



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



PROGRAMMA TECNICO SCUOLA ATTIVA JUNIOR 2025/26

GIOCAFIPE SCHOOL

Premessa

I giovani studenti della Scuola Secondaria di primo grado attraversano un'età che vede il loro organismo protagonista di sostanziali modifiche strutturali e funzionali che portano, in pochi anni, il loro fisico dall'adolescenza verso la piena maturità.

In questo periodo di grandi mutamenti fisici diventa fondamentale "somministrare" loro appropriati stimoli motori che ne garantiscano un adeguato sviluppo delle capacità fisiche, sia condizionali che coordinative, che - *trascorso questo periodo di importante metamorfosi* - diventano assai più difficili da sviluppare.

La scelta degli esercizi è stata fatta per consentire ai ragazzi di avere un approccio più naturale possibile al sovraccarico, utilizzando schemi corporei già conosciuti e applicabili alla gestione di un carico esterno. Si è dato quindi priorità al carattere coordinativo della Pesistica, inserendo quelle che sono le caratteristiche chiave del nostro sport in maniera semplificata e immediatamente disponibile ai partecipanti in modo tale da facilitare tecnici, insegnanti e alunni nell'acquisizione degli elementi tecnici, così da poter mostrare in poco tempo la disciplina anche senza il suo carattere agonistico.

Il circuito proposto nei "Pomeriggi Sportivi" spinge invece su quelle che sono le leve motivazionali tipiche delle fasce d'età a cui è rivolto il Progetto, spronando i ragazzi ad esprimersi al meglio tramite il confronto coi pari.

Destinatari

Alunni/e delle Istituzioni Scolastiche Secondarie di I grado

Programma lezione GiocaFIPE School

La lezione si divide in due parti differenti, una parte dedicata agli esercizi del **GiocaFIPE** e una dedicata alla **Pesistica Olimpica Giovanile**:



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA

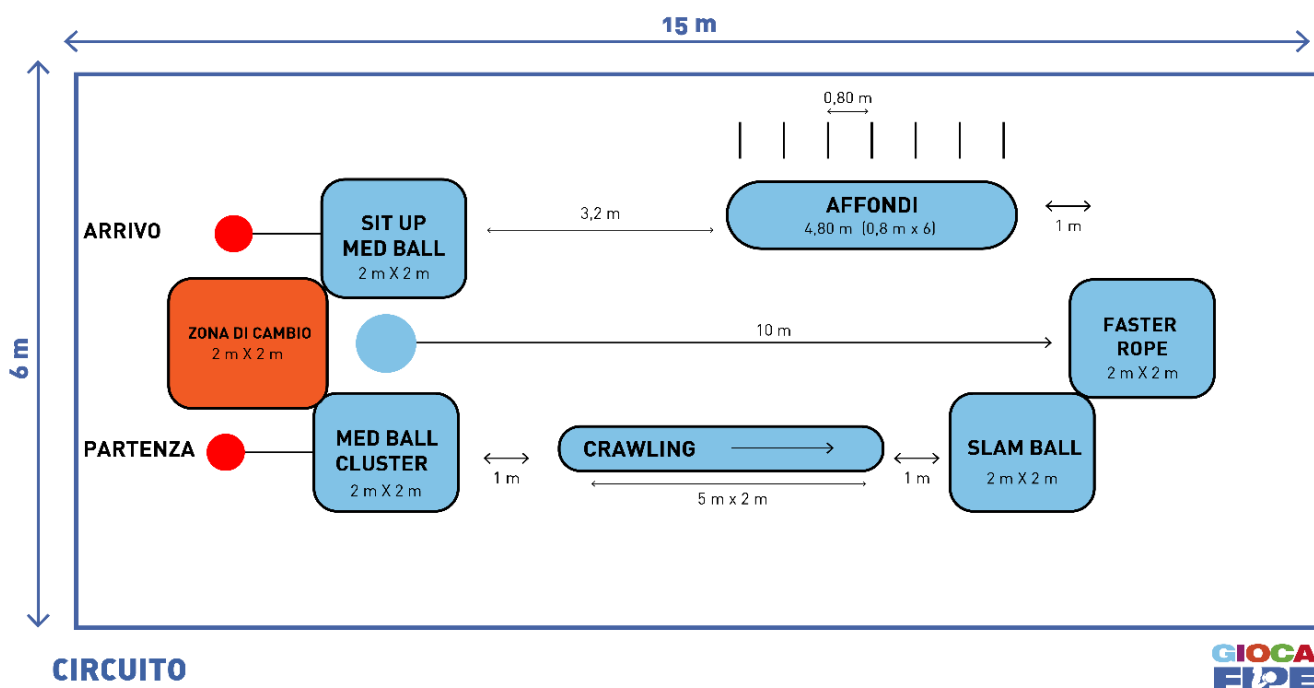


**GIOCA
FIPE**
LA FORZA DEL DIVERTIMENTO

| | |
|--------------------------------------|--|
| CIRCUITO GiocaFIPE: | esercizio 1 - MED BALL CLUSTER esercizio 2 - CRAWLING esercizio 3 - SLAM BALL esercizio 4 - FASTER ROPE esercizio 5 - AFFONDI esercizio 6 - SIT UP MED BALL |
| Pesistica Olimpica Giovanile: | esercizio di strappo da sospensione |

1- CIRCUITO GIOCAFIPE:

Figura 1 - configurazione del circuito GiocaFIPE





FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



ESERCIZIO 1 - MED BALL CLUSTER

materiale necessario:

- palle zavorrate:
una palla medica/slamball da 4 kg o una palla medica/slamball da 6 kg (in base all'età e allo sviluppo degli alunni) e una slamball come riferimento dell'accosciata

esecuzione e aspetti tecnici:

- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi e un'altra palla posizionata dietro;
- l'alunno/a afferra la palla davanti e con un unico movimento porta la palla in appoggio sulle spalle (clavicole) andando in posizione di accosciata fino a toccare con i glutei la palla che è posizionata dietro, mantenendo i canoni dell'esercizio di girata; (in questa fase è opportuno porre attenzione alla posizione di partenza che deve essere a gambe piegate e non tese, alla schiena che sia il più possibile dritta e alla palla che durante l'esecuzione si deve muovere il più possibile vicino al corpo);
- l'esercizio si completa con la risalita dalla posizione di accosciata e l'estensione completa degli arti sopra la testa (in questa fase gli aspetti importanti sono la velocità di risalita dalla posizione di accosciata e la posizione di incastro finale nella quale il ragazzo deve sentire la massima estensione dei gomiti);
- la palla viene riappoggiata a terra per eseguire la successiva ripetizione;

Nella fase di spiegazione e di sviluppo del medball cluster possiamo lavorare e sensibilizzare i ragazzi alla gestione del carico sui vari piani di movimento. Inoltre, si lavora molto sulla stabilizzazione della scapola e della spalla.

ESERCIZIO 2 - CRAWLING

materiale necessario:

- un cinesino;
- tracciato rettilineo di lunghezza 6mt per l'esecuzione dell'esercizio;

esecuzione:

l'alunno/a, utilizzando la tecnica del crawling (gattonare), percorre 6mt con appoggiato sul dorso un cinesino da tenere in equilibrio per tutta la distanza da percorrere.

L'alunno/a inizia posizionandosi in quadrupedia e, in appoggio sulle mani e sulle punte dei piedi, solleva le ginocchia in modo che siano a un angolo di 90 gradi; mantenendo la posizione l'alunno/a avanza dalla linea di partenza all'arrivo (partenza con mani dietro la linea - arrivo con mani che superano la linea).

Durante tutto il tracciato è fondamentale porre l'attenzione sul mantenimento della posizione di crawling senza sollevarsi troppo da terra e senza mai toccare con le ginocchia a terra; inoltre, in fase didattica è opportuno chiedere l'esecuzione lenta per favorire un movimento corretto e la massima attivazione del core.

All'interno del crawling troviamo tutto il lavoro che va a stimolare il core e la stabilizzazione di anca e scapole.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



ESERCIZIO 3 - SLAM BALL

materiale necessario:

- palle zavorrate:
una slam ball da 4 kg o una slam ball da 6 kg (in base all'età e allo sviluppo degli alunni);

esecuzione:

- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi;
- l'allunno/a afferra la palla con un piegamento degli arti inferiori e rialzandosi in posizione eretta porta la palla sopra la testa a braccia completamente estese; come nell'esercizio 1 l'operatore deve favorire l'utilizzo degli arti inferiori nella posizione di partenza e deve porre attenzione sulla completa estensione dei gomiti nella fase di incastro sopra la testa;
- l'alunno/a lancia la palla verso terra e la riprende (non al volo);
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;

Nella fase di spiegazione e di sviluppo del slamball possiamo lavorare e sensibilizzare i ragazzi alla gestione del carico e al corretto utilizzo del corpo per esprimere un gesto di forza esplosiva.

ESERCIZIO 4 - FASTER ROPE

materiale necessario:

- un peso da 10kg
- una corda di 10/11 mt, 2cm diametro massimo;
- tracciato di lunghezza per l'esecuzione dell'esercizio, due linee parallele di riferimento;

esecuzione:

- l'alunno/a posizionato in accosciata dietro la linea di partenza dell'esercizio, ha il compito di tirare a sé il disco (o un qualsiasi oggetto simile) da 10kg legato al lembo opposto della corda cercando di far percorrere il disco nella corsia più velocemente possibile;
- in questo esercizio si può stimolare il/la ragazzo/a a mantenere la posizione di accosciata completa durante tutto l'esercizio, con il piede tutto appoggiato a terra; inoltre, per aumentare il livello di attenzione e di controllo, è consigliato delimitare la zona di lavoro con due file di cinesini così da dare un riferimento visivo sulla traiettoria compiuta dalla corda.

Dentro la spiegazione e lo sviluppo del faster rope possiamo lavorare sulla attivazione e sull'utilizzo degli arti superiori e della parte alta del corpo (erettori della schiena). In questo lavoro viene messo l'accento su tutti i lavori di trazione.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



ESERCIZIO 5 - AFFONDI

materiale necessario:

- un bastone;
- tracciato di lunghezza 4,20 mt con 7 linee equidistanti ogni 80 cm per l'esecuzione dell'esercizio;

esecuzione:

- l'alunno/a parte con i piedi pari sulla prima linea di riferimento e con il bastone tra le mani ed estende gli arti superiori sopra la testa;
- l'alunno/a esegue n. 6 affondi in avanzamento alternando gli arti di appoggio (in questa fase è importante insegnare la corretta esecuzione di un affondo, il ginocchio della gamba che avanza non deve oltrepassare la punta del piede; in ogni fase di avanzamento e di recupero il busto non si deve flettere in avanti e nella fase di affondo i piedi non si stringono, ma si muovono come su 2 rotaie);
- l'alunno/a ad ogni affondo deve posizionare il piede sulla linea di riferimento a terra (a distanza di 80 cm) avanzando fino al completamento di tutto il tracciato;
- ad ogni affondo il piede davanti deve posizionarsi sulla linea successiva e il ginocchio della gamba dietro deve toccare per terra.
- Ogni affondo va concluso riallineando i piedi sulla linea.

Dentro la spiegazione e lo sviluppo degli affondi possiamo lavorare sul controllo e la stabilizzazione di tutti i segmenti corporei. In particolare, stabilizzazione di core anca e arti inferiori. In questa fase si possono sviluppare il concetto di forza durante uno spostamento.

ESERCIZIO 6 - SIT UP MED BALL

materiale necessario:

- palla zavorrata:
una palla medica da 2 kg;
- un materassino;

esecuzione:

- posizione di sit up con pianta del piede contro pianta del piede;
- si parte schiena appoggiata a terra con una palla tenuta con arti superiori distesi in appoggio a terra dietro la testa;
- l'alluno/a afferra la palla rialzandosi porta la palla in avanti appoggiandola a terra davanti ai piedi;

Dentro la spiegazione e lo sviluppo dei sit up possiamo lavorare sulla sensibilizzazione dell'addome e del core in generale.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



2- PESISTICA OLIMPICA GIOVANILE: ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO DI STRAPPO DA SOSPENSIONE

PREMESSA

In questa fase vengono illustrate alcune proposte propedeutiche allo svolgimento degli esercizi fondamentali della pesistica olimpica.

Lo scopo è quello di promuovere la disciplina e farla conoscere a livello scolastico tra i ragazzi.

Lo strappo olimpico è un esercizio molto complesso da effettuare nel modo corretto; si noterà la difficoltà di apprendimento del gesto tecnico da parte di molti ragazzi. Per questo l'attenzione va riposta maggiormente sull'atteggiamento del ragazzo nei confronti della disciplina e delle proposte fatte, piuttosto che sulla qualità della performance. Per le caratteristiche di difficoltà del gesto tecnico, durante tutta la fase didattica sarebbe fondamentale che l'istruttore mostrasse direttamente i vari esercizi, in modo da facilitarne l'apprendimento corretto per imitazione. Se questo non è possibile, è consigliabile che la dimostrazione sia effettuata da parte di un alunno particolarmente capace oppure attraverso un ausilio video.

STRAPPO SOSPENSIONE ALTA

ATTREZZATURA bastoni (uno per alunno)

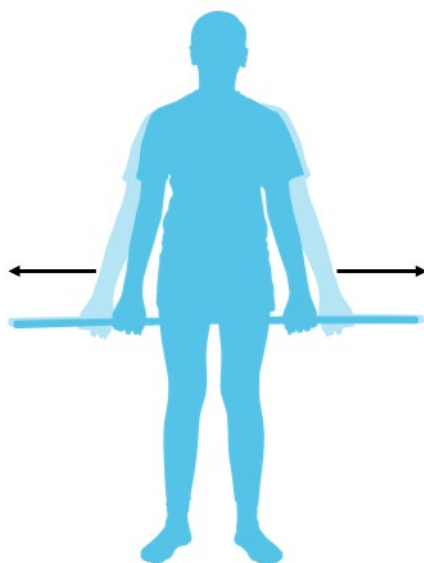
TEMPO: 25 minuti

SVOLGIMENTO

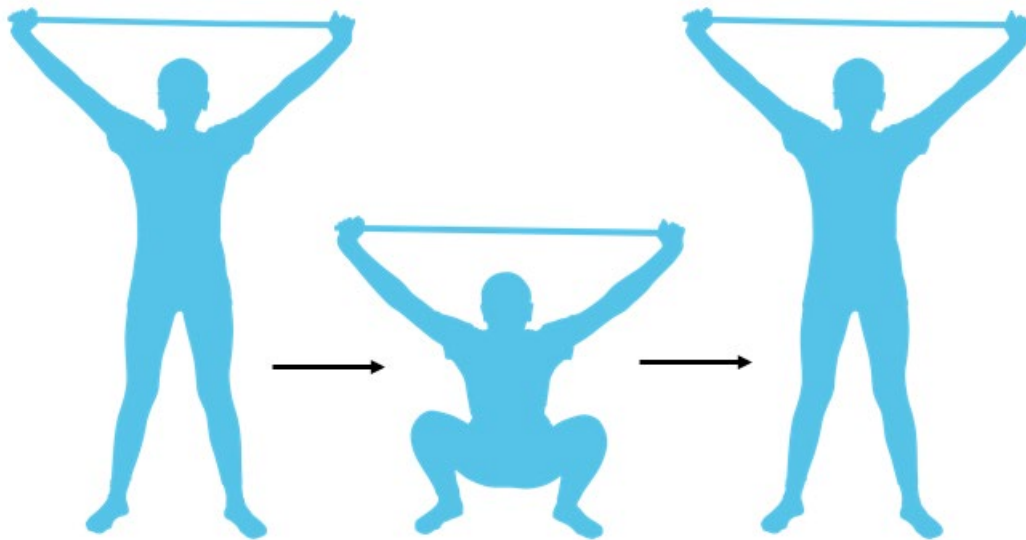
lezione frontale → tutti i ragazzi con un bastone ciascuno, disposti in ordine sparso davanti all'istruttore

SEQUENZA DIDATTICA:

1-SETTAGGIO IMPUGNATURA: tenendo il bastone davanti alle anche → braccia distese → allargare le mani fino a quando il bastone si trova all'altezza delle anche.



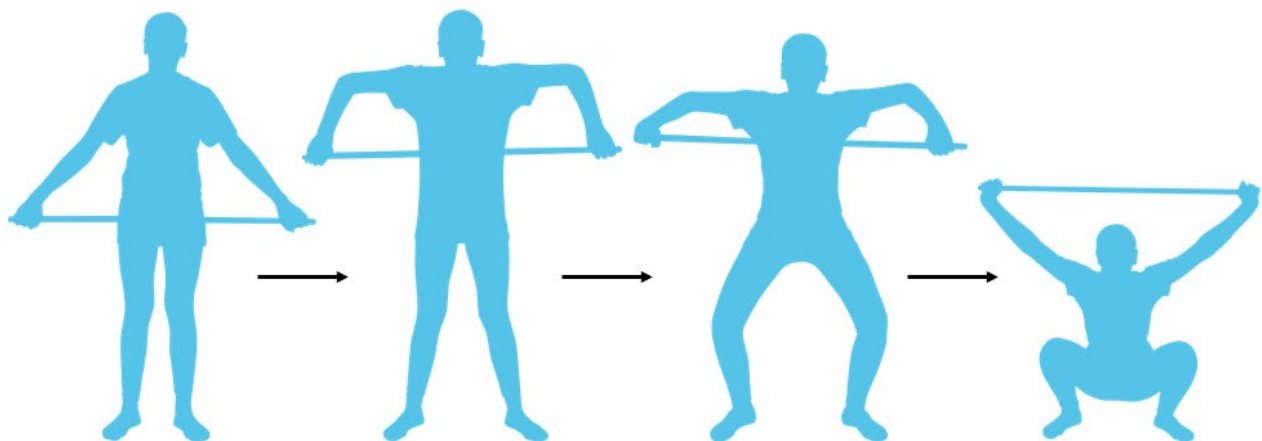
2-OVERHEAD SQUAT: bastone sopra la testa → scapole elevate → tenendo braccia estese, flettere le ginocchia (squat) → mantenere i talloni a terra per tutta l'esecuzione e cercare di scendere il più possibile.
3-4 ripetizioni con esecuzione lenta e controllata.



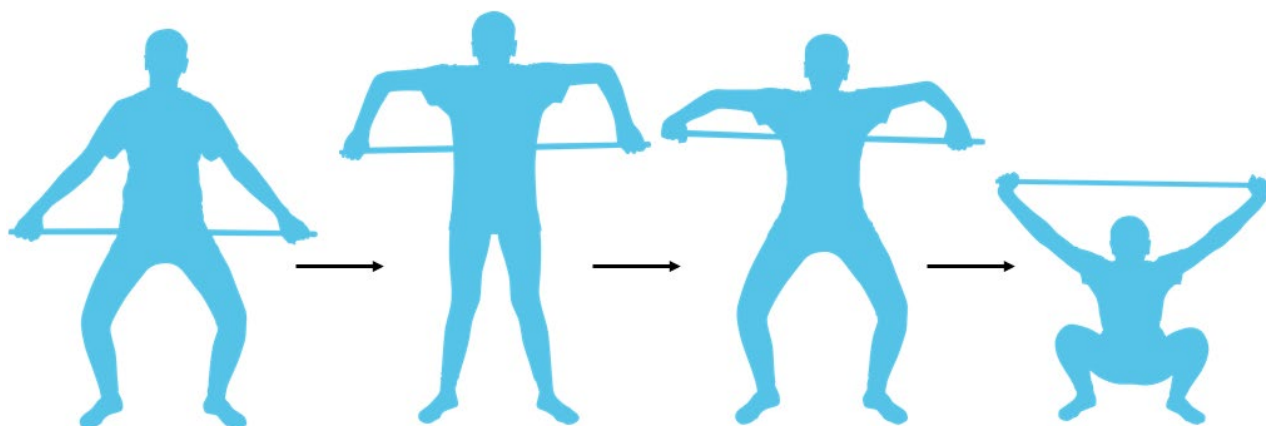
3-HIP TALL SNATCH (piedi fermi e normale): partendo dall'anca a braccia estese → portare i gomiti verso l'alto → quando il bastone arriva all'altezza del torace, incastrarsi in accosciata con le braccia distese → risalire dalla posizione di accosciata.

2 serie da 3 ripetizioni a piedi fermi con progressivo aumento della velocità di incastro.

2 serie da 3 ripetizioni muovendo i piedi con progressivo aumento della velocità di incastro.



4- STRAPPO SOSPENSIONE ALTA: partenza in piedi con bastone all'anca → flettere in modo sincronizzato (anca/ginocchio/caviglia) → stendere in modo veloce (anca ginocchio e caviglia) → portare i gomiti verso l'alto → incastrarsi sotto il bastone a braccia completamente estese → risalire dall'accosciata.



SUGGERIMENTI:

OVERHEAD SQUAT

- Durante l'esecuzione il piede deve rimanere tutto in appoggio a terra (ATTENZIONE: MOLTI RAGAZZI ALZANO IL TALLONE)
- Far eseguire molto lentamente le prime ripetizioni, anche con dei punti di stop (prima flessione del ginocchio – 90° di flessione – parallelo); questo aiuta i ragazzi a memorizzare e consolidare le posizioni, l'istruttore a intercettare chi ha più difficoltà in questa fase.
- Per chi ha difficoltà, suggerire di fermarsi su angoli di accosciata meno profondi (90° circa).

HIP TALL SNATCH (PIEDI FERMI e NORMALE)

- Spiegare/mostrare subito la postura di partenza (scapola depressa – braccia distese – estensione toracica).
- Primo focus su elevazione scapola + flessione del gomito verso l'alto.
- Far eseguire la prima fase di incastro a piedi fermi e molto lentamente, in modo da far prendere sicurezza in questa fase.
- Aumentare la velocità ad ogni ripetizione fino ad arrivare ad un'esecuzione fluida.
- Per chi ha difficoltà, suggerire di fermarsi su angoli di accosciata meno profondi (90° circa).

-STRAPPO SOSPENSIONE ALTA

- Inizialmente far capire bene che durante il caricamento e la fase di triplice estensione le braccia non intervengono.
- Spiegare che la velocità di salita viene trasmessa dagli arti inferiori (magari attraverso una ripetizione di esempio).
- Ogni ripetizione far stare i ragazzi qualche secondo nella posizione di partenza e di accosciata in modo da migliorare l'esecuzione del gesto.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



**GIOCA
FIPE**
School
LA FORZA DEL DIVERTIMENTO

STRAPPO SOSPENSIONE ALTA CON BILANCIERE DA 5 KG I RAGAZZI DI PRIMA MEDIA E CON BILANCIERE DA 10KG PER I RAGAZZI DI SECONDA E DI TERZA

ATTREZZATURA bastoni (uno per alunno) – bilanciere tecnico da 5kg

TEMPO: 25 minuti

SVOLGIMENTO: successivamente far provare uno alla volta il bilanciere da 5kg (2/3 ripetizioni alla volta).

SUGGERIMENTI:

- Spiegare come si prende l'attrezzo da terra per portarlo all'altezza delle anche in modo corretto: flettersi sulle ginocchia e tenere la schiena in estensione.
- Far fare la prima prova ai ragazzi che hanno dimostrato più coordinazione con il bastone (l'esempio dei compagni di classe ha un effetto importante sull'apprendimento).
- Assistere sempre da dietro chi sta sollevando il bilanciere.
- Durante l'esecuzione, per i ragazzi in difficoltà, assistere tenendo il bilanciere e aiutandoli sia nel sollevamento che nella fase di incastro.
- Cercare di far sollevare il bilanciere da 5 a tutti, anche se la tecnica non è buona (dare la sensazione di esserci riusciti).

POMERIGGI SPORTIVI

Può essere proposta una simulazione del circuito delle Competizioni Sportive Scolastiche.

Nel seguente link sono presenti i video dei sei esercizi a circuito. Clicca [qui](#)

Il circuito deve essere costruito secondo le seguenti specifiche (figura 1):

