

# ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA POLIZIA DI STATO LIVORNO

Progetto “A scuola di Pesistica”.

Questa Associazione Sportiva, mette a disposizione il tecnico di Pesistica e Cultura Fisica 3° livello (maestro) Claudio Braschi, per il progetto “A scuola di pesistica” anno scolastico 2012/2013.

## PREMESSA:

La F.I.P.E. opera direttamente nelle scuole, coinvolgendo gli alunni con il Professore/ssa nel programma scolastico.

Il contesto sociale nel quale la scuola è inserita ha le seguenti caratteristiche:

Ambiente economicamente vario;

Livello Culturale Medio/Alto;

L'attività di Pesistica insegna ai ragazzi delle scuole medie di 1° grado come si sollevano i pesi senza traumi, usando sia il metodo analitico che globale, secondo i soggetti.

## OBIETTIVI:

- a) Insegnare agli alunni/e la Tecnica di Pesistica di modo che lo sport che praticano all'esterno della scuola dia risultati migliori, dove in quel singolo sport è richiesta la forza esplosiva.
- b) Il progetto si riferisce ai Giochi Sportivi Studenteschi, quindi il programma della Pesistica prevede: il salto triplo, il lancio della palla medica da kg.3 e il sollevamento del bilanciere.
- c) Il bilanciere ha un peso kg. 10 a carico fisso. Durante la gara viene sollevato 3 volte dove l'arbitro valuta la tecnica di esecuzione, atleta dovrà evitare di flettere i gomiti senza l'obbligo dell'accosciata. Ogni alzata vale 4 punti.
- d) Durante il periodo scolastico saranno individuati gli alunni interessati a continuare la pesistica, sì da poter essere seguiti nell'attività dalla Federazione.
- e) Il progetto è riferito agli alunni delle seconde e terze medie (13 e 14 anni)

## MODALITA' ORGANIZZATIVE

Le gare sono 3 :

una è la fase provinciale che determina i migliori atleti delle 5 categorie maschili e 5 femminili.

La seconda è la fase Regionale dove ogni scuola, in base ai risultati della fase provinciale, formerà 3 squadre femminili e 3 maschili la prima maschile e femminile andranno alla fase Nazionale.

Gli allenamenti si svolgeranno soltanto all'interno della scuola.

Il Progetto sarà presentato alle scuole medie G. Mazzini e Maria Ausiliatrice.

A.S.D. Polizia di Stato Livorno  
(Il Presidente Gaetano Rosario Zito)