



## L'ATLETICA VA A SCUOLA

- [Il Comitato Provinciale di Oristano e La Leva 1972 Terralba](#)
- [L'Atletica Va a Scuola](#)
- [Obiettivi e Finalità del Progetto](#)
- [Proposta per la Scuola di Terralba](#)

### CHI SIAMO

#### F.I.D.A.L ORISTANO

Il Comitato Provinciale F.I.D.A.L. (Federazione Italiana di Atletica Leggera) di Oristano rappresenta la Federazione a livello Provinciale e ha il compito di promuovere e di curare la propagande dell'Atletica nel territorio provinciale.

#### LEVA 1972 TERRALBA

Il gruppo Leva 1972 Terralba del Comitato San Pietro Apostolo 2022 organizza la festa patronale di San Pietro Apostolo che si svolge a Terralba il 28 e 29 giugno 2022.

In collaborazione con il Comitato Provinciale FIDAL Oristano intendere organizzare una giornata sportiva dedicata ai bambini e i ragazzi della città di Terralba.

Questo progetto "L'Atletica Va a Scuola" nasce con l'intento di promuovere uno sport che per troppo tempo è rimasto inattivo: L'Atletica.

L'obiettivo del progetto è quello di riavvicinare i ragazzi allo sport, di farne parte integrante per poi col tempo farlo diventare realmente uno stile di vita, un modo di vivere sano.

Pertanto la Giornata Sportiva sarà l'occasione per far vivere, conoscere e sperimentare ai bambini e ai ragazzi/e l'Atletica in tutte le sue sfumature: Velocità, Mezzofondo, Salti e Lanci.

Siamo certi troveremo grandi riscontri.

### I TESSERATI DEL SETTORE GIOVANILE (2021)

ESORDIENTI M/F (5-11 ANNI)	202
RAGAZZI/E (12-13 ANNI)	75
CADETTI/E (14-15 ANNI)	39
ALLIEVI/E (16-17 ANNI)	38
<b>Tot. 354</b>	

### I VALORI

#### LA BASE DI OGNI ATTIVITA' SPORTIVA

Siamo infatti convinti che il rapporto tra Sport e Istruzione sia un binomio indissolubile.

Occorre che si crei una collaborazione e sinergia tra il mondo della Scuola e della Federazione di Atletica Leggera.

L'obiettivo è quello di stimolare la curiosità dei ragazzi verso uno sport sano, divertente e associato ad una giusta e leale competizione. La priorità assoluta è ovviamente educare i giovani all'importanza e allo svolgimento

dell'attività sportiva sia per il raggiungimento del loro benessere psico-fisico che per una maggiore conoscenza di se stessi e della propria autostima.

- **PASSIONE – AMICIZIA - LEALTA' – RISPETTO – GIOCO – SEMPLICITA' - SANA COMPETIZIONE**

## **LA PROPOSTA**

### **L'ATLETICA VA NELLA SCUOLA PRIMARIA e SECONDARIA**

Il Comitato Provinciale/Leva 1972 per rinforzare la presenza dell'Atletica Leggera nelle scuole della Provincia intende promuovere dei Progetti di Movimento.

Gli Interventi hanno obiettivi diversi, ovvero nella scuola primaria educare al movimento corretto e nelle scuole secondarie appassionare i ragazzi allo Sport.

Questo si può realizzare attraverso 3 step:

- Attività fisica a scuola facendo conoscere l'atletica ai ragazzi;
- Attività nel dopo scuola (facendo provare attraverso l'esperienza sul campo le diverse specialità);
- Attività agonistica attraverso le società provinciali;

### **PERCHE' L'ATLETICA LEGGERA?**

Lo sport di squadra ha una forte appetibilità per il suo aspetto socializzante ma tende a limitare le qualità individuali dei ragazzi.

Chi sceglie lo sport individuale cerca di proporsi a livello personale, ed è ben consci di assumersi in prima persona le responsabilità dirette di successi ed insuccessi.

Quindi, prima di battersi con gli altri atleti, si batte con se stesso, perseguiendo l'obiettivo di migliorarsi a qualsiasi livello si trovi.

L'Atletica si presenta come sport individuale, ma in alcune specialità puo' diventare anche uno sport di squadra come ad esempio nelle staffette.

### **RESTITUIAMO TEMPO AL GIOCO E AL MOVIMENTO**

Un educazione al movimento che fin dall'infanzia intenda sviluppare la coscienza del proprio corpo come espressione della propria personalità.

Il movimento al pari degli altri linguaggi, concorre al processo di maturazione dell'autonomia personale e si integra con gli obiettivi da perseguire per lo sviluppo più completo ed equilibrato della personalità.

## **OBIETTIVI DEL PROGETTO:**

### **FINALITA'**

- Incentivare la partecipazione di tutti gli alunni;
- Appassionare i bambini al movimento;
- Nell'atletica leggera che sta alla base di tutti gli sport nessuno verrà mai escluso ed esiste una specialità adatta per tutti;

### **OBIETTIVI**

La trasversalità del progetto prevede non solo l'avviamento dell'Atletica Leggera ma anche una vera lezione di attività motoria per abituare i bambini/ragazzi al corretto movimento e per dare loro la possibilità di fare sport nell'orario scolastico, anche a chi non ne ha la possibilità di farlo in altri momenti della giornata.

La cultura del movimento e una sana alimentazione sono elementi fondamentali per una reale prevenzione delle malattie cardiocircolatorie, diabetiche, dovute alla sedentarietà e al sovrappeso purtroppo in aumento nei bambini che appartengono alla nostra società.

Questo progetto si vuole attivare come lancio-proposta, in forma interamente gratuita, e consente di avvicinare tutti i bambini.

Gli istruttori hanno esperienza consolidata nel campo dell'Atletica leggera.

## **PROPOSTA PER LA SCUOLA DI TERRALBA: CORRI – SALTA – LANCIA:**

Attraverso giochi codificati e non, si proporranno attività strutturate in modo da favorire lo sviluppo graduale degli schemi motori di base attraverso i gesti fondamentali del Correre, Saltare e Lanciare.

**L'apprendimento e la maturazione degli schemi motori determina l'arricchimento dell'alfabeto motorio e crea buone basi per attività propedeutiche all'Atletica Leggera.**

### **ALCUNI ESEMPI DELLA GIORNATA SPORTIVA**

**Giochi tradizionali e inventati con molte varianti motorie e di regole, con attrezzi anche di risulta.**

**Combinazioni di camminare/marciare/correre, correre/saltare/lanciare, lanciare/afferrare, saltare in alto, in lungo.**

**Correre partendo da: seduti, in piedi, e...**

**Corsa a navetta, giochi di rapidità.**

**Saltare la corda, un elastico, multisalti in zone segnate, in cerchi...**

**Lanciare una palla avanti, indietro, dentro un bersaglio posto a ... con mano sx e dx.**

**Giochi di Staffetta..**

**Nella giornata sportiva ad affiancare i bambini e i ragazzi oltre ai tecnici ci saranno anche alcuni atleti della Provincia (Velocisti, Saltatori, Lanciatori etc.) che si sono contraddistinti negli ultimi anni a livello Regionale e Nazionale.**

**Ci divertiremo insieme!**