

Aggiornamento tecnico

Atletica Leggera

a.s. 2023 - 2024

“L’ Atletica va a Scuola”

“Le tecniche dell’Atletica Leggera dalla Pratica alla Teoria”

Le lezioni hanno lo scopo di fornire suggerimenti e proposte didattiche per presentare l’atletica durante le lezioni curricolari nell’ambiente della palestra scolastica.

Prima giornata martedì 12 dicembre 2023 dalle 14.30 alle 17.30

Progressioni didattiche e semplici esercitazioni inerenti a:

- salto in alto,
- salto in lungo,
- lancio del peso,
- lancio di attrezzi leggeri (palline, vortex),
- cenni ai lanci rotatori.

Lezione teorica con presentazione di video e immagini.

Dopo un rapido riepilogo degli elementi tecnici alla base dei gesti delle principali specialità, verranno presentate le evoluzioni tecniche di interesse per l’attività scolastica.

- Le traiettorie e la tecnica nei lanci.
- Le parabole e la tecnica del salto in alto e in lungo.
- La rincorsa curvilinea e la tecnica esecutiva nel salto in alto.

Seconda giornata giovedì 25 gennaio 2024 dalle ore 14.30 alle ore 17.30

Progressioni didattiche e semplici esercitazioni inerenti a:

- cenni ai lanci rotatori,
- corsa con ostacoli,
- la partenza dai blocchi,
- la staffetta.

Lezione teorica con presentazione di video e immagini.

Dopo un rapido riepilogo degli elementi tecnici alla base dei gesti delle principali specialità, verranno presentate le evoluzioni tecniche di interesse per l’attività scolastica.

- Elementi della tecnica del passaggio dell'ostacolo.
- Elementi della tecnica della partenza dai blocchi.
- Elementi della tecnica della corsa.
- Il "cambio" nelle staffette, dall'attività ludica alle olimpiadi.