



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# **SALTANDO, LANCIANDO E SOLLEVANDO IMPARO A MUOVERMI**

PROGETTO SCOLASTICO PER APPRENDERE UNA CORRETTA POSTURA  
E COORDINAZIONE MOTORIA

Anno scolastico 2022/2023

# Presentazione

Al giorno d'oggi molti ragazzi, prevalentemente quelli che vivono nelle città, hanno perso, anche a causa nostra, il saper giocare o sviluppare le capacità motorie del proprio corpo.

E' certo che alcuni praticano sport fin da giovanissimi ma, è pur vero che la maggioranza non pratica alcun tipo di attività fisica. Purtroppo ora la fanno da padrone videogiochi, computer e televisione i quali contribuiscono a rendere i ragazzi meno "forti " e abili fisicamente, creando a volte anche una dipendenza importante.

La sedentarietà porta complicazioni di salute importanti, l'obesità giovanile è sicuramente la più grave perché, a sua volta, porta altre sintomatologie, ma ricordiamo che una postura sbagliata potenzialmente farà diventare quei ragazzi degli adulti problematici. L'attività che proponiamo di contro, incide favorevolmente sullo sviluppo corporeo, ed è in linea coi programmi ministeriali che individuano, tra gli altri obiettivi, quello del potenziamento muscolare mediante l'uso di piccoli e graduabili sovraccarichi.

Da qui, accanto ai più conosciuti schemi motori di base, quali il correre, il saltare ed il lanciare abbiamo aggiunto anche quello del sollevare, con l'apprendimento di una corretta tecnica di sollevamento di un bilanciere o di un qualunque altro oggetto, (bacchette, bastoni, etc.) non necessariamente molto pesante. Tecnica che prevede anche la corretta posizione da assumere quando ci si piega sulle gambe, quando si tiene sollevato sopra la testa un carico a braccia tese, quando ci si piega in avanti con il busto etc. ; tutte posizioni che la Pesistica prevede e che sono applicabili anche nella vita di tutti i giorni per evitare o ridurre rischi alle strutture muscolo - articolari.

Inoltre le tecniche della Pesistica contribuiscono allo sviluppo della mobilità articolare sollecitando in maniera rilevante tutte le principali articolazioni, da quella scapolo - omerale a quelle dell'anca, delle ginocchia e delle caviglie, date le caratteristiche posizioni che si devono assumere con questa attività.

## **Le finalità**

Il progetto " Saltando, Lanciando e Sollevando imparo a muovermi" è strutturato in un corso ha come lo scopo di:

- Favorire lo sviluppo educativo delle capacità motorie e delle funzioni cognitive
- Prevenire l'insorgenza di patologie causate dalla carenza di movimenti
- Promuovere lo spirito di sana competizione, e di equilibrio psichico fisico
- Far raggiungere ai ragazzi e ragazze attraverso il gioco sportivo, la padronanza dei movimenti, maestria motoria, sicurezza di sé, abilità sportiva e capacità sociale.

Questo progetto intende proporre una disciplina sportiva introduttiva alla pesistica con un programma che si rifà alle regole della FIPE, Federazione Italiana Pesistica, Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal C.O.N.I e Disciplina Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico CIP.

## **I destinatari**

Il progetto è proposto a tutti gli alunni compresi nella fascia 12 – 14 anni, classi 1° - 3° media.

## **Durata del progetto**

Il percorso progettuale si sviluppa durante l'anno scolastico secondo un calendario definito con l'Istituto Scolastico stesso.

## **Le iniziative**

Al termine del nostro progetto gli alunni che lo hanno frequentato potranno partecipare ai GIOCHI SCOLASTICI FIPE, mediante i Campionati studenteschi organizzati dal MIUR o al Trofeo Coni Kinder + Sport, link progetto: <http://www.coni.it/it/trofeoconi.html>.