

# Comitato Provinciale FIDAL di Verona



## corri salta lancia nell'ATLETICA

Progetto didattico per le classi quinte scuola primaria a.s.  
2022-23 - rielaborazione Area Promozione FIDAL nazionale.

# L'Atletica va a scuola

- La scuola e l'atletica leggera
- Obiettivi del progetto
- Proposta per la scuola primaria
- Aggiornamento continuo degli insegnanti

## I valori e le emozioni

Passione C'è una specialità per tutti

Semplicità Amicizia

Sana competizione Azione

È la base di ogni attività sportiva

# La proposta

## L'atletica va a scuola.....nella scuola primaria

Un'educazione che intenda sviluppare la coscienza del proprio corpo come espressione della personalità e tramite relazionale, comunicativo e operativo, deve fare leva sulle **attività motorie** e di **giocosport** fin dall'infanzia.

## Restituiamo spazi al gioco ed al movimento

Il movimento al pari degli altri linguaggi, concorre al processo di maturazione dell'autonomia personale e si integra con gli obiettivi da perseguire per lo sviluppo più completo ed equilibrato della personalità:

**morfologico-funzionale**

---

---

**intellettivo-cognitiva**

---

---

**affettivo-morale**

# Le linee guida per l'attività



**Incentivare** la partecipazione di tutti gli alunni



**Incoraggiare** la pluralità e l'interscambio tra le materie educative



**Favorire** la cooperazione fra i piccoli atleti



**Stimolare** la presenza di alunni "piccoli giudici", che aiutino i responsabili di gara nelle rilevazioni e nell'applicazione delle regole (4° - 5°).

## Obiettivi del progetto



**Far conoscere** l'atletica ai ragazzi delle scuole Primarie



**Far provare** ai ragazzi attraverso l'esperienza sul campo diverse specialità



**Creare rapporti** di collaborazione fra Scuole e Società di Atletica sul territorio

# La filosofia

Il bambino non è un adulto in miniatura e la sua mentalità non è solo quantitativamente, ma anche qualitativamente diversa da quella degli adulti e per questa ragione un bambino non è soltanto più piccolo, ma anche diverso.

Claparède, 1937

## Corri Salta Lancia

Attraverso giochi codificati e non, si proporranno attività strutturate in modo da favorire lo sviluppo graduale degli schemi motori di base attraverso i gesti fondamentali del

Camminare Correre

Saltare Lanciare

L'apprendimento e la maturazione degli schemi motori determina l'arricchimento dell'alfabeto motorio e crea buone basi per attività propedeutiche all'Atletica Leggera.

# Il programma per la scuola primaria

Programmazione didattica annuale

Classe quinta

**CORPO MOVIMENTO SPORT**

Macro-indicatori	Traguardi per lo sviluppo delle competenze	Obiettivi di Apprendimento
<b>Il corpo e le funzioni senso-percettive</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisisce consapevolezza di sé attraverso l'ascolto e l'osservazione del proprio corpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione e conseguenti all'esercizio fisico, sapendo anche modulare e controllare l'impiego delle capacità condizionali (forza, resistenza, velocità) adeguandole all'intensità e alla durata del compito motorio</li> </ul>
<b>Il movimento del corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisisce consapevolezza di sé attraverso la padronanza degli schemi motori e posturali, sapendosi adattare alle variabili spaziali e temporali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Organizza condotte motorie sempre più complesse, coordinando vari schemi di movimento in simultaneità e successione</li> <li>○ Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio in relazione a sé, agli oggetti, agli altri</li> </ul>
<b>Il linguaggio del corpo come modalità comunicativa ed espressiva</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizza il linguaggio corporeo e motorio per comunicare ed esprimere i propri stati d'animo, anche attraverso la drammatizzazione e le esperienze ritmico -musicali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Utilizzare in forma originale e creativa modalità espressive e corporee anche attraverso forme di drammatizzazione, sapendo trasmettere nel contempo contenuti emozionali</li> <li>○ Elaborare semplici coreografie o sequenze di movimento utilizzando strutture ritmiche o basi musicali</li> </ul>

Programmazione didattica annuale – Corpo movimento sport – Classe quinta

## Modulo classi quinte

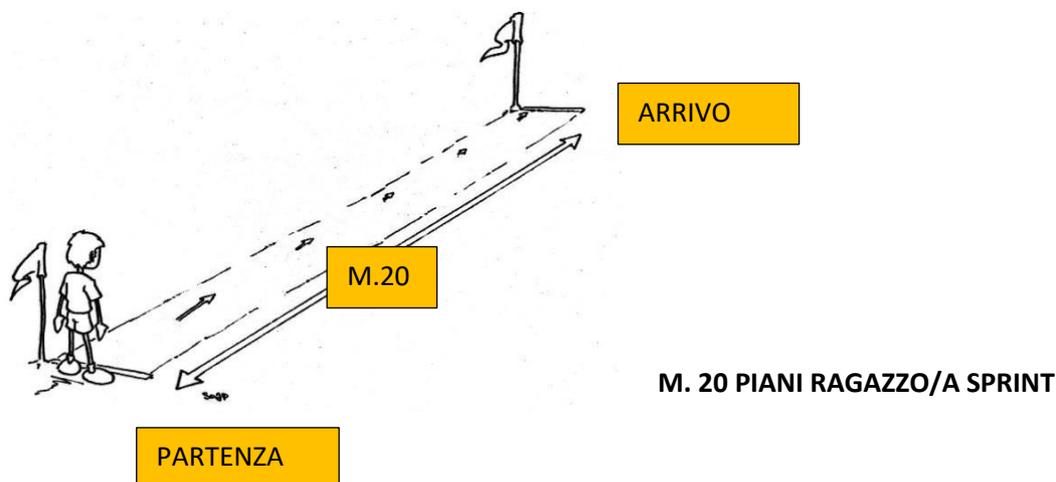
### RAGAZZA/ZO SPRINT 2023

Manifestazione di promozione sportiva denominata:

#### **“Il Ragazzo e la Ragazza SPRINT di Verona 2023”**

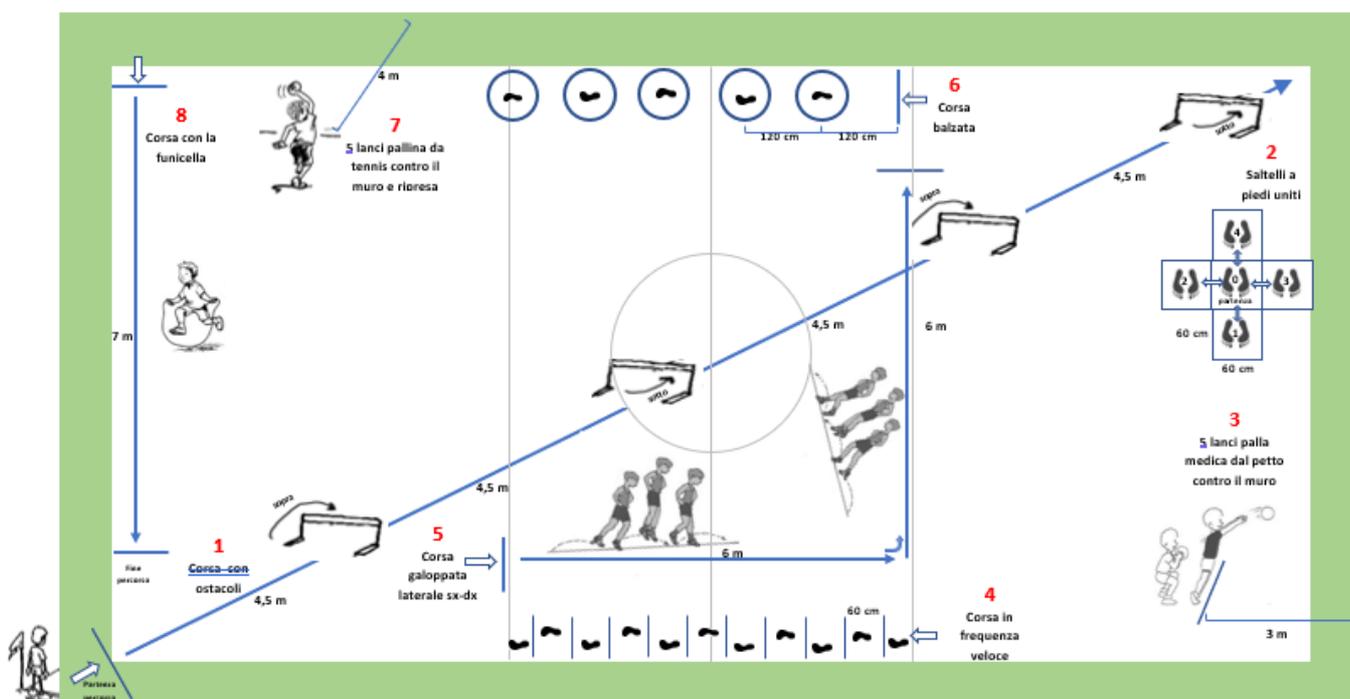
Alla manifestazione potranno liberamente partecipare, tutti gli alunni (ragazzi e ragazze) nati negli anni 2011 che siano iscritti alla classe

quinta della scuola primaria. Il programma prevede una prova di corsa veloce m. 20, con gare e classifiche separate per genere



CLASSIFICA INDIVIDUALE DELLE CLASSI QUINTE D'ISTITUTO PER GENERE

## STAFFETTA-PERCORSO A TEMPO 2023



## CLASSIFICA TEMPO MEDIO DELLE CLASSI QUINTE (Il numero dei partecipanti per classe è libero)

Viene fornito un foglio elettronico per il calcolo automatico del tempo medio della classe che esegue il percorso a staffetta.

CLASSI 5 SCUOLA PRIMARIA														
"Mettiamoci alla prova...corri, salta e lancia"														
PERCORSO A TEMPO														
ISTITUTO/PLESSO	IC VR25 (PLESSO ARCOBALENO)				CLASSE	5 B			DOCENTE	RIDOLFI LUCA				
			minuti	secondi										
tempo totale della classe			35	24										
n.	COGNOME	NOME	ESERC. 1 penalità	ESERC. 2 penalità	ESERC. 3 penalità	ESERC. 4 penalità	ESERC. 5 penalità	ESERC. 6 penalità	ESERC. 7 penalità	ESERC. 8 penalità	TOTALE penalità			
1	ADAMI	SERGIO		10		10		10			30			
2	RIGHI	PIETRO			10	10					20			
3	BONFANTE	CARLA	10				10		10		30			
4	SALVI	LUCA									0			
5	GAIARDONI	ANTONIO		10							10			
6	SQUILLACE	FRANCESCO						10		10	20			
7	TARALLO	MATILDE									0			
8	ZORZI	STEFANO				10					10			
9											0			
30											0			
											totale penalità	120		
			minuti	secondi									alunni partecipanti	24
tempo totale della classe			35	24									tempo totale in secondi senza penalità	2124
											tempo totale in secondi con penalità	2244		
tempo trasformato in secondi			2124										tempo medio della classe in secondi	93,5

### ATTENZIONE

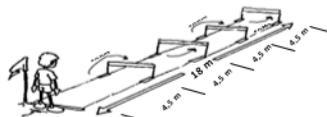
- COMPILARE SOLO LE CELLE IN GIALLO
- NON TOGLIERE O AGGIUNGERE RIGHE NELLA ZONA DEGLI ALUNNI

La classifica d'istituto verrà redatta tenendo conto del tempo medio finale.

### SPIEGAZIONE ESERCIZI DEL PERCORSO

#### ESERCIZIO 1 (Corsa ad ostacoli):

Corsa con 4 ostacoli 2 bassi (30-40 cm) da superare sopra, e 2 alti (50-60 cm) da passare sotto. La partenza avviene dall'angolo del campo di pallavolo con distanze di 4,5 m tra gli ostacoli e tra la partenza e il 1° ostacolo. Gli ostacoli si passeranno alternando un passaggio sopra (1° e 3° ostacolo) e un passaggio sotto (2° e 4° ostacolo). Gli ostacoli possono essere formati da 2 coni forati con la bacchetta di plastica. Chi tocca uno o più ostacoli 10" di penalità.



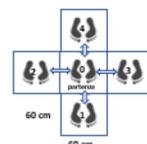
#### ESERCIZIO 2 (Saltelli a piedi uniti):

La struttura a terra è formata da 5 quadrati con lato di 60 cm ognuno. Può essere disegnata a terra con il gesso o con il nastro o con 4 funicelle che si incrociano.

A piedi uniti, spostamento con saltelli nelle diverse direzioni. Partendo nella posizione centrale (0):

- andare nella posizione 1 e ritorno in 0 (avanti-indietro);
- andare nella posizione 2 e ritorno in 0 (destra-sinistra);
- andare nella posizione 3 e ritorno in 0 (sinistra-destra);
- andare nella posizione 4 e ritorno in 0 (indietro-avanti).

Chi tocca le linee a terra 10" di penalità.

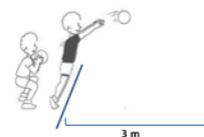


#### ESERCIZIO 3 (5 lanci palla medica dal petto contro il muro):

Ad una distanza di tre metri dalla parete, lancio a due mani dal petto di una palla medica da kg 1 per 5 volte consecutive.

Piegare leggermente le gambe e quindi spingere la palla con le braccia in avanti verso la parete, riprenderla dopo il rimbalzo da terra e ripetere per un totale di 5 lanci.

Chi non esegue tutti e 5 i lanci 10" di penalità.



#### ESERCIZIO 4 (Corsa in frequenza veloce):

Preparare il percorso con delle linee poste a 60 cm di distanza, con gesso, nastro o funicelle.

Eseguire delle andature di corsa utilizzando l'avampiede con una frequenza veloce e sollevando le ginocchia (skeep medio).

Chi tocca con le linee a terra 10" di penalità.



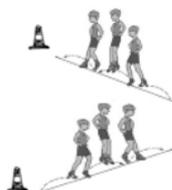
3

#### ESERCIZIO 5 (Corsa galoppata laterale sinistra e destra):

Disporre tre coni formando un percorso a L (6 m un lato e 6 m l'altro lato)

Andatura a passo galoppato laterale con mani ai fianchi, il primo lato verso sinistra e poi nell'altro lato verso destra.

Chi non riesce a eseguire il passo galoppato laterale 10" di penalità.

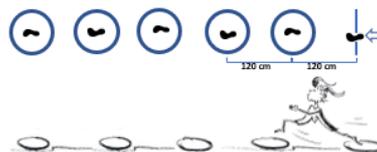


#### ESERCIZIO 6 (Corsa balzata nei cerchi):

Disporre la linea di partenza e 5 cerchi ad una distanza di circa 120 cm (misurata dal centro del cerchio) ed il diametro del cerchio almeno di 60 cm.

Partendo dalla linea di partenza eseguire una corsa balzata cambiando piede ogni volta all'interno dei cerchi.

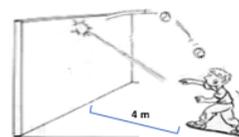
Chi tocca con i piedi il cerchio o non arriva a quello successivo 10" di penalità.



#### ESERCIZIO 7 (5 lanci pallina da tennis contro il muro e ripresa):

Ad una distanza di quattro metri dalla parete, lancio di una pallina da tennis a 1 mano per 5 volte consecutive cercando di riprenderla in mano al volo dopo ogni lancio (la ripresa della pallina può essere fatta con 1 o 2 mani).

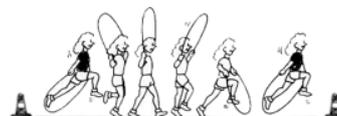
Chi fa cadere la pallina a terra 10" di penalità.



#### ESERCIZIO 8 (Corsa con la funicella):

Su un percorso di 7 metri, delimitato da coni, eseguire correndo almeno 5 passaggi della funicella sotto i piedi e sopra la testa

Chi non riesce ad effettuare almeno 5 passaggi della funicella 10" di penalità.



4

# Modalità di attuazione

I moduli “RAGAZZA/ZO SPRINT 2023” e “PERCORSO A TEMPO 2023” si possono attuare durante la normale programmazione curriculare degli insegnanti.

## Manifestazione finale distrettuale

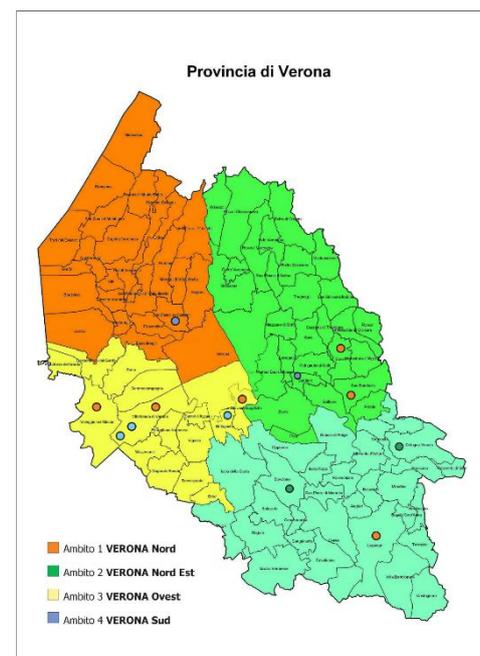
Atto conclusivo dello svolgimento del progetto il confronto delle classi quinte (una per istituto o plesso) nelle quattro sedi distrettuali a scelta per vicinanza:

BOVOLONE

BUSSOLENGO

SAN BONIFACIO

VERONA



Saranno segnalate le Società presenti sul territorio disponibili a collaborare con le scuole per la realizzazione dell’attività.

# Presentazione del progetto

- Conferenza di servizio organizzata da UAT VII a livello provinciale per insegnanti delle scuole primarie:
- Formazione/aggiornamento dei docenti della scuola. Incontro teorico pratico rivolto alle insegnanti
- La presentazione verrà effettuata nel corso di un apposito incontro organizzato dal Comitato Provinciale Fidal

## I materiali per le scuole

**Kit premiazione classe** contenente 30 medaglie e una coppa per la premiazione della miglior classe quinta d'istituto o plesso.

**Materiale Didattico contenente** i concetti base del progetto "L'Atletica va a scuola – corri salta lancia" con schede di lavoro e scoperta che potranno dare spunti agli insegnanti per progettare le lezioni durante l'anno scolastico. Il materiale sarà disponibile nel sito fidal verona <https://www.fidalverona.it/> Sarà fornito anche il nominativo del Responsabile provinciale Fidal Scuola (o del tecnico di una società) cui far riferimento per richiedere consigli o lezioni dimostrative

Testo di riferimento "Gioco-Divertimento-Atletica" (*Paissan*)

**Il target di riferimento** sono gli/le insegnanti delle scuole primarie.

# Contenuti

- **Correre** partendo da: seduti, in piedi, Corsa a navetta giochi di rapidità.....
- **Saltare** la corda, un elastico, multisalti in zone segnate, in cerchi...
- **Lanciare** una palla avanti, indietro, dentro un bersaglio posto a..., con mano sx e dx

## Dagli schemi motori alle abilità motorie

### CAMMINARE

Eseguiamo correttamente l'appoggio del piede a terra

**Camminiamo** sugli avampiedi, sui talloni, sull'interno e sull'esterno del piede ...(in quanti modi puoi camminare?)

**Camminiamo** in avanti, all'indietro, camminare su una riga, sui ceppi, sull'asse di equilibrio, sui materassoni...

**Camminiamo** con le braccia in alto, sui fianchi, avanti...con la coordinazione dell'azione degli arti superiori ed inferiori tra loro...

**Camminiamo** in quadrupedia avanti, indietro...

### CORRERE

Differenza tra correre e camminare

**Corriamo** in libertà

**Corriamo** forte e piano

**Corriamo** insieme agli amici

**Corriamo** alla stessa velocità di altri gruppi

**Corriamo** con gli altri e da soli a varie velocità (percorso con tempi differenti)

Prendiamo coscienza della Respirazione e della Circolazione nella corsa a varie velocità (es. impariamo ad ascoltare il battito cardiaco, dopo un'attività e a riposo, nelle varie parti del corpo)

**Corriamo** liberamente, su una riga, a slalom, all'indietro, ecc.

**Corriamo** sugli avampiedi, sui talloni, sull'esterno dei piedi, con le mani ai fianchi, braccia in alto, distese, flesse

**Coordiniamo arti superiori ed inferiori:**

in andature (skip sul posto, corsa a ginocchia alte, corsa calciata dietro, a gambe tese...)

Partenze da seduti, distesi, in piedi, gambe piegate, con quattro appoggi, a vari segnali

**...correre in modo controllato**

La frequenza e l'ampiezza (corsa con riferimenti a terra a varie distanze): con il minor numero di passi, con il maggior numero di passi...(vediamo se si arriva prima con i passi più corti o più lunghi...)

Come correre un percorso più lungo? Le gare di sprint. Le staffette in palestra. I giochi di sprint (inseguimento, bandiera, ecc.)

## SALTARE

Saltiamo a piacere cerchi, bacchette, scatoloni, tappetini...

Ostacolini messi in fila ad uguale distanza, a distanza crescente, ad altezza crescente, ad altezza varia e distanza

varia...

A piedi uniti in tutte le direzioni senza perdere il controllo  
Combiniamo un'azione di corsa ad uno stacco con una gamba sola (in lungo ed in alto).

Eseguiamo un corretto impulso verso l'alto, assumiamo un'azione corretta del busto, degli arti..., vari esercizi di salti a seconda della disposizione di cerchi, corde, bacchette, ecc..., saltiamo colpendo un palloncino in volo, saltiamo un elastico, saltiamo in basso (in quanti modi posso saltare?), ecc.

Saltiamo un elastico o un'asticella dopo aver saltato 2 ostacolini, saltiamo e tocchiamo con il capo un palloncino sospeso in alto. Saltiamo da una panca sul materasso o sabbia a piedi uniti. Saltiamo in lungo ed in alto a coppie, a squadre.

## LANCIARE

Lanciamo a coppie palloni di varie dimensioni e peso a due mani dal petto, a due mani dietro il capo, all'indietro, a baseball, ad una mano ...

Da fermi, da seduti, da in piedi coordinando l'azione degli arti superiori ed inferiori (in quanti modi posso lanciare?)

Dopo un saltello, dopo un piegamento sulle gambe, dopo uno o più giri, dopo alcuni passi, dopo alcuni passi di corsa... In quale modo lancio più lontano? Controllare con righe per terra..., a coppie, a squadre, ecc.

Lanciamo contro un bersaglio...

Impariamo a lanciare lontano (giochi di lancio a punti o indietreggiando a bersaglio colpito)

## ***L'ATLETICA VA A SCUOLA: rielaborazione progetto nazionale – area promozionale FIDAL nazionale***



### **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>



### **FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA**

00191 Roma  
via Flaminia Nuova, 830  
tel. 06/36856174 - 06/36856161  
[areapromozione@fidal.it](mailto:areapromozione@fidal.it)  
[www.fidal.it](http://www.fidal.it)