



## ABiatletiCa

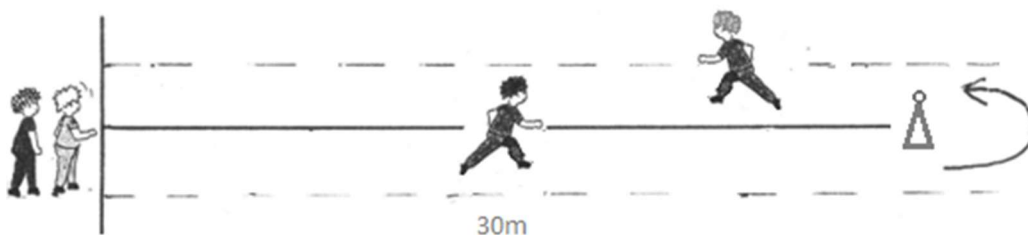
### ATTIVITA' ESORDIENTI "A" VILLORBA domenica 6 maggio 2018

#### CORSA VELOCE ANDATA E RITORNO A COPPIE

Al via dello starter il bambino corre per 30m, giro di boa attorno ad un cono sopra al quale raccoglie una pallina da tennis appoggiata e scatto di ritorno per 30 m. Consegna la pallina al compagno che a sua volta farà lo stesso percorso appoggiando però all'andata la pallina da tennis sul cono.

ESORDIENTI M/F:                      Livello A: ottenere un tempo inferiore a 24"5.  
    Livello B: ottenere un tempo tra 24"5 e 27".  
    Livello C: ottenere un tempo superiore a 27".

OBIETTIVI: stimolare la rapidità di azione.

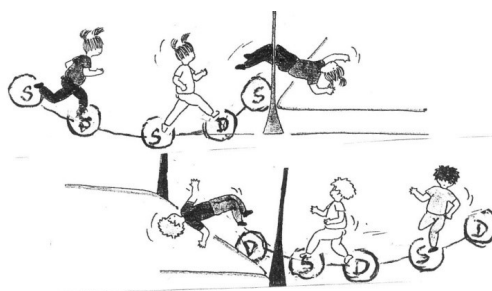


#### SALTO IN ALTO CON PASSI GUIDATI

Due ritti senza asticella. Cinque cerchi (diametro 60/65 cm) disposti a semicerchio e distanti 50 cm tra loro. I bambini effettuano una rincorsa di 5 appoggi dentro i cerchi, una volta da sinistra (primo appoggio dx) e una volta da destra (primo appoggio sn), arrivando di dorso o seduti sul materassone. Tutti i bambini effettueranno 2 salti per misura, (prima 80cm altezza del materassone, e poi 90 cm con aggiunti due materassini). Verrà valutato: la correttezza degli appoggi e dello stacco con il piede giusto.

ESORDIENTI M/F                      Livello A: 4 prove corrette  
    Livello B: 3 o 2 prove corrette  
    Livello C: 1 o 0 prove corrette

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

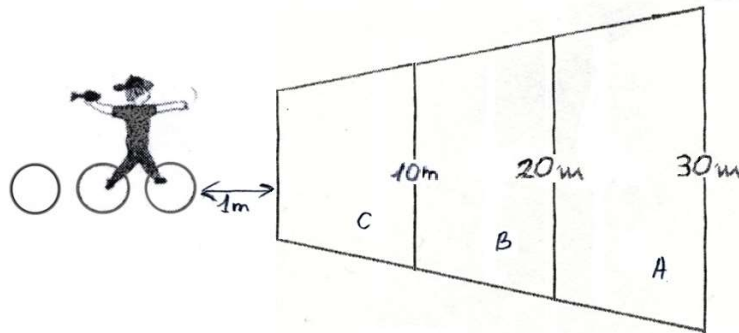


## TIRO GUIDATO DEL VORTEX

I bambini effettuano un passo laterale incrociato nei 3 cerchi (disegnati con del gesso a 15 cm di distanza). Per chi lancia di destro la posizione di partenza è con gamba sinistra leggermente sollevata sopra al primo cerchio con il peso del corpo tutto sulla gamba destra. Quindi rapido contatto del piede sinistro con il terreno, e la gamba destra che spinge avanti e con passo incrociato si posiziona nel secondo cerchio, mentre quasi simultaneamente il sinistro prende contatto nel terzo cerchio: (sinistro-destro-sinistro). Dal doppio appoggio i bambini tirano il vortex cercando di farlo cadere il più lontano possibile. Per chi lancia di sinistro la successione dei piedi è destro-sinistro-destro.

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.



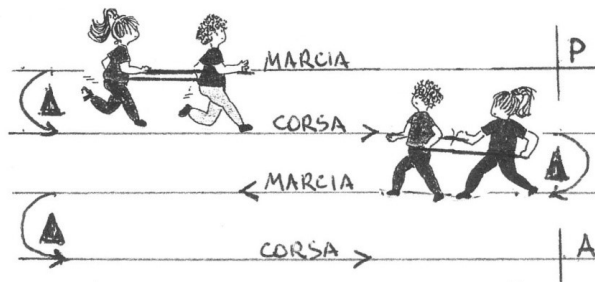
## MARCIA E CORSA IN COPPIA

Due bambini, uno dietro all'altro, marciano e corrono sulle linee del rettilineo per 400 m "a navetta". Impugnando due bacchette da 90/100 cm che li collegano, al via, in sincronia come gli assi delle ruote del treno a vapore camminano veloci (marciano) 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

<b>FIDAL - Comitato Provinciale di Treviso</b>					
<b>Manifestazione</b>		<b>Data</b>	<b>Località</b>	<b>Categoria</b>	
<b>ABiatletiCa</b>				<b>Esordienti "A"</b> <b>M F</b>	
<b>n. Tessera</b>	<b>Cognome e Nome</b>		<b>Anno</b>	<b>Società</b>	
<b>Corsa Veloce andata e ritorno</b>	<b>I^ Prova</b>	<b>2^ Prova</b>	<b>Migliore</b>	<b>Livello</b>	<b>Punti</b>
	<b>80cm</b>	<b>90cm</b>		<b>Livello</b>	<b>Punti</b>
	<b>S D</b>	<b>S D</b>			
<b>Tiro guidato del Vortex</b>	<b>I^ Prova</b>	<b>2^ Prova</b>	<b>Migliore</b>	<b>Livello</b>	<b>Punti</b>
<b>Marcia e Corsa in coppia</b>	<b>Prova Unica</b>			<b>Livello</b>	<b>Punti</b>