



ABiatletiCa

ATTIVITA' ESORDIENTI A VILLORBA sabato 13 GIUGNO 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.

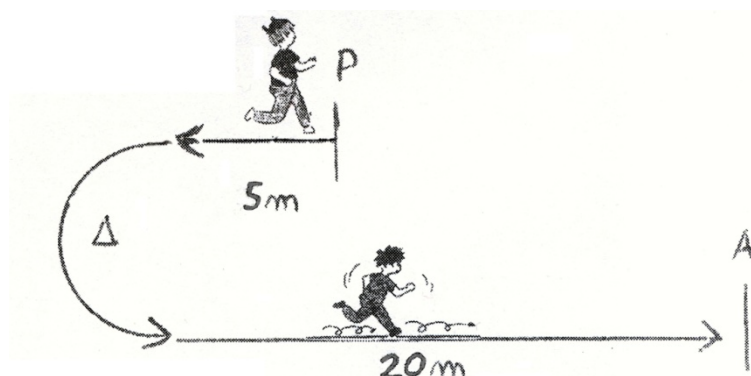
CORSA VELOCE CON PARTENZA A RITROSO

Al via dello starter, il bambino corre all'indietro per 5 m, giro di boa attorno ad un cono, e scatto in avanti per 20 m.

ESORDIENTI FEMMINILI: Livello A: ottenere almeno una volta un tempo inferiore a 7"3.
 Livello B: ottenere almeno una volta un tempo tra 7"4 e 8"4.
 Livello C: ottenere un tempo superiore a 8"4.

ESORDIENTI MASCHILI: Livello A: ottenere almeno una volta un tempo inferiore a 6"9.
 Livello B: ottenere almeno una volta un tempo tra 7" e 8".
 Livello C: ottenere un tempo superiore a 8".

OBIETTIVI: stimolare la rapidità di azione.

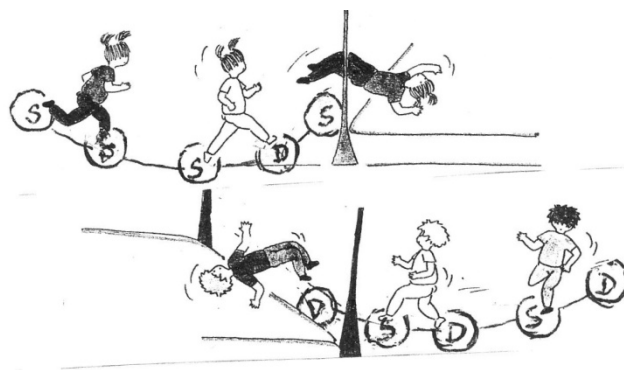


MI SDRAIO PIU' IN ALTO

Due ritti senza asticella. Cinque cerchi (diametro 50/60 cm) disposti a semicerchio e distanti circa 50 cm tra loro. I bambini effettuano una rincorsa di 5 appoggi dentro i cerchi. Una volta da sinistra e una volta da destra arrivando di dorso o seduti sul materassone. Si parte da 80 cm (altezza del materassone), poi si aggiungono due materassini affiancati di 10 cm (90 cm), ed infine altri due materassini da 10 cm (100 cm). Tutti i bambini effettuano 2 salti (uno con stacco destro e uno con stacco sinistro) per misura. E' possibile utilizzare al posto dell'ultimo cerchio anche una tavola di stacco alta 5-10 cm.

ESORDIENTI M/F Livello A: saltare 100 cm.
 Livello B: saltare 90 cm.
 Livello C: saltare 80 cm.

OBIETTIVI: arricchire gli schemi di salto - consapevolezza dell'arto dominante di stacco.



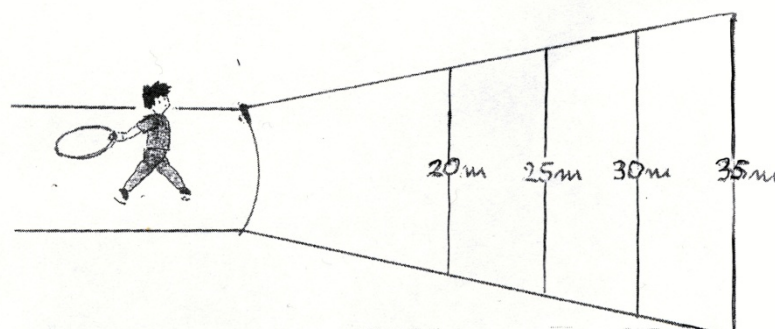
LANCIO DEL CERCHIO

Il bambino si posiziona di fianco al settore e lancia il cerchio (diametro 60 cm) il più lontano possibile, all'interno dell'area di caduta delimitata da coni.

ESORDIENTI FEMMINILI: Livello A: effettuare almeno un lancio superiore a 30m.
 Livello B: effettuare almeno un lancio tra 20m e 30m.
 Livello C: effettuare lanci inferiori a 20m.

ESORDIENTI MASCHILI: Livello A: effettuare almeno un lancio superiore a 35m
 Livello B: effettuare almeno un lancio tra 25m e 35m.
 Livello C: effettuare lanci inferiori a 25m.

OBIETTIVI: coordinazione oculo - manuale, controllo motorio generale.



500 m CON RITMO

Al via dello starter, i bambini divisi in serie di max 10-12, corrono seguendo il ritmo di un atleta adulto a 25" ogni 100m. Agli ultimi 200m l'adulto si sposta lasciando che ogni bambino corra veloce fino all'arrivo. Viene effettuata una sola prova. I bambini avranno un cartellino identificativo al petto che verrà tolto dopo il traguardo.

ESORDIENTI M/F Livello A: tempo ottenuto sotto i 2'00".
 Livello B: tempo ottenuto da 2'00" a 2'10".
 Livello C: tempo ottenuto sopra i 2'10".

OBIETTIVI: uso del corpo come primo naturale strumento ritmico - giusta alternanza tra contrazione e decontrazione.



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 VELOCE	1^prova		2^prova		Livello		Punti
SALTO IN ALTO	80		90		100		Punti
	S	D	S	D	S	D	
LANCIO DEL CERCHIO	1^prova		2^prova		Livello		Punti
500 CON RITMO	Prova unica			Livello		Punti	
					Totale punti		

La Commissione Giovanile del
C.P. FIDAL di TREVISO