

# Comitato Provinciale FIDAL di Verona



## MULTIATLETICA

**Progetto didattico per le scuole secondarie di I e II grado  
a.s. 2022-23**

# SCUOLA SECONDARIA DI 2° GRADO

# MULTIATLETICA

## Attività di atletica leggera per classi

Tutti gli alunni/e della classe si cimenteranno in tre specialità dell'atletica leggera più la staffetta finale (facoltativa):

- 1 CORSA
- 1 SALTO
- 1 LANCIO
- 1 STAFFETTA DI CLASSE (facoltativa)

### Per le classi del biennio:

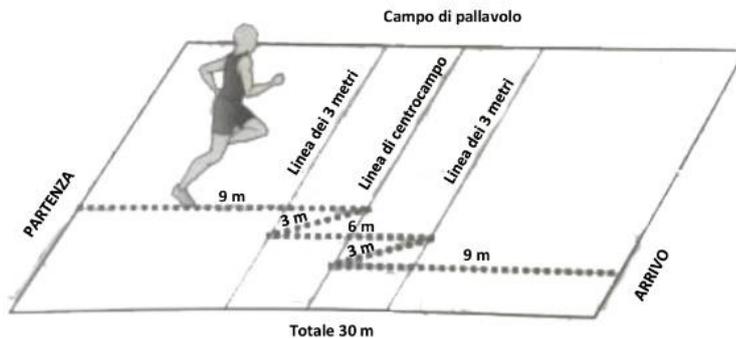
- CORSA A NAVETTA 30 m.
- SALTO TRIPLO DA FERMO
- LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2
- STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)

### Per le classi del triennio:

- CORSA A NAVETTA 40 M.
- SALTO QUINTUPLO DA FERMO
- GETTO DEL PESO ANELASTICO KG. 3-4
- STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)

## Classi del biennio

# CORSA A NAVETTA 30 m.



### Corsa a navetta 30 mt

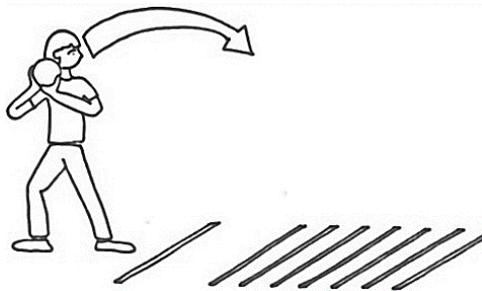
punti	mas	fem
5	≤7"50	≤8"70
4	7"50 8"00	8"70 9"10
3	8"00 8"50	9"10 9"60
2	8"50 8"90	9"60 9"90
1	>8"90	>9"90

**Procedura:** Utilizzando il campo di pallavolo, il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di partenza (la linea di fondo di un campo della pallavolo). Il docente posto di lato alla linea d'arrivo (la linea di fondo dell'altro campo di pallavolo) darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: "pronti" e poi fischierà il via. Il ragazzo/a eseguirà di corsa il seguente percorso: corsa fino alla linea di metà campo (9 m), inversione e corsa alla linea dei tre metri (3 m), inversione e corsa alla linea dei tre metri dell'altro campo (6 m), inversione e corsa alla linea di centrocampo (3 m), inversione e corsa alla linea di fondo dell'altro campo (9 m) dove è situato l'arrivo (totale 30 m).

**Tempi:** I ragazzi/e vengono classificati in base all'ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo).

**Attrezzatura necessaria:** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. La linee di partenza, quelle intermedie e di arrivo saranno quelle del campo di pallavolo.

# LANCIO LATERALE PALLA MEDICA KG. 2



Da fermi, un piede avanti, leggera flessione e torsione laterale e lancio

### Lancio laterale palla medica kg.2

punti	mas	fem
5	≥12,80	≥8,90
4	12,80 10,80	8,90 7,90
3	10,80 9,20	7,90 6,80
2	9,20 7,60	6,80 5,70
1	<7,60	<5,70

**Procedura:** Il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l'altro piede dietro, la palla medica da kg. 2 è tenuta con due mani ed appoggiata alla spalla/petto). La spinta sarà determinata dalla spinta rettilinea (getto) del braccio posteriore. Il docente posto lateralmente a una distanza di circa 10/12 m. controllerà il punto di caduta della palla medica (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione)

**Preparazione zona di lancio:** si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio; il ragazzo lancerà la palla medica in avanti il più lontano possibile senza superare la linea di lancio. La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

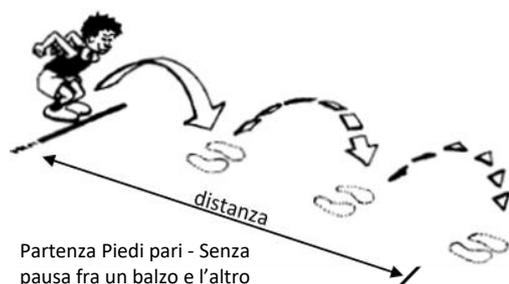
**Misure e punteggi:** I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 10 cm – esempio: 7,30-9,80-12,10-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

**Attrezzatura necessaria:** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 palla medica kg 2, n.1 cordella metrica, n.8 coni/cinesini, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio e le linee intermedie potranno essere segnalate con nastro o con il gesso o cinesini.

## Classi del biennio

# SALTO TRIPLO DA FERMO

### Salto triplo da fermo



punti	mas	fem
5	≥7,30	≥6,40
4	7,30 6,80	6,40 5,90
3	6,80 6,20	5,90 5,30
2	6,20 5,20	5,30 4,40
1	<5,20	<4,40

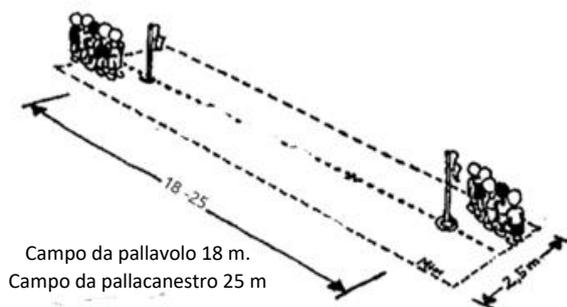
**Procedura:** Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue tre balzi a piedi uniti verso l'avanti, atterrando su entrambi i piedi (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza al termine dei tre balzi; se un partecipante cade indietro (dopo il terzo balzo) il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

**Preparazione zona di salto:** si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso (o lasciando a terra la cordella metrica di lato alla zona di atterraggio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 5,45-6,10-6,65-etc.).

**Misure e punteggi:** I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

**Attrezzatura necessaria:** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

# STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)



Classe mista 50 x 18/25 mt (5 maschi e 5 femmine)  
Classe femminile 50 x 18/25 mt (10 femmine)  
Classe maschile 50 x 18/25 mt (10 maschi)

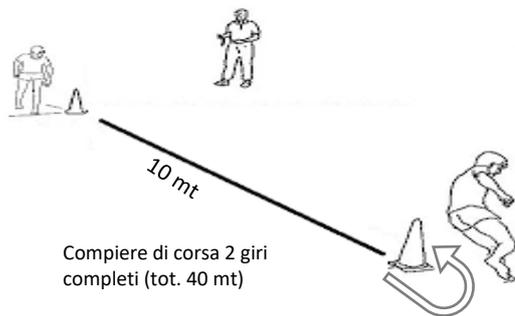
**Procedura:** I partecipanti della staffetta sono 10. (nelle classi miste i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti; le migliori 10 femmine nelle classi femminili o i migliori 10 nelle classi maschili). Sono necessarie due corsie: i ragazzi/e si dispongono metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) al via corre verso il compagno opposto. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nell'altra corsia. Il cambio avviene quindi senza contatto fisico. Terminato il proprio percorso ci si posiziona dietro la fila opposta. Il percorso viene ripetuto da ciascun alunno/a per cinque volte. Il tempo viene fermato all'arrivo del cinquantesimo percorso. Il docente posto vicino al termine della gara controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

**Attrezzatura** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso, n.2 segnali/paletti (partenza-arrivo), n.1 scheda referto gara, 15/20 cinesini per dividere le due corsie.

## Classi del triennio

# CORSA A NAVETTA 40 M.

### Corsa a navetta 40 mt



punti	mas	fem
5	≤9"70	≤10"50
4	9"70	10"50
	10"20	11"00
3	10"20	11"00
	10"70	11"50
2	10"70	11"50
	11"20	12"10
1	>11"20	>12"10

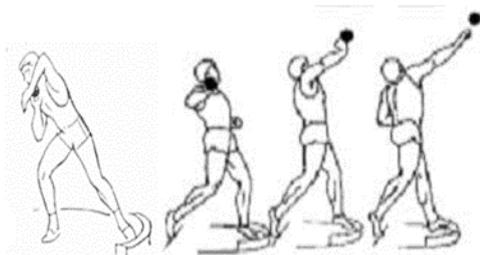
**Procedura:** Il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di partenza. Il docente posto di lato alla linea d'arrivo darà la partenza con il fischietto con i seguenti comandi: "pronti" e poi fischierà il via. Il ragazzo/a di corsa dovrà percorrere 10 metri di corsa da ripetere per 4 volte (totale 40 m.) passando dietro ai due coni.

**Tempi:** I ragazzi/e vengono classificati in base all'ordine di tempo e sarà annotato sul referto/scheda di gara (il tempo cronometrico partirà al fischio del docente e si interromperà al passaggio del ragazzo sulla linea di arrivo dopo 40 m.).

**Attrezzatura necessaria:** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.2 coni, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

# GETTO DEL PESO ANELASTICO KG. 3-4

### Getto del peso kg.3-4



Fianco alla zona di lancio, gambe divaricate;  
Leggero caricamento sulla gamba di appoggio, spinta e lancio

punti	mas 4	fem 3
5	≥11,50	≥8,50
4	11,50	8,50
	10,30	7,50
3	10,30	7,50
	9,00	6,50
2	9,00	6,50
	7,70	5,50
1	<7,70	<5,50

**Procedura:** Il ragazzo/a si prepara in piedi dietro la linea di lancio in posizione di lancio (posizione laterale con un piede vicino alla linea di lancio e l'altro piede dietro, il peso da kg. 3 (femminile) e kg. 4 (maschile) è tenuto con una mano appoggiato al collo. La spinta sarà determinata dalla spinta del braccio di lancio. Il docente posto lateralmente a una distanza di circa 10/12 m. controllerà il punto di caduta del peso (il ragazzo eseguirà 3 lanci di seguito e il lancio più lungo determinerà la prestazione)

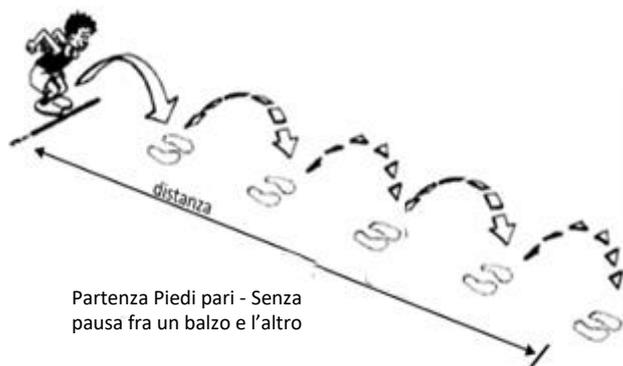
**Preparazione zona di lancio:** si segnerà con gesso o con nastro la linea di lancio; il ragazzo lancerà il peso in avanti il più lontano possibile senza superare la linea di lancio (lancio da fermo). La zona di caduta viene precedentemente segnalata con il gesso o cinesini (lasciando a terra la cordella metrica a lato alla zona di lancio) per velocizzare la lettura della misura dopo ogni lancio.

**Misure e punteggi:** I ragazzi vengono classificati in base alla migliore misura dei tre lanci effettuati e questa misura (arrotondamento 10 cm – esempio: 7,30-9,80-12,10-etc.) sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara).

**Attrezzatura necessaria:** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 peso anelastico kg 3, n.1 peso anelastico kg 4, n.1 cordella metrica, n.8 coni/cinesini, n.1 scheda referto gara. La linea di lancio e le linee intermedie potranno essere segnalate con nastro o con il gesso o cinesini. In mancanza di peso anelastico si potrà utilizzare un attrezzo simile e lanciato all'aperto su terreno idoneo.

## Classi del triennio

# SALTO QUINTUPLO DA FERMO



Partenza Piedi pari - Senza pausa fra un balzo e l'altro

## Salto quintuplo da fermo

punti	mas	fem
5	≥13,70	≥11,40
4	13,70 12,70	11,40 10,50
3	12,70 11,70	10,50 9,60
2	11,70 10,50	9,60 8,80
1	<10,50	<8,80

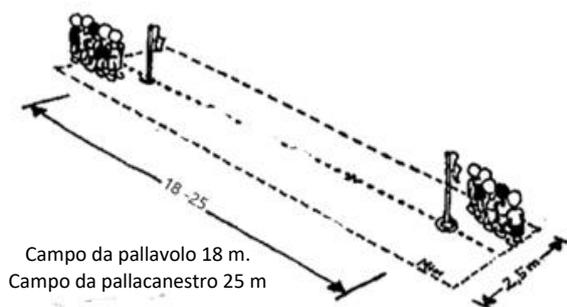
**Procedura:** Il ragazzo si prepara in piedi dietro la linea di salto. Prende slancio oscillando le braccia e piegandosi sulle gambe, esegue cinque balzi a piedi uniti verso l'avanti, atterrando su entrambi i piedi (viene segnato il punto di atterraggio più vicino alla linea di partenza al termine dei cinque balzi; se un partecipante cade indietro (dopo il quinto balzo) il punto dove appoggia la mano è quello che viene segnato. Il docente posto lateralmente controllerà il punto di partenza e di atterraggio (il ragazzo eseguirà le 3 prove di seguito e la prova più lunga determinerà la prestazione).

**Preparazione zona di salto:** si segnerà con gesso o con nastro la linea di partenza. La zona di salto viene precedentemente segnalata con il gesso.

**Misure e punteggi:** I ragazzi vengono classificati in base alla misura di salto e questa misura sarà trasformata in un punteggio (annotato sul referto/scheda di gara). Si consiglia di predisporre a terra la cordella metrica a lato alla zona di salto per velocizzare la lettura della misura dopo ogni salto (arrotondamento 5 cm – esempio: 12,40-13,15-9,65-etc.).

**Attrezzatura necessaria:** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 materassino, n.1 cordella metrica, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza potrà essere segnalata con nastro o con il gesso.

# STAFFETTA 50 X 18/25 M. CORSA (facoltativa)



Campo da pallavolo 18 m.  
Campo da pallacanestro 25 m

Classe mista 50 x 18/25 mt (5 maschi e 5 femmine)  
Classe femminile 50 x 18/25 mt (10 femmine)  
Classe maschile 50 x 18/25 mt (10 maschi)

**Procedura:** I partecipanti della staffetta sono 10. (nelle classi miste i migliori 5 maschi e le migliori 5 femmine classificati nelle tre prove precedenti; le migliori 10 femmine nelle classi femminili o i migliori 10 nelle classi maschili). Sono necessarie due corsie: i ragazzi/e si dispongono metà da un lato, in una corsia e l'altra metà dall'altro lato, nell'altra corsia. Il primo partecipante (n.1) al via corre verso il compagno opposto. Alla fine della corsa quando il n. 1 supera la linea d'arrivo, il compagno/a in attesa (n.2) parte e ritorna indietro correndo nell'altra corsia. Il cambio avviene quindi senza contatto fisico. Terminato il proprio percorso ci si posiziona dietro la fila opposta. Il percorso viene ripetuto da ciascun alunno/a per cinque volte. Il tempo viene fermato all'arrivo del cinquantesimo percorso. Il docente posto vicino al termine della gara controllerà il tempo finale e lo registrerà sull'apposita scheda.

**Attrezzatura** è necessaria la seguente attrezzatura: n.1 cronometro, n.1 scheda referto gara. La linea di partenza e quella di arrivo potrà essere segnalata con nastro o con il gesso, n.2 segnali/paletti (partenza-arrivo), n.1 scheda referto gara, 15/20 cinesini per dividere le due corsie.

Viene fornito un foglio elettronico per il calcolo automatico dei punteggi.

1	classe:	Istituto/Plesso:	docente:								
2											
3	biennio	<b>TRIATHLON MASCHILE: (SALTO TRIPLO - CORSA A NAVETTA 30 M. - LANCIO LATERALE KG. 2)</b>									
4											
5	N.	COGNOME	NOME	SESSO (M)	SALTO TRIPLO		CORSA A NAVETTA		LANCIO LATERALE		GENERALE
6					MISURA	PUNTI	TEMPO	PUNTI	MISURA	PUNTI	TOT. PUNTI
7	1			M							
8	2			M							
9	3			M							
10	4			M							
11	5			M							
12	6			M							

NELLA PRIMA RIGA INSERIRE NELLA CASELLA "B" LA CLASSE (ES. 1A, 1B, 1C, ECC); NELLA CASELLA "D" LA SCUOLA (ES. IC S. MARTINO, IC VR02, IC VALEGGIO, ECC); NELLA CASELLA "G" COGNOME e NOME DEL DOCENTE

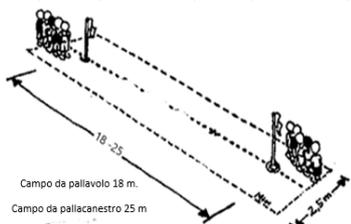
INSERIRE I COGNOMI E I NOMI DEGLI ALUNNI DELLA CLASSE DIVISI PER SESSO; INSERIRE I RISULTATI DELLE TRE PROVE: SALTO (ES. 5,45, 6,70, 7,65, ECC); CORSA (ES. 7"94, 8"87, 9"58, ECC); LANCIO (ES. 7,50, 9,00, 6,20, ECC)

36	<b>TRIATHLON FEMMINILE: (SALTO TRIPLO - CORSA A NAVETTA 30 M. - LANCIO LATERALE KG. 2)</b>										REGOLAMENTO
37	biennio	0		0							
38	N.	COGNOME	NOME	SESSO (F)	SALTO TRIPLO		CORSA A NAVETTA		LANCIO LATERALE		GENERALE
39					MISURA	PUNTI	TEMPO	PUNTI	MISURA	PUNTI	TOT. PUNTI
40	1			F							
41	2			F							
42	3			F							
43	4			F							
44	5			F							
45	6			F							

70	<b>STAFFETTA MISTA 50 x 18/25 m. (facoltativa)</b>					REGOLAMENTO
71	biennio	0		0		
72	N.	COGNOME	NOME	SESSO (M-F)	TEMPO STAF.	
73	1			M		
74	2			M		
75	3			M		
76	4			M		
77	5			M		
78	6			F		
79	7			F		
80	8			F		
81	9			F		
82	10			F		

**NON INSERIRE NOMI**

INSERIRE QUI (CELLA E73) SOLO IL TEMPO FINALE DELLA STAFFETTA (ES. 4'18"2, 5'45"8, ECC), NON INSERIRE I NOMI DEI PARTECIPANTI (VENGONO INSERITI IN AUTOMATICO NELLA SCHEDA "CLASSIFICA" DOPO AVER FATTO LE CLASSIFICHE DELLE TRE GARE)



PUNTEGGI

89	<b>CLASSIFICA TRIATHLON DI CLASSE</b>												REGOLAMENTO		
90	biennio	0		0											
91	N.	COGNOME	NOME	SESSO (M)	SALTO TRIPLO		CORSA A NAVETTA		LANCIO LATERALE		GENERALE	STAFFETTA 10x40		CL.	ISTITUTO
92					MISURA	PUNTI	TEMPO	PUNTI	MISURA	PUNTI	TOT. PUNTI	TEMPO	PUNTI		
93	1	0	0	M	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
94	2	0	0	M	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
95	3	0	0	M	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
96	4	0	0	M	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
97	5	0	0	M	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
98	6	0	0	F	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
99	7	0	0	F	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
100	8	0	0	F	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
101	9	0	0	F	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
102	10	0	0	F	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0	0	0	0	0
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															
121															
122															
123															
124															
125															
126															
127															
128															
129															
130															
131															
132															
133															
134															
135															
136															
137															
138															
139															
140															
141															
142															
143															
144															
145															
146															
147															
148															
149															
150															
151															
152															
153															
154															
155															
156															
157															
158															
159															
160															
161															
162															
163															
164															
165															
166															
167															
168															
169															
170															
171															
172															
173															
174															
175															
176															
177															
178															
179															
180															
181															
182															
183															
184															
185															

## MULTIATLETICA:



### UFFICIO VII – Ufficio territoriale per la provincia di Verona

37124 Verona  
Viale Caduti del Lavoro, 3  
tel. 045/8086517 – 339 7312106  
[educazionefisica@istruzioneeverona.it](mailto:educazionefisica@istruzioneeverona.it)  
[www.istruzioneeverona.it/educazionefisica](http://www.istruzioneeverona.it/educazionefisica)



### UFFICIO VII – Ufficio territoriale per la provincia di Verona

37124 Verona  
Viale Caduti del Lavoro, 3  
tel. 045/8086517 – 339 7312106  
[educazionefisica@istruzioneeverona.it](mailto:educazionefisica@istruzioneeverona.it)  
[www.istruzioneeverona.it/educazionefisica](http://www.istruzioneeverona.it/educazionefisica)



### COMITATO PROVINCIALE FIDAL VERONA

37135 Verona  
Via A. Ascari,5  
Tel. 347 8915638  
[cp.verona@fidal.it](mailto:cp.verona@fidal.it)  
<https://www.fidalverona.it>



### COMITATO REGIONALE VENETO

35135 Padova  
via Nereo Rocco (c/o Stadio Euganeo)  
Tel. 049 8658350 – Fax: 049 8658348  
[cr.veneto@fidal.it](mailto:cr.veneto@fidal.it)  
[www.fidalveneto.com](http://www.fidalveneto.com)