

# LANCI

## Obiettivi specifici

- 1)- sviluppo della percezione dei movimenti di lancio
- 2)- sviluppo coordinazione segmentaria
- 3)- strutturazione e consolidamento degli schemi motori di base (lanciare, spingere, afferrare..)
- 4)- Sviluppo equilibrio statico, dinamico e di volo
- 5)- sviluppo immagine mentale del lanciare
- 6)- riconoscimento degli errori e correzione
- 7)- educazione alla competizione e alla cooperazione di squadra

# Obiettivi

- 1)- a breve termine = approccio motivante col lanciare
- 2)- a medio termine = percezione del movimento e coordinazione di base del gesto del lanciare (1 e 2 mani, in varie posizioni di partenza ...)
- 3)- a lungo termine = conoscenza della tecnica di lancio, capacità di esprimere velocità, forza, equilibrio e precisione tecnica del gesto

# Programmazione -1<sup>^</sup> fase - ricerca del piacere di lanciare

Obiettivi: conoscenza e miglioramento delle capacità  
di lancio

- **dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- esplorare individualmente ed in gruppo il movimento globale del lancio
- 2)- percepire il movimento
- 3)- sviluppare la destrezza, coordinazione oculo-manuale, gli equilibri del gesto grezzo
- 4)- stimolare la capacità di osservazione del compagno e la formazione corretta dell'immagine del movimento

**- dal punto di vista del comportamento  
individuale e sociale:**

**1)-** sviluppare la capacità di relazione, di comunicazione e creatività nel contesto del gruppo/classe

# Obiettivi operativi

- 1)- lanciare ed afferrare individualmente in forma libera palle di differente dimensione, peso e forma
- 2)- lanciare in coppia e in gruppo
- 3)- lanciare nelle varie direzioni
- 4)- percepire in forma globale il lancio ad 1 mano
- 5)- saper imitare l'azione di lancio di un compagno
- 6)- saper riconoscere gli errori principali

# Contenuti

- 1)- giocare con palle di differente peso, forma e grandezza in forma libera e guidata
- 2)- esplorazione e scoperta del lancio di palloni
- 3)- lanciare la palla rotolandola, rimbalzandola
- 4)- lanci di precisione
- 5)- lanciare in coppia ed in gruppo
- 6)- lanciare in circuito
- 7)- lanciare utilizzando le variabili: spaziali, temporali,...
- 8)- giochi con lanci

**Metodi:** globale, libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione dei problemi, assegnazione dei compiti

**Procedure didattiche:**

1)- lavoro individuale, a coppie, a gruppi

2)- schieramenti liberi ed organizzati

3)- correzione diretta e indiretta

**Attrezzature:** palloni, palle, elastici, gessi, cerchi, clavette attrezzi non codificati...

**Verifiche:** schede di verifica (abilità imparate, difficoltà incontrate e strategie per superarle)

## 2<sup>a</sup> fase - ricerca degli allineamenti in vari tipi di lancio distinguendo il ruolo degli arti inferiori, degli arti superiori e del busto

Obiettivi: conoscenza e miglioramento capacità di lancio

**- dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- esplorare individualmente ed in gruppo il lancio nella forma globale
- 2)- primi fondamenti delle forme specifiche di lancio utilizzando attrezzi di peso diverso.
- 3)- percepire il movimento globale del lancio
- 4)- capacità di imitare il lancio senza attrezzo
- 5)- migliorare l'immagine del lancio
- 6)- Migliorare la capacità di utilizzare la forza nel lancio

**-dal punto di vista del comportamento  
individuale e di gruppo:**

- 1)-** sviluppare la capacità di relazione, comunicazione e di creatività nel contesto del gruppo/classe.

# Obiettivi operativi

- 1)- saper lanciare individualmente in forma libera e guidata
- 2)- saper lanciare in coppia ed in gruppo
- 3)- saper lanciare a 2 mani
- 4)- saper lanciare nelle varie direzioni
- 5)- saper percepire in forma globale il lancio ad 1 mano
- 6)- saper ricercare le possibilità di movimento nel lancio
- 7)- saper imitare l'azione di un compagno
- 8)- saper riconoscere gli errori principali

# Contenuti

- 1)- il modello di riferimento del lancio
- 2)- educazione alla spinta degli arti inferiori
- 3)- utilizzo di palle mediche ad 1 mano e a 2 mani
- 4)- sensibilizzazione degli attrezzi di lancio ed ausiliari
- 5)- osservazione ed imitazione del compagno
- 6)- correzione degli errori

**Metodi:** globale, libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione dei problemi, assegnazione di compiti e prescrittivo.

**Procedure didattiche:**

1)- lavoro individuale, a coppie, in gruppo

2)- schieramenti liberi ed organizzati

3) correzione indiretta

**Attrezzature:** palline, pesi di gomma, dischi di gomma, palle con corda, fitball, cerchi, funicelle, gessi, clavette, attrezzi non codificati.

**Verifiche:** schede di verifica (abilità imparate; difficoltà incontrate e strategie per superarle).

# 3<sup>^</sup> fase - conoscenza e strutturazione del lancio del peso

Obiettivi: conoscenza e miglioramento capacità di lancio

**- dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)-** esplorare individualmente ed in gruppo il lanciare nella forma globale
- 2)-** percepire il movimento globale
- 3)-** ricercare gli equilibri del gesto grezzo
- 4)-** sviluppare la capacità di osservare l'altro
- 5)-** formazione dell'immagine corretta del gesto
- 6)-** migliorare la coordinazione e la forza di lancio

**- dal punto di vista del comportamento  
individuale e di gruppo:**

**1)-** sviluppare la capacità di relazione, di comunicazione e di creatività nel contesto del gruppo classe.

# Obiettivi operativi

- 1)- saper lanciare individualmente in forma libera e guidata
- 2)- saper lanciare in coppia e in gruppo
- 3)- saper percepire in forma globale il gesto di lancio
- 4)- saper ricercare le possibilità di movimento nel lancio
- 5)- saper imitare l'azione di un compagno
- 6)- saper riconoscere i principali errori

# Contenuti

- 1)- Il modello di riferimento del lancio del peso
- 2)- esercizi di sensibilizzazione
- 3)- la struttura del gesto
- 4)- andature di lancio ed esercizi imitativi
- 5)- lancio completo
- 6)- osservazione ed imitazione del compagno
- 7)- correzione degli errori
- 8)- schede di verifica del lancio del peso.

**Metodi:** globale, libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione dei problemi, assegnazione dei compiti

**Verifiche:** schede (abilità apprese; difficoltà incontrate; strategie per superarle)

### **Procedure didattiche:**

1)- lavoro individuale, a coppie, a gruppi

2)- schieramenti liberi ed organizzati

3)- correzione indiretta e diretta

**Attrezzature:** funicelle, palloni, palle mediche, pesi di vario peso in gomma e ferro, gessi, clavette, tappeti per eventuale zona-lancio in palestra.

# Note di didattica

- 1)- nella scuola è preferibile insegnare la **tecnica rettilinea** perchè più semplice della rotatoria (considerando il tempo a disposizione)
- 2)- nelle medie inferiori si consiglia la partenza laterale; nelle medie superiori si tende alla partenza dorsale.
- 3)- usare la pedana di lancio solo in casi “ufficiali” e segnando il settore con righe o cinesini per indicare le distanze (velocizzando l’esercitazione). Solitamente, per coinvolgere la totalità del gruppo è preferibile il lavoro a coppie
- 4)- le esercitazioni a coppie permettono la collaborazione tra gli allievi.

# La tecnica di lancio

- **Impugnatura** = il peso poggia all'attaccatura delle dita, ben sostenuto dalle tre dita centrali.

Alla partenza il peso deve appoggiarsi al collo con il gomito poco al di sotto della spalla

- **La partenza** = schiena rivolta alla direzione di lancio, peso del corpo sopra la gamba destra.

**Nella partenza laterale** si effettua un passo di galoppo laterale (piede scaccia piede), partendo con il piede sollevato per prendere un po' di avvio.

**Nella partenza dorsale**, il busto è flesso avanti e la gamba destra si piega, col ginocchio sinistro che rimane leggermente dietro al destro. La gamba destra spinge all'indietro mentre la sinistra si distende dinamicamente verso la direzione di lancio atterrando in prossimità del fermapiede.

**- Posizione di piazzamento** = la traslocazione porta l'allievo ad atterrare col piede destro al centro della pedana con l'avampiede perpendicolare alla direzione di lancio nella tecnica laterale, ruotato di  $45^\circ$  all'indietro nella tecnica dorsale.

Il piede sinistro arriva veloce a terra (deve trascorrere pochissimo tempo tra l'atterraggio dei due piedi).

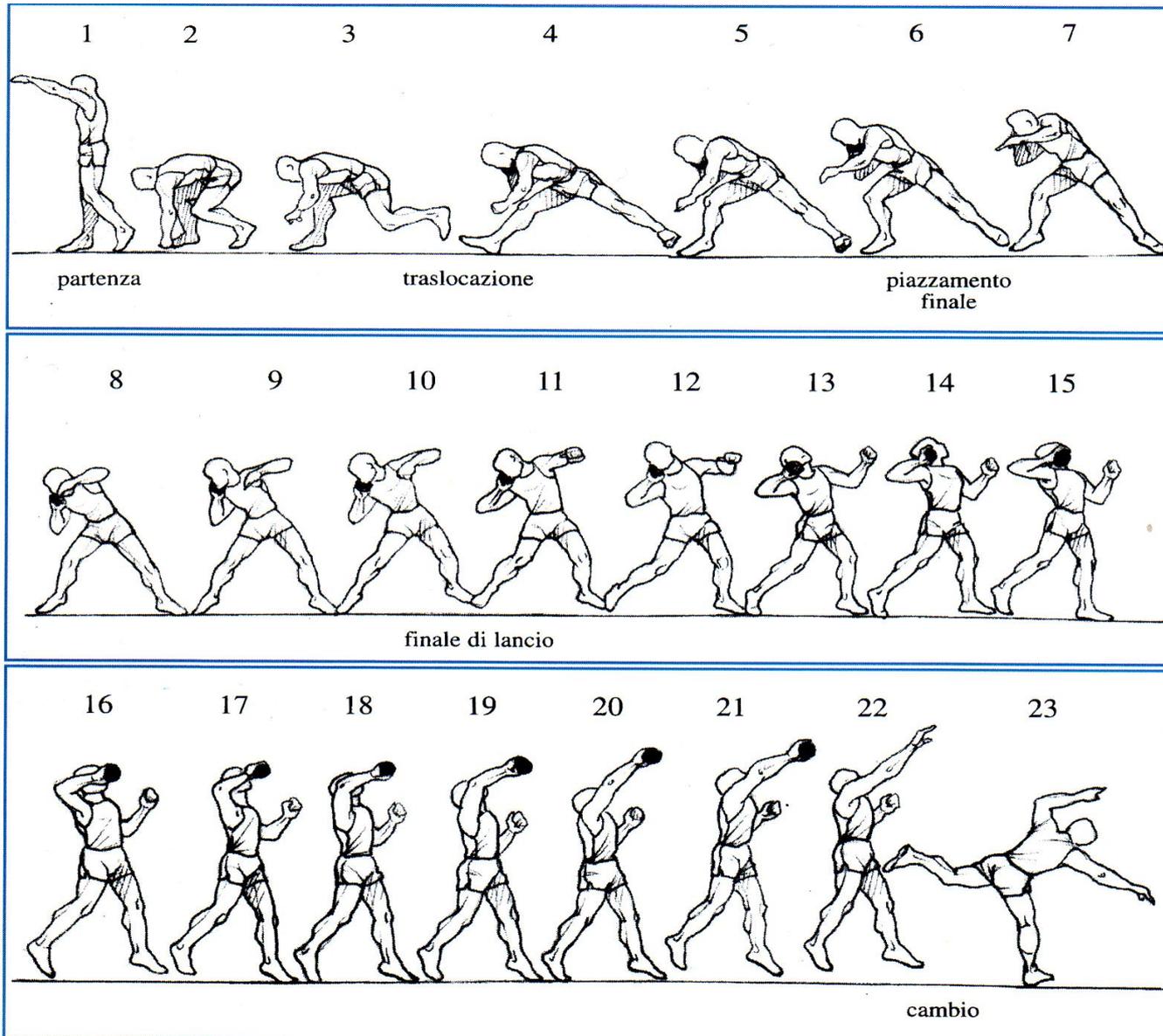
Il peso del corpo ben centrato sulla gamba destra.

La parte superiore del corpo deve mantenere il più possibile la posizione di partenza.

**Finale di lancio** = Si inserisce una potente spinta con la gamba destra che permetterà di avanzare col bacino e di ruotare il busto in avanti fino alla distensione di tutto il corpo. La gamba sinistra non deve flettersi al ginocchio e durante la spinta il gomito sia portato in fuori.

Il braccio sinistro si ferma vicino al fianco per sostenere la distensione completa del braccio lanciante.

# Modello di riferimento



# Esercizi di sensibilizzazione

- 1)- raccogliere il peso da terra ricercando l'impugnatura più comoda e corretta
- 2)- far girare il peso intorno al corpo
- 3)- gambe divaricate: disegnare un 8 intorno alle gambe
- 4)- spostare il peso dalla mano destra alla sinistra
- 5)- lanciare il peso in alto con la mano destra ed afferrarlo con la mano sinistra

# Strutturazione del gesto

- 1)- lancio palla medica a 2 mani variando la posizione dei piedi
- 2)- in ginocchio con palla medica a 2 mani, torsione a destra e lancio con il braccio destro
- 3)- dorso alla direzione di lancio. Anticipare con le anche ruotando il corpo in direzione di lancio e lanciare la palla medica a 2 mani ed a 1 mano.
- 4)- lancio del peso con traslocazione frontale, partendo a piedi pari effettuando 3 passi e lanciare
- 5)- lancio del peso con traslocazione laterale

- 6)- lancio del peso da fermo frontale; laterale.
- 7)- lancio del peso da fermo con partenza laterale a piedi pari vicino al fermapiedi. L'arto destro si sposta lateralmente al centro della pedana fino ad ottenere un caricamento dinamico dello stesso arto, con contemporanea torsione del busto in modo che lo sguardo venga portato in direzione opposta a quella di lancio. Lanciare partendo dall'azione delle gambe che si estendono con potenza.
- 8)- lancio del peso da fermo superando una corda posta ad adeguata altezza.

# Andature di lancio ed esercizi imitativi

## Esercitazioni valide per il lancio dorsale:

- 1)- salti indietro a piedi pari
- 2)- piccoli spostamenti indietro su una linea retta mantenendo la posizione di partenza
- 3)- piccoli spostamenti indietro su un arto con busto verticale
- 4)- piccoli spostamenti a coppie o gruppi indietro su un arto (afferrare con la mano la gamba libera del compagno davanti)

- 5)- piccoli spostamento indietro sull'arto destro col busto allineato orizzontalmente all'arto sinistro
- 6)- traslocazione con un compagno che sostiene le mani.
- 7)- traslocazione dorsale con pianta del piede sinistro che va a calciare una palla medica posta al centro della pedana. Per sensibilizzare lo slancio dell'arto libero radente al terreno.
- 8)- serie di traslocazioni consecutive con e senza peso

# Principali errori

- 1 )- Insicurezza nell'equilibrio durante il bilanciamento in partenza
- 2)- il grado di piegamento della gamba destra in partenza non corrisponde al livello delle capacità dell'allievo
- 3)- nella traslocazione nello slancio il ginocchio sinistro non si distende completamente
- 4)- nella traslocazione il peso segue un percorso ondulatorio
- 5)- doppio appoggio troppo aperto o troppo chiuso (segnare per terra la giusta apertura)

- 6)- nel doppio appoggio il peso del corpo non grava sulla gamba destra (ritardato atterraggio del puntello sinistro)
- 7)- insufficiente torsione tra l'asse delle spalle e quello delle anche nella posizione di doppio appoggio
- 8)- Nel finale di lancio abbassamento ed arretramento della spalla sinistra
- 9)- lancio col gomito troppo basso
- 10)- nel finale, anticipo del "cambio" con i piedi staccati prematuramente da terra.

# 3<sup>^</sup> fase - conoscenza e strutturazione del lancio del vortex

Obiettivi: conoscenza e miglioramento capacità di lancio

**- dal punto di vista biologico e motorio:**

- 1)- esplorare individualmente ed in gruppo il lanciare  
nella forma globale
- 2)- percepire il movimento globale
- 3)- ricercare gli equilibri del gesto grezzo
- 4)- sviluppare la capacità di osservare l'altro
- 5)- prima formazione dell'immagine corretta del gesto
- 6)- migliorare la coordinazione e la forza di lancio

**- dal punto di vista del comportamento  
individuale e di gruppo:**

**1)-** sviluppare la capacità di relazione, di comunicazione e di creatività nel contesto del gruppo classe.

# Obiettivi operativi

- 1)- saper lanciare individualmente in forma libera e guidata
- 2)- saper lanciare in coppia e in gruppo
- 4)- saper lanciare nelle varie direzioni
- 5)- saper percepire in forma globale il gesto di lancio
- 6)- saper percepire in forma analitica le principali forme di movimento (arti inferiori, arti superiori, tronco)
- 7)- saper distribuire il peso del corpo durante le varie fasi di lancio

- 6)- saper ricercare le possibilità di movimento nel lancio
- 7)- saper imitare l'azione di un compagno
- 8)- saper riconoscere i principali errori

# Contenuti

- 1)- Il modello di riferimento del lancio del vortex
- 2)- esercizi di mobilità
- 3)- il primo approccio con la specialità
- 4)- gli esercizi imitativi
- 5)- lanci con palle mediche a 2 mani e ad 1 mano
- 6)- gli esercizi per la rincorsa
- 7)- lancio con rincorsa
- 8)- osservazione ed imitazione del compagno
- 9)- correzione degli errori
- 10)- schede di verifica del lancio del vortex.

**Metodi:** globale, libera esplorazione, scoperta guidata, risoluzione dei problemi, assegnazione dei compiti, imitazione, misto e direttivo

**Verifiche:** schede (abilità apprese; difficoltà incontrate; strategie per superarle)

**Procedure didattiche:**

- 1)- lavoro individuale, a coppie, a gruppi
- 2)- schieramenti liberi ed organizzati
- 3)- correzione indiretta e diretta

**Attrezzature:** funicelle, palloni, palle mediche, palline di gomma- tennis-tamburello, giavellottino in gomma, vortex, gessi, clavette.

# Strategia didattica

Cominciare con palline in gomma piuma, da tennis, vortex, giavellottino in gomma piuma ed in plastica

- 1)- lancio da fermo in posizione frontale (classe su una o più righe). Peso del corpo sulla gamba dietro e braccio che nel passaggio dell'attrezzo sopra il capo, si distende ed il peso del corpo passa verso l'arto anteriore
- 2)- lancio da fermo dalla posizione di piazzamento finale (E' bene non insistere troppo con i lanci da fermo, perchè molto diversi dai lanci con rincorsa)
- 3)- imitazione movimento braccio lanciante utilizzando una clavetta (attenzione a non portare il braccio per fuori)
- 4)- imitazione del finale con l'assistenza dell'insegnante e poi di un compagno

- 5)- giochi con gli attrezzi da lancio: gare varie di mira individuali e a squadre.
- 6)- lanci con palle mediche prevalentemente a 2 mani con i più giovani
- 7)- per gli allievi della scuola superiore anche lanci palla medica leggera ad 1 mano
- 8)- corse varie mantenendo la pallina o il vortex sopra la spalla
- 9)- camminare e poi correre lateralmente con il braccio disteso dietro ed il vortex un po' più alto della spalla
- 10)- camminare con impulso più forte con la gamba sinistra incrociando la gamba destra

- 11)**- camminando passare dalla posizione frontale a quella laterale incrociata
- 12)**- passaggio del vortex da sopra la spalla a quella con braccio disteso dietro (sfilata). Prima camminando, poi correndo.
- 13)**- camminare incrociando il destro davanti al sinistro ad un segnale a terra col gesso. Introdurre con il sinistro un impulso per anticipare il piede destro rispetto alla spalla sinistra . Così nel piazzamento finale avremo i piedi anticipati nello spazio rispetto alle spalle. Poi correndo. (Attenzione: mantenere l'assetto del corpo e dell'attrezzo; i due piedi devono atterrare molto vicini temporalmente)

- 14)**- lancio con 1 passo
- 15)**- lancio con 2 passi
- 16)**- lancio con 4 passi
- 17)**- lancio completo con preavvio.

Il vortex è stato introdotto nelle gare scolastiche come attrezzo propedeutico al lancio del giavellotto.

Attenzione: i due attrezzi presentano importanti differenze soprattutto sull'uso della spalla nel gesto del lancio.

# Principali errori

- 1)- l'allievo abbassa troppo la mano nella posizione arretrata
- 2)- all'inizio del lancio il polso è "spezzato"
- 3)- la velocità della rincorsa è eccessiva
- 4)- l'allievo anticipa il lancio col gomito
- 5)- l'attrezzo passa lateralmente anzichè sopra la spalla
- 6)- il puntello sinistro ruota troppo a sinistra
- 7)- eccessivo sbilanciamento a sinistra o abbassamento della spalla sinistra

# Modello tecnico

**Impugnatura** = Il vortex si impugna nella parte iniziale, avvolgendolo con il pollice che si contrappone alle altre dita. La mano va supinata per non spezzare il polso.

**Posizione di partenza** = si parte col piede opposto al braccio lanciante.

**Rincorsa** = a) i più giovani useranno solo la seconda parte (passi speciali) partendo lateralmente col braccio lanciante disteso indietro

b) i più grandi useranno anche la parte rettilinea e partiranno in posizione frontale

- **parte rettilinea**: effettuare una corsa di 4 passi a media velocità
- **passi speciali**: quando si arriva col piede sinistro al termine del quarto passo si sostituisce la parte frontale della rincorsa con quella laterale incrociata. La rincorsa laterale favorisce la rotazione del corpo e l'arretramento del braccio lanciante con il vortex un po' più alto della spalla.

Il sesto passo effettua una forte spinta creando il “**passo d'impulso**” che permette di anticipare le gambe rispetto al busto ed al braccio lanciante.

**Piazzamento** = il passo d'impulso proietta l'allievo con volo radente nel piazzamento finale. Avremo la gamba sinistra ben distesa e piazzata avanti rispetto al corpo. Il piede realizza un blocco insieme a tutto l'arto (azione di puntello). Il resto del corpo si trova un po' inclinato indietro. Il vortex deve rimanere in linea con la spalla e con la direzione di lancio.

**Finale** = dalla posizione di piazzamento l'allievo spinge in avanti con la gamba destra per entrare con l'anca destra e poi a seguire spingere la spalla di lancio. Il busto ruota verso sinistra ( in direzione di lancio) formando una posizione “**ad arco**” che permette di lanciare il vortex come da una fionda. Il braccio lanciante da disteso dietro passa velocemente, “con una **frustata**”, a flettersi, con il gomito ben alto sopra la spalla.