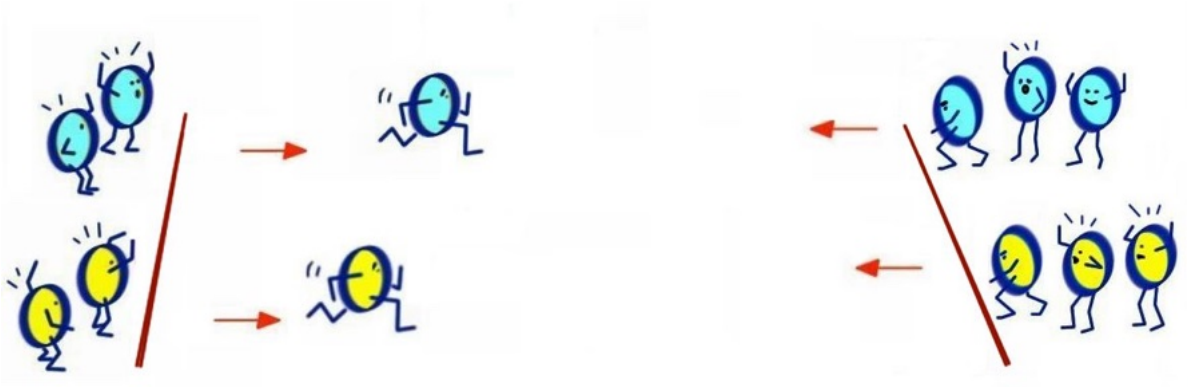
Fun'Athletics

Atletismo para crianças

Programa de jogos para benjamins (9 a 11 anos)



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 noutro 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:

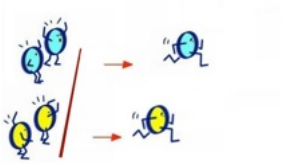
- As provas para benjamins serão realizadas em sistema de competição colectiva e combinada.
- As equipas podem ser mistas e, preferencialmente, devem ter o mesmo número de crianças.
    - Prevalece, porém, o princípio de não exclusão, devendo encontrar-se solução para que todas as crianças possam competir, 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 9 equipas participantes, são atribuídos 10 pontos à 1ª equipa, 9 pontos à 2ª e assim sucessivamente – à última equipa são atribuídos 2 pontos).
- Vence a competição a equipa que, no final de todas as provas, obtiver o maior somatório de pontos.

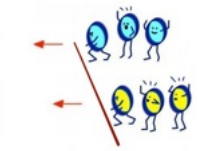
VELOCIDADE

Estafeta frontal simples / Estafeta em Slalom

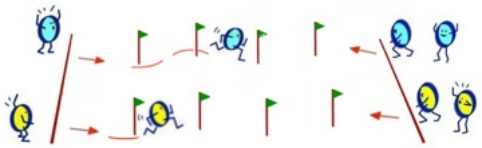
Descrição	Montagem
Corrida em estafeta frontal. Sai quando toca na mão do companheiro. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada criança que saia antes do tempo ou não cumpra o slalom, a equipa é penalizada com + 2 segundos	**Simples**: cada percurso pode ter uma distância variável entre 20 e 40m (ver ilustração1). Slalom: cada percurso terá 20 a 30m com 4 ou 5 sinalizadores verticais ligeiramente desfasados que devem ser contornados (ver ilustração) Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.

Simples



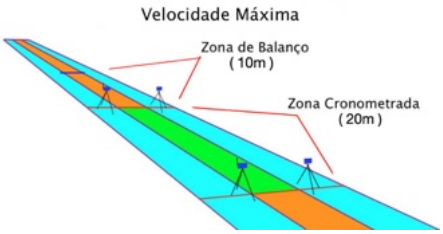


Slalom



Velocidade Máxima

Descrição	Montagem
Corrida de 20m com balanço prévio de 10m. Cronometra-se o tempo de cada elemento da equipa no percurso de 20m lançados. Vence a equipa que somar o menor tempo.	Percurso com 10m de balanço + 20m cronometrados + 10-15m de espaço para travagem. Utilizar células fotoelétricas.



Estafeta dos 5 anéis olímpicos

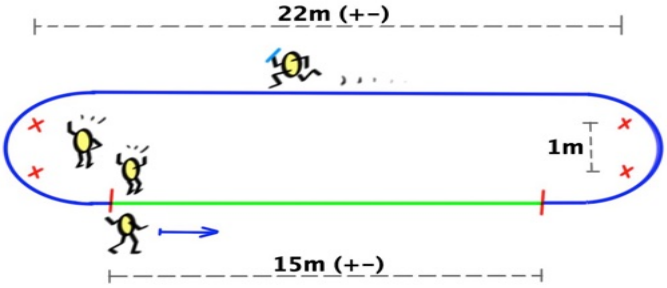
Descrição	Montagem
5 anéis de borracha terão de ser transportados da partida até a meta, um de cada vez, através de 4 percursos de 10m (a 15m). O primeiro elemento entrega o 1º anel ao 2º elemento e volta à partida buscar o 2º anel, etc. Todos os elementos da equipa fazem o mesmo até que o último anel chegue à meta. Os anéis podem ser entregues em mão ou pousados sobre a linha de transmissão.	São definidos quatro percursos idênticos, marcando linhas de transmissão a cada 10m (ou 15m). A corrida tem início com 5 anéis atrás da linha de partida e termina quando o último elemento da equipa ultrapassa a linha de meta com o último anel.



VELOCIDADE

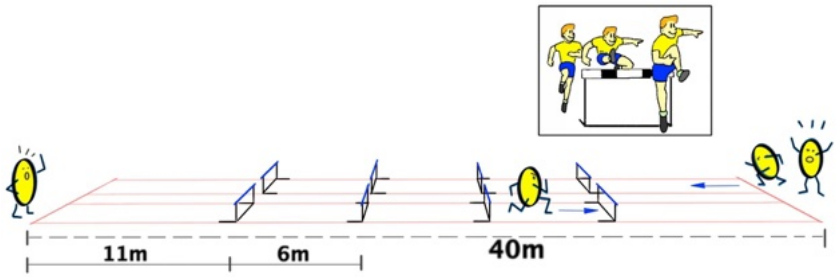
Estafeta c/ zona de transmissão (*bend relay*)

Descrição	Montagem
Corrida em estafeta à volta de um percurso com transmissão em movimento. Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada transmissão realizada fora da zona, a equipa é penalizada com + 2 segundos.	Cada percurso terá cerca de 50m e a zona de transmissão cerca de 15m (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.



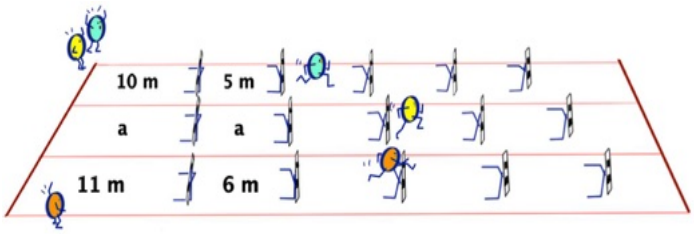
Estafeta frontal c/ barreiras

Descrição	Montagem
Corrida em estafeta com barreiras (sem testemunho). Cronometra-se o tempo total da equipa. Por cada saída antes do tempo ou sem transpor as barreiras, a equipa é penalizada com + 2 segundos.	Cada percurso terá 40m, com 4 barreiras de 50cm (ou 40cm) espaçadas entre si por cerca de 6m (11m até a 1ª barreira). Cada equipa utiliza dois corredores com barreiras em sentidos opostos (ver ilustração). Serão montados, pelo menos, dois percursos idênticos.



Corrida de 40m barreiras

Descrição	Montagem
Corrida com 4 barreiras de 50cm de altura e partida a 2 apoios. Vozes: *Aos seus lugares* + sinal sonoro (claque). Cronometragem normal, com início no instante em que a claque bate (ao instante visual e não ao som).	Cada corredor de barreiras pode ter diferentes distâncias: - 10 a **11m** à 1ª barreira - 5 a **6m** entre barreiras



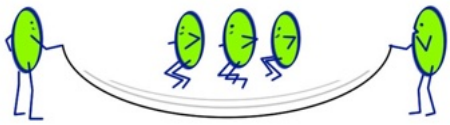
RESISTÊNCIA

Prova / Descrição / Montagem	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.

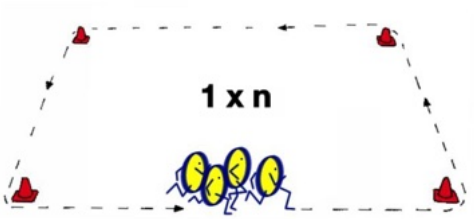
As crianças podem trocar de posição a cada 30" ou 1 minuto (ninguém pode ficar mais de 1 minuto a girar a corda).
Um assistente vai dando informação do tempo que passa a cada 30 segundos (o cronómetro não para). Outro, conta o número de transposições da corda sem que esta fique presa nalgum elemento.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

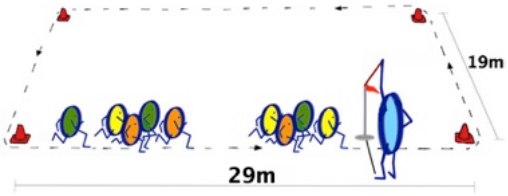


Corrida da cancela

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 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)

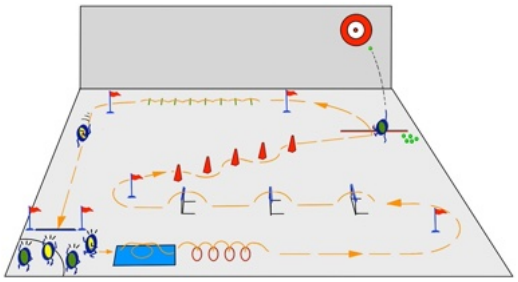
Tempo contínuo (apito aos min'seg):
22 (32) / 52 (1'02) / 1'20 (1'30) / 1'46 (1'56) / 2'10 (2'20) / 2'32 (2'42) / 2'53 (3'03) / 3'13 (3'23)



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 ou mais equipas de cada vez.

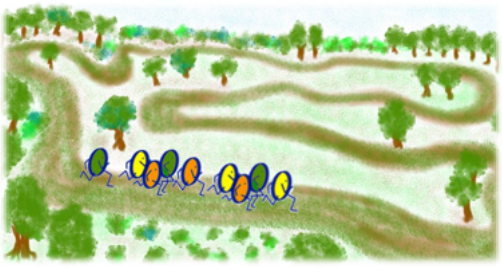
Poderá haver penalizações (2s por tarefa não cumprida) ou bonificações (2s por cada acerto no alvo, por exemplo).
Vence a equipa que somar o menor tempo.



Corta-Mato

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

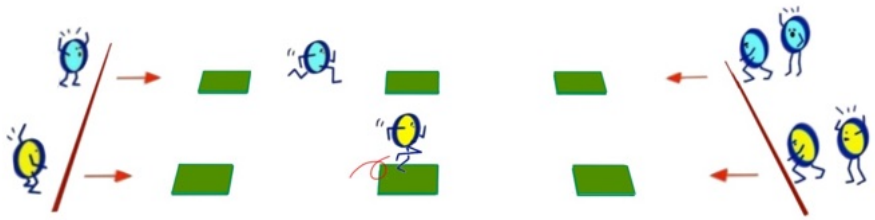
A pontuação é atribuída em função da ordem de chegada (1º = 1 ponto; 2º = 2 pontos, etc) e vence a equipa que somar o menor número de pontos com os seus três primeiros elementos.



SALTOS

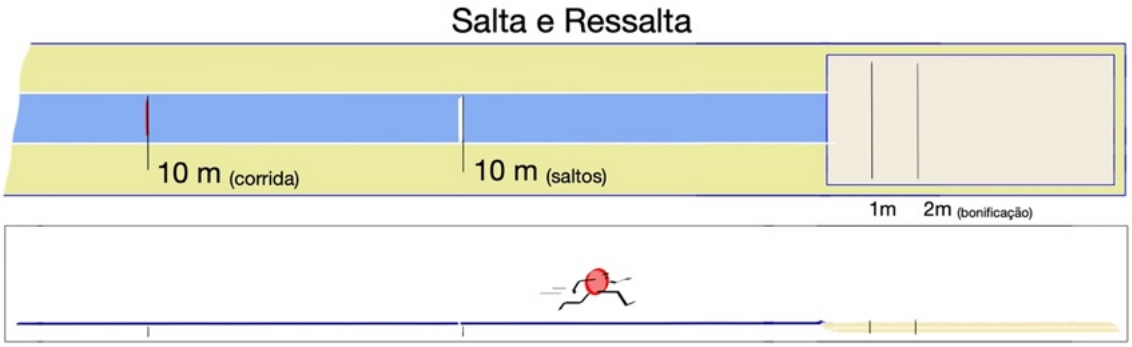
Salta ribeiras ao pé-coxinho - Estafeta

Descrição	Montagem
Estafeta frontal c/ 30m de distância e c/ 3 obstáculos horizontais igualmente espaçados no percurso. Os obstáculos terão de ser ultrapassados ao pé-coxinho. Cada falha penaliza 1 segundo	Percurso com ±30m com 3 obstáculos horizontais c/ 1-1,5m (tapetes e/ou sinalizadores) espaçados a intervalos regulares.



Salta e ressalta

Descrição	Montagem
Fazer o MENOR número de saltos em 10 metros, terminando na caixa de areia e com corrida de balanço limitada a 10m. 3 tentativas. Considera-se a melhor tentativa. Bonificação: - queda além da linha de 1m – menos 1/3 - queda além da linha de 2m – menos 2/3	No corredor de saltos é marcada uma linha de chamada a 10m da caixa de areia e outra linha limite do balanço 10m atrás. Com sinalizadores definem-se duas linhas de queda 1 e 2m depois do início da areia (para bonificação).



Estafeta ao pé-coxinho

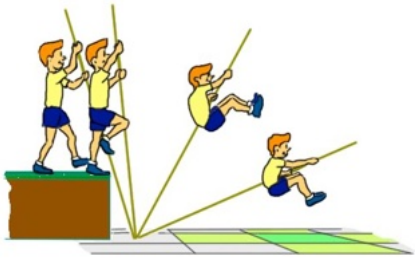
Descrição	Montagem
Estafeta frontal realizando cada percurso apoiando sempre o mesmo pé (pé-coxinho). Num sentido realizam o percurso com o pé esquerdo e no outro sentido com o pé direito. Cada falha penaliza 1 segundo	Percurso delimitado por duas linhas paralelas a uma distância de cerca de 15m uma da outra (ver figura).

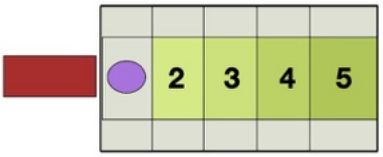


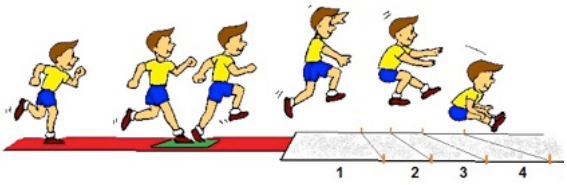
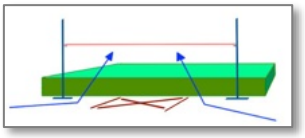
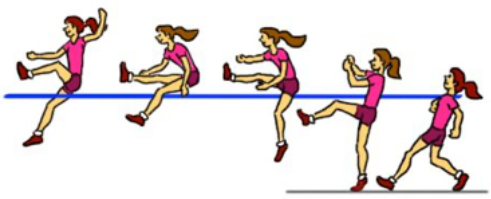
SALTOS

Balanço radical

Descrição	Montagem
Salto para a areia apoiado numa vara, partindo de uma plataforma elevada (±80cm). 3 tentativas. Soma os níveis de acordo com a zona de queda (ver ilustração).	Caixa com (±80cm) colocada junto à caixa de areia. Local de apoio da vara na areia definido por um arco à frente da caixa. Com fitas ou sinalizadores, marca-se uma grelha de pontuação na areia (ver ilustração). Níveis progridem de 50 em 50cm.





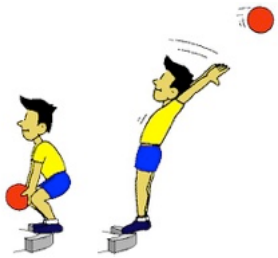
Prova / Descrição / Montagem	Ilustração
Saltitares **Durante 15 segundos, realizar o máximo número de saltos a pés juntos transpondo lateralmente um pequeno obstáculo.** 2 tentativas Obstáculo com cerca de 80 x 15 x 15 cm.	
Comprimento kids **Salto em comprimento normal, com corrida limitada a 15m e chamada sobre tapete** (60 x 60cm). Medição por níveis (intervalos de 20cm). Exemplo: 2,0m, 2,2m, 2,4m, etc 3 tentativas O limite do tapete é colocado a cerca de 1m da caixa de areia. Os níveis são definidos de acordo com a distância do limite do tapete e são marcados através de uma faixa de cada lado da caixa de areia com marcas de20 em 20cm.	 1 2 3 4
Salta de tesoura **Salto com chamada a um pé ultrapassando uma fasquia em estilo tesoura** (ver figura). 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. 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). Conta 1 ponto por participar + 1 ponto por cada altura transposta pelos elementos da equipa (máximo: 5 pontos por cada elemento).	 

LANÇAMENTOS

Prova / Descrição / Montagem	Ilustração

Dorsal

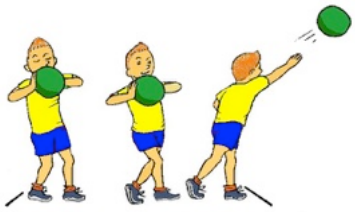
Lançamento a duas mãos de uma bola medicinal de 1kg sobre a cabeça e para trás.
Medição por níveis (intervalos de 1m) – cada nível corresponde ao nº de metros.
3 ensaios



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.
As marcas são colocadas a cada metro do limite da zona de lançamento (1ª marca a 3 ou 4 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 1m.
(ver esquema – anexo a))

Bola Medicinal (peso)

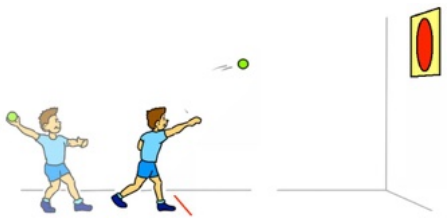
Arremesso frontal a uma mão (tipo peso) de uma bola medicinal de 1 kg.
(recomenda-se o balanço simples: E→D-E – para destros)
Medição por níveis (intervalos de 1m) – cada nível corresponde ao nº de metros.
3 ensaios



Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.
As marcas são colocadas a cada metro do limite da zona de lançamento (1ª marca a 3 ou 4 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 1m.
(ver esquema – anexo a))

Tiro ao Alvo

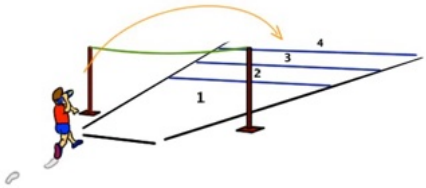
Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de uma bola de ténis (ou mini-vortex) contra um alvo na parede (±3m de diâmetro)**.**
Lançar (com ou sem balanço) antes de cada linha de lançamento.
Pontuação (por cada acerto): 1ª linha = 2p ; 2ª linha = 3p; etc.
4 ensaios
Cada criança pode escolher a linha de lançamento



A primeira linha de lançamento (nível 2) é colocada a ±5m da parede.
Colocam-se mais 4 a 6 linhas de lançamento a intervalos de ±2,5m.

Vórtex (dardo)

Lançamento a uma mão (tipo Dardo) de um Vortex (±150g) sobre o ombro.
(recomenda-se o balanço simples: E→D-E ou E-D-E→D-E)
Medição por níveis (intervalos de 3m) - cada nível corresponde ao nº de metros do início do nível.
3 ensaios



Preferencialmente, realizar o lançamento por cima de um obstáculo alto (uma baliza de futebol, por exemplo – ver figura ao lado).
As marcas são colocadas a cada 3 metros do limite da zona de lançamento (1ª marca a 6 ou 9 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 3m.
(ver esquema – anexo a))

LANÇAMENTOS

Lançamento do Arco

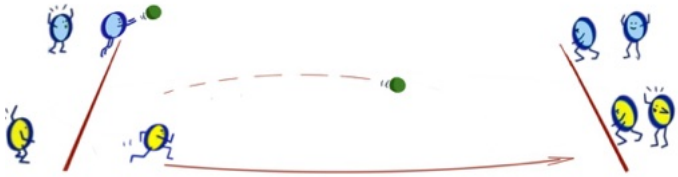
Lançamento a uma mão (tipo Disco) de um Arco (ø30cm; ±300g) em tubo maleável.
(recomenda-se o balanço simples: E→ D-E)
Medição por níveis (intervalos de 3m) - cada nível corresponde ao nº de metros do início do nível.
3 ensaios



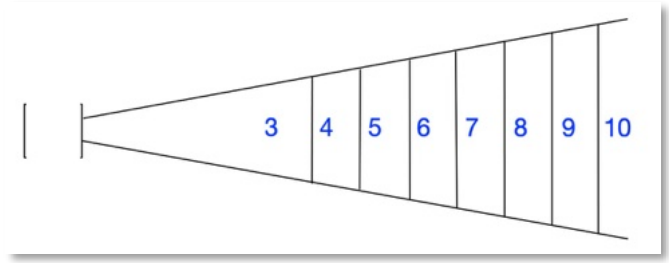
Realizar o lançamento dentro do círculo ou traçar um limite com duas linhas separadas por cerca de 2m.
As marcas são colocadas a cada 3 metros do limite da zona de lançamento (1ª marca a 6 ou 9 metros). Colocam-se o número de marcas necessárias a intervalos de 3m.
(ver esquema – anexo b))

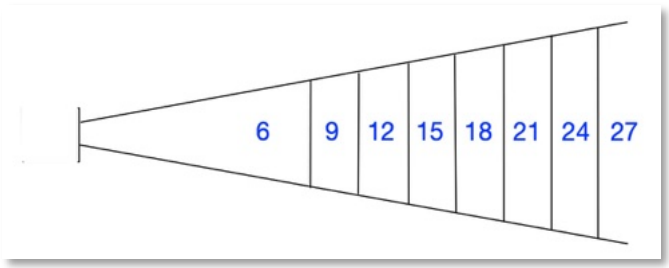
Estafeta com Bola Medicinal

Descrição	Montagem
Estafeta frontal c/ 10m de percurso, efetuando um total de 20 lançamentos de Bola Medicinal de 1kg. Cada elemento lança e corre em frente (pela direita) p/ ocupar a sua vez na posição oposta. O lançamento terá de ser efetuado com ambos os pés atrás da linha limite, empurrando a bola a partir do peito. Por cada lançamento à frente da linha a equipa é penalizada com + 2 segundos	Para cada equipa são marcadas 2 linhas paralelas c/ 10m de afastamento entre si (ver ilustração). As equipas devem estar suficientemente afastadas e podem experimentar o evento antes da competição.



Anexo a) Esquemas para zonas de lançamentos:





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).