



Progetto per la promozione dello sport nella scuola

L'atletica va a scuola

L'Atletica Malignani Libertas Udine è una delle società di Atletica Leggera italiane più blasonate. Negli oltre sessant'anni di attività, grazie all'impegno di tanti docenti e tecnici di primo livello, ha avviato alla pratica sportiva migliaia di giovani, a partire dai sei anni di età, e ha "prodotto" una serie innumerevole di campioni, diversi dei quali hanno anche partecipato alle Olimpiadi. A riconoscimento di questa attività nel 2018 il Coni le ha concesso la Stella d'oro al merito sportivo, che è la massima onorificenza che una società sportiva può conseguire. Lo scopo statutario della società è innanzi tutto quello di promuovere la pratica dell'atletica leggera nelle sue espressioni di base: corsa, salto e lancio rivolto ai bambini, ai ragazzi e ai giovani. Nell'associazione è profondamente radicata la convinzione che l'esercizio sportivo dia un contributo essenziale ed insostituibile al benessere fisico e psichico delle persone ed alla loro formazione umana e civile. Per questi motivi la società ha accolto favorevolmente la proposta della **Danieli & C.** spa di Buttrio di continuare il progetto di promozione dell'attività sportiva nelle scuole nell'anno scolastico 2025-2026. Oltre al sostegno finanziario della Danieli & C. spa, l'iniziativa ha ottenuto il patrocinio del Comitato regionale del **Coni** e del Comitato regionale della **Fidal** (Federazione italiana di Atletica leggera). Il progetto denominato *l'Atletica va a scuola*, si rivolge direttamente agli alunni della scuola secondaria di primo grado della la Scuola primaria e d'infanzia. Si tratta quindi di entrare con personale qualificato dell'associazione in quegli istituti scolastici che daranno la loro disponibilità per la realizzazione dell'iniziativa, inserendola nel proprio Piano dell'offerta formativa. Le scuole coinvolte saranno quelle di Udine e della periferia al fine di poter avvicinare ragazzi al mondo dell'Atletica. Lo stesso Progetto verrà proposto per Tolmezzo e Comuni limitrofi.

Obiettivi generali

1) Sport per gioco

Questo progetto attraverso l'attività didattica dei docenti si rivolge agli alunni della Scuola dell'infanzia e Primaria al fine di dar loro la possibilità di usufruire di esperienze motorie formative nuove durante tutto l'anno scolastico. L'attività proposta varia e multilaterale, spazierà dall'uso degli schemi motori di base alla loro applicazione in giochi, percorsi, staffette, circuiti anche con piccoli attrezzi. Dai giochi tradizionali si passerà ad attività di giocosport, per dare la possibilità a tutti i bambini, nessuno escluso, di cimentarsi e di provare nuove situazioni motorie adatte alle loro età, capacità e motivazione. Per ottenere questo risultato è necessario che i docenti acquisiscano una "cultura sportiva" per la quale un'attività motoria corretta in questa fascia d'età così "sensibile" a questo tipo di apprendimenti, rappresenta il primo passo verso una sana ed equilibrata crescita "psico-fisica" ed il giusto avvio ad una "futura e duratura pratica sportiva". L'intervento dell'associazione si propone di fornire ai docenti le competenze e gli strumenti necessari per scelte didattiche autonome e oculate con ricaduta sui bambini in termini di sistematicità, adeguatezza ed efficacia dell'attività proposta.

Per gli alunni/e delle tre classi della scuola secondaria di primo grado, il progetto ha lo scopo a di avvicinare al mondo dell'Atletica i ragazzi/e che non praticano attività motorie sportive, o altri che già in questa tenera età hanno abbandonato la pratica di altre discipline sportive, sottraendoli comunque alla sedentarietà. Per questo le attività verranno proposte in forma ludica, variata, polivalente con giochi e attività divertenti e coinvolgenti in modo da toccare tutte le aree della personalità (cognitiva, sociale, affettiva). Tutto questo aiuterà i partecipanti a consolidare la sicurezza in sé stessi, permetterà di sperimentare potenzialità, limiti e rischi della loro fisicità e apprezzare il piacere di coordinare e confrontare in modo armonico le proprie attività e le proprie emozioni con quelle degli altri.

L'atletica leggera è lo sport per eccellenza che utilizza gli schemi motori quali il, correre, saltare e lanciare, fino a raggiungere, attraverso espressioni di forza, velocità e resistenza, il massimo livello di prestazione sportiva tradotta in «tempi» e «misure». Il loro affinamento e consolidamento avviene in modo graduale e il loro impiego in situazioni variate e di crescente difficoltà, permettono al ragazzo di organizzare e controllare i suoi movimenti, di diventare abile e padrone del suo corpo.

Obiettivi specifici

La corsa è l'espressione dinamica più naturale dove tutto il corpo partecipa all'azione degli arti inferiori. Il correre in modo regolare è premesso fondamentale per diventare veloci e resistenti e favorire l'esecuzione di altre attività più complesse come quelle di salto e lancio e per sollecitare gradualmente organi ed apparati in via di sviluppo. L'esercizio della corsa può variare nella scelta dei ritmi di esecuzione, (crescente, veloce, lenta) nel modificare la direzione (corsa in curva) o la fronte (corsa di fianco come nel lancio della pallina), coinvolgendo gli arti inferiori, superiori, il tronco e il capo.

Strettamente legate alla corsa sono le **attività di salto in elevazione e in estensione**, perché come la corsa sono ricche di contenuti ritmici coordinativi generali e speciali che stimolano necessariamente l'equilibrio e il controllo del corpo nella fase aerea e in quella di appoggio. Pur essendo questi tutti esercizi di forza rapida, stimolano capacità e funzioni diverse in base al numero di salti effettuati e alla loro frequenza in un determinato spazio di tempo.

Gli esercizi di **lancio**, infine, specialità ancora più complessa per la sua struttura aciclica, arricchiscono e completano la sfera coordinativa delle discipline dell'atletica leggera. È molto importante far praticare molti giochi di lancio con attrezzi leggeri, di facile presa, di vario tipo e dimensioni diverse.

Modalità di attuazione del progetto

L'attività sarà condotta da un **tecnico** dell'Atletica Malignani Libertas Udine o da un **docente di Scienze Motorie** e si svolgerà da ottobre 2025 a giugno 2026 nelle palestre o in altre strutture delle scuole aderenti. Si prevedono tre ore di lezione per classe nelle scuole primarie e d'infanzia (grandi) e sei nelle scuole secondarie di primo grado.

L'attività svolta servirà :

- stimolare gli allievi dotati alla pratica motoria e sportiva
- aggiornamento Docenti che non hanno competenze motorie e tecniche in Atletica Leggera,
- preparazione delle squadre che partecipano ai campionati studenteschi provinciali,
- collaborare con la società per una festa finale .
- organizzare una festa finale per le scuole d'Infanzia del Comune di Udine.

SCUOLE COINVOLTE NEL PROGETTO UDINE E COMUNI LIMITROFI

Udine (scuole d'infanzia e primarie) (secondarie di primo grado Bellavitis, Marconi, Fermi, Tiepolo.), Pesian di Prato, Pozzuolo, Pavia di Udine, Buttrio, Pradamano, Povoletto, Faedis,

PROGETTO TOLMEZZO E COMUNI LIMITROFI

Tolmezzo, Villa Santina e Paularo.

Udine, ottobre 2025

(Il Direttore sportivo)

Prof. Sergio Osgnach

(Il presidente)

Dott. Dante Savorgnan