

## CORSO REGIONALE DI AGGIORNAMENTO DI ATLETICA LEGGERA

per docenti di Scienze motorie e sportive  
degli Istituti di istruzione secondaria di primo e secondo grado

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

**Rivolto** agli insegnanti 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 **giovedì 04/09 e lunedì 08/09** 2025 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:** Gorizia stadio comunale "Fabretto" e/o "Palabrumatti" (adiacenti)

**Iscrizioni:** modulo iscrizione da inviare a [maranespolo27@gmail.com](mailto:maranespolo27@gmail.com) e [cr.friulivg@fidal.it](mailto:cr.friulivg@fidal.it)

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

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

Partendo da un approccio prevalentemente didattico e ludico, saranno illustrati i regolamenti di disciplina, fornite nozioni tecniche, strumenti didattici e strategie applicabili nella propria esperienza educativa e rivolti all'ampliamento dell'offerta formativa all'interno del proprio contesto scolastico, 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.

Responsabile del corso Mara Nespolo.

Programma (da definire)		<b>Primo modulo: attività propedeutiche all'avviamento all'atletica leggera</b>
Data	Orario	Argomento
Giovedì 04/09/2025	9.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valore formativo dell'atletica leggera, abilità e competenze in ambito scolastico</li><li>- <b>Correre:</b> 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</li></ul>
	11.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Saltare:</b> impariamo a saltare in avanti – in basso – in alto – all'indietro – approccio ludico</li><li>- <b>Lanciare:</b> impariamo a lanciare con attrezzi diversi e con traslocazioni rettilinee o rotatorie – approccio ludico</li></ul>

<b>Secondo modulo: la corsa e la corsa ad ostacoli</b>		
Giovedì 04/09/2025	14.00-15.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Corsa veloce:</b> 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.</li> <li>- Cambi di staffetta: tecnica del cambio – propedeutici</li> </ul>
	15.30-17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Corsa ad ostacoli:</b></li> <li>- quali i mezzi utilizzabili</li> <li>- tecnica e didattica - ritmica del passaggio ad ostacoli</li> </ul>
<b>Terzo modulo: i salti in atletica leggera</b>		
Lunedì 08/09/2025	9.00-11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Salto in lungo:</b> tecnica e didattica nelle varie fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio</li> <li><b>Salto triplo:</b> tecnica e didattica nelle varie fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio</li> </ul>
	11.00-13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Salto in alto:</b> tecnica e didattica nelle varie fasi di rincorsa, stacco, volo e atterraggio</li> </ul>
<b>Quarto modulo: i lanci in atletica leggera</b>		
Lunedì 08/09/2025	14.00-15.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Lancio del vortex:</b> progressione didattica</li> <li>- <b>Getto del peso:</b> quali i mezzi utilizzabili</li> <li>tecnica e didattica nelle varie fasi di preparazione, costruzione del momento, rilascio e recupero</li> </ul>
	15.30-17.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Attività per il miglioramento della forza:</b></li> <li>- Esercitazioni di costruzione generale – mezzi e metodi</li> <li>- Come proporre l'utilizzo del bilanciere a scuola.</li> <li>- <b>Conclusioni</b></li> </ul>