

**Asd G.S. AMLETO MONTI**

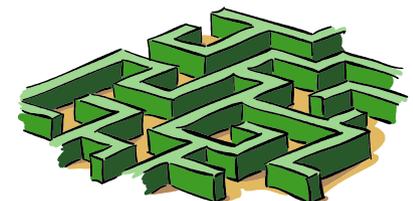


**ATLETICA LEGGERA**

***SCUOLATLETICA***

***Presentazione dell'Atletica Leggera, tutti i settori di specialità, nelle scuole elementari - medie.  
Manifestazione finale di tutte le scuole.***

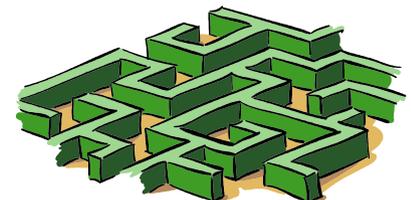
Il progetto prevede, attraverso la didattica di varie specialità dell'Atletica, lo sviluppo delle capacità motorie degli alunni, soprattutto coordinative, che stimolino, oltrechè la conoscenza dello sport dell'Atletica leggera, base di tutti gli sport, anche gli schemi motori di base che negli ultimi anni sono stati abbandonati nelle attività dei giovani e stanno portando ad un impoverimento delle capacità motorie della popolazione, con conseguenze sia sulle prestazioni sportive, sia sulla comparsa di malattie definite “ipocinetiche”.



## *Panoramica*

### IL PROGETTO prevede:

- Alcune ore dei ns.istruttori presso le scuole d'istruzione primaria e media, per tenere delle lezioni teoriche e pratiche delle varie specialità dell'atletica, previo accordo con gli Istituti favorevoli.
- Alcune visite guidate in giorni ed orari prestabiliti al campo scuola Franco Casagrande di Terni per dimostrazioni e prove di alcune specialità dell'Atletica Leggera. Le lezioni riguarderanno in particolare le gare della prova finale con prove pratiche degli studenti.
- L'organizzazione di una manifestazione finale con gare tra le scuole e le classi che rappresentino le varie specialità dell'atletica .
- Gli alunni coinvolti dalle iniziative saranno quelli della 4a e 5a delle scuole primarie e della 1a media
- Le lezioni di Atletica vengono tenute al campo scuola la mattina e le scuole partecipanti possono organizzarsi con i propri studenti con gli orari precedentemente concordati con il ns staff tecnico.
- Su richiesta si organizzano lezioni teoriche presso le scuole , che potranno coinvolgere piu' di una classe. (ad esempio nella sala per le audiovisioni)



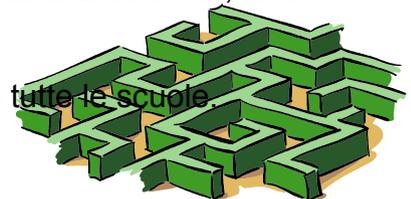
## Specialità ed ore

⇒	Modulo 1 velocità	2 ore
⇒	Modulo 2 ostacoli	2 ore
⇒	Modulo 3 Lanci	2 ore
⇒	Modulo 4 Fondo e marcia	2 ore
⇒	Modulo 5 Salti	2 ore
⇒	Modulo 6 Mezzofondo	2 ore

In generale Verranno stimulate le capacità di apprendimento motorio attraverso esercizi vari utilizzati nell'atletica leggera che agiscano soprattutto sul rinforzo degli schemi motori di base e sulle capacità coordinative e solo di riflesso su quelle condizionali, sotto forma di esercitazione ludico sportiva.

- ⇒ MODULO 1: Verranno proposti esercizi per l'apprendimento della tecnica di corsa : skip, calciata, passo saltellato, passo e stacco, corsa calciata avanti, corsa circolare e numerose altre esercitazioni insieme alle varie modalità della corsa veloce, partenze, accelerazioni e decelerazioni, cambi di ritmo, ampiezza e frequenza del passo etc.
- ⇒ MODULO 2: Esercitazioni per il passaggio dell'ostacolo ed approccio alla tecnica di passaggio attraverso filmati e prove sul campo.
- ⇒ MODULO 3 :Stimolazione dello schema motorio “lanciare” attraverso il getto di alcuni attrezzi (piccolo peso, vortex etc)
- ⇒ MODULO 4: Approccio con le specialità della resistenza ripercorrendo sotto forma di gioco la tecnica sia della corsa di resistenza che quella della marcia agonistica la specialità più medagliata per gli atleti Italiani ai giochi Olimpici moderni.
- ⇒ MODULO 5 :Schema motio di base “saltare” esercizi e prove per i salti in estensione ed in elevazione
- ⇒ MODULO 6 :Attraverso esercitazioni e filmati la proposizione della specialità che racchiude qualità di velocità , resistenza con filmati del Campione Ternano Tonino Viali.

Tutte le esercitazioni saranno propedeutiche alle prove previste nella Manifestazione Finale di tutte le scuole



## RIFERIMENTI:

- Gruppo sportivo AMLETO MONTI – affiliata Federazione di Atletica Leggera TR009
- Consiglio direttivo (Sig. Learco Monti (presidente) Dott. Ulderico Lupidi(vicepresidente), Avv. Susanna Faustini(consigliere), Dott. Valentina Bellaccini(consigliere), Sig. Simone Salvini(consigliere), Dott. Grazia Moreschi(consigliere), Sig Luca Capogrossi(consigliere)

### Riferimenti tecnici

- Learco Monti (Allenatore specialista Fidal) cell 348-7439455
- Alessandra Inghes (Laurea Scienze motorie)
- Roberto Ceccarelli (Laurea Scienze motorie)

