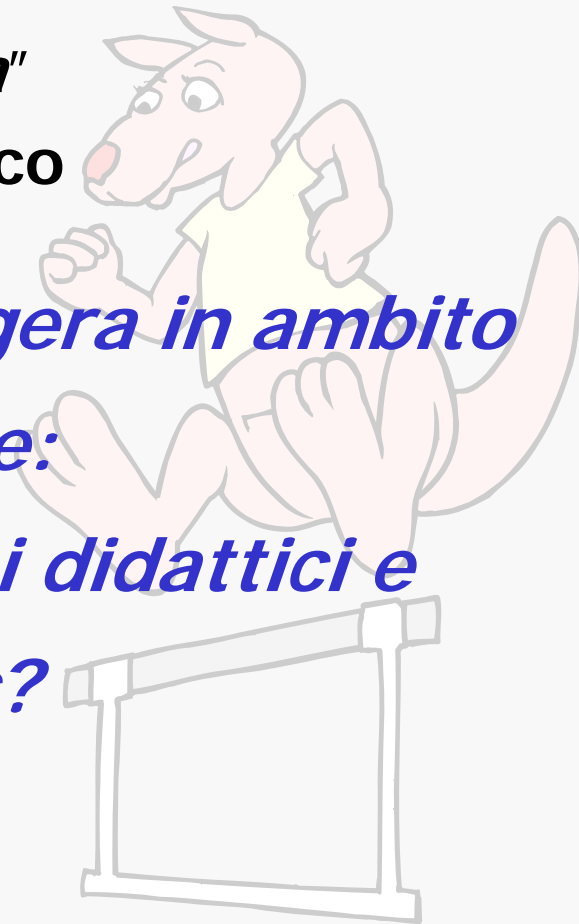




"L'Atletica va a Scuola"
3 aprile 2007 Grugliasco

***L'insegnamento dell'atletica leggera in ambito
scolastico e giovanile:
attività in miniatura o percorsi didattici e
competizioni ad hoc?***



Paolo Moisé
F.T.R.
areatecnica@fidalpiemonte.it



Benvenuti



**Insegnare la tecnica
o
sviluppare le abilità???**



ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (TSCHIENE,1995)

CAPACITA'	ALLENABILE DAI	ALLENABILE PER
RAPIDITA'	6-7 ANNI	5 ANNI
FORZA RAPIDA	13-14 ANNI	10-12 ANNI
FORZA MASSIMA	15-16 ANNI	15-20 ANNI
RESISTENZA AEROBICA	11-12 ANNI	20 ANNI
RESISTENZA ANAEROBICA-LATTACIDA	13-15 ANNI	10 ANNI
COORDINAZIONE	5-6 ANNI	10 ANNI

ALLENABILITA' DELLE CAPACITA' MOTORIE (Paissan, 2000)

Dai 6 ai 10 anni

Vi sono buoni presupposti per lo sviluppo della destrezza motoria e per il miglioramento delle capacità motorie

Dai 10 ai 13-14 anni per le femmine e dai 10 ai 14-15 anni per i maschi

Si ha il periodo favorevole per le tecniche sportive di base

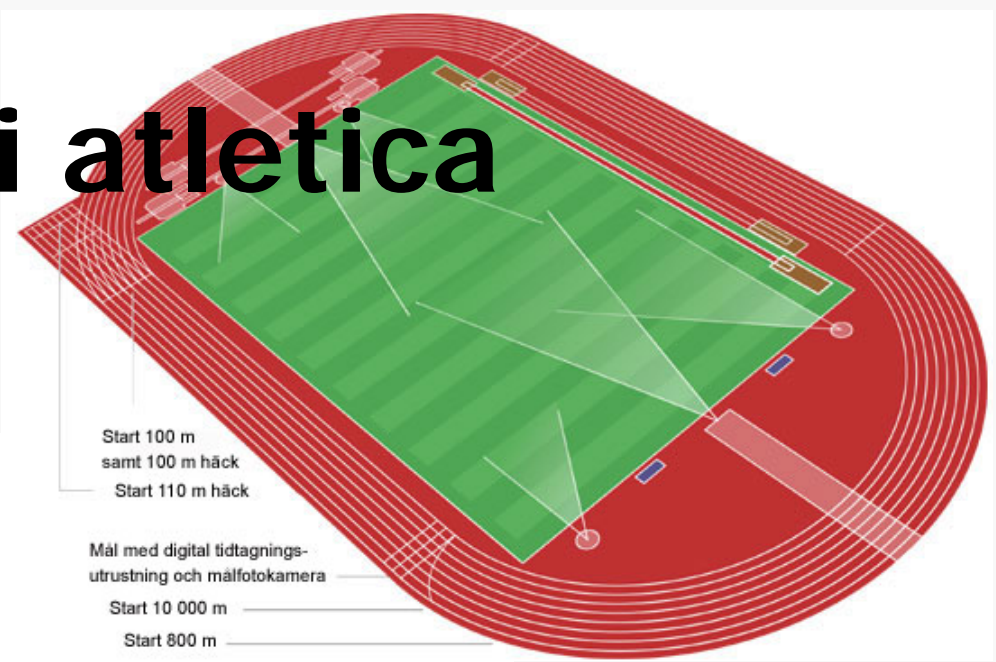
Dai 14 ai 18 anni per le femmine e dai 15 ai 19 anni per i maschi

Si ha il periodo più favorevole per lo sviluppo delle capacità condizionali

Quale atletica leggera?

SPECIALITA'	ADULTO	BAMBINO
VELOCITA'	100 metri	50 metri
CORSA PROLUNGATA	1500 metri	400 metri
SALTO IN LUNGO	18-20 passi di rincorsa	8-10 passi di rincorsa
LANCIO DEL PESO	7,260 kg.	2 kg.

Il campo di atletica







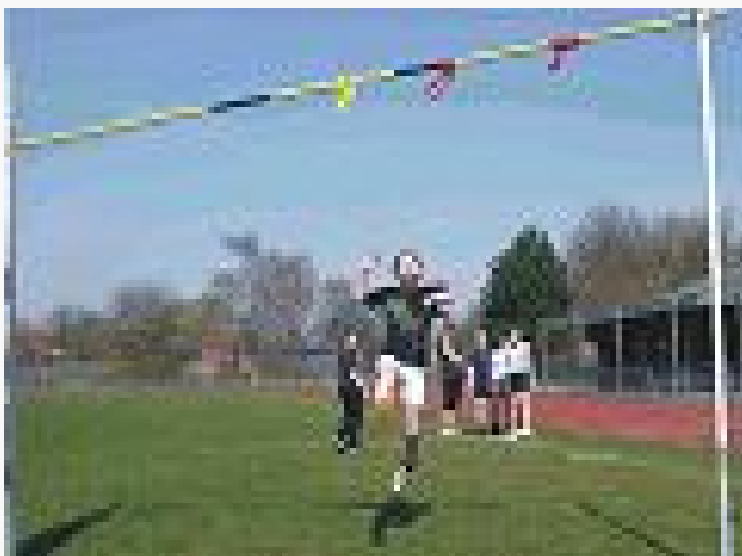
SALTO IN ALTO

DESCRIZIONE:

ad un'asta del salto in alto sono appesi tre nastri. Il primo è a 1,70 mt. di altezza, il secondo a 2 mt. e il terzo a 2,30 mt. I nastri devono essere toccati con una mano ma non strappati.

PUNTEGGIO:

dopo un giro di prova ogni bambino decide quale nastro vuole cercare di raggiungere. La rincorsa può essere frontale o laterale. Il nastro più basso vale 1 punto, il più alto 3. Chi non raggiunge nessun nastro non prende nessun punto.



Saltare e Lanciare (Tirare)



SCHEMI MOTORI DI BASE

DINAMICI

**CAMMINARE
CORRERE
SALTARE
LANCIARE
AFFERRARE
STRISCIARE
ROTOLARE
CALCIARE**

POSTURALI

**FLETTERE
ESTENDERE
ADDURRE
RUOTARE**



CAMMINARE

- **combinazione di movimenti**
- **tipo di percorso**
- **Presenza di ostacoli**
- **tempo**

COME?

- ADAGIO
- AD OCCHI CHIUSI
- A PASSI LUNGHI
- A PASSI CORTI
- A PASSI INCROCIATI
- IN ARRETRAMENTO
- VELOCE
- MARCIARE
- SEGUENDO UNA LINEA
- SU UN'ASSE DI EQUILIBRIO
- SEGUENDO TRACCIATI DIVERSI (RETTI O CURVI)
- SUGLI AVAMPIEDI, SUI TALLONI, SULL'ESTERNO O SULL'INTERNO DEI PIEDI
- IN QUADRUPEDIA
- ACCOMPAGANDO I PASSI CON LA BATTUTA DELLE MANI
- A GAMBE TESE E RIGIDE O MOLLI E CEDEVOLI

CORRERE

- distanza
- tempo
- accoppiamento e/o combinazione con altri movimenti
- tipo di percorso
- presenza di ostacoli
- Precisione esecutiva rispetto ad un tragitto prefissato o ad un modello



COME?

- IN AVANTI
- IN ARRETRAMENTO
- LATERALMENTE
- LENTAMENTE
- VELOCEMENTE
- A PASSI LUNGHI
- A PASSI CORTI
- SUPERANDO UN OSTACOLO
- VARIANDO LE SUPERFICI
- IN SITUAZIONI DI EQUILIBRIO PRECARIO

LANCIARE

- distanza
- dimensioni e peso dell'attrezzo
- tipo di lancio
- dimensioni del bersaglio
- numero di lanci esatti
- esecuzione da fermi o con rincorsa
- combinazione con altri movimenti
- precisione esecutiva rispetto ad un modello



LANCIARE ma come?



- ✓ lanciare oggetti di diversa forma
- ✓ lanciare oggetti di diverso peso
- ✓ lanciare oggetti di diversa consistenza
- ✓ lanciare con diversi obiettivi (lunghezza)
- ✓ lanciare con diversi obiettivi (precisione)
- ✓ lanciare da fermi o in movimento
- ✓ lanciare con esecuzione libera
- ✓ lanciare a due arti sup.
- ✓ lanciare a un arto sup.

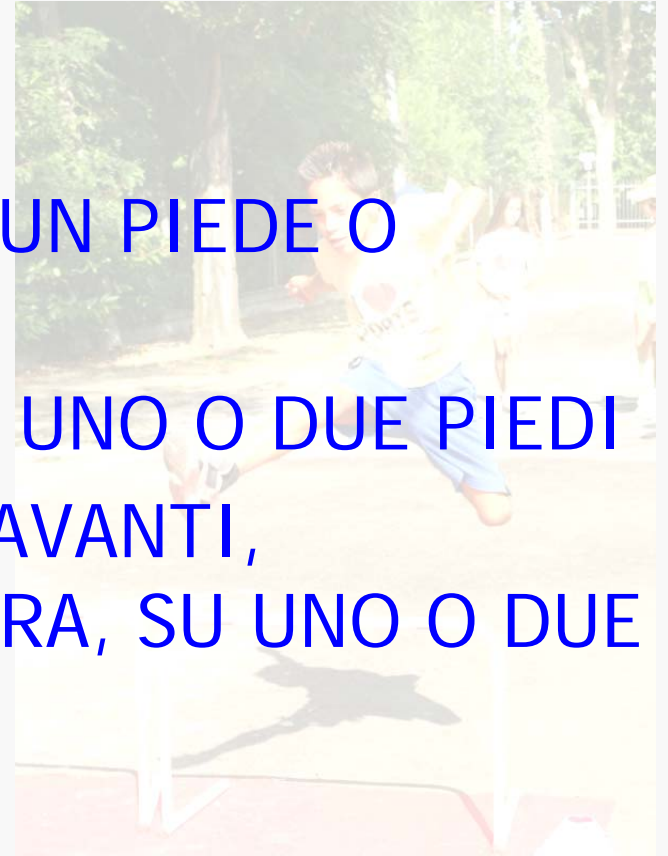
SALTARE

- stacco ad uno/due piedi
- tipo di ostacolo
- esecuzione da fermi o con rincorsa
- tipo di rincorsa
- accoppiamento e/o combinazione di altri movimenti
- precisione esecutiva rispetto ad un modello



SALTARE

- SALTELLARE LIBERAMENTE SU UN PIEDE O SULL'ALTRO
- SALTELLARE VELOCEMENTE SU UNO O DUE PIEDI
- SALTELLARE LIBERAMENTE IN AVANTI, INDIETRO, A DESTRA O SINISTRA, SU UNO O DUE PIEDI
- SALTARE LA CORDA
- DOPO BREVE RINCORSA, SALTARE UNA FETTUCCIA ELASTICA
- DOPO BREVE RINCORSA, SALTARE SU UN MATERASSONE
- SALTARE DA FERMO IL PIÙ LONTANO POSSIBILE



Obiettivi

**SCHEMI MOTORI
DI BASE A 360°**

**ATLETICA LEGGERA
SCUOLA DI
MOVIMENTO**

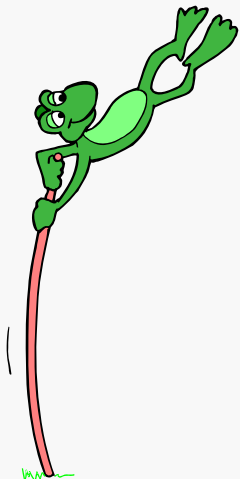
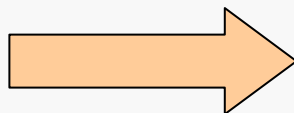
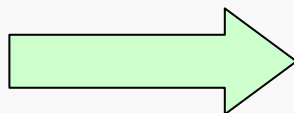
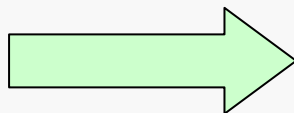
**TECNICA IN
FORMA
GLOBALE**

Ciclo scolastico

Scuola Primaria

**Scuola Secondaria
di 1° grado**

**Scuola secondaria
di 2° grado
(biennio)**



CAPACITA' MOTORIE

FASI DELLA PREPARAZIONE SPORTIVA

CATEGORIE FIDAL

- SCHEMI MOTORI DI BASE
- CAPACITA' COORDINATIVE

- ALLENAMENTO DI BASE

- ESORDIENTI
- RAGAZZI
- CADETTI

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- ALLENAMENTO DI COSTRUZIONE (SPECIALIZZAZIONE)

- CADETTI
- ALLIEVI
- JUNIORES

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO

- PROMESSE
- SENIORES



**E ALLA FINE
L'ATLETICA LEGGERA**



A scenic landscape featuring a calm lake in the center, surrounded by a dense forest of trees with autumn foliage. The foreground is dominated by large, light-colored rocks. The sky is dark, and the overall atmosphere is serene and natural.

Grazie per
l'attenzione