



ABiatletiCa

ATTIVITA' ESORDIENTI A VITTORIO V.TO domenica 19 APRILE 2015

Norme generali

Le iscrizioni vanno presentate in segreteria mediante gli appositi moduli, completi dei dati e del n° di tessera dell'atleta. In ogni prova è presente un istruttore o un atleta esperto che indica ai bambini le modalità di esecuzione dell'attività. I bambini hanno a disposizione 2 tentativi per ogni percorso (salvo diverse indicazioni prese ad inizio manifestazione).

Le progressioni didattiche proposte sono quattro e i bambini divisi in gruppi le eseguiranno a rotazione. In ogni progressione i bambini in base alle loro capacità motorie possono raggiungere uno dei tre livelli previsti (Livello A, Livello B o Livello C).

Riscaldamento:

Gli istruttori di ogni società si organizzano come di consueto e propongono ai loro esordienti un riscaldamento appropriato all'attività che verrà svolta nel corso di questa manifestazione di ABiatletiCa.

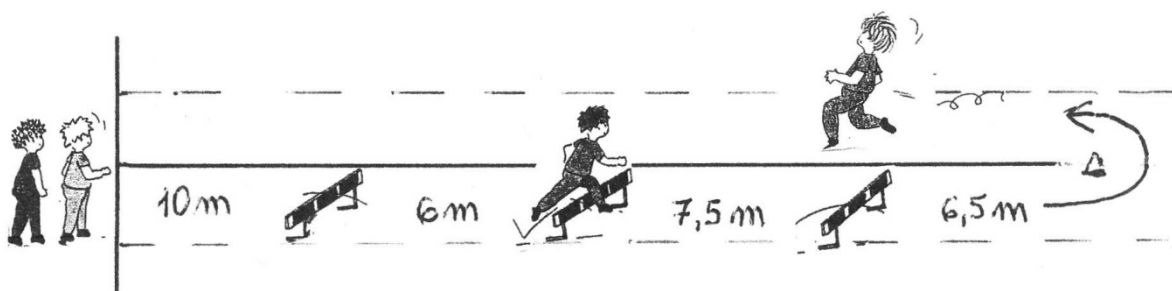
CORSA CON OSTACOLI

Partenza in piedi. Al via dello starter il bambino corre superando tre ostacoli (h. 50 cm) posti a distanze diverse, effettua il giro di boa attorno ad un cono e ritorna in corsa veloce per altri 30m nella corsia adiacente.

ESORDIENTI FEMMINILI: Livello A: ottenere un tempo inferiore a 12".
 Livello B: ottenere un tempo tra 12" e 13".
 Livello C: ottenere un tempo superiore a 13".

ESORDIENTI MASCHILI: Livello A: ottenere un tempo inferiore a 11"7.
 Livello B: ottenere un tempo tra 11"7 e 12"7.
 Livello C: ottenere un tempo superiore a 12"7.

OBIETTIVI: acquisire una struttura ritmica per superare ostacoli e correre veloci fra le barriere.

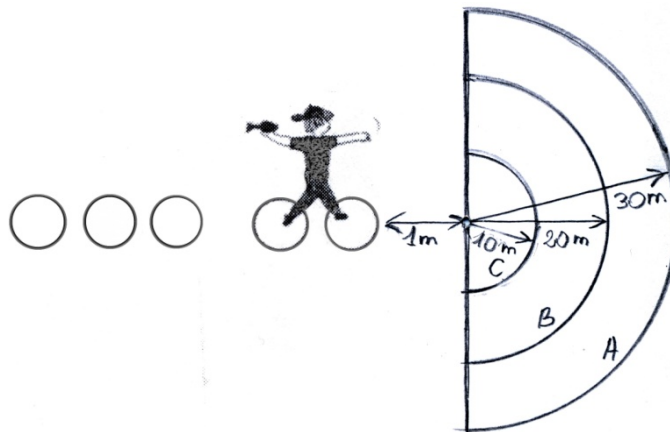


TIRO GUIDATO DEL VORTEX

I bambini effettuano dei passi laterali incrociati nei 5 cerchi (anche disegnati con del gesso, a 15 cm di distanza tra i primi 3 e tra il quarto e il quinto, 30 cm invece tra il terzo e il quarto). In appoggio sugli ultimi 2 cerchi i bambini tirano il vortex cercando di farlo cadere in uno dei tre grandi semicerchi concentrici di raggio 10m, 20m e 30m (con centro del raggio a 1m dall'ultimo cerchio).

ESORDIENTI M/F: Livello A: cade almeno una volta nella zona A o oltre.
 Livello B: cade almeno una volta nella zona B.
 Livello C: cade almeno una volta nella zona C.

OBIETTIVI: coordinazione oculo-manuale, precisione dei movimenti.



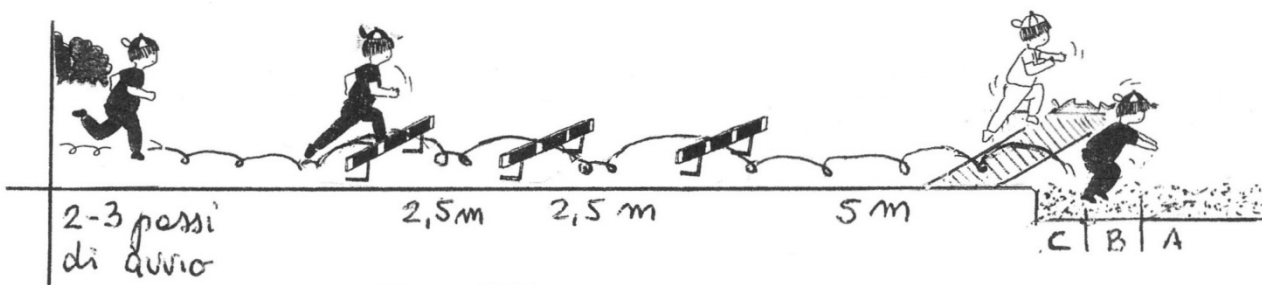
PASSO STACCO CON SALTO IN LUNGO

Dopo alcuni passi di avvio, il bambino esegue 3 passi-stacco superando 3 ostacoli (h 40 cm) posti alla distanza di 2,5 m tra loro, l'ultimo è posto a 5m dal bordo della buca, e salta con arrivo nella sabbia a piedi pari. La buca del salto in lungo è suddivisa in tre settori. Per lo stacco è possibile utilizzare anche una tavola di stacco alta 5-10 cm.

ESORDIENTI FEMMINILI: Livello A: ottenere almeno un salto più lungo di 2,80 m.
 Livello B: ottenere almeno un salto lungo da 2,30 m a 2,80 m.
 Livello C: ottenere un salto lungo meno di 2,30 m.

ESORDIENTI MASCHILI: Livello A: ottenere almeno un salto più lungo di 3,00 m.
 Livello B: ottenere almeno un salto lungo da 2,50 m a 3,00 m.
 Livello C: ottenere un salto lungo meno di 2,50 m.

OBIETTIVI: stimolare la capacità di salto sollecitando gli aspetti coordinativi (sensoperceptivi e ritmici), unire la corsa al superamento di ostacoli - combinazione di corsa e stacchi.



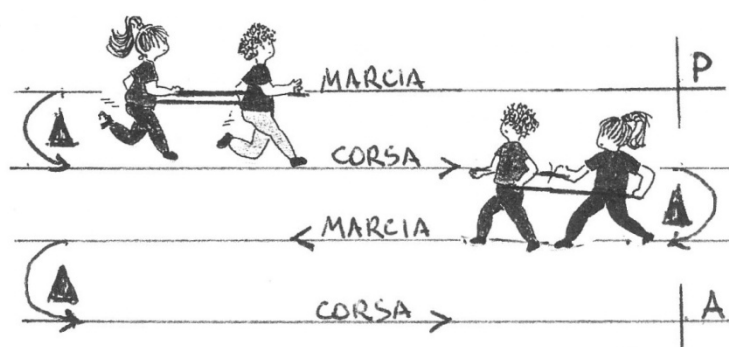
MARCIA E CORSA IN COPPIA

Due bambini, uno dietro all'altro, marciano e corrono sulle linee del rettilineo per 400 m "a navetta". Impugnano due bacchette da 90/100 cm che li collegano, al via, in sincronia come gli assi delle ruote del treno a vapore camminano veloci (marchiano) sulla linea della corsia per 100 m, effettuano il giro di boa attorno ad un cono, e sempre in coordinazione percorrono di corsa i 100 m di ritorno, altro giro di boa e riprendono la "marcia", ultimo giro di boa e 100 m finali di corsa.

Controllare che i bambini non perdano il contatto con le bacchette e tra di loro.

ESORDIENTI M/F Livello A: ottenere un tempo inferiore a 2'15".
 Livello B: ottenere un tempo tra 2'15" e 2'30".
 Livello C: ottenere un tempo superiore a 2'30".

OBIETTIVI: educazione ritmica con sincronismo senso motorio.



Modulo per le iscrizioni

FIDAL - COMITATO PROVINCIALE DI TREVISO					
Manifestazione			Data	Località	Categoria
MANIFESTAZIONE ABATLETICA					ESORDIENTI "A" M F
n. tessera	Cognome	e Nome	anno	Società Sportiva	
CORSA AD OSTACOLI	1^prova	2^prova	Livello	Punti	
SALTO IN LUNGO	1^prova	2^prova	Livello	Punti	
TIRO DEL VORTEX	1^prova	2^prova	Livello	Punti	
MARCIA CORSA	Prova unica		Livello	Punti	
			Totale punti		

La Commissione Giovanile del
C.P. FIDAL di TREVISO