

# A.S.D. CENTRO ATLETICA PIOMBINO

Sede : c/o Fabio Quilici via Muratori 6 - 57025 Piombino  
Tel. : 328-6165855 E-mail : [fquili19081940@gmail.com](mailto:fquili19081940@gmail.com)  
Sito Web : [www.centroatleticapiombino.it](http://www.centroatleticapiombino.it)  
Legale Rappresentante : Fabio Quilici C.F. 90009050494 - P.I. 01841900499  
Direttore Sportivo : Ptof. Stefano Gorini  
Responsabili Organizzativi: Alessandro Giannella-Lorenzo Mansani  
Cordinatore Attività : Prof. Marco Pasquini

## ATTIVITA' PROPOSTE DALLA SCUOLA DI ATLETICA LEGGERA E AVVIAMENTO ALLO SPORT

### GIUOCOSPORT ( Attività di primo livello)

Età e numero ammissibile: anni 7/8 (2009-2010) n° 24 - anni 5/6 (2011-2012) n° 20  
Luogo di svolgimento : Palestra del Perticale e Palestra IPC  
Periodo di svolgimento : Settembre-Maggio – 2 ore settimanali  
Giorni / Orari : indicativamente lunedì – venerdì 17.00-19.00  
Quota adesione annuale: 180,00 €  
Responsabili attività : Prof. Marco Pasquini – Matteo Carresi – Francesca e Federica Toninelli

I contenuti dell'attività di primo livello sono caratterizzati da una forte componente ludica che fa da sfondo alle proposte che mirano alla corretta strutturazione degli schemi motori di base. I destinatari di questo intervento sono bambini da 5 a 8 anni. In questa fascia d'età le capacità coordinative generali di apprendimento e controllo motorio vengono stimolate con continuità, in virtù della buona propensione del sistema nervoso a reagire agli stimoli.

### CONOSCERE L'ATLETICA GIUCANDO ( Attività di secondo livello)

Età e numero ammissibile: anni 9/10 (2007/2008) n° 26  
Luogo di svolgimento : Palestra del Perticale  
Periodo di svolgimento : Settembre-Maggio – 2h30' settimanali  
Giorni / Orari : indicativamente Lunedì 18.30–20.00 mercoledì 18.00-19.00  
A rotazione da novembre a maggio i nati nel 2007 partecipano ad attività integrative con i tecnici di settore per 30' settimanali.  
Quota adesione annuale: 200,00 €

Responsabili attività : Prof. Marco Pasquini – Matteo Carresi - Lorenzo Mansani – Alessandro Giannella

L'attività di secondo livello riguarda bambini dell'età di 9 e 10 anni. Molte delle caratteristiche dei contenuti dell'attività di primo livello permangono anche in questa fascia d'età, in cui però, sfruttando i cosiddetti "periodi sensibili" si iniziano a proporre stimoli per il miglioramento delle capacità fisiche, in particolare della forza, presupposto indispensabile per dare ancora più impulso allo sviluppo delle capacità coordinative, in modo da fornire ai ragazzi gli strumenti per eseguire con maggiore correttezza ed economia il gesto sportivo. Seppur in modo giocoso, fanno la loro comparsa le discipline dell'atletica leggera.

### DIDATTICA E PRATICA DELLE VARIE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA (Attività di terzo livello) (Velocità e ostacoli, mezzofondo, salti, lanci, staffette)

Età e numero ammissibile: anni 11/12 (2005-2006) - n° 30 e anni 13/14 (2003-2004) - n° 30  
Luogo di svolgimento : Campo di Atletica e Palestra Perticale 2003-2004  
Giorni / Orari indicativi: Lunedì-mercoledì- venerdì ed anche martedì - giovedì  
Periodo di svolgimento : Settembre-Giugno (2005-2006) Settembre-Luglio (a seconda della specialità, dalle 15.00 alle 17.00 al Campo di Atletica Luglio-Agosto (2003-2004) nei settori di specialità con lezioni dedicate  
Quota adesione annuale: 280,00 € - inclusa la dotazione di tuta e borsa sociale e completo alla prima gara ufficiale.  
Responsabili : Prof. Armando Mansani – D.ssa Francesca Quilici – Prof. Piero Massini  
Prof. Massimo Vallini – Prof. Stefano Gorini - Fabio Quilici – Barbara Agrusa – Lorenzo Mansani – Piero Borelli - Leonardo Mezzacapo – Alessandro Giannella

L'attività di terzo livello si colloca in un periodo delicato dell'evoluzione fisica dei ragazzi.

I contenuti sono rivolti a bambini di 11,12,13, 14 anni. Molta attenzione viene rivolta alle proposte che devono essere elaborate tenendo conto dei grossi cambiamenti fisici tipici dell'età. Tutte le capacità fisiche vengono stimolate con interventi opportuni, e attraverso una attività polivalente, i ragazzi si cimentano nelle varie discipline dell'atletica, frequentandole tutte indistintamente, in modo del tutto indipendente da quelle che possono essere le propensioni naturali e le preferenze individuali. E' prevista, come finalizzazione della preparazione, la partecipazione a manifestazioni provinciali e interprovinciali, in cui i ragazzi dovranno, confrontandosi con i pari età, verificare i progressi effettuati. Nel momento in cui gli allievi effettueranno le prime gare, la Società fornirà il corredo specifico. I ragazzi e le ragazze, al primo anno della categoria cadetti, effettueranno settimanalmente, a seconda delle loro propensioni naturali, degli allenamenti specifici con i vari responsabili di settore, approfondendo le esperienze a seconda delle attitudini dimostrate.

## INFORMAZIONI - ISCRIZIONI

Presso : Campo di Atletica Leggera Luciano Simeone tutti i giorni feriali dalle 17,00 alle 20,00  
Numeri utili: 3294078254 (Gorini) - 3296336358 (Mansani Armando) – 3298133660 (Massini) - 3495776876 (Pasquini) - 3286165855 (Quilici Fabio) - 3287173444 (Quilici Francesca) – 3899043315 (Vallini) - 3475585117 (Giannella) – 3209375787 (Mansani Lorenzo)