

L'ATLETICA LEGGERA

Approfondiamo le conoscenze

Classi: 1C – 2C – 3C

Indicazioni

Il lavoro da studiare è suddiviso in 1 parte comune dalla slide 3 alla slide 7

Successivamente ogni classe studierà la sua parte

- 1C: da 8 a 10
- 2C: da 11 a 14
- 3C: da 15 a 17

ATLETICA LEGGERA

- Origine: Antica Grecia
- Giochi Olimpici: i primi giochi ufficiali si svolsero ad Atene nel 776 a.c. (fino al 393 d.c.)
- Giochi Olimpici moderni: Atene nel 1896 d.c.
- Prossima edizione G.O.: Tokyo 2020 (rimandata nel 2021)

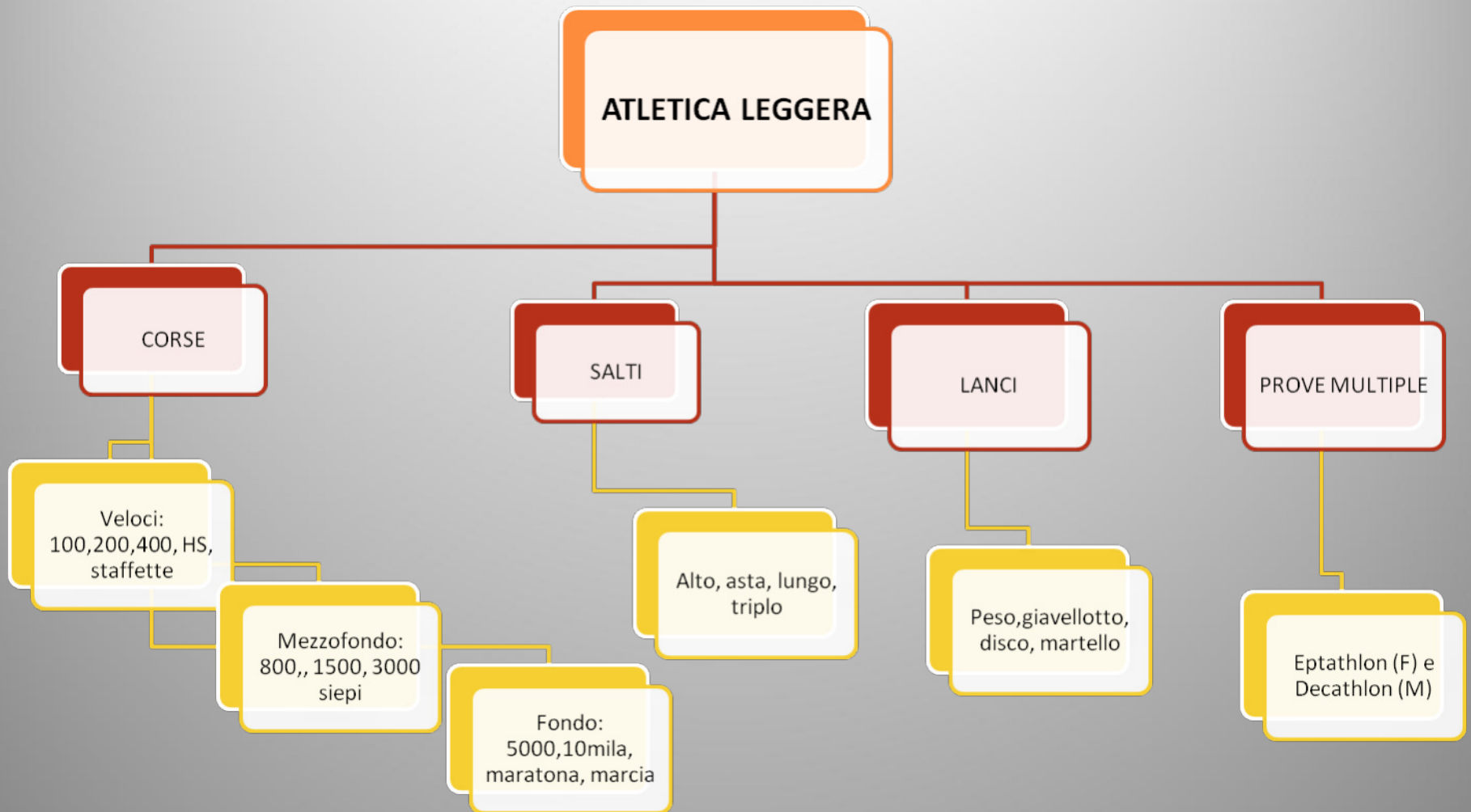
Giochi Olimpici

- Nei Giochi moderni si svolgono gare in molti sport ma l'atletica leggera è la disciplina "regina" dei Giochi

Atletica Leggera

- Com'è organizzata?
- Dove si svolgono le gare?

Organizzazione



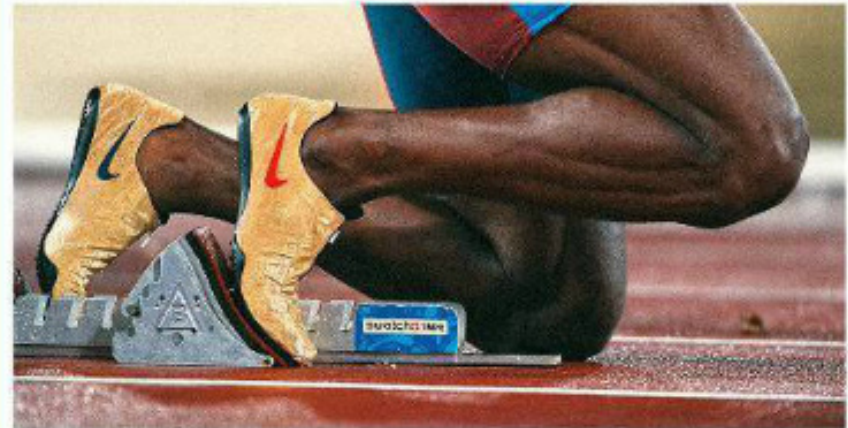


1C Corse veloci: la partenza

- **La corsa veloce.** Nelle corse veloci, ogni atleta ha una sua corsia. Non è ammesso invadere la corsia di un avversario, pena la squalifica. Al momento della partenza, il più importante, gli atleti si avvalgono dei **blocchi di partenza**, supporti fissati nel terreno regolabili per inclinazione e distanza, sui quali appoggiano i piedi per una maggiore spinta. Un giudice, chiamato **starter**, è incaricato di **dare la partenza tramite un segnale sonoro** (in genere uno sparo). Se l'atleta parte prima dello sparo, è falsa partenza, e la gara viene fermata. Qualsiasi atleta determini una falsa partenza viene immediatamente squalificato.

CURIOSITÀ

IL BLOCCO DI PARTENZA L'idea del blocco di partenza venne introdotta dall'atleta Thomas Burke, vincitore dei 100 metri alle prime Olimpiadi moderne di Atene. Egli scavò nella terra dei piccoli solchi nei quali infilò i piedi e, anziché partire in posizione eretta, usò quella con un ginocchio a terra, proprio come si fa adesso.



Mezzofondo e fondo

- Sono gare più lunghe
- Mezzofondo:
 - 800mt – 1500mt – 3000mt siepi (con ostacoli)
- Fondo (resistenza):
 - 5000mt e 10000mt in pista
 - Maratona (42km +197mt)
 - Marcia (20km – 50km)

Osserviamo

- <https://www.youtube.com/watch?v=Fr5U7t-HR9A>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hdoJpZ6t4cE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=yE-hFKwXi8A>

2C Salti

I salti si diversificano tecnicamente per il loro sviluppo in orizzontale o in verticale.

Salti:

- In elevazione:
 - Alto
 - Asta
- In estensione
 - Lungo
 - Triplo

Alto

I salti

■ **Il salto in alto.** Nel salto in alto si distinguono **quattro fasi**, che devono essere realizzate con buona coordinazione: la **rincorsa**, lo **stacco**, il **valicamento** e l'**atterraggio**.

- La **rincorsa** non deve essere molto lunga ma ritmica e potente: è di 8-10 passi, la prima metà in rettilineo e l'ultima in curva.

- Lo **stacco** è l'ultimo punto di appoggio prima del salto: consente all'atleta di valicare un'asticella nella giusta posizione e di atterrare su un materassone senza pericolo. Se l'atleta abbatte l'asticella toccandola con una qualsiasi parte del corpo, commette un errore e il salto è nullo.



Lungo

- **Il salto in lungo.** Lo scopo del salto in lungo è quello di realizzare la **massima traiettoria di salto in volo**, atterrando il più lontano possibile dal punto di stacco (cioè il punto in cui parte il salto). Ogni saltatore ha diritto a **tre prove**. Anche in questo salto distinguiamo **quattro fasi**: la **rincorsa**, lo **stacco**, il **volo** e l'**atterraggio**. Il salto è nullo se il **punto di battuta** (cioè il punto dell'ultimo appoggio del piede a terra prima del salto) avviene oltre la linea di stacco. Tale linea è posta sul margine della tavoletta di stacco, una tavoletta di legno di 30 centimetri. La **misurazione del salto** avviene dal limite della tavoletta di stacco fino al punto di atterraggio, dato dall'impronta più arretrata che il corpo lascia sulla sabbia della fossa di atterraggio. Nel salto in lungo devi **coordinare la velocità orizzontale**, che acquisisci con la rincorsa, con l'**elevazione nello stacco**, che deve essere il più in alto possibile. Per non perdere l'equilibrio durante la fase di volo, aiutati con l'azione delle braccia; per atterrare il più lontano possibile, evita di sbilanciarti all'indietro.

RECORD

UN RECORD DURATO A... LUNGO

Nella storia dei record moderni, quello di Bob Beamon nel salto in lungo è tra i più longevi: a Città di Messico nel 1968 saltò l'incredibile misura di 8,90 metri, che fu superata da Mike Powell soltanto nel 1991, ben 23 anni dopo.



Osserviamo

1. Alto https://www.youtube.com/watch?v=cV22_JIKcPk
https://www.youtube.com/watch?v=l7x_IWVavg0
1. Asta <https://www.youtube.com/watch?v=tCt1KqLu3YY>
<https://www.youtube.com/watch?v=Lzvks0jIF2I>
1. Lungo <https://www.youtube.com/watch?v=zuqNxHmtBD8>
2. Triplo <https://www.youtube.com/watch?v=skkcRR9MiM>

3C - Lanci

- Le gare di lanci sono molto tecniche
- Si caratterizzano per l'utilizzo di attrezzi diversi
- Peso, martello, disco sono caratterizzati da una rotazione dell'atleta
- Il giavellotto invece prevede una rincorsa prima frontale e negli ultimi passi, laterale

Lanci

1. Giovalotto

[https://www.youtube.com/watch?
v=7GqhqmYjMpE](https://www.youtube.com/watch?v=7GqhqmYjMpE)

2. Pesoh[https://www.youtube.com/watch?
v=Pwm1HgbLLxU](https://www.youtube.com/watch?v=Pwm1HgbLLxU)

3. Martello[https://www.youtube.com/watch?
v=CxdSmCLV_6o](https://www.youtube.com/watch?v=CxdSmCLV_6o)

4. Disco[https://www.youtube.com/watch?
v=HrxUGJ9D_BY](https://www.youtube.com/watch?v=HrxUGJ9D_BY)

Prove Multiple

- Le prove multiple sono gare in cui gli atleti gareggiano affrontando, a rotazione, salti – lanci – corse
- Si svolgono in 2 giorni
- Eptathlon: gara femminile di 7 prove
 - 100mt-s. in alto – peso – 200mt – lungo – giavellotto – 800mt
- Decathlon: gara maschile di 10 prove
 - 100mt – lungo – peso - alto – 400mt – 110HS – disco – asta – giavellotto – 1500mt