Progetto 2022-2023

"L'ATLETICA LEGGERA A SCUOLA"

"L'atletica è corsa di velocità, corsa di resistenza, marcia, siepi, ostacoli, salto in alto, salto con l'asta, salto in lungo, salto triplo, lancio del giavellotto, lancio del disco, lancio del martello, getto del peso.

Le specialità sono diverse tra loro ma al contempo sono una propedeutica all'altra: Per esercitare il salto in lungo devo allenare: la velocità con LA CORSA, la mobilità con LA MARCIA, lo stacco con GLI OSTACOLI.

Fare atletica leggera significa praticare un'attività individuale che permetta di intraprendere sane relazioni con i compagni di allenamento e gli allenatori.

Se un giovane vuole iniziare a praticare l'atletica lo invito a mettersi in gioco, nelle mani di persone competenti e appassionate capaci di fare di uno sport uno stile di vita."

FINALITÀ

Lo scopo del progetto è promuovere l'attività sportiva e in particolar modo avvicinare i ragazzi della scuola secondaria di primo grado all'Atletica Leggera con un primo approccio di base alle diverse discipline.
Il progetto inoltre si propone, attraverso la pratica di questo sport, di favorire relazioni basate sul rispetto delle regole come presupposto per valorizzare le capacità individuali. Attraverso la conoscenza delle proprie abilità motorie sensibilizzare gli alunni al movimento non solo come gesto tecnico ma come comunicazione ed espressione.

Con questo progetto ci prefiggiamo di:

- *COLLABORARE*: creare collaborazione e sinergia tra il mondo della scuola e la società sportiva; creare interazione tra insegnanti e alunni, lontano dai banchi di scuola

- *CONOSCERE SE STESSI*: stimolare la curiosità dei ragazzi verso uno sport sano, divertente, associato ad una giusta competizione. Educare i giovani all'importanza dell'attività sportiva sia per il loro benessere psicofisico sia per una maggiore conoscenza di sé.
- *INCLUDERE*: ogni caratteristica diversa dalla mia mi permette di crescere e aggiungere una conoscenza in più al mio bagaglio di crescita. Assindustria Sport affiliata FIDAL e FISPES farà fare esperienza di inclusione attraverso lo sport.

A CHI SI RIVOLGE

Il progetto si rivolge alle Scuole Secondarie di I grado di Padova e Rovigo, con termine di adesione fissato per il **09 dicembre 2022**.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO E TEMPI DI REALIZZAZIONE

Le scuole che aderiranno al progetto "L'ATLETICA LEGGERA A SCUOLA" avranno a disposizione due mattine con ASSINDUSTRIA SPORT:

- GIORNATA 1: Incontro con i campioni
  Le classi avranno la possibilità di ascoltare storie di vita di atleti FIDAL (Federazione italiana atletica leggera) e FISPES (Federazione italiana sport paralimpici e sperimentali) che racconteranno come lo sport è stato un vero e proprio insegnante, un paio d'ore dove potranno capire il significato di INCLUSIONE.

- GIORNATA 2: Proviamo l'Atletica con i tecnici di Assindustria Sport
  I ragazzi e i loro insegnanti* avranno la possibilità di sperimentarsi nelle specialità dell'Atletica Leggera.

*Invitiamo gli insegnanti che se la sentono a partecipare alle attività assieme ai loro alunni.

Le diverse discipline potranno essere presentate singolarmente a circuito, a partire da esercizi propedeutici per arrivare poi al gesto complessivo finale:

1. correre (esercizi di riscaldamento generale e velocità)
2. correre tra gli ostacoli (esercizi di mobilità e ritmica tra gli ostacoli)
3. salti in estensione (salto in lungo)
4. salti in elevazione (salto in alto)
5. lanciare (esercizi di coordinazione generale: lancio del vortex e peso)

La mattinata sarà dedicata esclusivamente alle specialità dell'Atletica con la possibilità di provare allo Stadio un vero e proprio allenamento, se non fosse possibile spostare i ragazzi in pista verrà riprodotto il più possibile in palestra.
Le lezioni saranno tenute da allenatori qualificati di Assindustria Sport.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare si chiede di inviare una mail a info@assindustriasport.it:

- OGGETTO: Progetto 2022 "L'ATLETICA LEGGERA A SCUOLA"

- ALLEGARE: documento in carta intestata della scuola con numero di partecipanti divisi per classe, specificando giorni e orari di preferenza per l'attività.

I responsabili del progetto scuola sono per la provincia di Padova Chiara Paesotto, mentre per la provincia di Rovigo Enrico Pozzato, i quali prenderanno in esame tutte le richieste e creeranno un calendario che condividerà con gli insegnanti interessati.
Il nostro desiderio è di portare i ragazzi allo stadio per poter vivere l'atletica a 360°. Se ci fossero difficoltà di trasporto/accompagnatori è possibile pensare ad un'attività nella palestra della scuola.

COSTI

La partecipazione al progetto è gratuita, ad eccezione delle spese del trasporto tra la scuola e lo stadio di Atletica Leggera.

REFERENTI DEL PROGETTO E INFORMAZIONI

Padova: Chiara Paesotto 349.8835358
Rovigo: Enrico Pozzato 320.6860491

(per necessità chiediamo di fissare un appuntamento telefonico con un messaggio)

SEGRETERIA ASSINDUSTRIA SPORT

tel. 049 5002500
e-mail: info@assindustriasport.it

Assindustria Sport S.S.D.A.R.L.
Via E.P. Masini 2
35131 PADOVA (IT)
CF e P.IVA 02079680282