

## SCUOLA ATTIVA PROGETTO PER LA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO

### Atletica Leggera

Le attività da realizzare nel progetto Scuola aperta allo Sport, “Settimane di Sport” e “Pomeriggi Sportivi”, sono state ideate dall’Ufficio Promozione FIDAL con l’ intento di far sperimentare, agli alunni delle classi prime, seconde e terze della scuola secondaria di primo grado, una serie di giochi e gesti motori attraverso i quali poter mettere alla prova le proprie capacità ed abilità nel correre, nel saltare e nel lanciare. Come è noto queste abilità, oltre ad essere esaltate in specifiche discipline dell’Atletica Leggera, rappresentano i prerequisiti motori da possedere per affrontare con successo la pratica di altre discipline sportive sia individuali che di squadra. Si prevede di misurare e registrare gli esiti di alcune prove per permettere agli alunni di prendere coscienza delle proprie capacità e performance ed ai docenti di Scienze Motorie di conoscere in maniera più approfondita caratteristiche e livelli di evoluzione delle capacità motorie dei propri alunni.

### **Programmi tecnici e modalità di attuazione**

#### **Settimane di Sport**

Luogo di svolgimento: **Palestra scolastica**

Documentazione: **Attestato di partecipazione da consegnare agli alunni con indicazione delle realizzate.**  
**Scheda di sintesi della classe da consegnare al docente di scienze motorie.**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## OBIETTIVI

- Preparazione fisica generale
- Innalzamento generale delle capacità funzionali
- Sviluppo delle esperienze motorie
- Perfezionamento della tecnica
- Sviluppo dell'agilità, della coordinazione
- Sviluppo della capacità di velocità-forza
- Sviluppo della resistenza
- Sviluppo della rapidità
- Creazione delle basi agonistiche dell'atleta
- Sviluppo dell'autonomia, delle conoscenze e dell'interesse

## Programma

Il programma non prevede differenziazioni per classi in quanto le attività scelte sono realizzabili sia dagli alunni delle classi prime che da quelli delle seconde e terze. La programmazione delle attività sarà modulabile in base anche alla logistica delle scuole (spazi interni palestra, spazi esterni, attrezzature).

Saranno privilegiati lavori in circuito, che abbiano nella loro composizione le basi tecniche delle specialità dell'atletica leggera, corse, salti e lanci.

## Esempi proposte

### 1. Lanciare/correre:

I capofila al comando dell'insegnante lanciano un vortex e, dopo che è caduto, lo vanno a recuperare correndo, lo consegnano al proprio compagno e vanno in coda alla propria fila. L'insegnante dà il comando ai secondi delle rispettive file e così via dando la possibilità ad ogni alunno di effettuare da 3 a 5 lanci.

Dopo questa fase preliminare si fanno fare 2 lanci di cui si prende la misura (per fare questo è necessario predisporre delle fasce ogni 5 mt (a 5, 10, 15, 20, 25mt, ... dalla linea di lancio). Se i lanci superano l'intera lunghezza della palestra si possono mettere delle ulteriori fasce sulla parete verticale ogni 2 mt (in questo caso alla misurazione orizzontale si aggiunge quella verticale ( 25+2; 25+4; 25+6).





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## 2. Correre/saltare

Si possono prevedere diverse possibilità in relazione alle abilità motorie possedute dagli alunni ed alla disponibilità di attrezzature:

- salto in lungo da fermo ( 4 prove di cui 2 misurate);
- salto in lungo sul saccone del salto in alto. Zona stacco a 1mt/1,40 dal saccone, rincorsa 8/10mt dallo stacco ( 4 prove di cui 2 misurate).

## 3. Corsa

- sprint su 10, 15, 20, 25 o 30 mt a seconda della lunghezza della palestra (3 prove di cui 2 cronometrate);
- Corsa a navetta , 6 sprint 15 mt con cambio di direzione (cronometrate).

## 4. Percorso ostacoli/salti

In una metà della palestra si predispongono 4 file di 4 - 5 ostacoli: la prima con ostacoli alti circa 10 cm e posti alla distanza di circa 5mt; la seconda con ostacoli alti circa 25cm e posti alla distanza di circa 5,3 mt; la terza con ostacoli alti circa 40cm e posti alla distanza di circa 5,6mt; la quarta con ostacoli alti circa 55 cm e posti alla distanza di circa 6,00mt;

Nell'altra metà si predispongono il saccone del salto in alto per permettere di effettuare una serie di salti in lungo con ricaduta sul saccone (zona stacco a 1.00/1,40 mt dal saccone - rincorsa di massimo 8/10 mt dallo stacco).

Gli studenti formano due file ed al comando dell'insegnante corrono tra le prime due file di ostacoli. Dopo aver superato l'ultimo ostacolo proseguono camminando e si spostano nella seconda metà della palestra e, raggiunta la zona di partenza della rincorsa necessaria ad effettuare i salti, al nuovo comando dell'insegnante effettuano il salto sul saccone secondo le modalità richieste (con arrivo sull'arto libero, con arrivo sull'arto di stacco, con arrivo a piedi pari in accosciata, con arrivo in chiusura tipo salto in lungo, ecc..). Lo stacco può essere anche fatto effettuare su una pedana elastica per aggrandire la fase di volo e rendere quindi più percepibili le varie fasi del salto. Dopo le prime prove, a seconda delle abilità mostrate, l'insegnante può decidere di far esercitare gli alunni, o parte di loro, anche sulla terza e/o la quarta fila di ostacoli

## Pomeriggi Sportivi:

L'attività va realizzata con gruppi di 20 studenti

- preparazione motoria di base
- giochi e progressioni didattiche sulle corse sul piano e con gli ostacoli

- giochi e progressioni didattiche sui lanci - palle mediche, vortex, peso o ulteriori attrezzi disponibili e didatticamente validi
- giochi e progressioni didattiche sul saltare - salti di vario tipo in funzione degli spazi e delle attrezzature disponibili
- sintesi delle attività svolte con l'effettuazione di percorsi, giochi o piccole gare che comprendono il correre, il saltare ed il lanciare - da organizzare in relazione a spazi, attrezzi ed attrezzature disponibili
- Staffette di corsa veloce e staffette abbinando corsa e salti; corsa e lanci; corsa salti e lanci
- Verifica finale delle attività svolte -test o piccole gare

## OBIETTIVI

### generali

- sperimentare il valore della partecipazione, del confronto;
- prendere coscienza del proprio stato di efficienza fisica attraverso l'autovalutazione delle proprie capacità e performance;
- generare interessi e motivazioni specifiche;
- valorizzare ed orientare attitudini e capacità

### specifici

- promuovere la conoscenza e la pratica dell'atletica leggera tra gli alunni delle scuole secondarie di primo grado;
- avvicinare la scuola alle organizzazioni e realtà sportive presenti sul territorio di appartenenza (comitato provinciale FIDAL, società sportive).