

A SCUOLA DI ATLETICA

Progetto tecnico di intervento sull'atletica leggera nella scuola elementare e media

Programma di massima Ottobre Novembre Dicembre

SCUOLA ELEMENTARE

- conoscenza dei compagni dell'ambiente palestra e degli attrezzi
- schemi motori di base
- aumento del potenziale espressivo del bambino
- potenziamento schemi motori di base
- saper padroneggiare le abilità motorie in situazioni diverse
- diversi modi di correre
- miglioramento della resistenza
- mini campestri di classe

SCUOLA MEDIA PRIMO E SECONDO GRADO

- Test di ingresso sulle capacità condizionali
- test cronometrati su varie distanze, possibilmente sulla pista di atletica
- test di Cooper
- miglioramento della resistenza con programmi individualizzati anche con l'utilizzo del cardiofrequenzimetro
- Campestre di classe
- organizzazione dei campionati di istituto
- 1, 2, o più incontri pomeridiani con allenamento sul percorso della campestre dei campionati scolastici.
- Presenza di un tecnico della società durante le lezioni di gruppo sportivo.
- Incontro con esperti: sui danni da fumo e ripercussioni sui risultati negli sport di resistenza"

Programma di massima Gennaio Febbraio Marzo Aprile

SCUOLA ELEMENTARE

- conoscenza piccoli attrezzi e attrezzi propri dell'atletica leggera
- schemi motori di base
- percorsi e circuiti
- aumento del potenziale espressivo del bambino nel contesto gioco sport
- padroneggiare le attività motorie in relazione all'attività
- mini gare di classe

SCUOLA MEDIA PRIMO E SECONDO GRADO

- Ripresa dell'attività in modo graduale con corsa lenta percorsi e circuiti
- didattica delle varie specialità comprese nei giochi sportivi studenteschi (corse, salti, lanci)
- lezione sulla pista e sulle pedane del campo di atletica
- regolamento
- allenamenti pomeridiani personalizzati al campo di atletica, con la presenza dei tecnici di specialità della società.
- Presenza di un tecnico della società durante gli allenamenti del gruppo sportivo
- incontro con un giudice di gara FIDAL per preparare un gruppo giudici per ogni scuola (fasce d'età più alte)
- formazione di un gruppo di supporto agli alunni diversamente abili, diviso per specialità
- eventuale formazione di "guide" per alunni ipovedenti o non vedenti
- prove cronometrate e misurate
- gare di istituto.

Programma di massima mese di Maggio

SCUOLA ELEMENTARE

- gare di istituto e tra istituti
- Gara in piazza a Stradella
- incontro con atleti di livello nazionale e internazionale.

SCUOLA MEDIA PRIMO E SECONDO GRADO

- allenamenti pomeridiani con i tecnici di specialità della società per i ragazzi/e eventualmente qualificati per i campionati regionali e nazionali
- Incontro dibattito con esperti e atleti sull'uso di sostanze dopanti ed i loro effetti sull'organismo.
- incontro con atleti diversamente abili che praticano attività agonistica.
- lezione dimostrativa di un atleta d'élite e del suo allenatore.

MANIFESTAZIONI

- Campestre dei campionati interni scuole media di Pavia
- campestre dei campionati interni scuole superiori di Pavia
- Campestre Fidal, aperta alle scuole medie e elementari al parco Leopardi di Pavia
- Partecipazione con atleti della categoria giovanile e allievi della scuola media Leonardo da Vinci al “ meeting arcobaleno scuole” di Celle Ligure.
- Giochi della gioventù nei paesi della provincia dove si svolge l'attività promozionale
- gare in piazza a Stradella e Arena Po
- Campionati interni scuole medie di 1°e 2°grado di Pavia
- incontri con esperti e atleti d'élite.

ISTRUTTORI

Per raggiungere gli obiettivi ci si avvarrà, in qualità di istruttori, di :

- diplomati I.S.E.F.
- laureati in Scienze Motorie
- allievi frequentanti il corso di laurea in Scienze Motorie
- tecnici qualificati della società
- atleti di livello nazionale ed internazionale

Coordinatori del progetto:

Carla Barbarino tecnico federale e ex atleta della nazionale italiana di atletica leggera.

*Vincitrice di 6 Campionati Italiani giovanili,
2 Campionati Italiani assoluti (1996, 1997),
3 Campionati Italiani indoor (1989, 1996, 1999).*

*Partecipante ai mondiali di Goteborg (1995)
ai Mondiali di Atene (1997)*

ai Giochi del Mediterraneo di Bari (1997)

agli Europei indoor di Gent (2000)

agli Europei indoor di Vienna 2002

Personal best:

200 m 23"3, 300hs 40"4, 400 m 53"82, 400 indoor 53"91, 400h 56"66.

Laura Turpini laureata in scienze motorie all'Università Statale di Milano, docente di Scuola Media di secondo grado presso l'istituto Cossa di Pavia. Istruttore di atletica leggera presso l'Atletica 100 Torri di Pavia e responsabile dei progetti per le scuole.