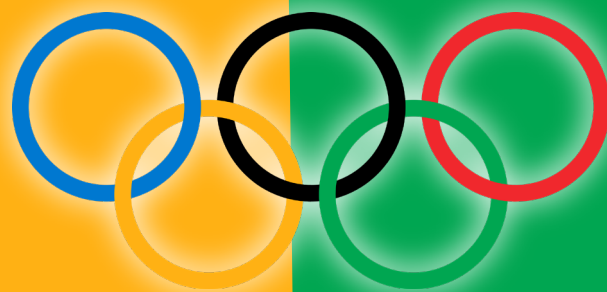




Atleti del Futuro

Sport e Scuola per crescere insieme



Sport e Istruzione

Un binomio vincente per forgiare
i nuovi campioni del futuro!



Il Comitato Regionale Umbria, attraverso l'azione delle sue affiliate, interpretando le linee guida espresse dai ministeri competenti e dal comitato olimpico internazionale, convinto che sport e istruzione siano un binomio indissolubile e fondante il pieno ed armonioso sviluppo psico-fisico delle nuove generazioni, propone alle Scuole Primarie (classi quarta e quinta) ed alle Secondarie di Primo Grado il progetto "ATLETI DEL FUTURO".



Un'educazione che intenda sviluppare la coscienza del proprio corpo come mezzo di espressione della personalità deve fare leva sulle attività motorie e di gioco-sport fin dall'infanzia/adolescenza, poichè il movimento, tramite l'ambito relazionale, comunicativo e operativo, al pari degli altri linguaggi, concorre al processo di maturazione dell'autonomia del singolo generando:

- ✓ *sviluppo morfologico-funzionale;*
- ✓ *sviluppo intellettuale-cognitivo;*
- ✓ *sviluppo affettivo-morale;*

Vogliamo ricordare che la pratica sportiva è associata anche a:

- ✓ *Maggiore autostima e fiducia*
- ✓ *Aumento della creatività.*
- ✓ *Miglioramento del benessere psicologico ed emotivo, con efficacia ancor più particolare in caso di disabilità.*
- ✓ *Aumento della qualità della vita complessiva.*



- ✓ *Favorire lo sviluppo di comportamenti relazionali basati sul riconoscimento e sul rispetto delle regole come presupposto per valorizzare anche le capacità individuali di iniziativa e di soluzione dei problemi.*
- ✓ *Favorire il trasferimento delle abilità motorie nella comunicazione gestuale, la sensibilità espressiva, l'educazione senso percettiva alle forme semplici di coordinazione, lo sviluppo delle capacità senso percettive allo sviluppo e consolidamento delle capacità coordinative e condizionali.*
- ✓ *Avvicinare gli studenti all'atletica leggera, promuovendone la conoscenza e l'interesse verso le diverse discipline.*
- ✓ *Promuovere i valori dello sport: impegno, Fair Play, rispetto delle regole, spirito di squadra e sana competizione.*
- ✓ *Creare un ponte tra la scuola e le realtà sportive del territorio, valorizzando il ruolo delle società e dei tecnici.*
- ✓ *Individuare e potenziare eventuali talenti sportivi presenti nelle scuole.*



Scuola Primaria (Classi Quarta e Quinta):

- ✓ *Conoscenza: Riconoscere le principali discipline dell'atletica leggera (corsa, salto in lungo, salto in alto, lancio del vortex/peso).*
- ✓ *Abilità: Eseguire correttamente le tecniche di base della corsa, del salto in lungo e del lancio, adattandole alle proprie capacità.*
- ✓ *Valori: Comprendere l'importanza del rispetto delle regole e degli avversari durante il gioco.*
- ✓ *Coinvolgimento: Partecipare attivamente alle attività proposte con entusiasmo e curiosità.*

Scuola Secondaria di Primo Grado (Classi Prima, Seconda e Terza):

- ✓ *Conoscenza: Approfondire la conoscenza delle regole e delle tecniche delle diverse discipline dell'atletica leggera.*
- ✓ *Abilità: Perfezionare le tecniche di corsa, salto e lancio, migliorando l'efficienza del movimento.*
- ✓ *Valori: Interiorizzare i valori di impegno, perseveranza e Fair Play nella pratica sportiva.*
- ✓ *Coinvolgimento: Collaborare attivamente con i compagni e i tecnici, assumendo anche ruoli di responsabilità all'interno del gruppo..*



Crediamo che la miglior forma di intervento possa essere quella che sviluppi l'attività in tre moduli separati: una fase preparatoria, una attuativa ed una conclusiva di seguito illustrate:



Fase Preparatoria *(Inizio Anno Scolastico)*

Incontri Informativi: Organizzazione di incontri tra i referenti scolastici, i tecnici delle società e gli insegnanti di educazione fisica per definire i dettagli della collaborazione (calendario, modalità di intervento, risorse umane).

Formazione/Aggiornamento Docenti: Possibilità di organizzare brevi moduli di formazione/aggiornamento per gli insegnanti di educazione fisica, condotti dai tecnici delle società, sulle metodologie di base dell'atletica leggera.

Presentazione del Progetto agli Studenti: Gli insegnanti ed i tecnici presentano il progetto agli studenti, illustrando le attività previste e i benefici dell'atletica leggera.





Fase Attuativa

(Il calendario degli interventi sarà concordato tra tecnico ed insegnante in base alle caratteristiche ed esigenze del gruppo classe)

Interventi in Classe (Teoria e Propedeutica): Gli insegnanti di educazione fisica, supportati dai tecnici della società, introducono le basi teoriche dell'atletica leggera e propongono esercizi propedeutici per sviluppare le capacità motorie fondamentali (coordinazione, equilibrio, agilità).

Moduli Pratici con i Tecnici (Esperienza Diretta): Organizzazione di moduli pratici durante le ore di educazione fisica, condotti direttamente dai tecnici delle società sportive presso gli impianti scolastici o le strutture sportive del territorio. Questi moduli saranno strutturati in base all'età e al livello degli studenti, focalizzandosi su:

Scuola Primaria: Attività ludiche e giochi motori che introducono i gesti tecnici di base (corsa, salti, lanci semplificati).

Scuola Secondaria di Primo Grado: Avviamento più specifico alle diverse discipline, con attenzione alla corretta esecuzione tecnica e alla preparazione fisica di base.

Incontri Testimoniali: Organizzazione di incontri con atleti locali (anche giovani promesse) che possano raccontare la loro esperienza e motivare gli studenti.

Visite agli Impianti Sportivi: Possibilità di organizzare visite guidate agli impianti sportivi del territorio per familiarizzare con le strutture e osservare gli allenamenti degli atleti.





Fase Conclusiva

Organizzazione di un Evento/Manifestazione Scolastica di Atletica Leggera: Culmine del progetto, un evento con formula di competizione leggera ed inclusiva (es. fase d'istituto) aperto a tutti gli studenti partecipanti.

Prove Individuali: Gare di corsa (velocità, mezzofondo adattato), salti (lungo da fermo/con rincorsa breve, alto semplificato), lanci (vortex, peso leggero).

Prove a Squadre: Staffette, percorsi a ostacoli a squadre.

Esibizioni: Possibilità per le società sportive di presentare brevi dimostrazioni delle diverse discipline.

Coinvolgimento delle Famiglie: Invitare i genitori ad assistere all'evento conclusivo, creando un momento di festa e condivisione.

Premiazione e Riconoscimenti: Premiare la partecipazione e l'impegno di tutti gli studenti, magari con attestati o piccoli gadget offerti dalle società sportive.



Le lezioni svolte in ambito scolastico saranno dedicate esclusivamente alle specialità dell'atletica leggera, con particolare attenzione all'attività adattata qualora ci fossero ragazzi con disabilità e saranno tenute da tecnici federali qualificati.

Nell'ottica di una partecipazione coordinata, facilitata dalla struttura dell'associazione e soprattutto di una partecipazione sempre più consapevole ed entusiasta da parte dei ragazzi, la struttura regionale (Comitato e società affiliate) offre la sua disponibilità per i ruoli di "Società Tutor", come previsto dal regolamento federale.

Sempre la struttura si impegna, se le direttive ministeriali dovessero confermarlo, nel proseguire l'esperienza de "A Scuola di Cross", iniziativa che ha generato un'ottima risposta nell'a.s 2024/25, e che ha previsto, per ciascun distretto scolastico, la realizzazione di una delle fasi del circuito delle campestri studentesche, dando così all'Istituto ed ai ragazzi stessi l'occasione di cimentarsi in ambito agonistico ma, ancor più importante, di condividere un evento sportivo tra pari.

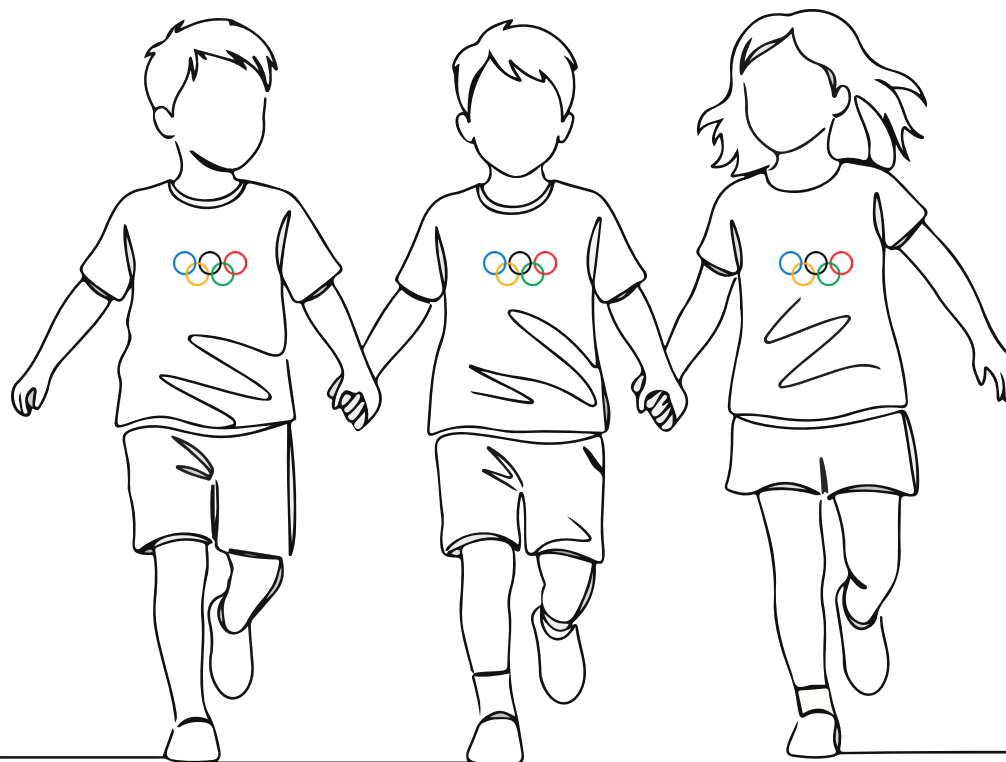
Alle lezioni in orario curricolare, prevedendo che il tutoraggio sfoci nella definizione di un Gruppo Sportivo Scolastico, potranno seguire dei pomeriggi di attività, concordati con la docente di educazione fisica, all'interno degli spazi di pertinenza dell'Istituto Comprensivo o all'interno della struttura territoriale di Atletica con l'obiettivo di offrire un supporto ed un riferimento in vista dell'eventuale partecipazione dell'Istituto alle Competizioni Sportive Scolastiche.





Atleti del Futuro

Sport e Scuola per crescere insieme





**atletica
umbra**

Comitato Regionale UMBRIA

cr.umbria@fidal.it

<https://umbria.fidal.it>

Via Martiri dei Lager, 65 06100 Perugia

075/5003625