



I.C. ALBERTO MANZI

Via Trento snc – 00012 Villaalba di Guidonia - Roma C.F. 94032680582 - C.M. RMIC89900T
Tel/fax 0774354450 ✉ RMIC89900T@istruzione.it - RMIC89900T@pec.istruzione.it
www.istitutocomprendivoalbertomanzi.gov.it
Codice Univoco Ufficio: UFOVLZ
Anno Scolastico 2023-2024

SCHEDA DIDATTICA N. 1

Disciplina: Ed. Fisica

Classi: Terze

Titolo: IL SALTO IN ALTO

Tempi: SECONDO QUADRIMESTRE

ARGOMENTO

**TECNICA DEL SALTO IN ALTO
EVOLUZIONE DELLA TECNICA
RIVOLUZIONE DI FOSBURY**

Obiettivo

- Conoscere l'evoluzione della tecnica del salto in alto
- Conoscere tutte le precauzioni per eseguire le esercitazioni in sicurezza
- Utilizzare le abilità motorie acquisite per il superamento dell'asticella .
- Acquisire una tecnica più avanzata possibile

ATTIVITA'

1) introduzione all'argomento

- **modalità sviluppo del lavoro**
- **obiettivi da raggiungere**
- **concetto di terzo tempo (trasformazione della velocità orizzontale in velocità verticale)**
- **evoluzione della tecnica (forbice, ventrale laterale fino alla rivoluzione di Fosbury con il salto dorsale Olimpiadi città del Messico 1968) con visione di filmati video e foto**

2) FASE PREPARATORIA

- **allestimento e manutenzione guidata palco di salto prima durante e dopo le esercitazioni (coinvolgimento di tutti gli alunni)**
- **esercitazioni tecniche per la ricorsa (varie forme di andature skip, calciata, passo saltellato, ecc...)**
- **prove di atterraggio sul tappeto (rotolamenti avanti e indietro, cadute dorsali, salite piede dx piede sx, ecc.)**
- **prove frazionate di stacco in prossimità del materasso di caduta (da fermo, passo e stacco, ultimi tre appoggi e stacco dx e sx)**
- **prove di valicamento senza ostacolo e con elastico (atterraggio seduti, in piedi monopodalico, ecc...)**
- **prove di esecuzione globale**
- **esercizi adattati per alunna diversamente abile**

3) FASE ESECUTIVA

- **allestimento e manutenzione guidata palco di salto prima durante e dopo le esercitazioni (coinvolgimento alunni)**
- **esercitazioni parziali e globali tecnica base a scelta tra le tecniche proposte (forbice, ventrale e dorsale)**
- **valicamento dorsale con elastico e successivamente con corda**
- **esercizi progressivi con una tecnica sempre più evoluta con elastico e corda tesa con pesi**
- **prime misurazioni salti con gare di gruppo ludiche a punti (formazione di gruppi equilibrati per abilità dei componenti)**
- **esercizi adattati per alunna diversamente abile**

4) FASE VALUTATIVA

- **spiegazione modalità di valutazione**
- **misurazione statura alunni per calcolo percentuale salto in base alle caratteristiche antropometriche;**
- **riproduzione realistica di una gara di salto in alto (3/4 tentativi per superare ogni misura) per il raggiungimento della misura massima(minimo il 50% della propria altezza)**



