

# SCUOLA SPORTIVA - ATLETICA



ASSOCIAZIONE DILETTANTISTICA

<http://www.scuolasportiva-atletica.it>

VIA P. GERLI, 7 - 20047 CUSAGO CF 97311690156 - P.IVA 03688100969  
FAX 02-90394316 CELL. 338 8168982 E-MAIL: SCUOLASPORTIVA@MAC.COM

Programma GIOCATLETICA – Scuola Media Alessandrini  
(Progressione ispirata al Progetto IAAF – Kids Athletics)

1. Introduzione al Corso – Preparazione fisica Generale
2. VELOCITA' – Esercizi : Skip / Calciata / Balzi / Partenze  
Gioco 9 – Corsa sulla scala      Gioco 3 – Scatto/Ostacoli
3. VELOCITA'/OSTACOLI – Esercizi : Corsa rapida su ostacoli diverse altezze  
Gioco 4 – Scatto/Slalom
4. OSTACOLI – Esercizi : Tecnica di superamento dell'ostacolo – File di ostacoli di diversa altezza e distanza  
Gioco 5 – Scatto/Ostacoli/Slalom
5. STAFFETTA – Esercizi : Prove di passaggio del Testimone  
Gioco 1 – Staffetta a coppie      Gioco 2 – Staffetta a 4 con le corde  
Percorso staffetta circolare con cambio testimone tra 2 squadre
6. RESISTENZA – Esercizi : Posizione eretta nella corsa – Movimento del piede  
Braccia che accompagnano – Ginocchio in spinta – Apertura passo  
Gioco 6 – Corri la tua età (per metà minuti)
7. SALTO IN LUNGO – Esercizi : Rincorsa, forte spinta della gamba, braccia coordinate, stacco e atterraggio a piedi pari  
Gioco 7 – Salto a Rana      Gioco 8 – Salto incrociato
8. SALTO IN LUNGO – Esercizi : Balzi – Balzi alternati - Accosciata  
Salto con rincorsa e atterraggio sul materassone  
In accosciata – Gambe distese – con uso asse di spinta
9. SALTO IN ALTO – Esercizi : Salti Liberi – Rincorsa verticale – Salto a forbice
10. SALTO IN ALTO – Esercizi : Rincorsa in curva – Salto da fermo di schiena  
Tecnica del Fosbury

11. GETTO DEL PESO – Esercizi : Lancio palla a muro – Lancio sopra la corda  
Gioco 12 – Lancio inginocchiato
12. GETTO DEL PESO – Gioco 13 – Lancio indietro  
Tecnica di lancio – Lancio del peso in gomma con misurazione
13. LANCIO DEL DISCO – Gioco 14 – Lancio rotatorio  
Tecnica di lancio – Palla con manico - Disco in gomma
14. LANCIO DEL GIAVELLOTTO – Tecnica di lancio  
Gioco 10 – Lancio del Vortex Gioco 11 – Lancio del Giavelotto con  
misurazione
15. PROVA DI TRIATHLON – Velocità / Lancio della Palla-Corda / Salto in Lungo

Note - Tutti i giochi verranno effettuati a squadre di 10/12 Alunni (metà classe)  
con rilevazione di tempi e misure  
- Gli alunni non impegnati nel gioco o indisposti, fungeranno da arbitri  
con trascrizione di tempi e misure sui fogli gara.