

FALAGUEIRA

KIDS ATHLETICS

ESCOLA SECUNDÁRIA MÃES D'ÁGUA

11 ABRIL • 10:00

PADRINHO DO EVENTO **RÚBEN AMARAL** ATLETA INTERNACIONAL

INSCRIÇÕES GRATUITAS ATÉ 7 DE ABRIL

ESCALÕES BENJAMINS A E B / INFANTIS

INSCRIÇÕES competicoes.aalisboa.com.pt

ORGANIZAÇÃO



FALAGUEIRA VENDA NOVA

APOIO



AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS
MÃES D'ÁGUA

MEDIA



Enquadramento Geral da Atividade

Falagueira Kids Athletics

O Falagueira Kids Athletics é um encontro desportivo de carácter lúdico-pedagógico, orientado para a promoção da prática do atletismo entre crianças e jovens. A iniciativa tem como principal objetivo estimular o gosto pela atividade física, incentivar hábitos de vida saudáveis e proporcionar uma primeira experiência estruturada com as disciplinas base do atletismo: corridas, saltos e lançamentos.

Destinado a atletas dos escalões de Benjamins A, Benjamins B e Infantis, o encontro assume uma lógica participativa e formativa, privilegiando o envolvimento de todos os participantes e o desenvolvimento de competências motoras fundamentais. A metodologia segue o modelo Kids Athletics, promovido internacionalmente pela World Athletics, que privilegia atividades dinâmicas, em equipa e adaptadas à idade dos participantes.

A atividade decorrerá no Pavilhão da Escola Secundária Mães d'Água, na Amadora, com uma duração aproximada de duas horas, envolvendo crianças provenientes de clubes, escolas ou participantes individuais. As equipas serão constituídas no próprio local, podendo integrar elementos de diferentes entidades, reforçando assim o espírito de integração, cooperação e convivência desportiva.

O programa contempla sete estações de atividade, distribuídas entre três provas de corrida, duas de saltos e duas de lançamentos, realizadas de forma rotativa e simultânea entre equipas. Todas as crianças participam nas diferentes provas e todos os resultados contribuem para a pontuação coletiva da equipa, valorizando o contributo individual para o sucesso do grupo.

Para além da componente desportiva, o encontro pretende também promover valores essenciais associados ao desporto, nomeadamente fair play, respeito, espírito de equipa e superação pessoal. Nesse sentido, a organização contará com a colaboração de juizes oficiais de atletismo, elementos da organização e voluntários, incluindo pais e atletas mais velhos, reforçando a dimensão comunitária do evento.

No final da atividade será realizado um momento de encerramento, com a entrega de lanches e diplomas de participação, reconhecendo o esforço e a participação de todas as crianças.

O Falagueira Kids Athletics assume-se, assim, como uma iniciativa de promoção do atletismo jovem e de dinamização comunitária, contribuindo para aproximar crianças, clubes, escolas e famílias através do desporto.

Regulamento do Encontro

EQUIPAS

- I. As equipas serão constituídas no local, de acordo com o número total de participantes;
- II. Poderão ser criadas equipas mistas com elementos de vários clubes, caso haja necessidade;
- III. Sempre que possível tentaremos que as equipas tenham o mesmo número de elementos para facilitar o Sistema de pontuação.

FALAGUEIRA KIDS ATHLETICS

- a) Neste encontro poderão participar atletas individuais, de escolas e clubes dos escalões de Benjamins A, Benjamins B e infantis -Benjamins A (depois de 2016), Benjamins B (2015/2016), Infantis (2013/2014)
- b) O Falagueira Kids Athletics tem uma expectativa de duração de duas horas;
- c) A atividade será realizada no Pavilhão da Escola Secundária Mães D'Água, Amadora;
- d) O aquecimento será responsabilidade da organização e será realizado em conjunto com todos os participantes;
- e) E encontro será constituído por 7 provas (3 de corrida, 2 de saltos e 2 de lançamentos);
- f) Sistema de pontuação - todos os atletas participam e pontuam.

INSCRIÇÕES

As inscrições são gratuitas devendo ser realizadas na plataforma de competições da Associação de Lisboa (<https://competicoes.aalisboa.com.pt/>);

PROGRAMA DO ENCONTRO

HORÁRIO	ATIVIDADE
09h30	Receção e identificação das equipas; explicação sumária da atividade.
10h00	Aquecimento conjunto
10h10	Início da atividade
	6 Atividades em simultâneo
11h45	Prova final – Todas as equipas em simultâneo
12h00	Encerramento, entrega de lanches e diplomas de participação

ATIVIDADES PROPOSTAS

Estações	Descrição	Observações	Tentativas	Pontuação	Pontuação
Corrida de Estafetas com barreiras	Vai-vem 30m – Ida em sentido livre, regresso com 2 barreiras. (Testemunho: argola)	Correm 5 ou 6 equipas de cada vez.	2 tentativas. Registo de tempos.	Regista-se o melhor tempo de cada equipa.	1 ponto para a equipa que fizer o tempo menos rápido.
Estafeta Canguru	Salto a pés juntos por equipa.	O segundo elemento salta do ponto onde caiu o anterior e assim sucessivamente.	3 tentativas. Registo da distância total da equipa.	Regista-se o maior comprimento de cada equipa.	1 ponto para a equipa que fizer a menor distância.
Toca Alto	Cada elemento começa a saltar a partir do ponto onde toca. Pode haver corrida de balanço.	A corda deve ser esticada com inclinação de 25 graus.	3 tentativas. Registo do toque mais alto.	Soma-se o melhor resultado de	1 ponto para a equipa que obtiver menos pontos.

	Até um máximo de 5 alturas.	Os cones devem ter 0,5m de distância entre si.		cada elemento.	
Fórmula 1	Percurso com 80m em estafeta com obstáculos: 1. Cambalhota/enrolamento 2. Chicane 3. Passa por baixo 4. Barreiras (Testemunho: argola)	Correm 2 equipas de cada vez.	2 tentativas. Registo dos tempos.	Regista-se o melhor tempo de cada equipa.	1 ponto para a equipa que fizer o tempo menos rápido.
Lançamento bola medicinal (de pé)	Da posição de agachamento, lança a bola medicinal com as duas mãos. Pés fixos no momento do lançamento. Pode saltar.	5 zonas de queda do engenho (cada zona com 3m).	3 tentativas. Registo da zona mais distante.	Soma-se o melhor resultado de cada elemento.	1 ponto para a equipa que obtiver menos pontos.
Lançamento do Vortex	Posição de força (um pé à frente do outro).	5 zonas de queda do engenho (cada zona com 5m).	3 tentativas. Registo da zona mais distante.	Soma-se o resultado de cada elemento.	1 ponto para a equipa que obtiver menos pontos.
Pulsação	Percurso oval com 120m. 4 min de corrida. Cada elemento da equipa parte do seu ponto de partida com um papel que vai depositar no seu cesto, no local oposto ao da partida. Cada vez que cada elemento passar no ponto de partida recebe um novo papel para deixar no ponto de depósito.	A entrega do papel será do lado de fora da pista. O ponto de recolha será no lado de dentro da pista.	4 minutos de duração. Contar o nº de depósitos (papeis).	A equipa com mais papeis depositados, vence.	1 ponto para a equipa que obtiver menos depósitos.

JUIZES DO ENCONTRO

- a) Como é habitual neste tipo de atividades lúdicas de promoção da atividade física e do atletismo em particular, o evento contará com a presença de juizes de atletismo oficiais acompanhados por elementos da organização;

- b) A organização vai solicitar a cada Clube/Escola participante um ou dois “juízes de clube” (atletas mais velhos ou pais dos participantes) que possam ajudar, essa solicitação pode ser feita de forma informal;
- c) O espírito deste encontro é de sã convivência desportiva entre amigos do atletismo. Esperamos que todos os adultos: juízes, treinadores, dirigentes e pais possam com o seu comportamento e atitude, constituir um exemplo de Fair Play para os jovens participantes;
- d) Quaisquer casos omissos serão resolvidos pela organização no momento perante exposição do caso pelos intervenientes

Contactos:

-Telemóvel – Celestino Semedo – 914 892 269 / 964 429 497

-E-mail: desporto@jf-falagueiravendanova.pt