



Avviamento alla pratica sportiva dell'atletica leggera cominciando dalle quarte e quinte classi della scuola primaria, per arrivare alle prime classi della scuola secondaria di primo grado, inserendo gradualmente gli aspetti tecnici dell'atletica, attraverso attività Ludico motorie, prove a confronto, test, prove standardizzate e gare

PROSPETTO GENERALE INDICATIVO

Classi IV e V Primaria Classi I Scuola Secondaria di I grado	<ul style="list-style-type: none">● Attività di classe Fasi di Interclasse● Fase d'istituto● Fase Provinciale
--	---

Destinatari: Alunni scuole primarie classi IV e V e scuole secondarie di I grado classi prime

FASI DEL PROGETTO

- **1^a FASE:** rilevazione attraverso test motori gruppo classe

I docenti in orario curriculare avranno cura di somministrare a tutto il gruppo classe i seguenti test motori per poter stilare una classifica interna dei:

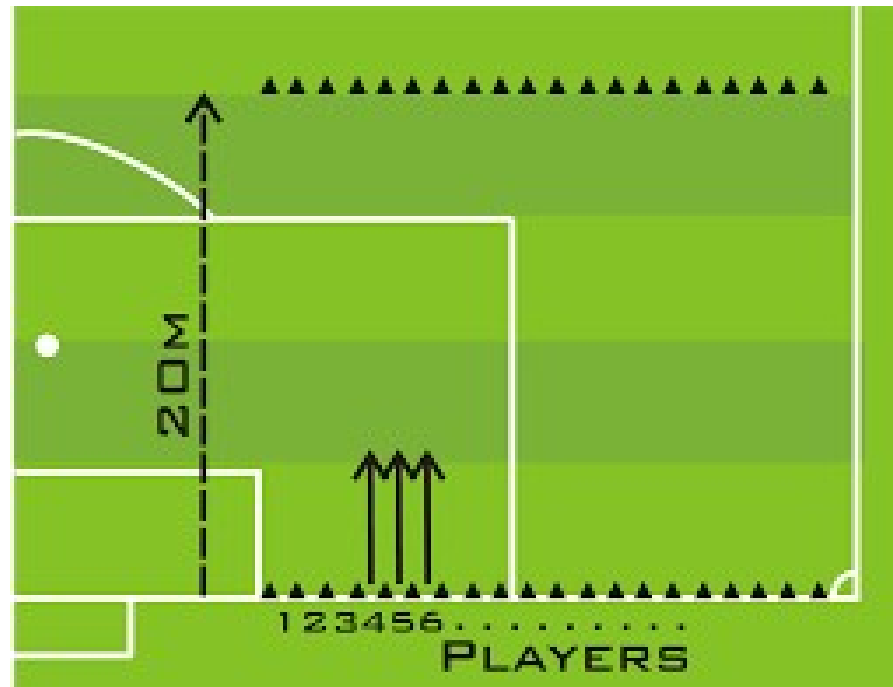
- Più veloci: test sui 20 mt velocità
- Più resistenti: test a navetta 10 x 20 mt
- Più forti: lancio frontale palla medica senza rincorsa a 1 o 2 mani (1 kg IV e V primaria, 2 kg I classe Sec. I grado)
- Più esplosivi: salto in lungo da fermo L'utilizzo dei test si rende indispensabile per poter favorire il più possibile la partecipazione degli studenti.



Più veloci: test sui 20 mt velocità

La somma dei TEMPI conseguiti (secondo il modello a fianco) da ciascun componente la classe, diviso il numero degli alunni, darà il "quoziente CORSA" della classe.

Obiettivo: conseguire il "quoziente salto" più BASSO.





Più resistenti: test a navetta 10 x 20 mt

La somma dei TEMPI conseguiti (secondo il modello a fianco) da ciascun componente la classe, diviso il numero degli alunni, darà il “quoziente RESISTENZA” della classe.

Obiettivo: conseguire il “quoziente salto” più BASSO.





Salto

in lungo DA FERMO

La somma dei punti conseguiti (secondo il modello a fianco) da ciascun componente la classe, diviso il numero degli alunni, darà il "quoziente salto" della classe.

Obiettivo: conseguire il "quoziente salto" più BASSO.

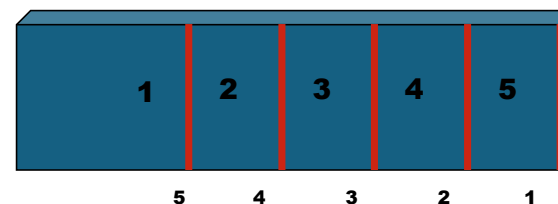
1° settore di ricaduta ad un metro (0-1m)

2° settore (1-1,25m)

3° settore (1,25-1,5m)

4° settore (1,5-1,75m)

5° settore (1,75-2m)





Lancio frontale palla medica senza rincorsa a 1 o 2 mani (1 kg IV e V primaria, 2 kg I classe Sec. I grado)

La somma dei punti conseguiti (secondo il modello a fianco) da ciascun componente la classe, diviso il numero degli alunni, darà il "quoziente lancio" della classe.

Obiettivo: conseguire il "quoziente lancio" più BASSO.

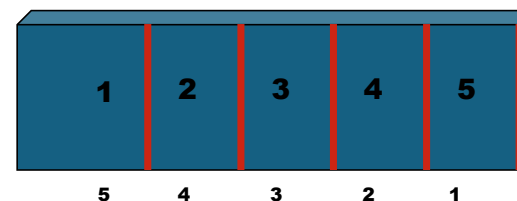
1° settore di ricaduta ad un metro (0-2m)

2° settore (2-3m)

3° settore (3-4m)

4° settore (4-5m)

5° settore (5-6m)



LA CLASSE PIU' PERFORMANTE:es.classifica

		classe 4a	classe 4b
n° partecipanti della classe		20	20
test sui 20 mt velocità	(somma dei tempi/n° dei partecipanti)	2	2
test a navetta 10 x 20 mt	(somma dei tempi/n° dei partecipanti)	9	9
lancio frontale palla medica senza rincorsa a 1 o 2 mani (1 kg IV e V primaria, 2 kg I classe Sec. I grado)	(somma dei settori di ricaduta/n° dei partecipanti)	10	9
salto in lungo da fermo	(somma dei settori di ricaduta/n° dei partecipanti)	10	9
		31	29

In allegato file excel

2^ FASE (ENTRO IL 30 APRILE):

- interclasse (se istituti con molte classi parallele partecipanti) o Finale diretta
- ➤ Le classi si confronteranno con i migliori risultati delle altre classi/sezioni parallele
- ➤ Classifica di Istituto (**si classificano le classi quarta, quinta primaria e prima media performante**, frutto della sommatoria delle 4 prove). Nulla osta ad ogni scuola che in piena autonomia possa individuare e premiare i migliori atleti di ogni test (3 maschili e 3 femminili).

2^ FASE:FINALE PROVINCIALE

“Dai banchi di scuola ai campi di Atletica leggera”

- Accedono le prime classi classificate (4^, 5^ e prima media) di ogni scuola aderente. Le classi si confronteranno nelle seguenti prove:
- ➤ gara 40 mt per le 4^ e 5^ classi; gara 60 mt. per le prime medie (velocità)
- ➤ gara 400 mt per tutte le classi (resistenza)
- ➤ gara vortex per tutte le classi (forza)
- ➤ gara salto in lungo con stacco libero per tutte le classi (esplosività). Le misurazioni verranno trasformate in punteggio da 1 a 5 (es. per il salto in lungo da 1 a 2 mt. verranno attribuiti p. 5, da 2 a 3 mt, p. 4 e così via)
- **Classifica Finale: vince la scuola che ha conseguito la migliore prestazione**