

F.I.D.A.L. Foggia

Corso di aggiornamento per l'avviamento
all'atletica leggera in ambito scolastico

**I contenuti dell'atletica leggera nei
programmi di educazione fisica
per la scuola primaria e secondaria
di 1° e 2° grado**

Foggia 14.10.2022
Prof. Carmine RICCI

**SVILUPPO
DEGLI
SCHEMI
MOTORI**

**INDICAZIONI
NAZIONALI**

**METODOLOGIA
E
DIDATTICA**

**OBIETTIVI
E
CONTENUTI**

**EDUCAZIONE
FISICA**

**L'APPRENDIM.
MOTORIO**

**SVILUPPO
DELLE
CAPACITA'
COORDINATIVE**

**COMPETENZA
MOTORIA**

**IL
GIOCO**

**APPENDIMENTO
MOTORIO**

**COMUNICAZIONE
DIDATTICA**

**PROGETTAZIONE
E
ORGANIZZAZIONE**

**CORREZIONE
e CONTROLLO
dell'ATT. MOTORIA**

**METODOLOGIA
dell' INSEGNAMENTO**

**OBIETTIVI
E
CONTENUTI**

VALUTAZIONE

**METODI
DIDATTICI**

**CARICO
MOTORIO**

OBIETTIVI



EDUCAZIONE FISICA

SVILUPPO

Schemi e cap. motorie

APPRENDIMENTO

**Abilità motorie
diff. e diversif.**

AVVIAMENTO allo SPORT

INDICAZIONI PER IL CURRICOLO

per la scuola dell'infanzia
e per il primo ciclo d'istruzione

EDUCAZIONE FISICA

Apprendimento
di **ABILITA' MOTORIE**

per lo sviluppo e il consolidamento
degli **SCHEMI MOTORI DI BASE**
e delle **CAPACITA' COORDINATIVE**

Attraverso gli

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Per il raggiungimento dei

TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE

Al termine della classe V[^] della sc. primaria e della classe III[^] della sc. sec. di 1^o gr.

GLI OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Scuola primaria e secondaria di 1° grado

Salute e
benessere,
prevenzione
e
sicurezza

Il corpo
e la sua relazione
con lo spazio
e
il tempo

**EDUCAZIONE
FISICA**

Il gioco,
lo sport,
le regole
e
il fair play

Il linguaggio del
corpo
come modalità
comunicativo -
espressiva

GLI OBIETTIVI SPECIFICI DI APPRENDIMENTO

Scuola secondaria di 2° grado

Salute,
benessere,
sicurezza
e
prevenzione

La percezione di sé e
il completamento
dello sviluppo
funzionale delle
capacità motorie ed
espressive

**EDUCAZIONE
FISICA**

Lo sport,
le regole
e
il fair play

Relazione con
l'ambiente naturale
e tecnologico

dalle **CONOSCENZE**

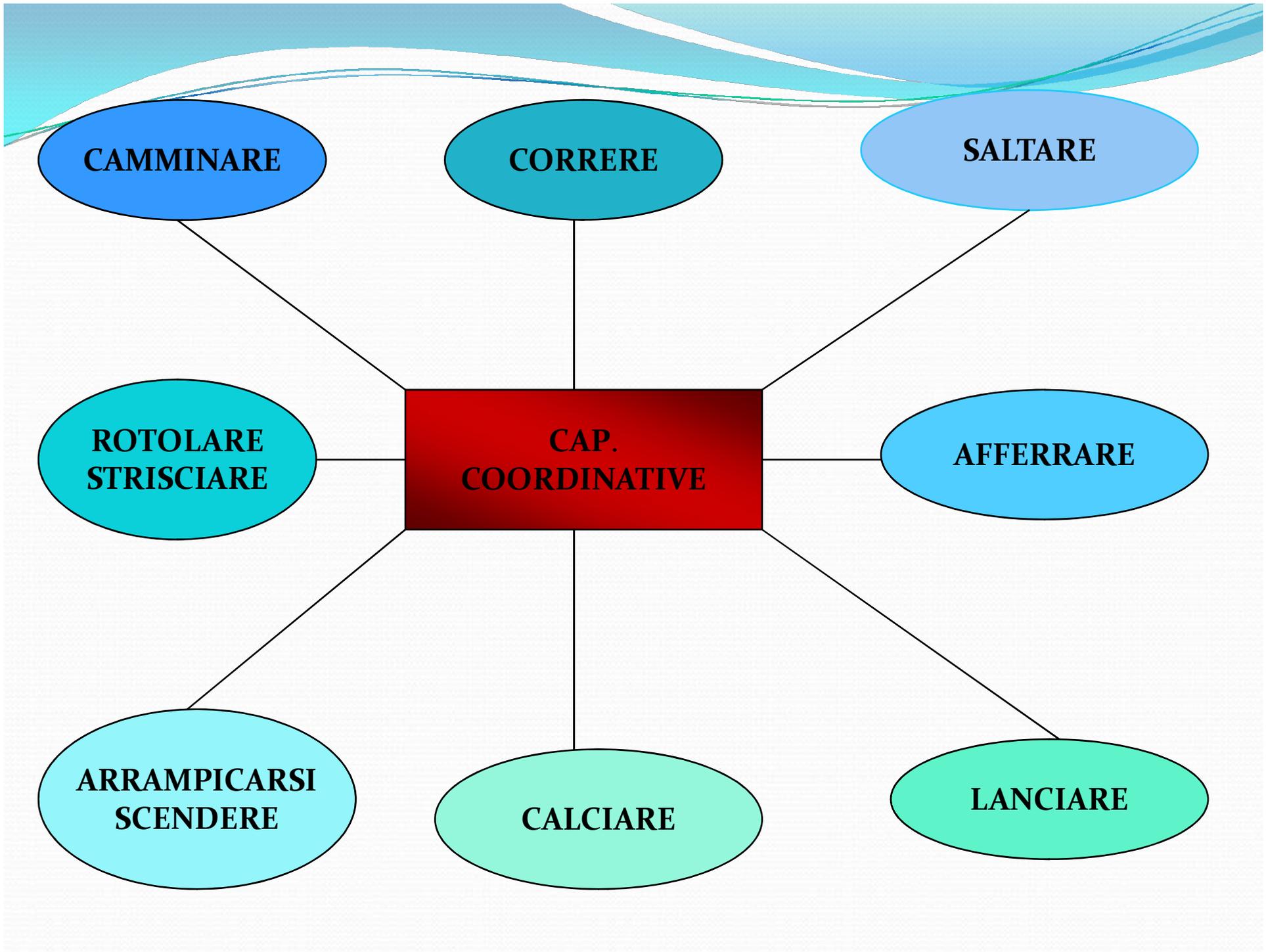
L'apprendimento delle conoscenze in ambito motorio è un processo che si verifica quando gli alunni vengono messi in condizione di sapere sempre cosa, come, quando e perché si pratica una determinata attività piuttosto che un'altra.

alle **ABILITA'**

Acquisire abilità sufficienti per praticare in maniera efficace diverse abilità motorie e per continuare ad apprendere, nel tempo, ulteriori abilità da utilizzare vantaggiosamente nella vita quotidiana.

alle **COMPETENZE**

L'allievo diventerà competente non quando saprà fare, ma soprattutto quando saprà in quanti modi e in quali situazioni potrà utilizzare ciò che ha appreso in quanto frutto di un agire consapevole.



CAMMINARE

CORRERE

SALTARE

**ROTOLARE
STRISCIARE**

**CAP.
COORDINATIVE**

AFFERRARE

**ARRAMPICARSI
SCENDERE**

CALCIARE

LANCIARE

Il CONTENUTO rappresenta lo strumento
mediante il quale si raggiunge l'obiettivo
educativo o didattico programmato

adeguatezza all'età

interesse

sintonia con il metodo

Criteri
di
scelta

significatività

possibilità di apprendimento

possibilità operatrice

**esercitazioni/
propedeutici**

percorsi

circuiti

**prove
multiple**

giochi



rapidità

mezzi

intensità

volume

durata



La didattica in atletica leggera

CORSE

Velocità
Ostacoli
Mezzofondo
Marcia

SALTI

in estensione:
Lungo
in elevazione:
Alto

LANCI

Peso
Disco
Vortex/
Giavellotto

ATLETICA SCOLASTICA

ATLETICA FEDERALE

marciare - correre - saltare - lanciare

MULTILATERALITA'

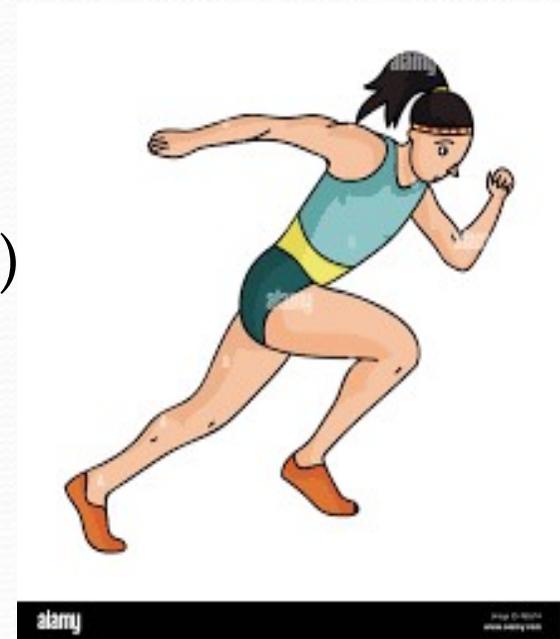
conoscenza
essenziale
del
gesto tecnico

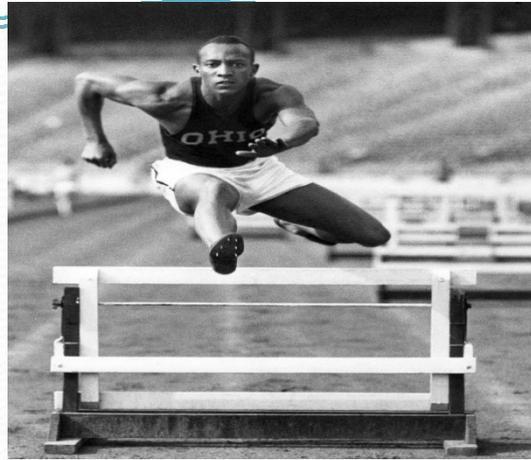
allenamento rivolto
al miglioramento
delle
attitudini individuali



CORSE VELOCI

- La partenza (tempo di reazione e di avvio)
- Fase di accelerazione
- Fase di sviluppo della massima velocità
- Fase di mantenimento della velocità





- OSTACOLI

- 1[^] fase o di attacco dell'ostacolo
- 2[^] fase o di superamento della barriera
- 3[^] fase o di atterraggio
- 4[^] fase o di ripresa della corsa





□ LE CORSE DI MEZZOFONDO

- Capacità di sopportare la fatica negli sforzi di durata
- Correre in maniera corretta ed economica
- Sviluppare forza e velocità (in relazione alla distanza di gara)
- Sviluppare la resistenza organica generale e specifica



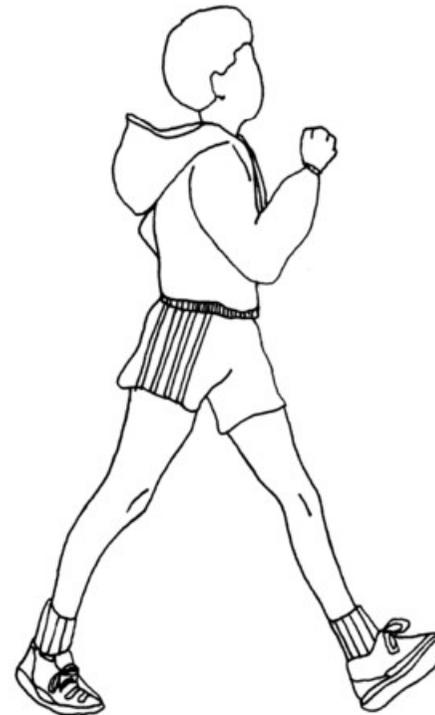


Immagine tratta da: www.racewalk.com

□ LA MARCIA

Fasi tecniche principali:

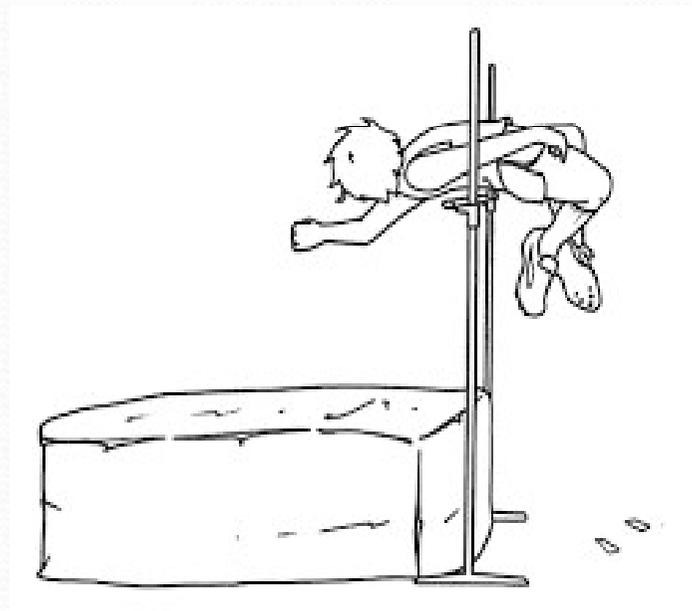
- ✓ Fase di spinta
- ✓ Fase di attacco
- ✓ Fase di appoggio (doppio)
- ✓ Fase di rullata
- ✓ Azione delle anche
- ✓ Azione delle braccia

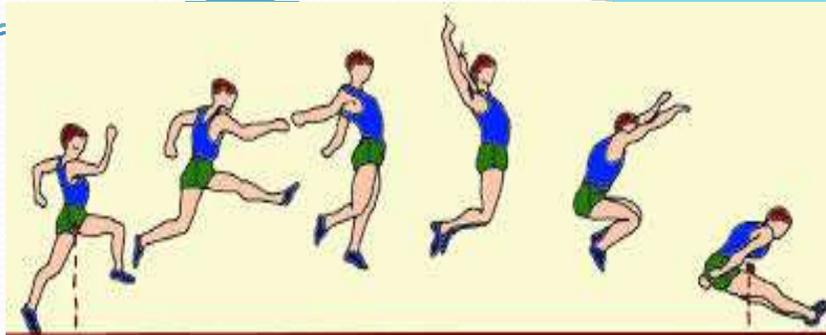




- SALTO IN ALTO

- La rincorsa
- Lo stacco
- Il valicamento (o fase di volo)
- L'atterraggio

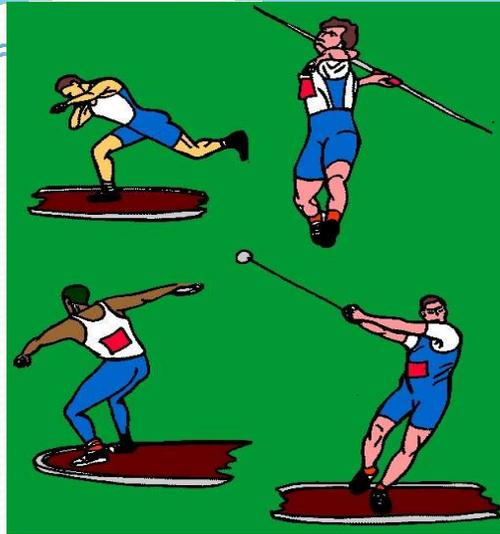




• SALTO IN LUNGO

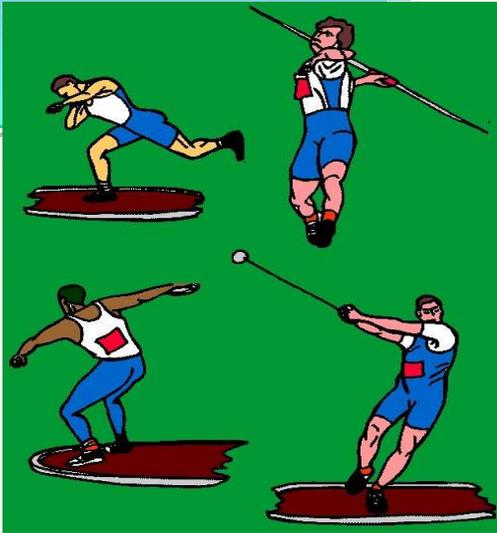
- ✓ Rincorsa
- ✓ Stacco
- ✓ Volo
- ✓ Atterraggio





- LANCIO O GETTO DEL PESO
- ❖ A sviluppo rettilineo
- ❖ Rotazione simile al lancio del disco
- a) Posizione di partenza
- b) Traslocazione
- c) Posizione di piazzamento finale
- d) Finale di lancio





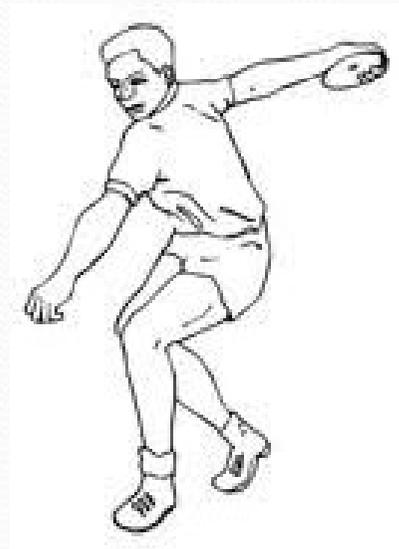
- LANCIO DEL DISCO

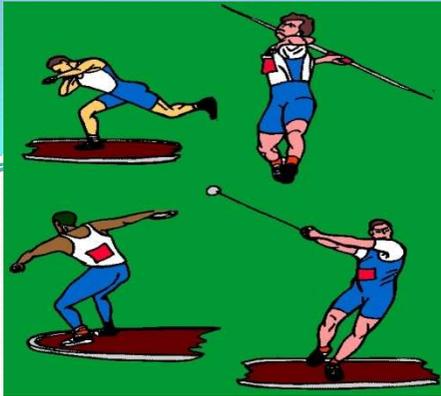
- Partenza

- Rotazione e piazzamento finale

(contiene 2 fasi: il perno di rotazione passa dal piede sinistro alla gamba destra)

- Finale di lancio



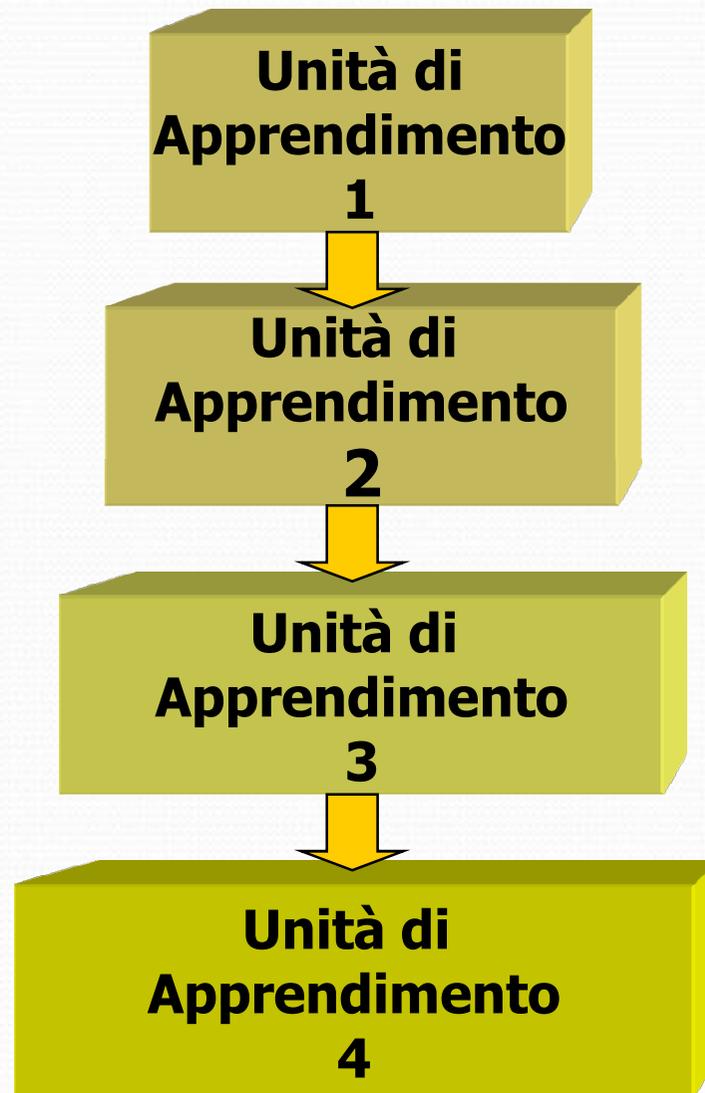


□ LANCIO DEL GIAVELLOTTO

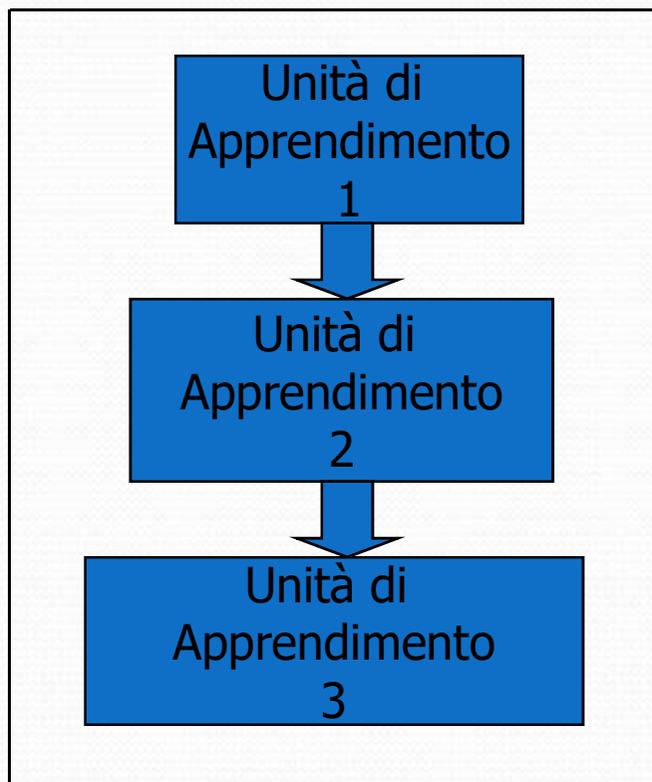
1. FASE CICLICA
2. FASE ACICLICA (passi speciali)
 - fase preparatoria
 - passo impulso
 - fase finale (f.di monoappoggio
 - “ “ doppio appoggio o posizione di forza
 - “ “ rilascio
 - “ “ recupero



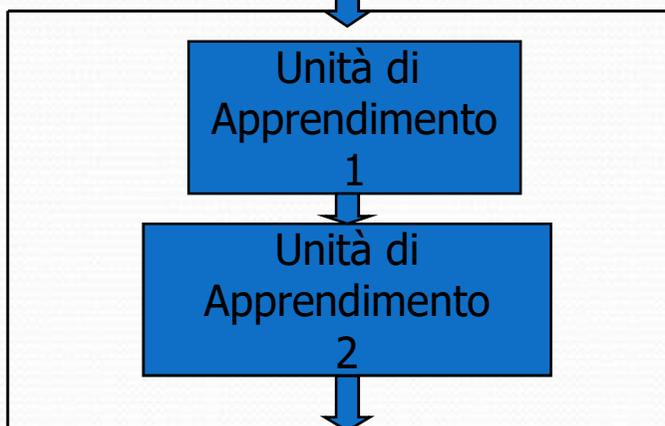
APPRENDIMENTI LINEARI



APPRENDIMENTI MODULARI

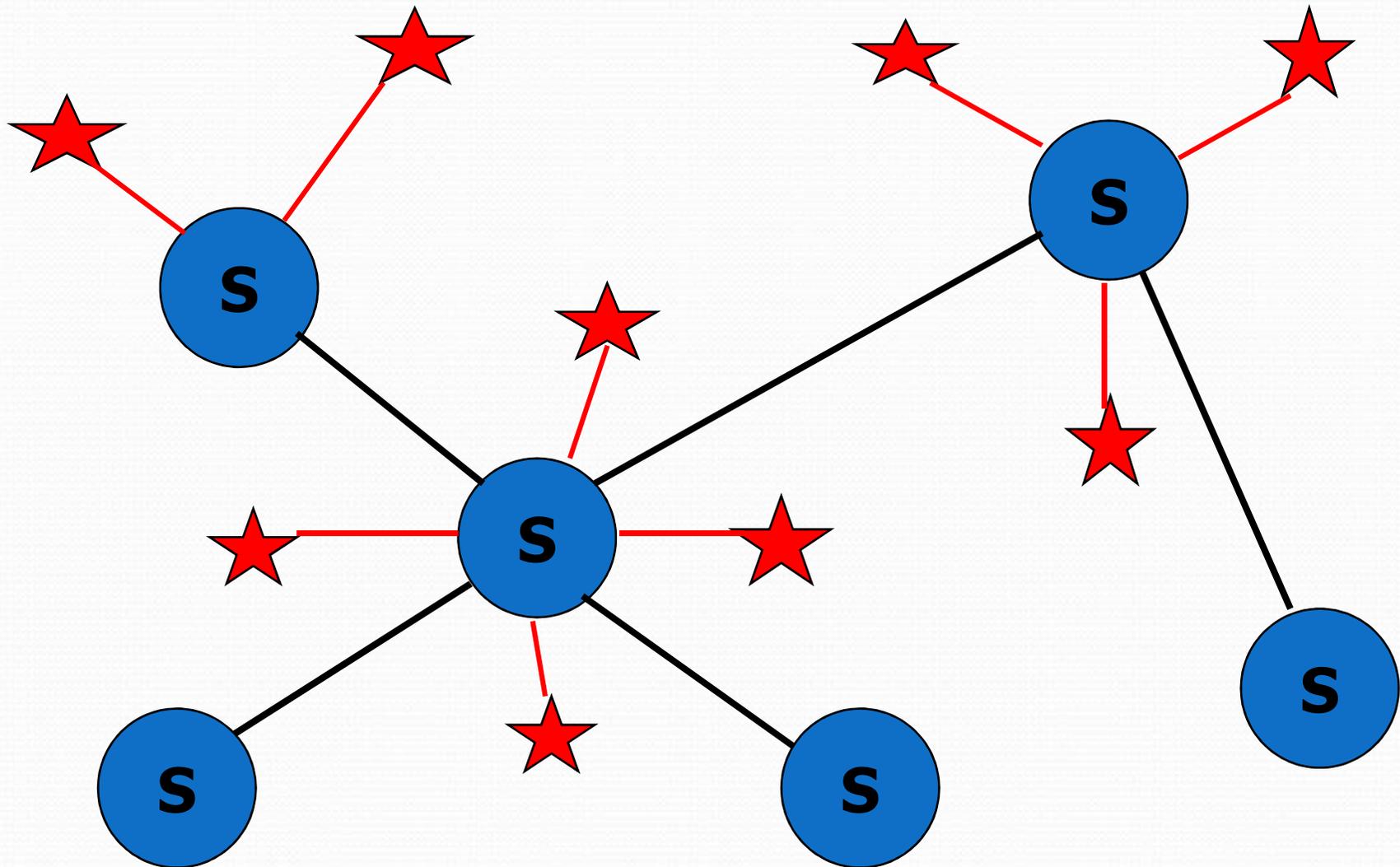


MODULO 1



MODULO 2

APPRENDIMENTI RETICOLARI



UNITA' DI APPRENDIMENTO

- 1[^] unità: **CONOSCERE GLI SPAZI OPERATIVI E CONOSCERSI PER MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE.**
- 2[^] unità: **APPRENDERE E VARIARE LE ABILITA' MOTORIE DI BASE NEI GIOCHI.**
- 3[^] unità: **DAL GIOCO PROPEDEUTICO ALL'APPRENDIMENTO E PERFEZIONAMENTO DEGLI SPORT INDIVIDUALI: atletica leggera.**
- 4[^] unità: **DAL GIOCO PROPEDEUTICO ALLO SPORT DI SQUADRA (pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio).**
- 5[^] unità: **CRESCERE PRATICANDO LO SPORT E SAPER VALUTARE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE.**

1^ unità di apprendimento: CONOSCERE GLI SPAZI OPERATIVI E CONOSCERSI PER MIGLIORARE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE:

- Periodo: settembre – ottobre
- Obiettivi formativi: l'allievo verifica le proprie capacità coordinative e condizionali acquisite al termine dell'anno scolastico precedente, attraverso test iniziali di valutazione motoria.
- O. A. :
- ***Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:***
- - *saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita, per risolvere situazioni nuove e inusuali.*

2^a unità di apprendimento: APPRENDERE E VARIARE LE ABILITA' MOTORIE DI BASE NEI GIOCHI.

- Periodo: novembre - dicembre
- Obiettivi formativi: l'allievo è consapevole dei cambiamenti del proprio corpo durante il movimento e verifica le variazioni sugli apparati cardio-circolatorio e respiratorio.
- O. A. :
- ***Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:***
 - - *mantenere un impegno motorio prolungato nel tempo, manifestando autocontrollo del proprio corpo nella sua funzionalità cardio-respiratoria e muscolare.*
 - - *saper applicare schemi e azioni di movimento per risolvere un determinato problema motorio;*
- ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:***
 - *padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;*

3^ unità di apprendimento: DAL GIOCO PROPEDEUTICO ALL'APPRENDIMENTO E PERFEZIONAMENTO DEGLI SPORT INDIVIDUALI: atletica leggera.

- Periodo: gennaio - febbraio
- Obiettivi formativi: l'allievo procede consapevolmente nell'apprendimento delle abilità motorie di base e le utilizza per sviluppare competenze tecniche negli sport individuali.
- O. A. :
- ***Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:***
- *Saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;*
- ***Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:***
- *padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;*
- *conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico dei giochi sportivi, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;*
- *saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto dell'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.*
- ***Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva:***
- *saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;*
- *saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.*
- ***Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:***
- *Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro.*
-

4^a unità di apprendimento: DAL GIOCO PROPEDEUTICO ALLO SPORT DI SQUADRA (pallamano, pallacanestro, pallavolo, calcio).

- Periodo: marzo - aprile
- Obiettivi formativi: l'allievo scopre l'importanza della collaborazione con i compagni e del rispetto delle regole per un corretto inserimento nel gruppo.
- O. A.:
- **Il corpo e la sua relazione con lo spazio e il tempo:**
- *saper utilizzare e trasferire le abilità per la realizzazione dei gesti tecnici dei vari sport;*
- *saper utilizzare l'esperienza motoria acquisita per risolvere situazioni nuove o inusuali;*
- *Utilizzare e correlare le variabili spazio-temporali funzionali alla realizzazione del gesto tecnico in ogni situazione sportiva;*
- **Il gioco, lo sport, le regole e le fair play:**
- *Padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;*
- *Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra;*
- *saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta;*
- **Il linguaggio del corpo come modalità comunicativo-espressiva:**
- *saper decodificare i gesti dei compagni e avversari in situazione di gioco e di sport;*
- *saper decodificare i gesti arbitrali in relazione all'applicazione del regolamento di gioco.*
- **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:**
- *Essere in grado di distribuire lo sforzo in relazione al tipo di attività richiesta e di applicare tecniche di controllo respiratorio e di rilassamento muscolare a conclusione del lavoro;*
- *Praticare attività di movimento per migliorare la propria efficienza fisica riconoscendone i benefici;*

5^ unità di apprendimento: CRESCERE PRATICANDO LO SPORT E SAPER VALUTARE LE PROPRIE CAPACITA' MOTORIE.

- Periodo: aprile – maggio - giugno
- Obiettivi formativi: acquisire conoscenza e consapevolezza dei propri mezzi e della propria condizione fisica attraverso l'autovalutazione; l'allievo stabilisce rapporti collaborativi efficaci e prende coscienza delle dinamiche che portano all'affermazione della propria identità.
- O. A.:
- **Il gioco, lo sport, le regole e il fair play:**
- *padroneggiare le capacità coordinative adattandole alle situazioni richieste dal gioco in forma originale e creativa, proponendo anche varianti;*
- *Sa realizzare strategie di gioco, mette in atto comportamenti collaborativi e partecipa in forma propositiva alle scelte della squadra;*
- *conoscere e applicare correttamente il regolamento tecnico degli sport praticati, assumendo anche il ruolo di arbitro o di giudice;*
- *saper gestire in modo consapevole le situazioni competitive, in gara e non, con autocontrollo e rispetto per l'altro, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta.*
- **Salute e benessere, prevenzione e sicurezza:**
- *essere in grado di conoscere i cambiamenti morfologici caratteristici dell'età ed applicarsi a seguire un piano di lavoro consigliato in vista del miglioramento delle prestazioni.*
- *Conoscere ed essere consapevoli degli effetti nocivi legati all'assunzione di integratori, di sostanze illecite o che inducono dipendenza (doping, droghe, alcool).*

I GIOCHI per l'atletica leggera

● PALLAVVELENATA

Schemi motori

- correre
- lanciare
- afferrare

Capacità coordinative

- diff. spazio -temporale
- anticipazione motoria

Capacità condizionali

- rap. di spostamento
- forza veloce di lancio

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

- **correre differenziando lo spazio e il tempo**
- **lanciare con una mano**

I GIOCHI per l'atletica leggera

● PALLAVVELENATA FRONTALE CON PRIGIONIERI

Schemi motori

- correre
- lanciare
- afferrare

Capacità coordinative

- orientamento
- diff. spazio-temporale
- anticipazione motoria
- combinazione motoria

Capacità condizionali

- rap. di spostamento
- forza veloce di lancio

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

- **correre differenziando lo spazio e il tempo**
 - **correre e lanciare con una mano**
- **correre e lanciare differenziando l'intensità (lunghezza)**

I GIOCHI per l'atletica leggera

● PALLARILANCIATA CON SPOSTAMENTI

Schemi motori

- Afferrare
- lanciare

Capacità coordinative

- orientamento
- diff. spazio-temporale
- diff. dinamica di lancio
- combinazione motoria

Capacità condizionali

- rap. di spostamento
- forza veloce di lancio

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

- **correre differenziando lo spazio e il tempo**
 - **correre e passare**
- **correre e lanciare differenziando l'intensità**

I GIOCHI per l'atletica leggera

• 10 PASSAGGI

Schemi motori

- Afferrare
- lanciare

Capacità coordinative

- orientamento
- diff. spazio-temporale
- diff. dinamica di lancio
- anticipazione motoria

Capacità condizionali

- rap. di spostamento

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

- **correre differenziando lo spazio e il tempo**
 - **correre e passare**
- **camminare e correre e lanciando con una mano**

I GIOCHI per l'atletica leggera

● PALLABASE

Schemi motori

- Afferrare
- lanciare

Capacità coordinative

- orientamento
- diff. spazio-temporale
- anticipazione motoria
- coord. occhio-mano

Capacità condizionali

- rapidità/velocità
- forza veloce di lancio

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

- **correre differenziando lo spazio e il tempo**
 - **correre regolando la velocità**
- **lanciare con una mano regolando l'intensità**

I GIOCHI per l'atletica leggera

● PALLACONTESA

Schemi motori

- Afferrare
- lanciare

Capacità coordinative

- orientamento
- diff. spazio-temporale
- anticipazione motoria
- differenz. dinamica

Capacità condizionali

- rap. di spostamento
- forza veloce di lancio

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

- correre e lanciare con una mano differenziando l'intensità e le traiettorie

I GIOCHI per l'atletica leggera

● STAFFETTA AD INSEGUIMENTO

Schemi motori

➤ correre

Capacità coordinative

➤ anticipazione motoria

Capacità condizionali

➤ velocità

ABILITA' MOTORIE TRASFERIBILI

➤ correre velocemente riuscendo ad adattare
la corsa in curva

Il GIOCO, lo SPORT, le REGOLE e il FAIR PLAY



I VALORI COSTITUTIVI DELL' ATTIVITA' SPORTIVA

**L' IMPEGNO PERSONALE AD ESPRIMERE LE CAPACITA'
DELL' ATLETA E LA LEALTA' NELLA COMPETIZIONE**

I VALORI DELLO SPORT

- **la lealtà**
- **il riconoscimento e rispetto dell'altro**
 - **l'onestà**
 - **l'osservanza delle regole**
 - **il senso dell'amicizia**
- **il superamento delle distinzioni e delle discriminazioni**