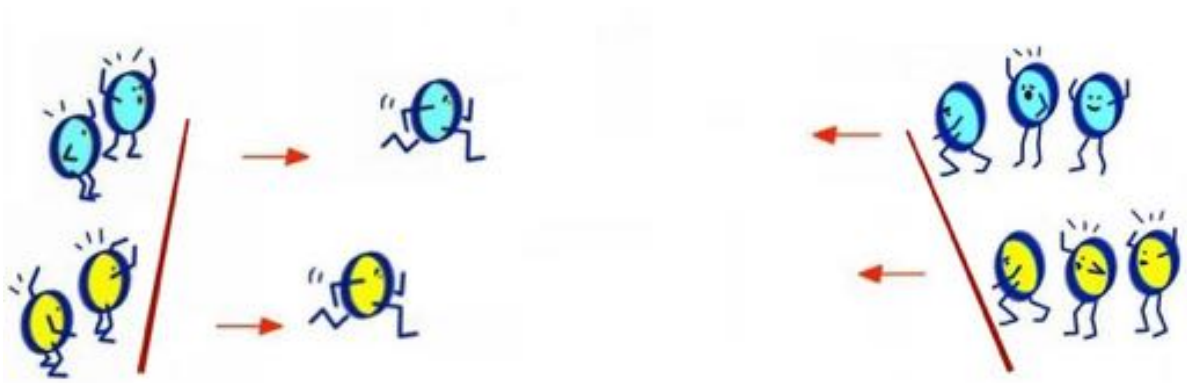


# *Fun' Athletics*

Programa de provas para benjamins



## COMPETIÇÕES PARA O ESCALÃO DE BENJAMINS B (10-11 ANOS)

O presente programa tem como objectivo dar continuidade à forma simplificada de organização das atividades de atletismo simples e divertido que vêm sendo realizadas ao longo dos últimos anos.

A responsabilidade de organização das atividades para este escalão etário poderá caber aos clubes, escolas ou à AARAM.

As provas aqui designadas devem ser entendidas como orientações didáticas e pedagógicas e garantir, em primeiro lugar, um carácter de aprendizagem lúdica.

Estas provas podem ser organizadas numa pista de atletismo, mas também podem ser organizadas noutra tipo de recintos.

As provas serão organizadas como um circuito de estações, onde as crianças têm a possibilidade de experimentar cada situação e depois realizam um número de tentativas para competição em função das características da própria prova, do número de participantes e das condições de organização.


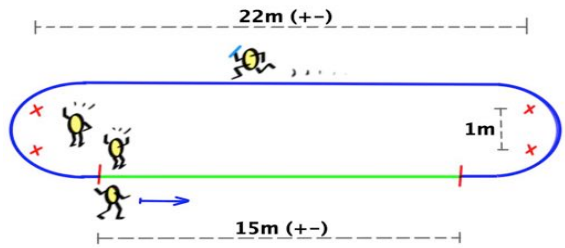
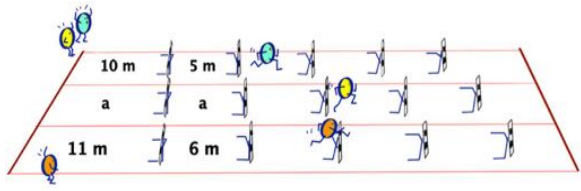
Quando haja medição nos concursos, será realizada por patamares (níveis de rendimento).

As provas de corrida serão, preferencialmente, realizadas em equipa (corrida em grupo ou estafetas).

Os quadros de provas das páginas seguintes servem de modelo de organização de jogos competitivos para este escalão, podendo ser concebidos outros jogos do mesmo tipo. Deve, no entanto, ser respeitado o seguinte:

- As provas para benjamins serão realizadas em sistema de competição colectiva e combinada.
- As equipas devem ser mistas e, preferencialmente, devem ter o mesmo número de crianças.
  - Prevalece, porém, o princípio de não exclusão, devendo encontrar-se solução para que todas as crianças possam competir, mesmo que haja a necessidade de formar equipas com maior número de elementos, efetuando as adaptações necessárias para a competição.
- Cada clube/escola poderá apresentar várias equipas.
  - De acordo com o princípio de não exclusão, no caso de um clube/escola não ter o número suficiente de elementos, as crianças poderão participar individualmente ou constituir-se-ão equipas com elementos de clubes/escolas diferentes.
- Em cada encontro deverão organizar-se circuitos que incluam provas das três famílias do atletismo (corridas, saltos, lançamentos).
- Em cada prova a equipa é classificada de acordo com a prestação do seu conjunto (por exemplo: o tempo da equipa numa estafeta) ou pelo somatório das prestações individuais (por exemplo: a soma dos níveis de rendimento alcançados pelos membros da equipa).
- Em cada prova é atribuída uma pontuação em função do número total de equipas e da classificação de cada equipa (por exemplo: com 10 equipas participantes, são atribuídos 10 pontos à 1ª equipa, 9 pontos à 2ª e assim sucessivamente).
- Vence a competição a equipa que, no final de todas as provas, obtiver o maior somatório de pontos.

## VELOCIDADE

Prova / Descrição / Características	Ilustração
<p><b>Jogo de frequência em estafeta</b></p> <p><b>Competição em estafeta num percurso de ida e volta condicionado por marcas realizando 1 apoio entre cada marca e com transmissão frontal.</b> Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá cerca de 14m para cada lado, incluindo uma zona com 12 marcas colocadas a cada 100cm (ver ilustração).</p> <p>Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra 1 apoio por intervalo, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>	
<p><b>Estafeta vaivém c/ zona de transmissão</b></p> <p><b>Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento.</b> Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração).</p> <p>Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>	
<p><b>Estafeta frontal c/ barreiras</b></p> <p><b>Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho).</b> Cronometra-se o tempo total da equipa.</p> <p>Cada percurso terá 30m, com 3 barreiras de 40-50cm espaçadas entre si por cerca de 6m (9m até a 1ª barreira).</p> <p>Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração).</p> <p>Por cada criança que saia antes do tempo ou não transponha as barreiras, a equipa é penalizada com + 3 segundos.</p> <p>Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.</p>	
<p><b>Corrida de 40m</b></p> <p><b>Corrida de 40m planos com partida a dois apoios.</b> Vozes: Aos seus lugares + sinal sonoro (claque). Cronometragem normal, com início no instante em que a claqué bate (ao instante visual e não ao som).</p> <p>Realizam-se uma ou duas corridas mais curtas de aquecimento (20m) e cronometram-se duas corridas de 40m.</p>	
<p><b>Corrida de 40m barreiras</b></p> <p><b>Corrida com 4 barreiras de 50cm de altura e partida a 2 apoios.</b> Vozes: Aos seus lugares + sinal sonoro (claque). Cronometragem normal, com início no instante em que a claqué bate (ao instante visual e não ao som).</p> <p>Cada corredor de barreiras pode ter diferentes distâncias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 a <b>11m</b> à 1ª barreira</li> <li>- 5 a <b>6m</b> entre barreiras</li> </ul>	

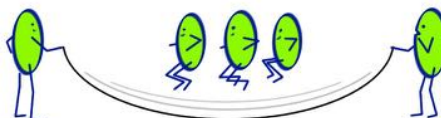
## RESISTÊNCIA

Prova / Descrição / Características	Ilustração
-------------------------------------	------------

### Saltar a corda grande

Cada equipa tem 4 minutos para realizar o maior nº de saltos. Todos os elementos têm de passar pelas 2 atividades: saltar e fazer girar a corda. Conta-se o número total de transposições da equipa.

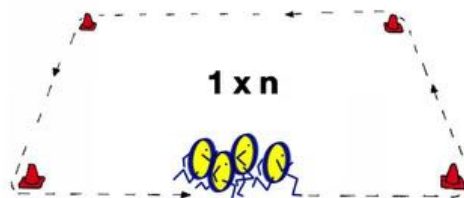
As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda). Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento. Vence a equipa que realizar o maior número de transposições.



### Corrida multiplicada

Cada equipa, em grupo, realiza uma corrida num percurso definido (entre 300 e 500m). Passado um minuto terá de realizar outra corrida com um múltiplo da extensão (2x, 3x...) e no mesmo múltiplo (2x, 3x...) do tempo realizado na primeira corrida. Cronometra-se o tempo do último elemento da equipa em ambas as corridas.

Vence a equipa que se aproximar mais do múltiplo do tempo realizado na primeira corrida.



### Corrida progressiva c/ cancela

Num percurso de 100m, existe uma cancela que só abre durante períodos de 10 segundos.

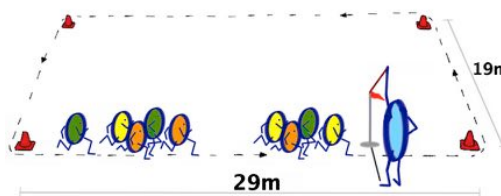
O intervalo entre cada período de abertura vai diminuindo de forma a que as crianças tenham de correr cada vez mais depressa para conseguir apanhar a cancela aberta.

Conta 1 ponto por cada vez que cada elemento da equipa passa a cancela aberta.

Tempos a cumprir em cada volta de 100m:

22(+10) +20(+10) +18(+10) + 16(+10) +14(+10) + 12(+10) +11(+10) +10(+10)

Tempo contínuo (apito aos min'seg):  
22 (32) / 52 (1'02) / 1'20 (1'30) / 1'46 (1'56) / 2'10 (2'20) / 2'32 (2'42) / 2'53 (3'03) / 3'13 (3'23)



### Circuito Fun

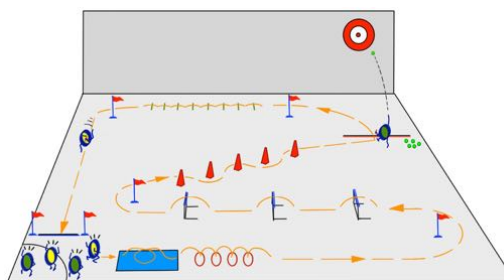
Corrida em estafeta num percurso com tarefas variadas (exemplos: fazer um rolamento; acertar com uma bola num alvo;...).

Cronometrar o tempo da equipa.

De preferência, correm duas equipas de cada vez.

Por cada tarefa não cumprida é somada uma penalização de 5 segundos ao tempo total da equipa.

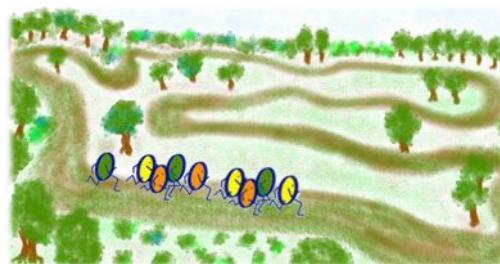
Vence a equipa que somar o menor tempo.



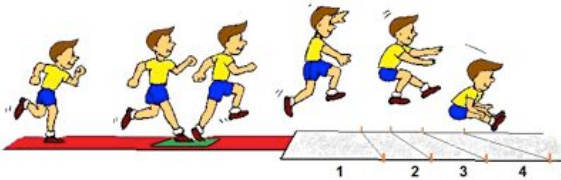
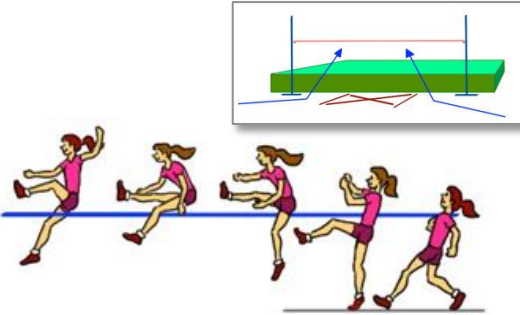

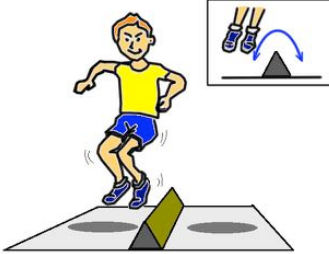
### Corta-Mato

Corrida na natureza sobre um percurso variado com cerca de 1000m.

A pontuação é atribuída em função da ordem de chegada (1º = 1 ponto; 2º = 2 pontos, etc) e vence a equipa que somar o menor número de pontos com os seus três primeiros elementos.

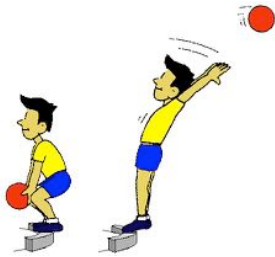
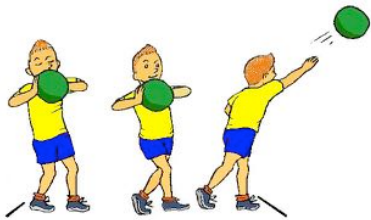
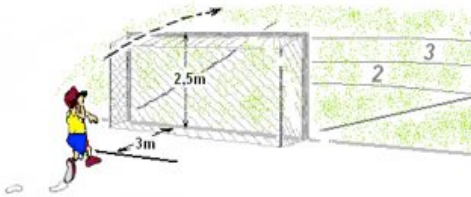



## SALTOS

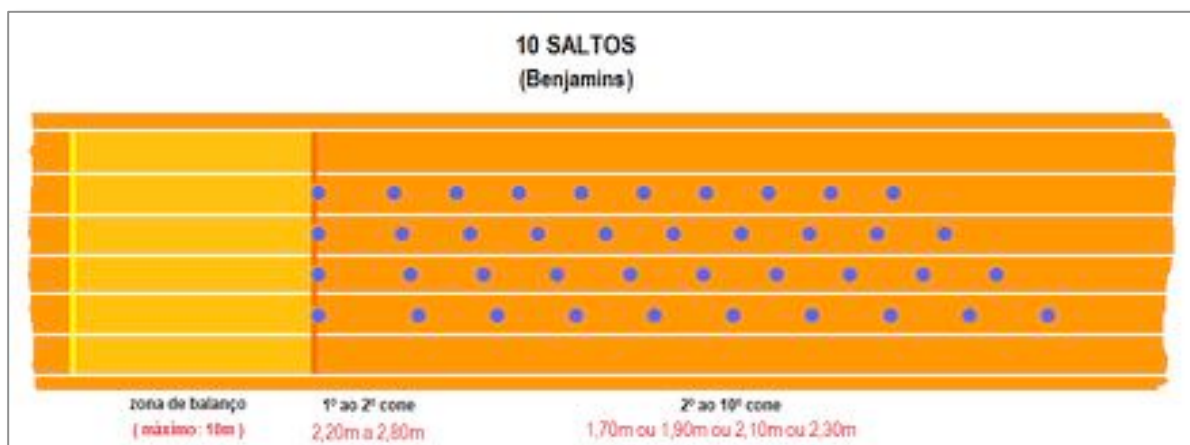
Prova / Descrição / Características	Ilustração
<p><b>Comprimento</b></p> <p><b>Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete (60 x 60cm).</b> Medição por níveis (intervalos de 40cm). <u>3 tentativas</u></p> <p>O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. A 2m do limite do tapete, de ambos os lados da caixa de areia, são colocadas as primeiras marcas, correspondente ao início do nível 2 e são acrescentadas mais cinco ou seis marcas de 40 em 40 cm.</p>	
<p><b>Salta de tesoura</b></p> <p><b>Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura (ver figura).</b> A corrida é limitada a 10m e é obrigatório cair sobre os pés. Cada criança terá 5 tentativas (no total) para transpor 4 alturas: 70, 80, 90 e 100cm.</p> <p>É montada uma fasquia com um colchão de queda pequeno (ou uma caixa de areia), sendo claramente definida uma zona interdita na parte central da fasquia (ver figura).</p> <p>Conta 1 ponto por cada altura transposta pelos elementos da equipa (máximo 4 pontos por cada elemento).</p>	
<p><b>10 saltos</b></p> <p><b>10 saltos sobre 10 marcas, com um apoio entre cada marca e corrida limitada a 10m.</b> Diferenciação por grau de dificuldade. Até não conseguir (se os níveis iniciais forem demasiado fáceis, tentar logo níveis mais difíceis para não fazer demasiados saltos)</p> <p>São colocadas 4 a 5 seqüências de 10 marcas (cones ou linhas) com intervalos iguais dentro da mesma seqüência (excepto entre as duas primeiras marcas – com mais 50cm de intervalo) e com diferença de 20cm entre cada seqüência. A seqüência mais fácil terá um intervalo de 1,70m entre cones. <b>(ver esquema – anexo a)</b></p>	
<p><b>Saltitares</b></p> <p><b>Durante 15 segundos , realizar o máximo número de saltos a pés juntos transpondo lateralmente um pequeno obstáculo.</b> <u>2 tentativas</u></p> <p>Obstáculo com cerca de 80 x 15 x 15 cm.</p>	



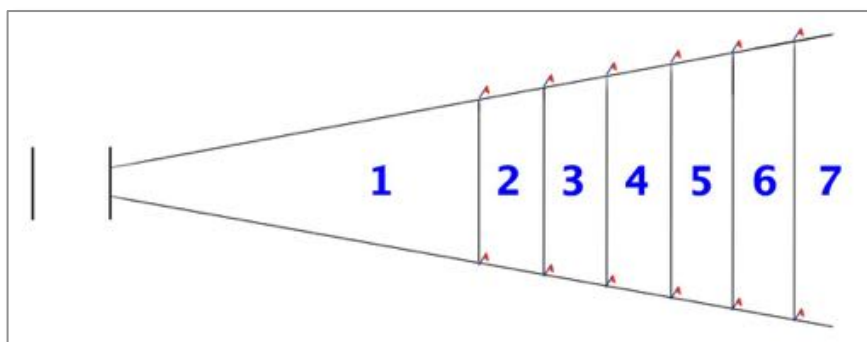
## LANÇAMENTOS

Prova / Descrição / Características	Ilustração
<p><b>Dorsal</b></p> <p><b>Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás.</b>            Medição por níveis (intervalos de 1,5m).            3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento de cima da antepara ou de uma caixa (10cm).            O lançador pode (deve...) desequilibrar o seu corpo no sentido da zona de queda.            O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º.            As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 5m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 1,5m.            (ver esquema – anexo b))</p>	
<p><b>Bola Medicinal (peso)</b></p> <p><b>Arremesso frontal a uma mão (tipo peso) de uma bola medicinal de 1 kg.</b>            (recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para dextros)            Medição por níveis (intervalos de 1m).            3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.            O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º.            As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 5m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 1m.            (ver esquema – anexo b))</p>	
<p><b>Vórtex (dardo)</b></p> <p><b>Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vórtex (±150g) sobre o ombro.</b>            (recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E)            Medição por níveis (intervalos de 3m).            3 ensaios</p> <p>Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado).            O ângulo do sector de queda é de cerca de 30º.            As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 12m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 3m.            (ver esquema – anexo b))</p>	
<p><b>Arco (disco)</b></p> <p><b>Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável.</b>            (recomenda-se o balanço simples: E→ D-E)            Medição por níveis (intervalos de 3m).            3 ensaios</p> <p>Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.            O ângulo do sector de queda é de cerca de 45º.            As primeiras marcas (início do nível 2) são colocadas a 10m do limite da zona de lançamento. Colocam-se mais 5 marcas a intervalos de 3m.            (ver esquema – anexo c))</p>	

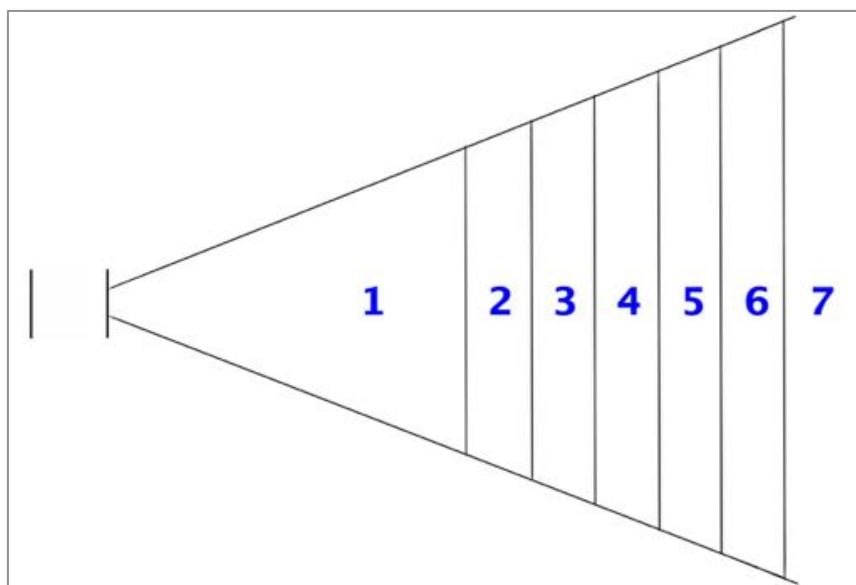
**Anexo a)** Esquema para zona de 10 saltos:



**Anexo b)** Esquema para zona de lançamentos:



**Anexo c)** Esquema para zona de lançamento do Arco:



**Nota:** Nas zonas de lançamento, os níveis são medidos ao centro do sector de queda (como forma de valorizar também a precisão da direção do lançamento).