



## **PROPOSTA PROGETTO**

# **L'ATLETICA VA A SCUOLA**

Premesso che l'Atletica Leggera è una delle discipline sportive più complete, che è uno sport sia individuale che di squadra e che è propedeutica a tante altre specialità sportive, ben si presta per completare e potenziare i contenuti degli obiettivi di sviluppo fisico-motorio e sociale degli allievi di Codesto Istituto Scolastico.

Il progetto prevede una serie di lezioni introduttive e preparatorie sulle tre principali specialità dell'atletica leggera (corsa, salti e lanci) ed una rassegna finale che consentirà agli allievi di misurare sul campo i risultati conseguiti alla fine del cammino di preparazione.

Gli allievi lavoreranno per classi divisi in piccole squadre da 4 componenti (possibilmente) e si confronteranno nella rassegna finale attraverso un sistema di punteggi introdotto nel successivo paragrafo. L'attività qui presentata è proposta in orario scolastico in affiancamento al personale docente dell'Istituto da parte di Istruttori abilitati FIDAL (Federazione Italiana di Atletica Leggera) dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Cagliari Atletica Leggera.

L'attività con gli opportuni adattamenti è modulata per essere rivolta agli studenti delle classi elementari ed a quelli delle medie.

### **MODALITA' DI SVOLGIMENTO** (le specialità possono variare a seconda degli spazi a disposizione)

Un incontro settimanale per classe di 1 ora per 9 sedute (3 corsa, 3 lanci, 3 salti) più rassegna finale di mezza giornata

- 1- Introduzione del progetto, corsa: propedeutico corsa di velocità
- 2- Lanci: propedeutico getto del peso (medie) o del lancio della pallina (elementari)
- 3- Salti: propedeutico salto in lungo
- 4- Corsa: propedeutico corsa ostacoli e staffetta
- 5- Lanci: propedeutico lancio del vortex (lancio di precisione)
- 6- Salti: propedeutico salto in alto (medie), percorso salti-balzi (elementari)
- 7- Corsa: prove di gara
- 8- Lanci prove di gara
- 9- Salti: prove di gara

Rassegna finale così articolata:

ogni classe sarà suddivisa in n squadre formate da 4 componenti (possibilmente). Il corpo docente darà una mano nelle varie funzioni di giudice; le classi con le rispettive squadre si alterneranno nelle varie prove in modo da essere sempre impegnate.

### **A.S.D. Cagliari Atletica Leggera**

Sede legale: piazza dei Bersaglieri n.2, 09134 Cagliari – Tel 3409789078 – C.F./P.IVA 03570920920

Sede operativa: stadio di atletica leggera Riccardo Santoru, via dello Sport, 09126 Cagliari

[www.cagliariatletica.it](http://www.cagliariatletica.it)

[info@cagliariatletica.it](mailto:info@cagliariatletica.it)

IBAN IT070 02008 04822 00010 3477397



- STAFFETTA (4x50 metri elementari, 4x100 medie): tempo totale per squadra; classifica per classe assegnando un punto alla squadra con il tempo totale minore, 2 punti alla seconda, ecc..
- SALTO IN LUNGO (due prove ad allievo) somma miglior misura di ciascun componente la squadra divisa per numero componenti ed ottengo quoziente salto in lungo; classifica per classe assegnando un punto alla squadra con il quoziente salto in lungo maggiore, 2 punti alla seconda, ecc..
- SALTO IN ALTO stacco per toccare oggetto sospeso in aria a distanza dal suolo via via crescente. Due prove per misura a ragazzo. Eliminazione e definizione punteggi con aumento della quota dal suolo dell'oggetto. La somma dei punti totalizzati darà la classifica finale.
- PERCORSO SALTI-BALZI-SLALOM somma dei tempi di ciascun componente la squadra, comprensivi di eventuali penalità, divisa per numero componenti ed ottengo quoziente percorso S-B; classifica per classe assegnando un punto alla squadra con il quoziente percorso S-B inferiore, 2 punti alla seconda, ecc..
- LANCIO DEL VORTEX (due prove ad allievo) tiro di precisione. Verrà realizzato un bersaglio graduato con differenti fasce di punteggio. Ogni squadra potrà effettuare 10 lanci. La somma dei punti totalizzati darà la classifica finale.
- LANCIO DELLA PALLA DA TENNIS cinque prove ad allievo, che dovrà centrare bidone posto ad adeguata distanza. La somma dei centri effettuati darà la classifica finale.

Verrà stilata quindi per classe una classifica ottenuta dalla somma dei punti conquistati in ciascuna prova; le squadre vincitrici per classe saranno quelle con il punteggio totale inferiore.

#### **COSTI**

Il costo dell'attività è stimato in **10 euro** ad allievo garantendo la presenza di minimo un istruttore/ora a classe, e di tre istruttori durante la rassegna finale.

Sono escluse le spese per eventuali premi, attestati, assicurazioni, ingressi impianti, attrezzature, ecc., che potranno essere concordate in sede di contrattualizzazione del progetto.

#### **TEMPISTICA**

Si allega prospetto provvisorio orari con inizio lezioni in classe il 13 marzo e conclusione il 1 giugno. La rassegna finale è prevista per sabato 10 giugno 2017.

A disposizione per qualsiasi chiarimento ed approfondimento,  
cordiali saluti

**Andrea Culeddu**

Direttore Tecnico  
A.S.D. Cagliari Atletica Leggera

Per contatti:  
347.4261647 (Andrea)  
info@cagliariatletica.it

**A.S.D. Cagliari Atletica Leggera**

Sede legale: piazza dei Bersaglieri n.2, 09134 Cagliari – Tel 3409789078 – C.F./P.IVA 03570920920

Sede operativa: stadio di atletica leggera Riccardo Santoru, via dello Sport, 09126 Cagliari

[www.cagliariatletica.it](http://www.cagliariatletica.it)    [info@cagliariatletica.it](mailto:info@cagliariatletica.it)

IBAN IT070 02008 04822 00010 3477397