimere una valutazione, deve considerare l’intero **processo di apprendimento**.

Viene pertanto data rilevanza all’intero percorso eseguito per sviluppare la competenza e non solo al prodotto finale. Vanno considerati indicatori quali **le conoscenze acquisite, la motivazione, l’impegno, l’interesse, la collaborazione** che l’alunno ha dimostrato ad ogni singola lezione dell’unità d’apprendimento proposta, nonché i **progressi rispetto ai livelli di partenza. Il risultato o il prodotto finale** rappresenta quindi “solo” uno degli indicatori da tenere in considerazione. Sta al docente stabile il “peso” che ogni singolo indicatore può avere all’interno della valutazione finale; “peso” che può variare in base agli obiettivi di apprendimento prefissati. Quanto sia difficile valutare con oggettività una competenza disciplinare è noto a tutti coloro che sono chiamati a questo compito, soprattutto se si valuta solo il risultato finale. Quando l’alunno affronta un’interrogazione, una verifica, un test motorio subentrano diverse variabili che possono rendere meno veritiero il risultato oggettivo della prova stessa. L’emotività, l’ansia da prestazione o la tensione sono alcune di queste. Valutare tutto il processo di apprendimento, aiuta ad avere una valutazione della competenza più attendibile.

È importante che l’allievo sappia fin dall’inizio dell’unità di apprendimento quali saranno gli indicatori che il docente intende usare per la valutazione e quale peso

specifico avranno all'interno della stessa. Il docente deve mostrare e fornire la griglia di valutazione agli studenti prima di iniziare il percorso.

Dalle linee guida che il ministero fornisce in merito alla valutazione per competenze compare anche l'indicazione che la stessa debba costituire un **momento formativo del processo di apprendimento**. Lo studente deve essere coinvolto attivamente al momento della valutazione finale. **L'autovalutazione** dell'alunno può contribuire a far diventare momento formativo il processo di valutazione. Fornire agli alunni all'inizio dell'unità didattica una griglia di autovalutazione con i relativi indicatori che gli stessi compileranno - se necessario guidati dal docente - rende gli studenti maggiormente consapevoli dei loro progressi e delle loro azioni. Sta al docente decidere quale "peso" dare all'autovalutazione ai fini della valutazione finale che compete comunque al docente.

Ad esempio, in una unità di apprendimento dedicata al salto in alto, valutare unicamente la prestazione finale dello studente con un voto espresso in decimi attribuito in base alla prestazione realizzata durante la gara di classe alla conclusione del modulo è riduttivo e poco significativo a livello di competenza acquisita. Ha più significato valutare - oltre alla prestazione - l'intero percorso fatto: tenendo in considerazione le conoscenze acquisite, i progressi mostrati rispetto al livello di partenza, la motivazione e l'impegno, la collaborazione con docente e compagni, la capacità di gestirsi e autoregolarsi.

Valutare l'intero percorso del processo d'apprendimento non lascia adito a discussioni e a recriminazioni da parte di studenti e/o genitori.

Gli alunni meno dotati a livello di capacità e abilità motorie, che potrebbero avere difficoltà a realizzare buone prestazioni, possono compensare elevando gli altri indicatori della griglia (conoscenze, impegno, partecipazione attiva, collaborazione).

Pertanto, per esprimere un giudizio completo, coerente e affidabile sullo studente al termine di una UdA, occorre raccogliere dati in differenti momenti che andranno trasformati successivamente in un'**espressione di voto finale**.

c) EMOZIONE E COGNITIVO: FATTORI CHE STIMOLANO L'APPRENDIMENTO ANCHE IN PALESTRA E AL CAMPO

Per una didattica innovativa e coinvolgente bisogna porre l'allievo al centro dell'agire del docente. L'apprendimento in tutte le aree della personalità e quindi anche quella funzionale dovrebbe tenere conto di quanto sia importante l'emozione, al punto che **un sapere appreso con emozione è talmente incisivo che non si dimentica per tutta la vita.**

Le scienze motorie e sportive per loro stessa natura sono uno spazio privilegiato per realizzare apprendimenti nei quali l'emozione giochi un ruolo fondamentale. Non è difficile immaginare le emozioni che si possono provare dopo un apprendimento realizzato con successo con il proprio corpo; l'autostima che ne consegue porta l'allievo ad accrescere in sicurezza e nelle relazioni sociali. Un'esperienza emotivamente significativa produce un apprendimento migliore e maggiormente stabile andando ad agire su tutte le aree della personalità. Lo stimolo emotivo induce la motivazione. Gli aspetti emotivi ed affettivi sono rilevanti per l'apprendimento delle competenze sociali e relazionali. Un buon clima in palestra e al campo è un potente facilitatore dell'apprendimento.

Il fattore **cognitivo** è un aspetto importante anche in ambito motorio.

Ogni movimento richiesto agli allievi non dovrebbe mai partire dal funzionale, ma dal cognitivo. Nel movimento volontario tutto parte dal pensiero per arrivare al movimento; dal sistema nervoso centrale al sistema effettore, per portare a compimento l'azione in termini di scelta, decisione ed esecuzione del movimento. Nell'apprendere le diverse discipline dell'atletica leggera si utilizza un modello fondato su conoscenze – abilità – competenze che mira a formare un allievo autonomo e responsabile. Il punto di partenza sono le conoscenze: l'allievo deve comprendere ciò che andrà a realizzare con il movimento; deve conoscere la posizione del suo corpo nello spazio in relazione al compito motorio. Dopo aver rielaborato a cura della corteccia celebrale motoria (visualizzato il movimento che andrà a fare), deve decidere e progettare il tipo di movimento. Utilizzando le abilità motorie di cui è in possesso eseguirà il movimento richiesto. L'obiettivo finale da

perseguire con sapienza da parte della scuola è rendere l'alunno autonomo e responsabile in palestra e sul campo perché possa esserlo anche nella vita.

Le capacità cognitive risultano fattore condizionante della prestazione in età adulta in modo molto marcato.

d) VALORIZZARE LE ECCELLENZE

La scuola deve essere inclusiva. Non vi è alcun dubbio su questo. Dovrebbe coinvolgere tutti - bravi e meno bravi - compresi gli alunni più in difficoltà e con problematiche particolari. **Se si perdono i ragazzi più difficili la scuola non è più scuola. È come un ospedale che cura i sani e respinge i malati!**

Compito della scuola è anche valorizzare le attitudini migliori che ciascun discente possiede indifferentemente dall'ambito in cui essa si trovi (linguistica, scientifica, musicale, motoria e sportiva...); valorizzare, stimolare, sviluppare le peculiarità e gli interessi di ogni alunno è compito di ogni docente del cdc. Orientare e suggerire all'alunno i percorsi più adatti a sviluppare le sue potenzialità (anche in ambito extra curricolare) dovrebbe essere compito di ciascun docente. Pertanto anche il docente di scienze motorie è chiamato a svolgere questo ruolo. Durante le ore di scienze motorie gli allievi dovrebbero essere stimolati a cimentarsi in svariate attività sportive e, qualora si evidenziasse una particolare predisposizione verso una di esse, il docente dovrebbe consigliare l'allievo ad approfondire: potrebbe diventare una eccellenza proprio in quella disciplina sportiva. **Valorizzare i punti di forza di ogni alunno si ripercuote positivamente su tutte le aree della personalità.**

PARTE SECONDA

Le discipline di salto dell'atletica leggera sono quattro e si dividono in:

- **Salto in alto e salto con l'asta:** noti come "salti verticali"; l'obiettivo dell'evento è superare l'altezza massima dell'asticella. Nel salto in alto l'atleta usa solo le proprie capacità atletiche e tecniche mentre nel salto con l'asta l'atleta usa anche un'asta flessibile.
- **Salto in lungo e salto triplo:** noti come "salti orizzontali"; l'atleta mira a raggiungere la massima distanza di volo dopo una rincorsa veloce ed aver saltato da una tavola di legno ed essere atterrato in una buca con la sabbia. Nel salto triplo vengono eseguiti tre salti consecutivi.

In questi appunti tratteremo il salto in alto ed il salto in lungo, discipline che fanno parte del programma gare dei giochi sportivi studenteschi e che tipicamente si propongono a scuola.

ASPETTI DIDATTICI E METODOLOGICI

Solitamente le specialità di salto sono attività motorie molto gradite ai giovani sia per l'aspetto dinamico ed acrobatico che per le piacevoli sensazioni che la fase di volo regala. Fra le finalità principali della pratica delle attività motorie in ambito giovanile abbiamo lo sviluppo delle funzioni coordinative, la percezione di sé ed il completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive. La grande varietà di esercitazioni di salto con richieste motorie in situazioni e atteggiamenti del corpo in posizioni non abituali assolvono egregiamente questi compiti.

Le discipline e le esercitazioni di salto influenzano positivamente:

- lo sviluppo e/o il consolidamento degli schemi motori di base (correre e saltare);
- lo sviluppo e il consolidamento delle funzioni coordinative tramite:
 - il controllo del corpo in volo in situazioni dinamiche;
 - l'assunzione di atteggiamenti del proprio corpo in posizioni non abituali e variate;
 - l'equilibrio dinamico e posturale;
 - la percezione del proprio corpo in posizioni che tendono a modificarsi durante la rincorsa e l'esecuzione dello stacco;
- lo sviluppo della forza veloce ed esplosiva e di quella elastico-reattiva (ciclo allungamento/accorciamento);

L'approccio alle diverse specialità di salto prevede l'apprendimento di alcuni schemi di movimento fondamentali che caratterizzano i vari tipi di salti.

Segnaliamo:

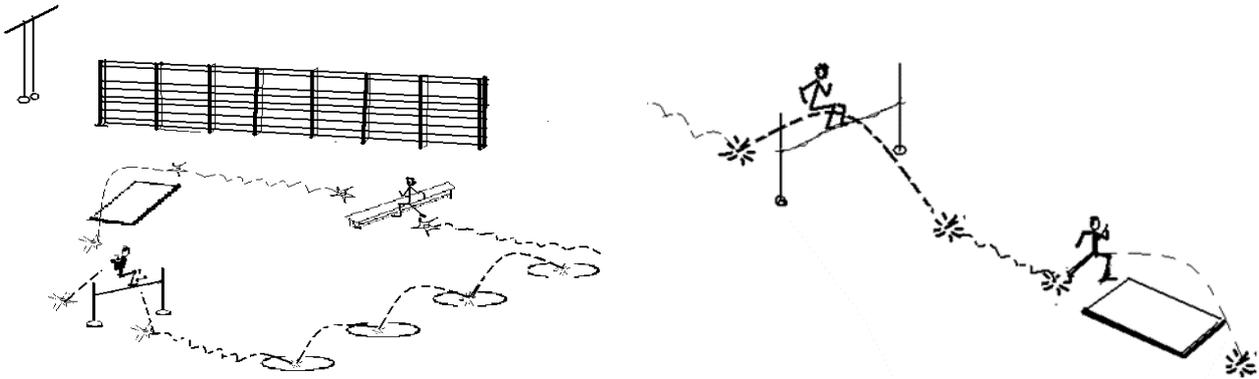
- apprendere lo schema motorio del salto (stacco) con un solo piede, sia con l'arto inferiore destro che con quello sinistro dopo una breve rincorsa;

- apprendere lo schema motorio del salto con un solo piede con **accentuazione dell'estensione** di tutto il corpo e spinta **verso l'alto** dopo una breve rincorsa;
- apprendere lo schema motorio del salto con un solo piede con **accentuazione dell'estensione** di tutto il corpo e spinta **verso l'avanti** dopo una breve rincorsa;
- apprendere lo schema motorio dei salti e saltelli a piedi pari sul posto e in avanzamento;
- apprendere lo schema motorio dei saltelli successivi su un solo piede sul posto e in avanzamento;
- apprendere lo schema motorio della tecnica di base dei balzi alternati (da un piede all'altro);
- apprendere lo schema motorio della tecnica di base della corsa;
- apprendere alcuni esercizi elementari di ginnastica e pre acrobatica (rotolamenti avanti e indietro, capovolte saltate, verticale a tre appoggi, verticale al muro, salti con cadute sulla schiena atterrando sopra un materasso alto).

Durante la fase di avviamento motorio, oppure strutturando un percorso con postazioni adatte allo scopo, possiamo proporre esercitazioni che richiamano gli schemi motori da apprendere sopra menzionati.

Nel disegno un esempio di percorso dove gli allievi devono saltare tutti i tipi di attrezzi collocati in palestra in modo sparso (panchine, elastici, materassini, ostacoli...) promuovendo diverse forme di salto (con due piedi, con il piede destro,

con il piede sinistro, con orientamento verso l'avanti oppure verso l'alto...)



Come per qualsiasi altra disciplina l'approccio alle specialità di salto deve avvenire con proposte didattiche che prevedano esercitazioni il più possibile a carattere globale rispetto al gesto di gara. Solo dopo una prima fase di apprendimento globale del gesto in forma grezza si inseriscono esercitazioni di approfondimento sui diversi aspetti tecnici che compongono le varie fasi del salto. Occorre scegliere tipologie di esercizi che coinvolgano quanto più possibile le **componenti senso-motorie** degli allievi simili a quelle tipiche del movimento sport specifico. L'insieme di esercizi di questo tipo è conosciuto come "allenamento integrato". Con questa versione semplificata dei gesti atletici si intende in ogni caso mantenere intatta l'intenzione e il disegno generale del movimento. Se viene mantenuta intatta questa integrità, probabilmente, anche gli aspetti sensoriali lo saranno. Gli esercizi "integrati" sono focalizzati sul movimento specifico globale: **all'inizio del processo di apprendimento è fondamentale semplificarlo per far sì che possa essere eseguito con successo.**

Negli esercizi analitici o di approfondimento, estrapolando alcune parti del gesto di gara molto spesso vengono trascurati gli aspetti senso-motori dal momento che le informazioni generate attraverso questo tipo di lavoro sono diverse rispetto alle informazioni che l'atleta riceve dal gesto completo di gara. In questi ultimi il transfert è significativamente inferiore di quanto si pensi. Il lavoro sui minimi dettagli nei gesti di gara e anche sulle correzioni posturali, che spesso si tendono a fare con gli atleti, non sempre hanno l'efficacia sperata; l'impatto che determinano dal punto di vista senso-motorio è molto diverso da quello del movimento specifico. Talvolta, però, risulta difficile strutturare una progressione di mezzi ed esercizi utilizzando esclusivamente il metodo integrato anche perché, in questo modo, non è

pensabile di sollecitare in modo ottimale tutte le componenti del movimento di gara e ciò comporta di dover ricorrere ad una serie di esercizi specifici di tipo analitico. È importante trovare il giusto equilibrio fra le due componenti consapevoli del fatto che gli esercizi globali ricoprono il ruolo più importante poiché le informazioni senso-motorie rimangono più o meno le stesse sia in allenamento che in gara.

In relazione all'apprendimento e allo sviluppo di qualsiasi azione motoria risulta molto utile sviluppare la funzione senso-motoria, sia interna al corpo (percezione del livello di tensione dei tendini, muscoli, angoli articolari...), sia in relazione alle numerose informazioni sensoriali nell'ambiente necessarie per potersi muovere efficacemente e raggiungere gli obiettivi prefissati.

L'essere umano, come gli animali, ha sviluppato il principio della percezione diretta che, senza un significativo intervento delle capacità cognitive, consente all'individuo una valutazione diretta del tempo che un oggetto in movimento verso di lui impiegherà per raggiungerlo grazie alla capacità della retina dell'occhio di misurare direttamente il tempo che l'oggetto impiegherà per coprire la distanza (James J. Gibson). Oltre a questo dato (τ), esistono numerose altre informazioni di tipo complesso provenienti dall'ambiente esterno che l'occhio percepisce e analizza (esempio il focus ottico). La percezione diretta include le azioni che la forma di un oggetto invita a compiere nei suoi confronti (Gibson 1977) ovvero tutte le possibilità di azione, distinguendo quelle che si possono eseguire e quelli non realizzabili in quel contesto. Di conseguenza l'organismo seleziona gli schemi di movimento che garantiscono le migliori possibilità di raggiungere lo scopo attraverso l'ambiente circostante. **L'utilizzo di riferimenti visivi negli esercizi di apprendimento e sviluppo può risultare molto utile, in modo particolare con i giovani.**

Il percorso di apprendimento di un movimento nuovo **non è lineare**: non prevede di passare da una fase in cui non si riesce a gestirlo a una fase in cui lo si gestisce un poco per poi continuare a realizzarlo sempre meglio, fino ad arrivare alla sua completa padronanza. **La costante interazione tra i numerosi fattori in gioco rende il percorso tortuoso con fasi alterne nelle quali un'abilità può apparire temporaneamente per poi scomparire di nuovo ed essere rimpiazzata da altre**

abilità in un processo apparentemente caotico che porta, in definitiva, alla configurazione di uno schema motorio stabile e flessibile.

Schemi di movimento stabili ma flessibili non si sviluppano imparando la tecnica in modo pignolo e pedante ma attraverso **l'auto-organizzazione** che deriva dalla complessità del movimento. In quest'ottica, le correzioni "precisine" non hanno grande efficacia dal momento che l'organismo non le riconosce universalmente applicabili vanificandone l'assimilazione: il sistema motorio non potrà apprendere molto da esse. Una buona descrizione della tecnica non è quella che, ad esempio, definisce gli angoli ideali alle articolazioni bensì quella che fornisce un'immagine universalmente valida dei principi del movimento e lascia spazio alle varianti che si possono sviluppare attraverso l'auto-organizzazione, legate alle caratteristiche dell'organismo di ogni atleta.

Passando agli aspetti strettamente più pratici un conto è insegnare durante le ore curricolari di scienze motorie formulando proposte didattiche che devono includere tutti gli alunni/e della classe, altra cosa è rivolgersi agli studenti che frequentano il gruppo sportivo della scuola dove si hanno gruppi ristretti e talvolta selezionati. Altro ancora è avere a che fare con l'attività giovanile operando nelle società sportive di atletica leggera del territorio o con atleti già avviati che hanno raggiunto un buon livello tecnico. A seconda dell'ambito nel quale ci si trova ad operare si deve modulare la propria azione.

All'interno della propria pianificazione scolastica annuale dedicare alcune lezioni al salto in alto oppure al salto in lungo aiuta a perseguire i seguenti obiettivi di apprendimento:

- Conoscere alcune discipline dell'atletica leggera: in questo caso il salto in alto e il salto in lungo;
- Percezione di sé e completamento dello sviluppo funzionale delle capacità motorie ed espressive;
- Gestione delle proprie emozioni (trasversale);

Insegnare i salti dell'atletica leggera a scuola

- Gestione dell'attenzione e della concentrazione (trasversale);

Questi obiettivi avranno livelli diversi di raggiungimento a seconda che siano rivolti agli alunni della scuola media oppure a studenti della scuola superiore.

SALTO IN ALTO

Cenni storici

La tecnica utilizzata attualmente da tutti i saltatori del mondo è definita come TECNICA FOSBURY. Il nome trae origine da Dick Fosbury, il saltatore in alto statunitense, ingegnere biomeccanico, recentemente scomparso che, primo al mondo, la eseguì. Con la tecnica Fosbury l'attuale record del mondo maschile è di 245cm stabilito dal cubano Javier Sotomayor (Salamanca, 1993), mentre quello femminile è di 209cm della bulgara Stefka Kostadinova (Roma 1987). Fino ai primi anni '70 la tecnica maggiormente in voga per saltare in alto era la "tecnica ventrale" che consisteva nel superare l'asticella con il ventre dell'atleta rivolto verso la stessa mentre l'atterraggio avveniva sui sacconi in posizione prona. Con lo scavalco ventrale (fig.4) i migliori atleti del mondo superavano altezze attorno ai 230 cm mentre le atlete fra 195 e 200 cm. Fino agli anni '50 le tecniche di salto utilizzate erano condizionate dalle zone di atterraggio. In quegli anni non venivano utilizzati i sacconi o materassi per atterrare dopo il salto ma si atterrava sulla sabbia. Le tecniche per superare l'asticella dovevano tenere conto di questo fattore. Riassumendo fra le diverse tecniche utilizzate in passato, a partire dalla fine dell'800 e primi anni del '900 fino alla fine degli anni 40, ne ricordiamo due: il salto con la tecnica "a forbice" e il salto "Horine" (che porta il nome del suo inventore George Horine che con questa tecnica fu il primo uomo a valicare la soglia dei due metri). Nella tecnica descritta come salto "a forbice" (fig.2) l'atterraggio avviene prevalentemente in piedi mentre la tecnica di valicamento dell'asticella assomiglia al movimento della forbice dalla quale deriva il nome. La tecnica Horine (fig.3) rappresenta una evoluzione della tecnica a forbice nel tentativo di trovare modi più vantaggiosi dal punto di vista biomeccanico di valicare l'asticella. Con la tecnica Horine l'atleta valica l'asticella con il fianco, disponendo le proprie masse corporee in posizione da avere il centro di massa più vicino alla stessa sfruttando meglio l'elevazione prodotta durante la fase di stacco. (fig.1)

Le diverse tecniche di salto

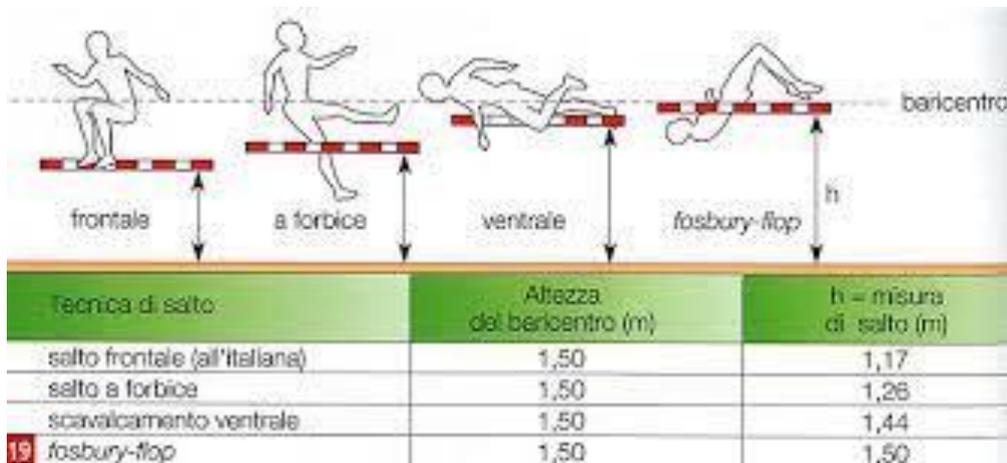


Fig.1 Dalla figura si nota come, modificando la disposizione delle masse del corpo in relazione all'asticella, il C.M. (centro di massa) si avvicini sempre di più alla stessa. Passando dal salto stile frontale (dove tutte le masse corporee si trovano disposte sopra l'asticella) al salto con la tecnica fosbury (dove parte delle masse del corpo si trovano anche al di sotto dell'asticella) migliora il rendimento biomeccanico sfruttando al meglio l'elevazione prodotta durante la fase di stacco.

Tecnica forbice

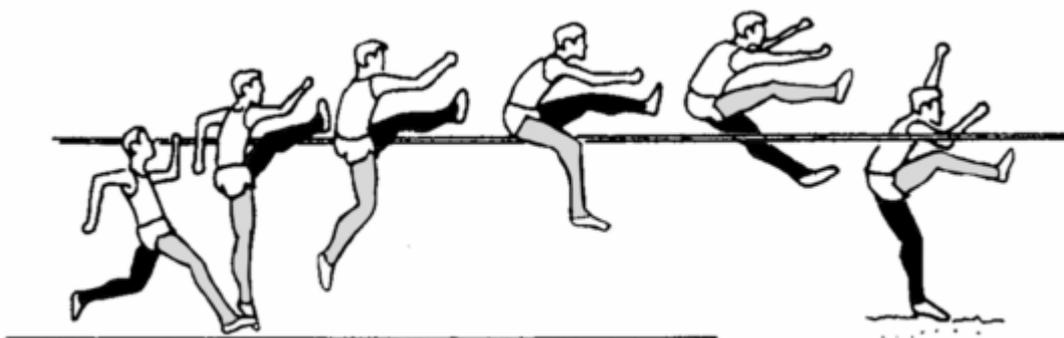


Fig.2 La tecnica a forbice veniva eseguita con una rincorsa rettilinea di 6-7 passi con una direzione che forma un angolo di 30°-40° rispetto all'asticella. L'arto di stacco è esterno rispetto all'asticella. Nell'esempio in fig.2 si tratta dell'arto inferiore destro e la rincorsa viene presa alla sinistra dei ritti.

Tecnica Horine o salto costale

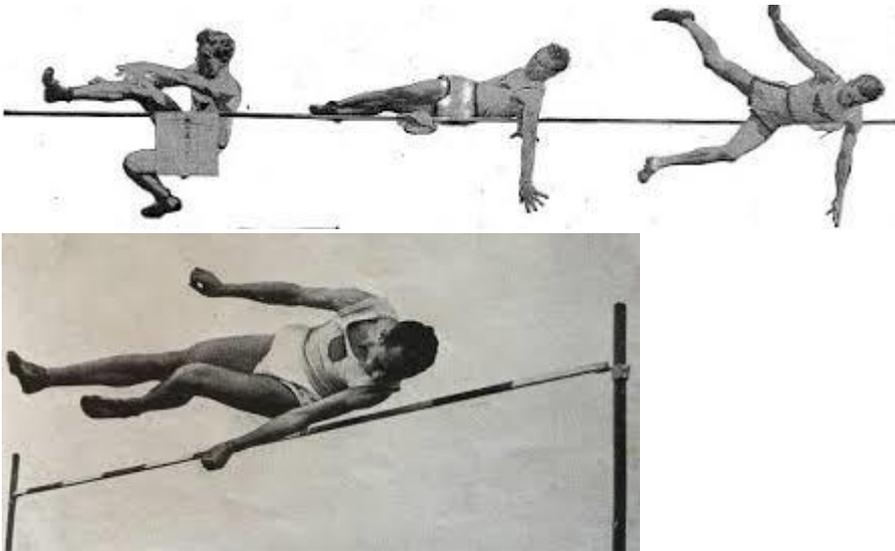


Fig.3 Tecnica Horine, detta anche salto costale, prevede lo scavalcamento dell'asticella con il fianco. La rincorsa di 6-7 passi veniva eseguita in linea retta con una direzione rispetto all'asticella di circa 40° - 50° . A differenza del salto a forbice l'arto di stacco è quello interno rispetto all'asticella. Un atleta che stacca con l'arto inferiore sinistro prende la rincorsa alla sinistra dei ritti così come avviene con la tecnica ventrale descritta di seguito in fig.4

Tecnica scavalcamento ventrale

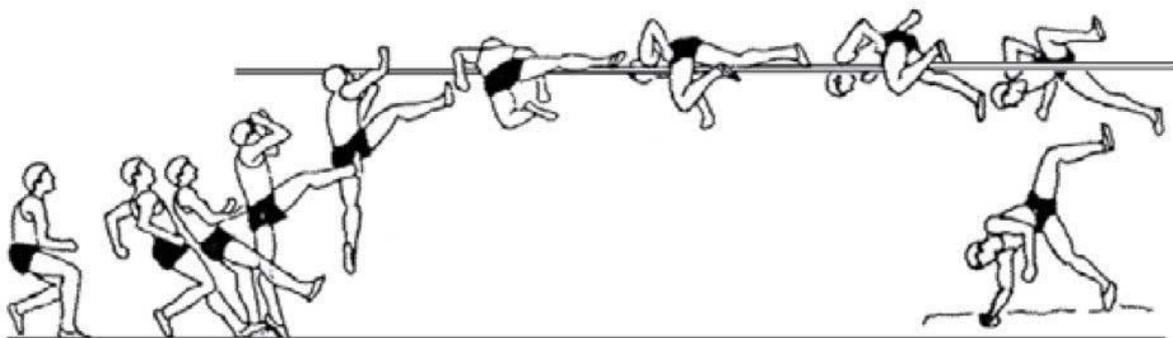


Fig.4 Lo scavalcamento ventrale, che rappresenta la naturale evoluzione del salto Horine, veniva eseguito con una rincorsa rettilinea di 6-8 passi con una direzione rispetto all'asticella di circa 40° - 50° . L'arto di stacco è sempre quello interno (come per il salto Horine) e la rincorsa viene presa alla sinistra dei ritti per un saltatore che stacca con l'arto inferiore sinistro. L'unica differenza con il salto horine è rappresentata dallo

Insegnare i salti dell'atletica leggera a scuola

scavalcamento dell'asticella con il ventre dell'atleta che permette un ulteriore avvicinamento del C.M. all'asticella.

Tutte le tecniche fin qui descritte prevedono una rincorsa di approccio di tipo rettilineo con una direzione rispetto all'asticella che va dai 30° ai 50° circa.

Le tecniche di salto utilizzate in passato rappresentano validi mezzi di allenamento per i giovani e andrebbero riproposte. Costituiscono varianti tecniche divertenti che influenzano positivamente lo sviluppo delle abilità di salto e le funzioni coordinative.

Tecnica Fosbury



Fig.5 Nella tecnica Fosbury la parte finale della rincorsa è curvilinea. L'arto di stacco è quello esterno rispetto all'asticella (come per la tecnica a forbice). Nell'esempio in fig.5 l'atleta che stacca con l'arto inferiore destro parte alla sinistra dei ritzi.

Dick Fosbury, con questa tecnica rivoluzionaria, si impose all'attenzione del mondo nel 1968 vincendo le Olimpiadi di Città del Messico con la misura 2,24m. Con la tecnica Fosbury l'atleta scavalca l'asticella rovesciando il corpo all'indietro e cadendo sui sacconi con la schiena (da cui la definizione di salto dorsale). La rincorsa è composta da una prima parte rettilinea e da una seconda parte curvilinea. Dal punto di vista biomeccanico superare l'asticella con il dorso della schiena nella sua caratteristica forma ad arco permette, ancora di più rispetto allo stile ventrale, di avvicinare il centro di massa dell'atleta all'asticella sfruttando al meglio l'elevazione prodotta durante la fase di stacco. Percorrere gli ultimi passi della rincorsa in curva, inclinando di qualche grado il corpo dell'atleta verso il centro della stessa, permette di abbassare naturalmente il C.M. creando migliori condizioni per realizzare uno stacco efficace e la produzione dei momenti angolari di rotazione necessari per superare l'asticella (fig.6)

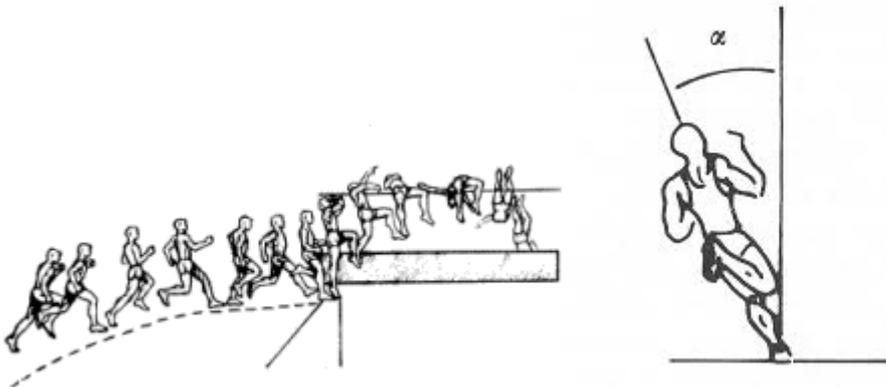


Fig.6 Nella tecnica fosbury gli ultimi passi della rincorsa si percorrono in curva. L'atleta inclinando il proprio corpo verso il centro della curva abbassa leggermente il proprio C.M.

La tecnica Fosbury

Approfondiamo ora alcuni aspetti tecnici suddividendo il salto in alto nelle fasi di RINCORSA, STACCO, FASE DI VOLO, ATTERRAGGIO.

LA RINCORSA

Nella tecnica Fosbury la rincorsa si divide in una prima parte rettilinea composta di 4-5 passi e in una seconda parte curvilinea di altrettanti 4-5 passi. La **lunghezza** complessiva della rincorsa è pertanto composta da 7-11 passi.

Negli atleti esperti la partenza può avvenire da fermo oppure con dei piccoli passi (chiamati di pre-avvio) che precedono la partenza vera e propria. I giovani generalmente utilizzano la partenza da fermo ed è ciò che il docente a scuola dovrebbe proporre. I principianti utilizzano rincorse più corte (con un numero di passi inferiore); solitamente 6/8 passi con partenza da fermo.

Un aspetto caratterizzante la rincorsa è il **ritmo**.

Il docente dovrebbe insegnare ai propri allievi ad interpretare la rincorsa con un ritmo (cadenza) crescente, con il compito di accelerare fino allo stacco, ciascuno secondo le proprie capacità, al fine di realizzare uno stacco efficace. Gli allievi devono capire che, se l'accelerazione non è adeguata alle proprie abilità di salto (velocità di ingresso troppo elevata oppure insufficiente), anche lo stacco non sarà espresso al massimo del potenziale.

Il punto o la zona dove poter effettuare lo stacco **e la direzione finale** della rincorsa rispetto all'asticella sono **elementi tecnici chiave** da far apprendere fin dall'inizio agli allievi. Come si vede dal disegno (fig.7), per un saltatore che stacca con l'arto inferiore sinistro, e quindi effettuerà la rincorsa alla destra della pedana di salto, la zona di stacco si trova circa **30 cm avanti** rispetto al ritto di destra e **distante circa 70-80 cm** rispetto all'asticella. La direzione finale della rincorsa (ultimo passo) forma un angolo di circa **30-40 gradi** rispetto all'asticella (fig.7a e 7b)

Rincorsa e punto di stacco

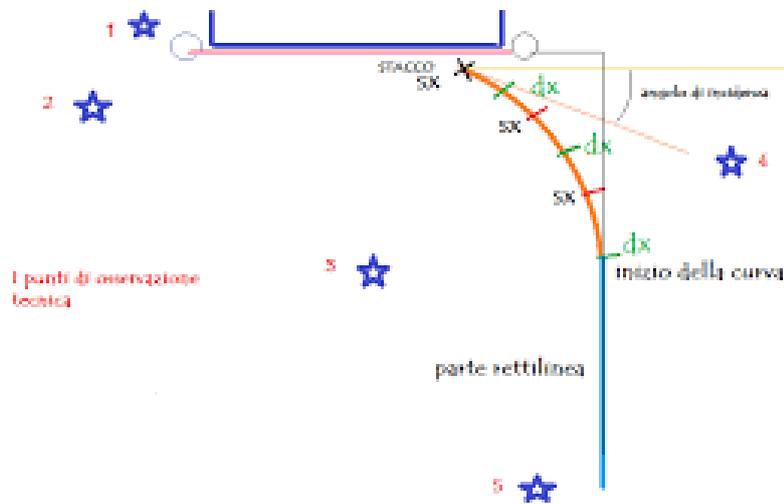


Fig.7a Tracciato di una rincorsa per un atleta che stacca con l'arto inferiore sinistro. Le stelline azzurre indicano i migliori punti dove di osservazione per il coach per valutare i diversi aspetti tecnici del salto.



Fig.7b La larghezza della rincorsa per i principianti va da 3.60 a 4.00 m circa (11-13 piedi) misurati lateralmente partendo dal ritto di destra.

È fondamentale che l'alunno apprenda la corretta posizione che devono avere il piede ed il corpo al termine della rincorsa ovvero all'inizio della fase di stacco.

Sia il piede che le anche dell'atleta devono mantenersi allineati il più possibile alla direzione finale della rincorsa evitando di ruotare con anticipo sull'asse longitudinale del corpo. L'alunno deve capire che la rotazione sull'asse longitudinale del corpo, che dispone l'atleta con il dorso rispetto all'asticella, avviene durante la fase di stacco stessa grazie all'adduzione dell'arto libero inferiore e alla "torsione" della spalla interna verso il centro della curva (per un saltatore che stacca con l'arto inferiore destro è la spalla sinistra). **Questo aspetto, unitamente al corretto punto dove effettuare lo stacco, rappresenta tecnica esecutiva efficace ed evita possibili incidenti e infortuni.** (Fig. 7 e 8)

Il raggio del tratto di rincorsa curvilinea per gli atleti evoluti dipende da diversi fattori: il livello tecnico dell'atleta, la sua struttura morfologica, le caratteristiche neuromuscolari, il numero di passi che intende fare in curva. Nei principianti, e a scuola, una lateralità di circa 3,50/4,00m misurata lateralmente sul prolungamento del ritto esterno (fig.7) risulta più che adeguata. È utile che il docente tracci con nastro adesivo, gesso o conetti orientativi, la traiettoria della curva fino al punto di stacco in modo da dare agli alunni un orientamento visivo.

Entrata ed esecuzione dello stacco

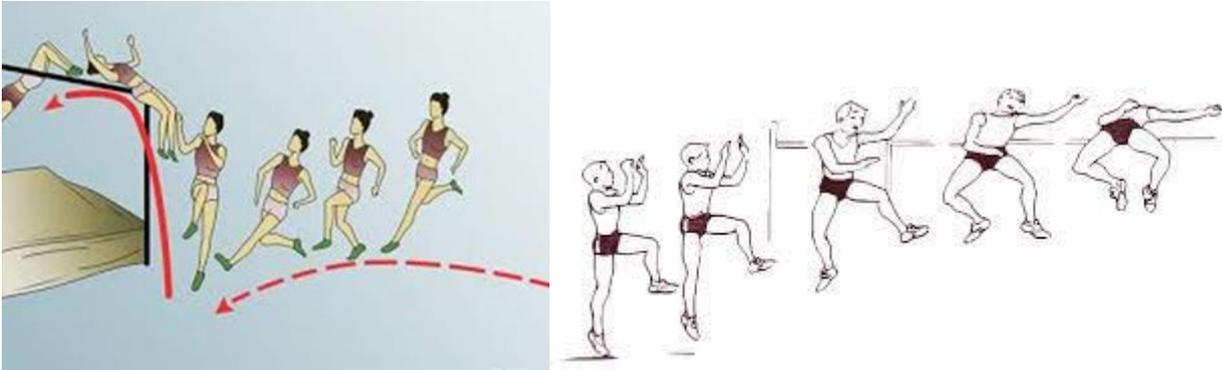


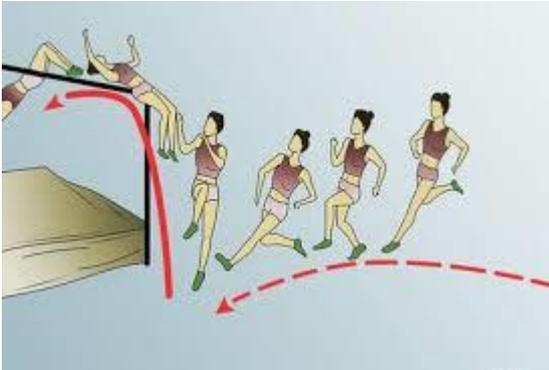
Fig.8 La rotazione sull'asse longitudinale del corpo, che dispone l'atleta di schiena rispetto all'asticella, deve avvenire durante l'esecuzione dello stacco (NON PRIMA).

La **tecnica di corsa e rincorsa** degli atleti evoluti è complessa e articolata. Gli atleti di livello internazionale, pur nelle loro differenze individuali, utilizzano una rincorsa con una forma del passo "circolare e completo". Le ginocchia sono piuttosto alte, l'appoggio del piede al terreno è attivo e di metatarso, il ritmo è crescente con aumento della frequenza negli ultimi passi mantenendo pressoché costante l'ampiezza; evidenziano equilibrio e controllo posturale con inclinazione del corpo verso il centro della curva negli ultimi passi. Tutto ciò fa sì che l'atleta possa realizzare uno stacco efficace.

A livello scolastico il parametro tecnico sul quale il docente deve prestare attenzione fra quelli citati è quello **posturale**. L'alunno deve percepire il suo corpo in equilibrio durante la rincorsa, soprattutto negli ultimi appoggi che precedono lo stacco. Spesso gli alunni tendono ad effettuare la rincorsa in condizioni di scarso equilibrio sbilanciati in avanti alla ricerca della velocità. Molti alunni non sono in grado di modulare correttamente l'ampiezza del passo, alcune volte fanno passi troppo corti, altre volte troppo lunghi. Nella fase iniziale questo non rappresenta un problema.

L'autoregolazione fa parte del processo di apprendimento. L'allievo utilizzando gli analizzatori ottici progressivamente imparerà a modulare correttamente le spinte per arrivare nel punto di stacco richiesto. Segni orientativi (nastro adesivo) che ben evidenziano la zona dello stacco sono utili allo scopo.

LA FASE DI STACCO



L'orientamento del corpo del saltatore rispetto all'asticella all'inizio dello stacco è di circa $30^{\circ}/40^{\circ}$; l'orientamento del piede di stacco deve essere il più possibile allineato alla direzione finale della rincorsa. Generalmente il saltatore si presenta allo stacco con una inclinazione del tronco verso dietro di circa $15^{\circ}/20^{\circ}$ sul piano sagittale e inclinato verso il centro della curva di circa $15^{\circ}/20^{\circ}$ sul piano frontale. Alla fine della fase di stacco il saltatore si trova allineato (parallelo al ritto del proprio lato), con una **estensione completa delle articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia** (fig.9)

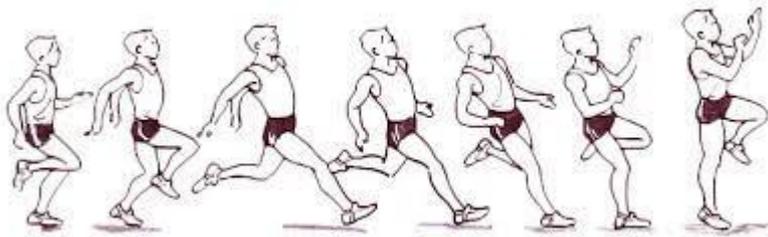


Fig.9 La posizione finale illustrata nel disegno, rappresenta un elemento chiave della buona riuscita dello stacco.

Le due inclinazioni precedentemente citate - indietro sul piano sagittale e interna sul piano frontale - durante l'esecuzione dello stacco creano due momenti di rotazione: uno di ribaltamento in avanti (prodotto dall'inclinazione del corpo all'indietro), l'altro di ribaltamento laterale (generato dall'inclinazione del corpo verso il centro della

curva). Queste rotazioni proseguono anche quando l'atleta abbandona il terreno dopo la fase di stacco durante la fase di volo.

Durante la fase di stacco si verifica anche una rotazione sul piano frontale lungo l'asse longitudinale del corpo che permette al saltatore di ruotare di circa 120° e disporsi di schiena rispetto all'asticella (fig10). Questa rotazione viene generata, abbastanza facilmente, dalla adduzione dell'arto inferiore libero e dalla torsione verso il centro della curva della spalla più vicina all'asticella. La concomitanza dei tre momenti angolari di rotazione crea la caratteristica posizione del corpo ad arco che il saltatore assume nel superare l'asticella durante la fase di volo.

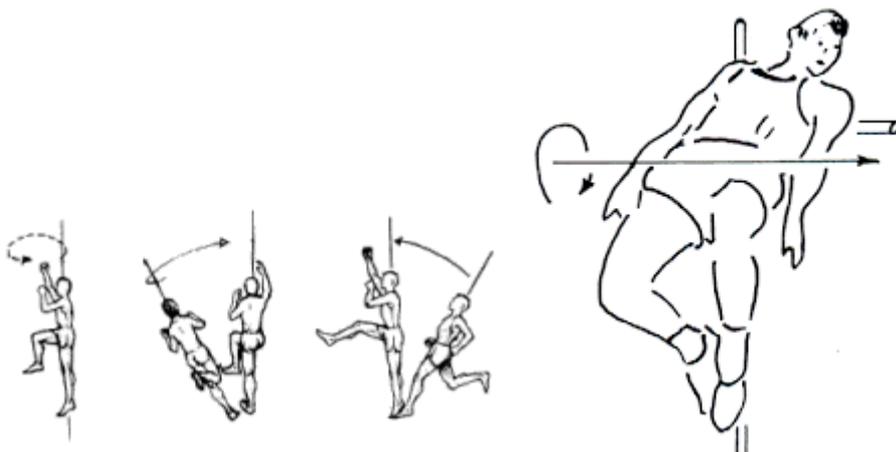


Fig.10 Durante la fase di stacco si creano tre momenti angolari di rotazione: in avanti, prodotto attorno ad un asse orizzontale perpendicolare alla direzione finale della rincorsa; laterale, prodotto attorno ad un asse orizzontale in linea con la direzione finale della rincorsa; di torsione, prodotto attorno all'asse longitudinale del corpo.



Fig.11 Sara Simeoni medaglia d'oro ai giochi Olimpici di Mosca 1980

Il tempo di stacco dei migliori saltatori di livello internazionale è di circa 150/180 millisecondi. Lo stacco è eseguito velocemente. Gli atleti che hanno caratteristiche neuromuscolari tendenti ad esprimere espressioni di forza elastico-reattiva saranno quelli che con più probabilità potranno raggiungere i migliori risultati. Pertanto dal punto di vista didattico, fin dall'inizio dell'apprendimento, dovremmo proporre uno schema di movimento finalizzato ad interpretare **lo stacco in modo reattivo, inteso come un rimbalzo e non come una spinta.**

Fase di volo e atterraggio

L'altezza massima che potrà raggiungere il C.M. del saltatore dipende dalla corretta ed efficace esecuzione dello stacco. La traiettoria che percorre il centro di massa durante la fase di volo è determinata dalle forze applicate durante la fase di stacco (velocità orizzontale in entrata, velocità verticale generata allo stacco e velocità residua dopo lo stacco) e dall'angolo di volo. Tale parabola non è ovviamente modificabile durante la fase di volo; l'atleta tuttavia, modificando la posizione di alcune masse del corpo, può influire sulla velocità di rotazione di altre masse, rendendo più efficace il superamento dell'asticella e sicuro l'atterraggio (fig12). L'atterraggio deve avvenire in totale sicurezza al centro del materasso sulla regione dorsale e sotto-scapolare della schiena (non sul tratto cervicale); le cosce e le ginocchia devono essere tenute aperte in modo da evitare eventuali impatti sul viso. Per attutire l'impatto, soprattutto per gli atleti che hanno una velocità orizzontale residua elevata, si suggerisce di proseguire, una volta atterrati, con un rotolamento simile alla capovolta all'indietro.

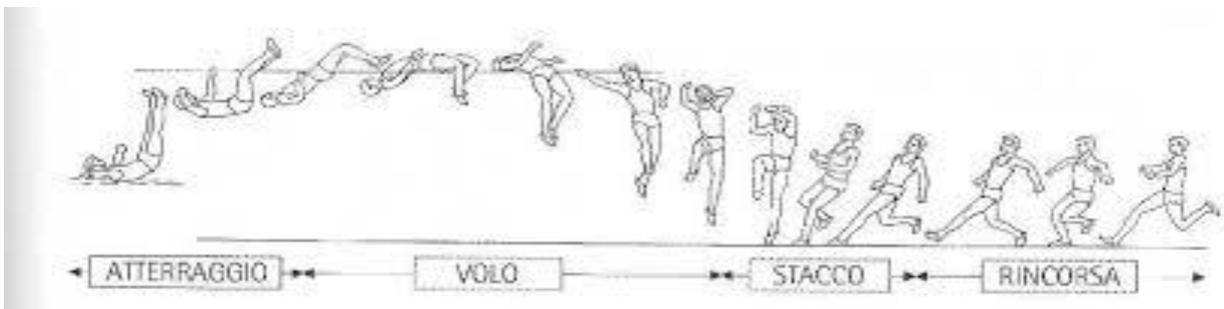


Fig.12 Dopo la rincorsa, lo stacco e il volo, l'atterraggio deve avvenire sui sacconi prendendo contatto con il tratto dorsale della schiena in totale sicurezza. Si deve fare attenzione a non impattare il viso con le ginocchia che mantengono ancora discreta energia cinetica.

PROPOSTE DIDATTICHE

Progressione didattica in ambito curricolare

Durante le ore di scienze motorie l'obiettivo è far conoscere il salto in alto coinvolgendo ciascun alunno della classe. Solitamente il salto in alto e i salti in genere sono attività molto gradite ai giovani, in particolare ai ragazzi della scuola media inferiore e agli studenti del biennio delle superiori. Tuttavia ci possono essere alcuni alunni che tendono a rifiutare queste attività. Sono solitamente gli alunni particolarmente emotivi, molto insicuri, con difficoltà motorie, poca conoscenza del proprio corpo e che si sentono a disagio nel mostrarsi ai compagni quando temono situazioni di difficoltà. Abbiamo quindi la necessità di formulare proposte didattiche facilitanti, dove tutti i componenti della classe, nessuno escluso, possa avere successo. Ogni risposta motoria realizzata con successo scatena nell'allievo una forte emozione positiva che non si dimenticherà tanto facilmente. Il "trucco" quindi è quello di formulare proposte motorie globali e facilitate.

Nell'allegato n°1 sono illustrate alcune proposte didattiche di tipo integrato e semplificato adatto a tutti gli studenti della classe per un primo approccio alla specialità. In esso si trovano anche i comandi verbali che il docente dovrebbe utilizzare per dare le giuste indicazioni all'allievo sui compiti motori da eseguire.

Gli esercizi contenuti **nell'allegato n°1** rappresentano una progressione didattica che in soli quattro passaggi porta l'allievo ad apprendere la tecnica Fosbury in modo grossolano e approssimativo (prima e seconda lezione); con i successivi quattro passaggi il docente può sviluppare una tecnica più precisa (terza e quarta lezione). Nella quarta lezione (e/o eventualmente in una quinta) potrebbe essere stimolante concludere l'unità di apprendimento con una gara di classe. **La suddivisione degli alunni in piccole squadre dove tutti concorrono alla creazione del punteggio di squadra in base alla misura superata potrebbe rendere più inclusivo e motivante la partecipazione di tutti i componenti della classe.**

In ogni esercizio utilizziamo segnali visivi che orientano e facilitano l'allievo nell'esecuzione del compito motorio. La buona riuscita della lezione è legata anche

alle strutture che si hanno a disposizione che devono garantire le necessarie condizioni di sicurezza soprattutto nella fase di atterraggio. L'altezza dei materassi deve essere adeguata al livello degli allievi. Si consiglia una altezza di circa 60-80 cm. Per un atterraggio in totale sicurezza la larghezza dei materassi deve proseguire lateralmente di circa un metro oltre il piano dei riti (circa 6 m). La loro profondità è di circa 4m. In genere nelle palestre scolastiche la pedana per il salto in alto viene allestita assemblando più materassi e materassini; in tal caso bisogna fare attenzione alla loro compattezza, legandoli, oppure tenendoli fermi con l'aiuto di qualche alunno. L'utilizzo dell'apposito elastico in sostituzione dell'asticella vera e propria rappresenta un'ulteriore condizione facilitante per l'allievo. L'elastico toglie eventuali remore o paure che l'utilizzo dell'asticella potrebbe indurre soprattutto negli allievi più timorosi; riduce inoltre i tempi di attesa fra un salto e l'altro.

L'approccio alla specialità (prima lezione) avviene proponendo agli allievi un breve video nel quale si mostrano alcuni salti del passato (diverse tecniche di salto) e alcuni salti con la tecnica Fosbury (storia del salto in alto). La visione dei filmati, oltre ad incuriosire e stimolare la motivazione dei ragazzi, è utile anche per formare una corretta rappresentazione mentale del gesto tecnico che si vuole ottenere. In seguito, durante le lezioni, la scelta sarà quella di rinunciare consapevolmente ad ulteriori video a favore dell'utilizzo di disegni (vignette) con indicate le comunicazioni verbali dove viene rappresentato il compito motorio che l'allievo sarà chiamato a svolgere.

L'avviamento motorio, che precede la parte centrale di ogni lezione, deve contenere esercitazioni che richiamino e talvolta sviluppino le abilità motorie di base (prerequisiti) della corsa e del salto ad un piede. Esercizi di tecnica di corsa, esercizi di salto con due e con un piede, utilizzando attrezzi diversi (ostacoli, canestro, funicelle, conetti...) assolvono egregiamente questo scopo.

Approfondimento analitico (Apprendere il salto in alto a scuola)

L'approfondimento analitico segue l'apprendimento globale e riguarda esercitazioni mirate a sviluppare e ad apprendere in modo più preciso lo stacco, la rincorsa, il valicamento e l'atterraggio. Tali esercitazioni possono essere proposte sia durante le ore curricolari ad integrazione dell'approccio globale ma, soprattutto, durante le ore di gruppo sportivo o di avviamento sportivo durante le quali si ha la possibilità di lavorare con gruppi di alunni più ristretti e, probabilmente, anche in possesso di abilità motorie più elevate.

Esercitazioni per lo stacco, per la rincorsa, per il superamento dell'asticella

(Metodo di lavoro: Circuit training o lavoro a stazioni)

Negli esercizi di seguito proposti l'atleta polarizza l'attenzione su un aspetto della tecnica (ad esempio estensione di tutte le articolazioni, mantenere il busto e le spalle in verticale, utilizzare correttamente l'arto libero...)

ESERCIZI PER LA FASE DI STACCO

1) Andature di salto:

- passo saltellato con accento all'estensione di tutto il corpo;
- passo-stacco (estensione, ritmo, arto libero);
- tre passi-stacco (estensione, ritmo, arto libero, postura);

- passo-stacco superando alcuni ostacoli (vedere didattica salto in lungo)



- tre passi-stacco superando alcuni ostacoli (vedere didattica salto in lungo)



- 2) Stacco toccando un oggetto posto in alto (canestro) con rincorsa breve e progressivamente più lunga. Prestare attenzione all'estensione e alla verticalità del busto.



L'esercizio prevede diverse varianti: toccare l'oggetto con la mano destra, con la mano sinistra, con l'arto libero, con la testa.

- 3) Stacco superando un ostacolo ad altezza adeguata dopo una rincorsa curvilinea. Atterraggio su materassino basso. Prestare attenzione al collegamento rincorsa curvilinea collegata allo stacco.



- 4) Salto a forbice con rincorse breve e con atterraggio in piedi (utilizzare materassi preferibilmente bassi).



ESERCIZI PER LA RINCORSA

1) Apprendimento della corsa in curva:

- corsa in curva dopo aver tracciato un cerchio del raggio di 8-9 m. Prestare attenzione all'inclinazione del tronco all'interno della curva mantenendo l'equilibrio e la postura. L'esercizio va svolto sia in senso orario che antiorario.

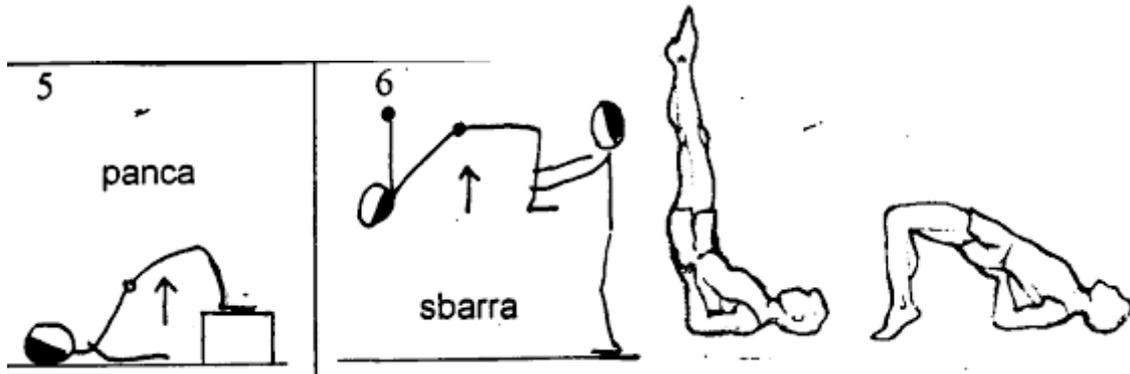
- corsa a slalom. Cambio di direzione ogni 8/10m evidenziati da conetti di riferimento.

2) Corsa veloce superando ostacoli over o conetti disposti a 7-8 piedi uno dall'altro prima in rettilineo e successivamente in curva. (vedere didattica salto in lungo)

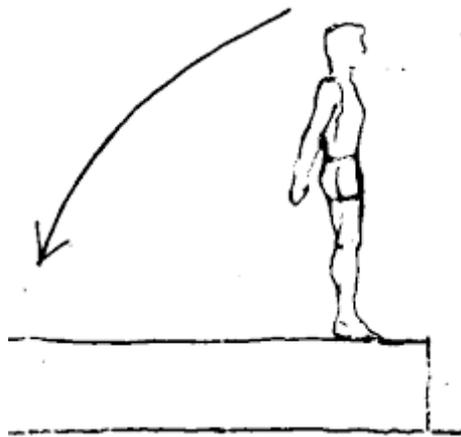


ESERCIZI PER IL VALICAMENTO

1) Esercizi imitativi al suolo da supini e alla sbarra

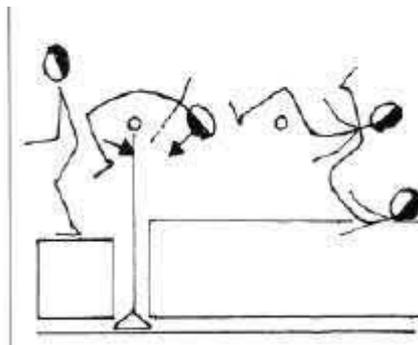


2) Cadute dorsali sul materasso



L'esercizio si esegue prima da fermo, successivamente dopo un salto effettuato con due piedi. L'atterraggio avviene sul dorso della schiena con le ginocchia ben divaricate.

3) Salto Flop da fermo partendo da un rialzo o da pedana elastica;



- 4) Salto Flop con pedana elastica per volteggio dopo una breve rincorsa. La pedana elastica per volteggio posta in prossimità dello stacco permette di aumentare la fase di volo del salto rendendo più consapevole l'atleta della forma che assume il suo corpo durante il volo e il superamento dell'asticella.

Gli esercizi di seguito proposti necessitano di strutture idonee ad attuarli.

- 1) Salto "tipo Fosbury" dopo una breve rincorsa ma con atterraggio in posizione seduta sopra ad alcuni materassi posti ad altezza adeguata in base al livello dell'allievo.
- 2) Salto fosbury dopo una breve rincorsa atterrando con il dorso della schiena sopra ad alcuni materassi posti ad altezza adeguata in base al livello dell'allievo.

VALUTAZIONE DELL'UNITÀ DI APPRENDIMENTO SALTO IN ALTO

Tenendo conto di quanto precedentemente affermato sulla valutazione, si propone un esempio di griglia di osservazione e/o di valutazione per competenza disciplinare riferita all'UdA salto in alto. Ci preme qui ricordare che il discente deve essere informato all'inizio del percorso su quali indicatori verterà la valutazione e quale peso avranno sulla stessa. Allo stesso modo si dovrebbe procedere nel caso si ritenesse utile somministrare agli studenti una griglia di autovalutazione.

GRIGLIA OSSERVAZIONE/VALUTAZIONE COMPETENZA DISCIPLINARE

ABILITÀ/CAPACITÀ: SVILUPPARE E CONSOLIDARE GLI SCHEMI MOTORI DI BASE (correre e saltare)

OBBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO: CONOSCERE E PRATICARE UNA SPECIALITÀ' DELL'ATLETICA LEGGERA

UNITA' DI APPRENDIMENTO: SALTO IN ALTO STILE FOSBURY

Classe

STUDENTE	AZIONI					COMPETENZA
	Motivazione e impegno: Partecipa con impegno e rispetta le indicazioni del docente	Conoscenze: **Conosce il regolamento e i principali aspetti tecnici della specialità	Apprendimento (rispetto ai livelli di partenza): *Esegue correttamente la rincorsa, lo stacco, la fase volo e l'atterraggio in forma elementare	Partecipazione e condivisione: Ha partecipato attivamente a tutte le lezioni dell'unità di apprendimento e ha collaborato con docente e compagni	Risultato (prodotto): Ha raggiunto la seguente prestazione	
						Acquisire e gestire la tecnica elementare del salto in alto stile Fosbury (anche in contesti diversi dal curricolare)

** Le conoscenze si potrebbero verificare tramite la somministrazione di un test a risposte chiuse utilizzando moduli Google con correzione immediata.

* Elementi tecnici da osservare: esegue la rincorsa senza modificare eccessivamente l'ampiezza del passo; effettua lo stacco nel punto richiesto; esegue lo stacco abbastanza allineato alla direzione finale della rincorsa (NON SI GIRA PRIMA); supera l'asticella oppure l'elastico con il dorso della schiena; atterra sulla regione dorsale in buona sicurezza.

Gli indicatori che compongono le varie azioni vanno declinati con precisione a seconda del livello della classe e degli obiettivi di apprendimento che il docente si propone di raggiungere.

Si può completare la griglia indicando semplicemente con un SI/NO le azioni osservate inserendo X quando non osservato.

OPPURE

Per ogni azione osservata si possono attribuire da 0 a 6 punti (**valutazione in trentesimi**)

Inesistente 0 punti

Inadeguato 1 punto

Poco adeguato 2 punti

Adeguato 3 punti

Buono 4 punti

Ottimo 5 punti

Eccellente 6 punti

OPPURE

Per ogni azione osservata si attribuiscono punteggi diversi (la somma complessiva deve sempre essere in trentesimi) a discrezione del docente che considera la % di importanza di ogni singola azione in relazione al tipo di competenza e unità di apprendimento disciplinare da valutare.

Ovviamente la valutazione in trentesimi deve poi essere trasformata in decimi per essere annotata sul registro personale del docente.

In merito al punteggio da attribuire alla prestazione ci possono essere più opzioni. Fare la media dei risultati di tutti gli alunni della classe (eventualmente togliendo il punteggio più alto e quello più basso); oppure fare la media dei risultati per classi parallele dell'istituto.

Indicativamente in base alla prestazione ottenuta si suggeriscono i seguenti punteggi:

Prima superiore maschi

90 cm 1 punto
100 cm 2 punti
110 cm 3 punti
120 cm 4 punti
130 cm 5 punti
140 cm 6 punti

Seconda superiore maschi

90 cm 1 punto
105 cm 2 punti
120 cm 3 punti
130 cm 4 punti
140 cm 5 punti
150 cm 6 punti

Prima superiore femmine

80 cm 1 punto
90 cm 2 punti
100 cm 3 punti
110 cm 4 punti
120 cm 5 punti
125 cm 6 punti

Seconda superiore femmine

80 cm 1 punto
95 cm 2 punti
105 cm 3 punti
115 cm 4 punti
125 cm 5 punti
130 cm 6 punti

Per le classi di grado superiore, terze e quarte maschili, si incrementa di circa 5-8 cm la tabella della classe seconda. Per le terze e quarte femminili, potrebbero rimanere invariate le tabelle della classe seconda.

Di seguito un esempio di griglia di autovalutazione per competenza disciplinare per lo studente

GRIGLIA DI AUTOVALUTAZIONE PER LO STUDENTE

UNITA' DI APPRENDIMENTO: SALTO IN ALTO STILE FOSBURY

Nome _____

Classe _____

Data _____

Competenza: acquisire e gestire la tecnica elementare del salto in alto stile Fosbury		PUNTI 0-6		
1) Motivazione e impegno: Ho partecipato con motivazione e impegno e ho rispettato le indicazioni del docente				
2) Conoscenze: Conosco e applico il regolamento; conosco i principali aspetti tecnici della specialità				
3) Apprendimento (progressi rispetto ai livelli di partenza): Eseguo correttamente, anche se in modo elementare la rincorsa, lo stacco, il valicamento e l'atterraggio.				
4) Partecipazione e condivisione: Ho partecipato attivamente a tutte le lezioni e ho collaborato con compagni e docente				
5) Prestazione: Ho raggiunto la seguente prestazione				
Punteggio totale				

Per ogni azione osservata, l'alunno si attribuisce un punteggio da 0 a 6 punti:

Inesistente 0 punti

Inadeguato 1 punto

Poco adeguato 2 punti

Adeguato 3 punti

Buono 4 punti

Ottimo 5 punti

Eccellente 6 punti

Valutazione in trentesimi da trasformare in decimi

OPPURE

Per ogni azione osservata gli alunni si attribuiscono punteggi diversi (la somma complessiva sempre in trentesimi) su indicazioni del docente che considera la % di importanza di ogni singola azione in relazione al tipo di competenza e unità di apprendimento disciplinare da valutare.

L'autovalutazione dello studente proposta in forma MISTA, compilata con la guida e il supporto del docente, potrebbe rappresentare un sistema unico e completo della valutazione stessa.

SALTO IN LUNGO

ASPETTI TECNICI E DIDATTICI

Effettuare un salto con un solo arto inferiore dopo una rincorsa eseguita ad alta velocità richiede una buona coordinazione ed è una abilità che va sviluppata e consolidata progressivamente ad iniziare fin dal periodo prepuberale. Per questa ragione, nella fase iniziale dell'apprendimento, utilizzare rincorse ridotte e/o esercitazioni in condizioni "facilitate" rappresenta una buona metodologia di lavoro.

LA RINCORSA

La lunghezza della rincorsa per gli atleti evoluti va da 18 ai 22 passi. La partenza è quasi sempre da fermo. Tuttavia capita di vedere qualche atleta evoluto che effettua la partenza in movimento, dopo aver fatto 2/3 passetti di pre-avvio.

Nei giovani e nei principianti la lunghezza della rincorsa non va oltre i 14/16 passi; nei giovanissimi e a scuola possono essere sufficienti anche 10-12 passi come lunghezza massima con la partenza effettuata sempre da fermo.

IL RITMO

Il ritmo della rincorsa è progressivamente accelerato. L'atleta cerca di utilizzare la sua **massima velocità ottimale (non assoluta)** in prossimità dello stacco. Se la velocità di entrata allo stacco è troppo elevata rispetto alle capacità di salto dell'atleta, lo stesso non sarà in grado di effettuare uno stacco efficace. Rincorse troppo lunghe o troppo corte, in relazione alla capacità di sviluppare la massima velocità ottimale dell'atleta, non permettono di raggiungere la massima prestazione.

TECNICA DI CORSA

Nell'avvio di rincorsa (4/6 passi) gli atleti del salto in lungo, con spinte forti e veloci, cercano di vincere l'inerzia e prendere velocità (tecnica simile alla partenza degli sprinter ma con il bacino più alto); nella parte centrale della rincorsa gli atleti si trovano con il busto dritto, bacino e ginocchia alte, il piede prende contatto

attivamente con il terreno di metatarso. Negli ultimi passi l'atleta cerca di aumentare la frequenza del passo mantenendo il più possibile l'ampiezza dello stesso. Quest'ultimo aspetto è molto importante. Spesso i principianti con l'intento di aumentare la frequenza tendono a ridurre l'ampiezza del passo a discapito della velocità orizzontale di avanzamento che rappresenta l'elemento chiave per una prestazione efficace.

PRECISIONE DELLA RINCORSA

Nel salto in lungo il regolamento prevede che il salto venga misurato da un punto ben preciso. Pertanto la precisione della rincorsa diventa un fattore determinante per la prestazione. La precisione è una abilità che va sviluppata progressivamente. **Ricordiamo che l'autoregolazione fa parte del processo di apprendimento.** L'allievo utilizzando gli analizzatori ottici e quelli cinestesici progressivamente imparerà a modulare correttamente le spinte per arrivare nel punto di stacco richiesto. Segni orientativi (nastro adesivo) che ben evidenziano la zona dello stacco sono utili allo scopo.

LO STACCO

Lo stacco nel salto in lungo va interpretato come un rimbalzo, (non come una spinta) cercando di perdere meno velocità possibile. Gli atleti evoluti lo effettuano in un tempo di 110/120 millisecondi. L'espressione della forza reattiva è pertanto determinata ai fini di una prestazione elevata. La richiesta motoria (immagine del movimento) da dare al nostro allievo è quella che l'azione di stacco è un movimento in "uscita" frenando il meno possibile **"lanciando il bacino"** il più avanti possibile. Come in ogni salto, anche nel salto in lungo, lo stacco per essere seguito correttamente deve concludersi con l'estensione completa di tutto il corpo (estensione completa dell'articolazione dell'anca, del ginocchio e della caviglia). Il concetto di estensione rappresenta un'altra abilità motoria da apprendere e sviluppare. All'uscita dello stacco la coscia dell'arto libero deve raggiungere un'altezza parallela al terreno e l'orientamento del ginocchio deve essere proteso in avanti quasi a trascinare il bacino per contribuire alla buona riuscita del salto (fig13).

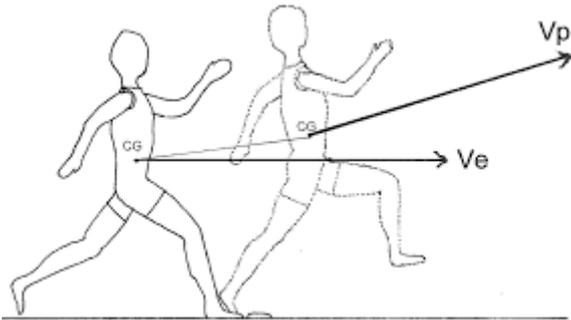


Fig.13 Lo stacco nel salto in lungo deve essere interpretato con l'intento di perdere meno velocità possibile "lanciando il bacino in avanti"

FASE DI VOLO

Sono diverse le tecniche di volo che gli atleti evoluti utilizzano. Spesso dipendono dal livello prestativo raggiunto dall'atleta. I principianti utilizzano la tecnica hang o salto a raccolta (fig.14); gli atleti più evoluti effettuano alcuni passi in volo (fig15) come per continuare a correre dopo aver staccato. I movimenti che gli atleti fanno durante la fase di volo sono atti a mantenere l'equilibrio del corpo e a preparare un buon atterraggio. Ricordiamo che, come per il salto in alto, la lunghezza della traiettoria del C.M. è determinata unicamente dalle forze generate durante la fase di stacco.

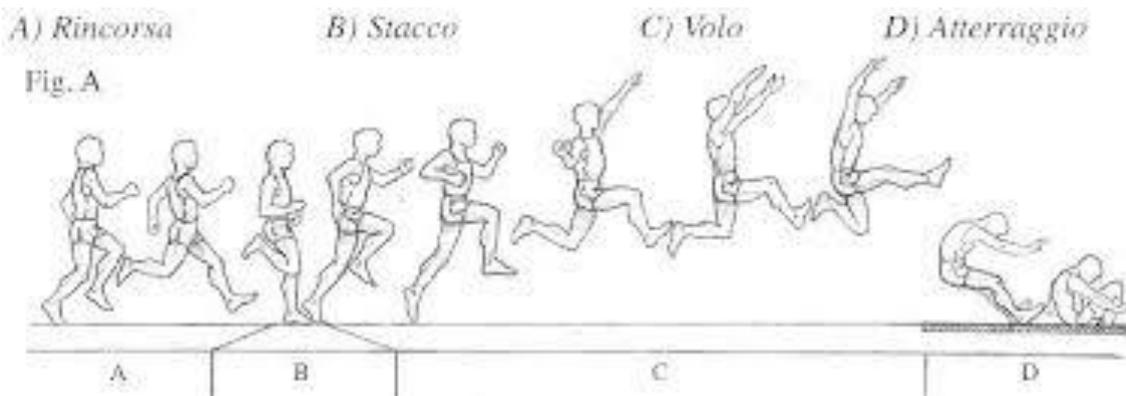


Fig.14 Tecnica salto a raccolta

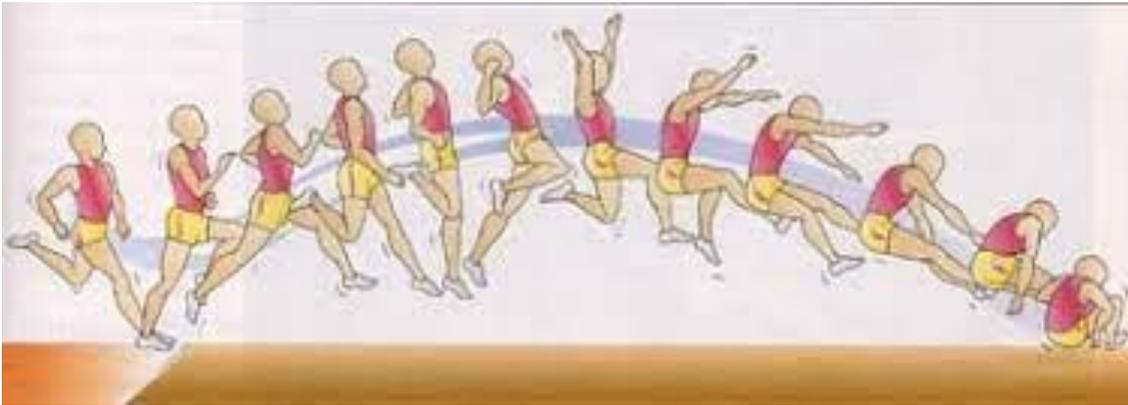


Fig. 15 Tecnica passi in volo

ATTERRAGGIO

Un buon atterraggio, che sfrutti al massimo la parabola di volo senza perdere eccessivamente centimetri durante la chiusura del salto, è un'altra abilità che gli atleti devono apprendere (Fig.16 a e 16 b). Una chiusura ottimale avviene quando l'atleta riesce a toccare il terreno con entrambi i piedi contemporaneamente mentre si trovano più avanti rispetto alle ginocchia; al momento del contatto con il terreno l'atleta flette le ginocchia e sfruttando la velocità residua il corpo prosegue in avanti cadendo con i glutei dentro o lateralmente alle impronte formate dai piedi (non dietro alle stesse). Quasi tutti gli errori nella fase di chiusura del salto derivano da errori durante la fase di stacco (stacco effettuato con spalle troppo avanti o troppo indietro rispetto all'ottimale, stacco senza estensione o con poco utilizzo dell'arto libero). Questi errori possono influire sulla fase di volo e su quella di atterraggio compromettendo l'equilibrio dinamico posturale dell'atleta provocando atterraggi anticipati (prestazione del salto inferiore a quanto avrebbe potuto essere).

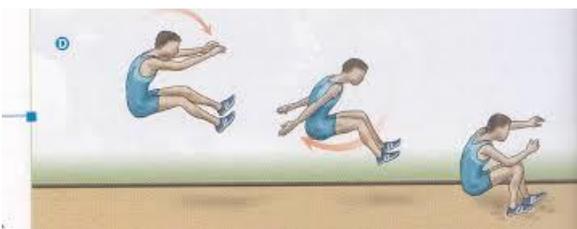


Fig.16 a Tecnica della chiusura nel salto in lungo

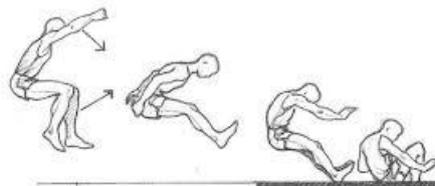


Fig.16 b Tecnica della chiusura del salto in lungo

PROGRESSIONE DIDATTICA

Con i principianti e in ambito curricolare la didattica più indicata è quella che permette un approccio alla specialità in forma globale e facilitata (metodo integrato) con proposte semplici e inclusive.

Nell'allegato N°2 viene proposta una progressione didattica nella quale l'apprendimento del salto in lungo è, in particolare nei primi esercizi, in forma "giocata". Tutti gli esercizi sono proposti con l'arto di stacco posto dietro la linea di partenza, in questo caso la rincorsa è effettuata con un numero di passi dispari. Nulla vieta, se lo si desidera, iniziare la rincorsa con l'arto libero posto dietro alla linea di partenza; in questo caso la rincorsa è composta da un numero di passi pari.

Gli esercizi nella fase iniziale avranno un carattere principalmente globale, con polarizzazione dell'attenzione verso qualche aspetto specifico.

L'approccio sarà ludico ma non sarà l'unico obiettivo. Se il giovane non percepisce che sta imparando probabilmente la sua motivazione diminuirà.

Sarà importante creare buoni modelli di esecuzione attraverso imitazioni, gesti dell'allenatore o attraverso video di atleti esperti.

In ogni esercizio viene descritto con un linguaggio semplice e comprensivo quali sono le informazioni senso motorie che l'allievo deve progressivamente cercare e percepire. Si inizia con richieste motorie molto semplici per procedere sempre più nel polarizzare l'attenzione su aspetti tecnici specifici.

Abbiamo sviluppato una progressione didattica che nei primi passaggi porta l'allievo/a ad apprendere la tecnica del salto in lungo in modo grossolano e approssimativo mentre nei passaggi successivi si tende a sviluppare una tecnica di salto più precisa.

In un secondo momento, ad integrazione con l'approccio globale, si propongono esercitazioni più "analitiche" mirate ad approfondire le diverse fasi del salto (rincorsa, stacco, atterraggio), con l'intento di migliorare e rendere sempre più precisa l'esecuzione completa della tecnica di salto.

Esercizi per la rincorsa

- 1) Corsa skip superando 10/15 ostacoli bassi altezza 20-30cm di materiale morbido (plastica, spugna, cartone)

Richieste da fare all'allievo:

- Mantenere spalle e busto verticale;
- Evitare di arretrare con le anche;
- Alzare le ginocchia;
- Uso delle braccia corretto ed equilibrato;
- Appoggio del piede di metatarso ed elastico (con pochissimo rumore);



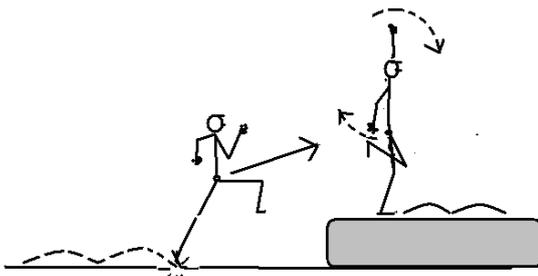
- 2) Stesso esercizio con gli ostacoli un più distanti. Manteniamo quanto sopra ma ora i piedi eseguono un'azione circolare davanti al corpo, evitando di calciare;
- 3) Corsa in accelerazione di 30/40 m. L'accelerazione è graduale;
- 4) Rincorse in pedana con accenno allo stacco prestando attenzione al ritmo della rincorsa;

Esercizi per lo stacco

- 1) Staccare sopra un oggetto elevato (materasso) e continuare a correre

Richieste per l'allievo:

- Estensione completa della gamba di stacco;
- Evitare movimenti frenanti;
- Equilibrio in tutte le azioni;



2) Stacchi in successione atterrando con la gamba libera (con e senza ostacoli).

- Azione di "chiusura" della gamba libera e estensione della gamba di stacco.
- Ritmo veloce del passo centrale.
- Micro – pausa dei segmenti liberi (braccia, gambe) alla fine dello stacco
- Evitare azioni frenanti.
- Separare gradualmente la distanza tra gli ostacoli, mantenendo le corrette linee guida di esecuzione.
-



3) Stacchi in successione con tre passi atterrando con la gamba libera.

- Stessi obiettivi dell'esercizio precedente ma con più velocità.

Altezza degli ostacoli 40- 60 cm distanziati 24-26 piedi. Prestare attenzione oltre all'estensione del corpo al corretto utilizzo della gamba libera



4) Salto completo con rincorsa ridotta (6/8 appoggi) facilitando lo stacco con un rialzo di cm 10 (max 20 cm)



L'obiettivo è l'esecuzione corretta del gesto globale facilitando la fase aerea e la tecnica di volo; la tavoletta evita l'entrata allo stacco con una traiettoria

troppo radente dell'ultimo passo.

Esercizi per la chiusura

- 1) Salto in lungo da fermo da un piano rialzato (20cm), prestando attenzione ad atterrare con entrambi i piedi dopo un segno di riferimento posto nella sabbia evitando di cadere all'indietro.

VALUTAZIONE DELL'UNITA' DI APPRENDIMENTO SALTO IN LUNGO

Proponiamo di seguito un esempio di griglia di osservazione e/o di valutazione per competenza disciplinare riferita al salto in lungo.

GRIGLIA OSSERVAZIONE/VALUTAZIONE COMPETENZA DISCIPLINARE

ABILITÀ/CAPACITÀ: SVILUPPARE E CONSOLIDARE GLI SCHEMI MOTORI DI BASE (correre e saltare)

OBBIETTIVI DI APPRENDIMENTO: CONOSCERE E PRATICARE UNA SPECIALITÀ DELL'ATLETICA LEGGERA

UNITA' DI APPRENDIMENTO: SALTO IN LUNGO

Classe

STUDENTE	AZIONI					COMPETENZA
	Motivazione e impegno: Partecipa con impegno e rispetta le indicazioni del docente	Conoscenze: Conosce le regole e i principali aspetti tecnici della specialità del salto in lungo	Apprendimento (rispetto ai livelli di partenza): *Esegue correttamente (in forma elementare) la rincorsa, lo stacco, la fase volo e l'atterraggio	Partecipazione e condivisione: Ha partecipato attivamente a tutte le lezioni dell'unità di apprendimento e ha collaborato con docente e compagni	Risultato (prodotto): Ha raggiunto la seguente prestazione	
						Acquisire e gestire la tecnica elementare del salto in lungo (anche in contesti diversi dal curricolare)

* Elementi tecnici da osservare: esegue la rincorsa senza modificare eccessivamente l'ampiezza del passo (passi troppo corti o troppo lunghi); esegue lo stacco nel punto richiesto con precisione; esegue lo stacco con buona postura e con sufficiente estensione del corpo; atterra in sabbia con entrambi i piedi sulla stessa linea evitando di cadere all'indietro.

Dedicato ai nostri alunni

***Provate ragazzi,
vincete le vostre paure e sperimentate...
provate e riprovate
Non si arriva in alto superando gli altri,
si arriva in alto superando se stessi!***

