

IX CONVÍVIO BENJAMINS JV KIDS` ATHLETICS

25 DE MAIO DE 2024 - 9H30
ESTÁDIO MUNICIPAL DE LEIRIA - DR. MAGALHÃES PESSOA



CONTACTOS:

COORDENADOR: Nataniel Lopes

E-MAIL: nataniel-lopes@juventudevidigalense.org

SUB-COORDENADOR: André Silva

E-MAIL: andrefrsilva13@gmail.com /
geral@juventudevidigalense.org

TELEMÓVEL: 917734871 / 912 727 166

“IX Convívio de Benjamins JV – Kids` Athletics”



REGULAMENTO E ORGANIZAÇÃO

Introdução:

O Juventude Vidigalense irá organizar no dia 25 de maio de 2024, entre as 09h15 e as 12h30, no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa, a nona edição do seu Convívio de Benjamins.

Trata-se de uma competição organizada em formato Kids' Athletics, onde os participantes terão a oportunidade de experimentar e praticar a modalidade de uma forma jogada e informal.

Sendo uma atividade de cariz lúdico, apenas haverá classificação coletiva, embora sem premiação, de qualquer forma todos os atletas receberão um diploma e uma medalha de participação.

Sempre que possível, cada equipa deverá apresentar-se com um número mínimo de oito elementos, havendo a possibilidade de criar equipas mistas (de diferentes clubes).

Objetivos:

- Despertar e consolidar o interesse pela prática do atletismo;
- Passar por experiências desportivas que enriqueçam o vocabulário motor dos participantes;
- Desenvolver valores como o respeito e o espírito de equipa.

Participações/Destinatários:

Poderão participar atletas dos escalões de Sub-8 (2017 e 2018), Sub-10 (2015-2016) e Sub-12 (2013 e 2014), em representação de clubes, escolas/agrupamentos de escolas ou como individuais, desde que federados. A participação de crianças não federadas e sem seguro desportivo requer um contacto prévio com a organização.

Local de realização das atividades:

As atividades serão realizadas no Estádio Municipal de Leiria – Dr. Magalhães Pessoa.

Coordenação:

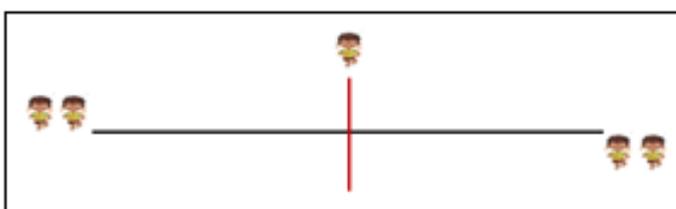
As atividades terão a coordenação dos técnicos Nataniel Lopes e André Silva.

Atividades

Estação 1 - Velocidade

Esta estação é um teste da velocidade dos atletas, aproximando as crianças ao contexto competitivo formal.

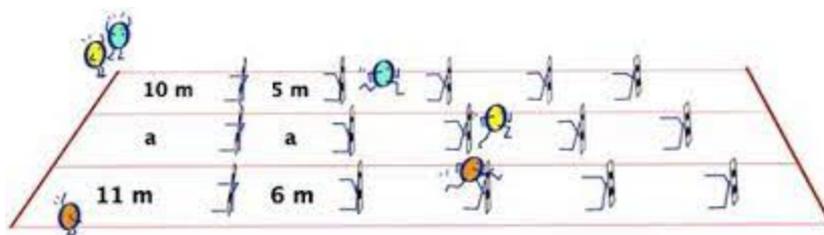
Uma equipa de cada lado da linha vermelha e o responsável da atividade ao centro. Ao som do apito uma criança de cada equipa corre na respetiva pista até à linha central. A criança que cruzar a linha primeiro dá um ponto à sua equipa. Cada criança realiza 3 corridas para a sua equipa, no caso de as equipas não apresentarem um número igual, uma das crianças executa 4 corridas.



Estação 2 - Barreiras

Esta estação é uma aproximação às competições formais de barreiras. As barreiras serão dispostas em seis pistas, sendo as distâncias e a altura das mesmas diferentes, de forma a que todas as crianças possam fazer a atividade e ao mesmo tempo também se sintam desafiadas.

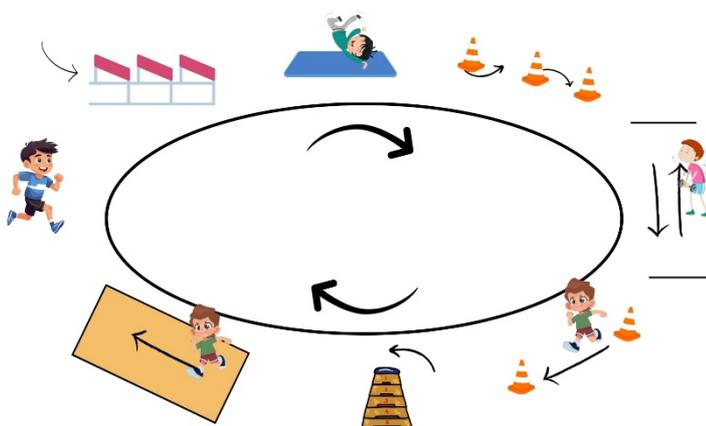
As crianças dispõem-se uma em cada pista e saem ao apito do responsável da atividade. 30m barreiras (br 30cm) fun athletics / 40 cm Benj A / 60cm Benj B



Estação 3 - Estafeta Gincana

Esta estafeta tem como objetivo explorar diversas habilidades motoras das crianças num formato competitivo coletivo. O atleta realiza o percurso, quando terminar, toca na mão do colega como se de uma corrida de estafetas se tratasse.

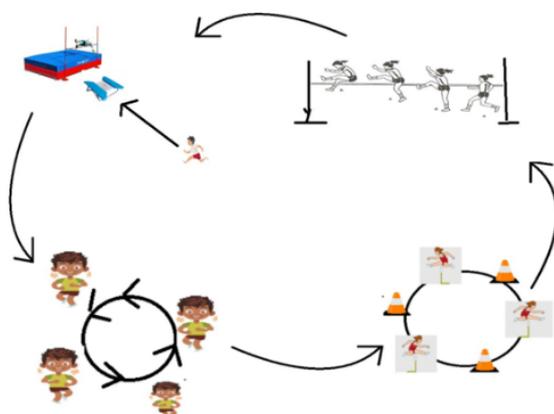
Percurso: Passagem por baixo de barreiras, cambalhota, slalom, vai e vem a carregar peso, corrida de velocidade, passar por cima de plinto, corrida na areia. Saída do próximo.



Estação 4. Circuito rotativo de salto em altura

Nesta estação as crianças realizam um circuito dinâmico de aproximação ao salto em altura onde podem descobrir as características desafiadoras desta disciplina.

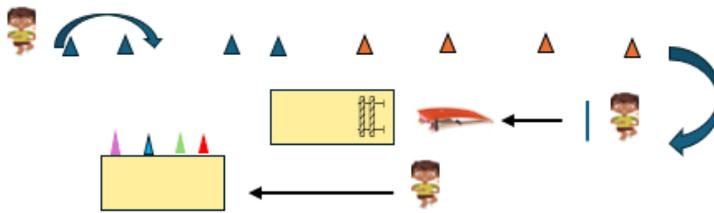
- 1- Círculo em giroflé
- 2- Passo galope por cima de pinos e por cima de barreiras em círculo
- 3- Tesouras sobre um elástico
- 4- Corrida frontal e salto no trampolim com queda de costas



Estação 5. Circuito rotativo de salto em comprimento

Nesta estação as crianças vão ter a oportunidade de aprender e melhorar a forma como saltam através de exercícios diferentes que vão ao da base do salto em comprimento: a corrida de balanço, chamada, fase de voo e a queda.

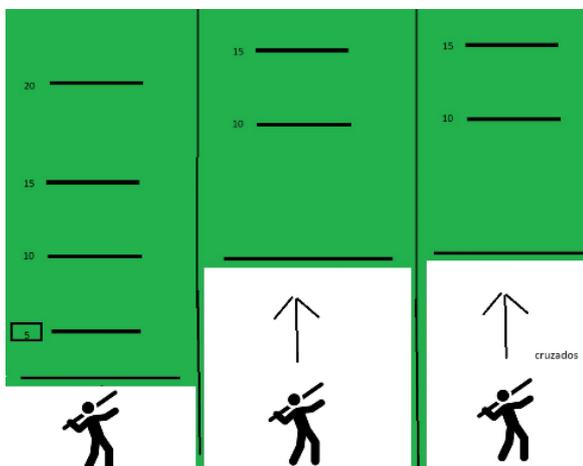
- 1- Salta pocinhas
- 2- Corrida 20 metros e Salto por cima de uma barreira
- 3- Salto em comprimento com corrida de balanço e zona de chamada



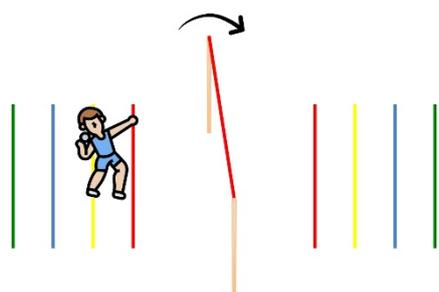
Estação 6. Lançamento do Turbo-Javelin por zonas

Nesta atividade temos três zonas de lançamento em ação onde as crianças podem experimentar as diferentes formas de lançar o Turbo-javelin. Os setores estão marcados de 5 em 5m, para saberem o quanto lançam e tentarem melhorar a cada lançamento.

1. Lançamento parado
2. Lançamento com corrida frontal 10m
3. Lançamento com passo cruzado



Estação 7. Lançamento da bola medicinal 1kg Nesta atividade as crianças vão realizar um movimento semelhante ao lançamento do peso e ao lançamento do canhão. As crianças posicionam-se atrás da linha com os pés paralelos e fazem o lançamento com uma mão só, como no lançamento do peso. O objetivo é que o maior número de elementos da equipa consiga lançar por cima do elástico ao centro à distância mais longe possível.



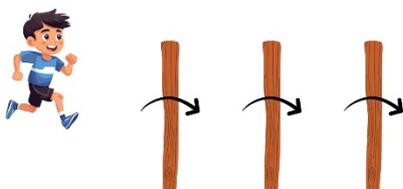
Atividades Complementares

Estação 8. Jogo dos três pauzinhos

Este é o jogo favorito de muitas das crianças. Consiste em realizar dois steps para cumprir o objetivo de passar os três pauzinhos.

Regras gerais:

Apenas um apoio entre cada pauzinho.



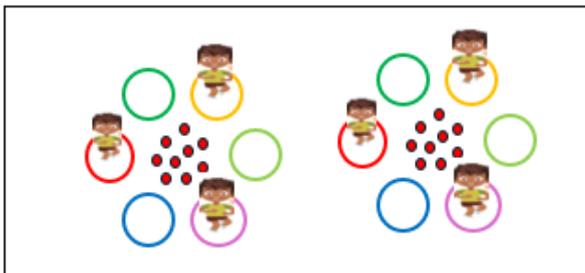
Estação 9. Jogo dos ladrões

Neste jogo todas as crianças são ladrões. Uma criança em cada arco no início do jogo começa por ir roubar os pinos ao centro do jogo para o seu arco. Quando não houver pinos ao centro devem roubar os pinos do adversário até que o responsável pela atividade apite para terminar.

Regras gerais:

Não podem roubar mais do que um pino de cada vez.

Assim que o responsável pela atividade apitar, os únicos pinos que contam são os que estão efetivamente dentro dos arcos.



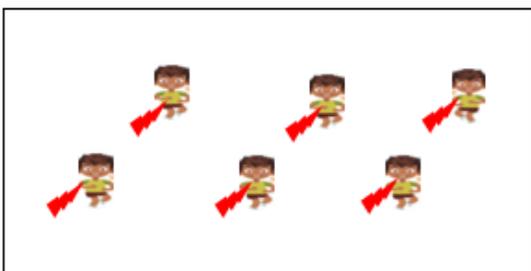
Estação 10. Jogo dos rabinhos

Neste jogo o objetivo é capturar o maior número de rabinhos possível sem perder o seu próprio rabinho. O jogo acaba quando não houver nenhum rabinho para capturar.

Regras gerais:

Não podem colocar os rabinhos que capturam;

Não podem a agarrar o seu rabinho para impedirem ser capturados.



Estação Final – Estafeta 4x 100m

Nesta atividade o objetivo é fazer o testemunho percorrer os 400m metros o mais rapidamente passando por 4 crianças. Serão realizadas várias equipas de 4 crianças cada, sendo distribuídas pelas 8 pistas disponíveis. A passagem do testemunho é feita nas zonas de transmissão entre os 100m e os 200m, os 200m e os 300m e entre os 300m e os 400m.





INSCRIÇÕES E CONFIRMAÇÕES

- a) As inscrições deverão ser feitas até ao dia 22 de maio através da plataforma: <https://fpacompeticoes.pt/> .
- b) Os Agrupamentos de escolas e crianças não filiadas deverão enviar a sua inscrição por e-mail (nataniel-lobes@juventodevidigalense.org andrefsilva13@gmail.com), até ao dia 21 de maio de 2024, indicando o número de participantes.
- c) As confirmações das inscrições devem ser feitas no secretariado, no local do evento, até 30 minutos antes das atividades, onde cada clube ou escola terá de indicar o nome de um colaborador da atividade por cada 8 atletas inscritos, podendo ser treinadores, dirigentes, atletas mais velhos ou familiares de atletas.
- d) No final será entregue a cada participante uma medalha e um diploma de participação.

PROGRAMA HORÁRIO

Horário	Atividades
9h15	Chegada das Equipas
9h30	Organização dos Grupos
9h45	Aquecimento Conjunto
10h00	Início das Atividades
11h-11h15	Lanche da Manhã
12h15	Final das Atividades
12h30	Entrega dos Prémios de Participação