

CORSO DI ATLETICA LEGGERA

per docenti di Scuola primaria e Istituti Superiori di Primo e Secondo Grado

La Fidal FVG propone un corso di approfondimento didattico delle discipline dell'ATLETICA LEGGERA

Rivolto agli insegnanti della scuola primaria, di Scienze motorie e sportive degli Istituti di istruzione secondaria di primo e secondo grado.

Periodo di svolgimento e durata: il corso si terrà la prima settimana di settembre, nei giorni mercoledì 04/09 e venerdì 06/09 e avrà la durata di 14 ore suddivise in 4 incontri da 3/4 ore ciascuno, con docenti e allenatori esperti delle discipline. Il corso si svolgerà con un minimo di 25 iscritti.

Luogo: Pala indoor di Pordenone, c/o Stadio di Atletica Mario Agosti, via San Vito.

Iscrizioni: modulo iscrizione da inviare a alessandrobrondani.ftr.fvg@gmail.com

L'intero progetto è a titolo gratuito e senza alcun onere per l'USR e per i docenti partecipanti.

Finalità: trasmettere competenze, conoscenze, tecniche e metodologie specifiche delle discipline dell'atletica leggera, maggiormente praticabili in ambito scolastico.

Saranno forniti strumenti didattici e strategie applicabili nella propria esperienza educativa e rivolti all'ampliamento dell'offerta formativa all'interno del proprio contesto scolastico.

Partendo da un approccio prevalentemente didattico e ludico, saranno forniti i regolamenti di disciplina e nozioni tecniche anche in prospettiva delle partecipazioni a competizioni e ai Campionati Sportivi Scolastici.

Pur essendo l'atletica leggera una disciplina individuale, le attività proposte nel corso avranno lo scopo fornire strumenti pratici rivolti al potenziamento anche di abilità di tipo "sociale" in termini di inclusione, fair play, autoregolamentazione attraverso un'analisi attenta dei contenuti proposti, un approccio ludico che stimoli l'attività di cooperative-learning e problem-solving.

Saranno inoltre fornite strategie e strumenti per la verifica iniziale delle competenze e per la valutazione dei risultati raggiunti.

Responsabile del corso Mara Nespolo

Programma		Primo modulo: attività propedeutiche all'avviamento all'atletica leggera
Data	Orario	Argomento
Mercoledì 04/09	9.30 10.50	<ul style="list-style-type: none">- Valore formativo dell'atletica leggera, abilità e competenze in ambito scolastico.- Correre: saper correre – saper correre a lungo – saper gestire i ritmi diversi della corsa – accelerazione e decelerazione – corsa veloce – corsa ad ostacoli – corsa a staffetta e giochi di corsa- marcia.

Sito web: <http://fvg.fidal.it> Telefono: 040/829190

Indirizzo: c/o Stadio N.Rocco
Via dei Macelli 5 34148 T



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale FRIULI VENEZIA GIULIA

Mercoledì 04/09	11.00 12.30	<ul style="list-style-type: none">- Saltare: impariamo a saltare in avanti – in basso – in alto – all’indietro – approccio ludico- Lanciare: impariamo a lanciare con attrezzi diversi e con traslocazioni rettilinee o rotatorie – approccio ludico
Secondo modulo: la corsa e la corsa ad ostacoli		
Mercoledì 04/09	14.00 15.50	<ul style="list-style-type: none">- Corsa veloce: andature propedeutiche – fase di accelerazione e fase lanciata – posizione del corpo nelle diverse fasi – partenza dai blocchi e scelta della posizione degli arti inferiori – giochi propedeutici e attività di gruppo.- Cambi di staffetta: tecnica del cambio – propedeutici
Mercoledì 04/09	16.00 18.00	<ul style="list-style-type: none">- Corsa ad ostacoli:- quali i mezzi utilizzabili- tecnica e didattica - ritmica del passaggio ad ostacoli
Terzo modulo: i lanci in atletica leggera		
Venerdì 06/09/2024	9.30 10.50	<ul style="list-style-type: none">- Lancio del vortex: progressione didattica- Getto del peso: quali i mezzi utilizzabili- tecnica e didattica nelle varie fasi di preparazione, costruzione del momento, rilascio e recupero
Venerdì 06/09/2024	11.00 12.30	<ul style="list-style-type: none">- Lancio del martello/disco- si può fare a scuola?- tecnica e didattica per la scuola- quali le esercitazioni possibili per il miglioramento della forza?
Quarto modulo: i salti in atletica leggera		
Venerdì 06/09/2024	14.00 15.50	<ul style="list-style-type: none">- Salto in lungo: tecnica e didattica nelle varie fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio- salto triplo: tecnica e didattica nelle varie fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio
Venerdì 06/09/2024	16.00 18.00	<ul style="list-style-type: none">- Salto in alto: tecnica e didattica nelle varie fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio- Conclusione

Sito web: <http://fvg.fidal.it> Telefono: 040/829190

Indirizzo: c/o Stadio N.Rocco
Via dei Macelli 5 34148 T