

## Corso di aggiornamento ATLETICA LEGGERA

### Lezione teorica: "le tecniche dell'atletica leggera dalla teoria alla pratica"

Lezione con presentazione di video e immagini.

Verranno presentati alcuni elementi di bio-meccanica, applicata al gesto atletico, che influenzano la tecnica esecutiva delle specialità dei campionati studenteschi, elementi da cui trarre indicazioni sugli aspetti da curare nella preparazione.

Argomenti:

- Le traiettorie e la tecnica dei lanci
- Le parabole e la tecnica di salto: salto in alto, salto in lungo
- La rincorsa curvilinea e la tecnica esecutiva nel salto in alto
- Elementi della tecnica del passaggio dell'ostacolo
- Elementi della tecnica della partenza dai blocchi
- La tecnica di corsa

### Lezione tecnico-pratica: "L'atletica nella palestra scolastica"

La lezione vuole fornire suggerimenti e proposte didattiche per presentare l'atletica durante la lezione curriculare nell'ambiente della palestra scolastica.

Argomenti: salto in alto, salto in lungo, i balzi, lancio del peso e policoncorrenza (palla medica), lancio di attrezzi leggeri (palline, vortex), lanci rotatori, corsa con ostacoli, la partenza, test di velocità e di resistenza, la marcia.

### Lezione tecnico-pratica: "L'atletica in pista"

La lezione verrà svolta al campo Baumann, vuole presentare l'atletica leggera nel suo ambiente naturale, le piste e le pedane.

Argomenti. salto in alto, salto in lungo, lancio del peso, lancio del disco, lancio del vortex, corsa con ostacoli, la partenza dai blocchi.