



CENTRO UNIVERSITARIO SPORTIVO  
PALERMO

SEDE LEGALE E SEGRETERIA IMPIANTI: VIA ALTOFONTE, 80/G - 90129 PALERMO - TEL. 091 422750 - FAX 091 423917  
SEDE DISTACCATA: VIA ANDREA VESALIO, 7 - 90134 PALERMO - TEL. 091 6512748  
E-MAIL: cuspa.campus@libero.it



# **Fidal Sicilia – Coni - Assessorato allo sport del comune di Palermo – Assessorato pubblica istruzione del comune di Palermo - Provveditorato agli studi di Palermo**

## *“ L’atletica fa scuola 2014 ”*

### **Premessa**

L’atletica leggera è da sempre considerata la disciplina sportiva per eccellenza: le diverse specialità – corsa (veloce, mezzo fondo, fondo), salto (in alto, in lungo, triplo, con l’asta), lancio (peso, martello, giavellotto) non fanno altro che ripercorrere, opportunamente attualizzate, le attività motorie primarie dell’essere umano nei secoli: correre (o scappare), saltare (o arrampicarsi), lanciare (o cacciare), costituivano quei movimenti fondamentali per vivere.

Al giorno d’oggi tali attività vengono opportunamente definite “attività motorie di base” propedeutiche alla pratica di qualsivoglia disciplina sportiva.

Non a caso l’atletica leggera viene definita la “Regina degli sport”.

Proprio per il suo aspetto multidisciplinare è fondamentale promuoverla e diffonderla soprattutto in età giovanile, all’interno di un percorso di formazione scolastica, rappresentando l’atletica una notevole fonte di risorse educative; l’allenamento e la competizione favoriscono il raggiungimento di un equilibrio tra la propria individualità e la capacità di socializzazione, con una componente di auto-agonismo che diviene risorsa in età più adulta.

L'atletica leggera nell'età giovanile promosso all'interno della formazione scolastica rappresenta una notevole fonte di risorse educative. L'allenarsi ed il gareggiare mette la persona in un continuo tentativo di equilibrio tra la promozione della propria individualità e la capacità di aggregazione con la propria squadra.

Durante l'allenamento vengono promosse capacità quali: gestire l'organizzazione del proprio tempo, socializzare e sentire l'appartenenza ad un gruppo, tollerare la fatica in vista del raggiungimento un obiettivo. All'interno delle gare si sviluppa invece: il sano agonismo, il senso della lealtà, nonché il miglioramento delle proprie capacità fisiche e sportive. Quanto esposto sino qui evidenzia come l'atletica non solo permette il miglioramento delle capacità motorie, ma produce anche quella che può essere chiamata una vera e propria cultura sportiva, intesa come un modo di "coltivare l'animo umano".

Promuovere la cultura sportiva, soprattutto agonistica, significa inoltre facilitare il processo di crescita del/della ragazzo/a inteso in senso olistico; essa infatti, svolge un ruolo importante nello sviluppo psico-fisico e relazionale della persona. La componente agonistica dello sport offre la possibilità di misurarsi con se stessi e con gli altri, nonché di far sviluppare la tenacia nel perseguimento dei propri obiettivi. Inoltre, trovarsi in uno stadio, con un traguardo davanti e gli avversari accanto, permette di sviluppare la capacità di gestire le proprie emozioni in condizioni di stress. Per di più, la competizione si sposa con la capacità di collaborazione poiché il/la ragazzo/a viene inserito/a in una squadra di cui condivide, insieme all'allenatore e agli altri atleti, obiettivi, spirito e valori.

Il CUS Palermo promuove la cultura sportiva da più di sessant'anni e rappresenta, nel nostro territorio ed in campo nazionale, una delle società più attive nell'atletica leggera. Essa ha raggiunto, con i suoi ragazzi, i vertici nazionali ed internazionali. Ne sono il segno le medaglie olimpiche e quelle ottenute nei campionati mondiali ed europei nonché la vittoria di uno scudetto di serie A femminile ed il sesto posto in Coppa Europa femminile. Tra gli atleti che hanno vestito la maglia azzurra basti ricordare Salvatore Antibo, Maria Tranchina, Antonio Selvaggio, Piero Selvaggio, Rosario Zingales, Simona La Mantia, Agata Balsamo e tanti altri.

Al fine di favorire ulteriormente la diffusione dello sport, il CUS Palermo da diversi anni ha istituito una scuola di atletica leggera rivolta ai ragazzi/e di età compresa tra i 13 ed i 16 anni.

Il presente progetto tra gli altri obiettivi, grazie alla passione ed alla competenza dei nostri operatori, tecnici federali nazionali vuole individuare ragazzi/e che possano essere una promessa della nostra città e del nostro paese.

## **Finalità**

Il progetto si propone di avvicinare i ragazzi all'atletica leggera favorendo il miglioramento delle capacità motorie.

## Obiettivi specifici

Gli obiettivi che ci proponiamo di raggiungere sono:

- ♣ miglioramento delle capacità condizionali (forza, velocità e resistenza)
- ♣ miglioramento della capacità di coordinazione
- ♣ potenziamento degli schemi motori di base

## Target

Studenti nati negli anni 1997/1998 (cat. Allievi/e), 1999/2000 (cat. Cadetti/e) 2001/2002 (cat. Ragazzi/e).

## Metodologia

Il progetto è suddiviso in due fasi: una preliminare ed una finale.

La *fase preliminare* è dedicata alla somministrazione di test attitudinali e, successivamente, ad una prima selezione svolta nelle scuole durante l'orario curricolare per la promozione dell'atletica leggera, comprendendo incontri con *testimonial* dello sport e proiezioni video.

La scelta dei test è affidata agli stessi tecnici del CUS Palermo, in collaborazione con i docenti di Scienze Motorie e Sportive delle scuole che aderiscono all'iniziativa e i tecnici della Fidal:

1 febbraio / 31 marzo 2014: entro tale periodo ciascun istituto organizzerà il proprio "Campionato di Istituto" le cui date dovranno essere concordate con il Prof. Gaspare Polizzi, responsabile del progetto (cell. 328 8656525).

Le scuole che non dispongono di spazi idonei potranno avvalersi - gratuitamente -- delle strutture del CUS Palermo, che nelle ore pomeridiane metterà a disposizione degli istituti gli impianti e i tecnici del sodalizio universitario.

La *fase finale* avrà luogo in aprile/maggio 2014 e consisterà in una vera e propria manifestazione con la disputa delle gare, il cui programma tecnico verrà comunicato solo dopo le fasi di istituto.

Ciascuna squadra - accompagnata dal referente/docente di Scienze Motorie e Sportive di ciascuna scuola – potrà essere composta da un numero illimitato di partecipanti, impegnati nelle seguenti specialità:

*salto in lungo - corsa veloce - getto del peso - corsa di resistenza – salto in alto*

Ciascun alunno partecipante dovrà essere in possesso di assicurazione e di certificazione medica per attività sportiva scolastica ai sensi del D.M. del 28-02-83.

La presenza dei genitori di tutti gli alunni partecipanti, invitati ad assistere, rappresenta l'occasione per avvicinarsi – magari per la prima volta - al mondo dell'atletica leggera.

Tutte le scuole partecipanti saranno gratificati con un premio di partecipazione, così come i primi otto alunni classificati per specialità.

Infine si svolgerà una competizione tra gli istituti in cui gli alunni delle varie scuole che hanno conseguito i migliori risultati si confrontano tra loro.

L'elenco delle iscrizioni dei partecipanti saranno a titolo gratuito, potranno essere così prodotte:

- a mano, presso la segreteria del CUS Palermo, via Altofonte 80;
- via fax, sempre in segreteria del CUS Palermo, al n.: 091-42.39.17;
- via e-mail, all'indirizzo: cuspa001@gmail.com

Per ulteriori informazioni contattare il Prof. Gaspare Polizzi al numero: 328.8656525.

## **Attività**

Fase preliminare: test attitudinali e di selezione all'interno di ciascun Istituto coinvolto. Incontro con il testimonial e proiezione del video sportivo.

Fase finale: competizioni tra gli allievi selezionati nei vari Istituti riguardanti le discipline di velocità, salti, lanci e mezzofondo.

Festa conclusiva: gli alunni dei vari istituti che hanno ottenuto le migliori prestazioni si confronteranno nelle diverse specialità suddette.

## **Valutazione**

Test di valutazione motoria specifici di coordinazione, velocità, forza e resistenza. Incontro con il testimonial e proiezione del video sportivo. Competizioni di velocità, salti, lanci, e resistenza.

**Scheda di adesione al Progetto 2014**

Al Centro Universitario Sportivo di  
Palermo

La scuola \_\_\_\_\_

sita nel comune di \_\_\_\_\_ in via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_

parteciperà al Progetto "*L'atletica fa scuola 2014*" organizzato dal CUS Palermo.

Il referente del progetto sarà il Prof. \_\_\_\_\_ (tel. \_\_\_\_\_).

data \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Il Dirigente Scolastico

-----

---

## MODULO D'ISCRIZIONE

CON LA PRESENTE L'ISTITUTO \_\_\_\_\_  
CONFERMA L'ISCRIZIONE AL PROGETTO L'ATLETICA FA SCUOLA 2014

*Si dichiara che gli alunni che parteciperanno alla suddetta manifestazione, sono in possesso di assicurazione e di certificazione medica per attività sportiva scolastica ai sensi del D.M. del 28/02/1983.*

Data \_\_\_\_\_

Timbro e firma

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Anno di nascita: \_\_\_\_\_ Gara: \_\_\_\_\_

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Anno di nascita: \_\_\_\_\_ Gara: \_\_\_\_\_

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Anno di nascita: \_\_\_\_\_ Gara: \_\_\_\_\_

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Anno di nascita: \_\_\_\_\_ Gara: \_\_\_\_\_

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Anno di nascita: \_\_\_\_\_ Gara: \_\_\_\_\_

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Anno di nascita: \_\_\_\_\_ Gara: \_\_\_\_\_

Timbro e firma