

11a. SETMANA DE L'ESPORT D'IGUALADA

8a. JORNADA DE MINI ATLETISME

Igualada, 7 maig de 2010

SUMARI:

1. Normativa general
2. Proves atlètiques
3. Horari de l'activitat
4. Plànol general

1. NORMATIVA GENERAL:

CATEGORIES I EDATS: Benjamí, masculí i femení, alumnes que cursen 4t. o 3r. de primària.

PARTICIPANTS: Els grups estaran formats per alumnes que estiguin inscrits durant el curs 2009/2010 al centre educatiu pel qual participa.

LLOC I HORARI DE REALITZACIÓ DE LA TROBADA: Es realitzarà al pavelló polivalent del Complex Esportiu Les Comes. La jornada es desenvoluparà des de 2/4 de 10 del matí a 2/4 d'1 del migdia.

SISTEMA DE PARTICIPACIÓ:

- No es tracta de cap competició per equips, sinó que és una iniciació a les proves clàssiques de l'atletisme mitjançant diferents proves adaptades a les possibilitats físiques dels nens i nenes participants.

- A cada prova hi haurà un mínim d'un/a monitor/a que explicarà i dinamitzarà l'activitat a desenvolupar.

- A cada escola participant se li donarà adhesius d'12 colors diferents, les quals s'hauran de repartir entre els nens i nenes de cada escola:

CENTRE EDUCATIU	REL. PARTICIPANTS X ADHESIUS
Acadèmia Igualada	2 nens/es x 12 colors
Ateneu	3 nens/es x 12 colors
Emili Vallès	5 nens/es x 12 colors
Escolàpies	4 nens/es x 12 colors
Gabriel Castellà	2 nens/es x 12 colors
Garcia Fossas	3 nens/es x 12 colors
Jesús Maria	3 nens/es x 12 colors
Maristes	5 nens/es x 12 colors
MDP Igualada	3 nens/es x 12 colors
Mestral	5 nens/es x 12 colors
Monalco	5 nens/es x 12 colors
Montclar	3 nens/es x 12 colors
Mowgli	3 nens/es x 12 colors
R. Castelltort	5 nens/es x 12 colors

-- Cada color es situarà a una prova:

PROVA ATLÈTICA		COLOR ADHESIU (Inici rotació)
1	Salt de Llargada	Blanc
2	Llançament de Disc	Negre
3	Cursa de 30 metres llisos (velocitat)	Groc
4	Salt de Perxa: Fase de presa i Caiguda	Verd
5	Llançament de Pes	Blau
6	Iniciació a la cursa de triple salt	Taronja
7	Salt de perxa: Fase de vol i caiguda	Vermell
8	Cursa de 30 metres tanques	Lila
9	Iniciació a la javelina (vòrtex)	Gris
10	Llançament de martell	Rosa
11	Cursa de marxa atlètica	Marron
12	Salt d'alçada	Granate

- A partir del començament de la jornada, els participants estaran permanentment en pista i canviaran de prova, tot el color, rotativament quan s'indiqui per megafonia. Els miniatletes realitzaran totes les proves previstes fins a completar tot el circuit.

DURADA DE LES PROVES: Cada prova tindrà una durada de 10 minuts.

INICI I FI DE LES PROVES: L'inici i la fi de les proves el farà el director de la trobada d'acord amb el toc de botzina general.

Inici prova:	toc de botzina.
Fi prova:	2 tocs de botzina consecutius.

MONITORS/ES: Per controlar més bé als participants es demana a cada escola que, durant el desenvolupament de les proves, tingui un mestre que col·labori en el control dels seus alumnes.

MATERIAL: L'organització facilitarà el material pel bon desenvolupament de cada prova.

VESTIMENTA: Es obligatori que els participants vagin amb la samarreta de la Setmana de l'Esport.

ASSISTÈNCIA SANITÀRIA: A l'entrada principal del pavelló polivalent hi haurà un servei preventiu de socorrisme.

PUNT INFORMACIÓ: Al mig del pavelló polivalent hi haurà la taula de control on s'informarà de qualsevol dubte als professors i/o acompanyants de les escoles participants.

PROVES ATLÈTIQUES:

PROVES ATLÈTIQUES	
1	Salt de Llargada
2	Llançament de Disc
3	Cursa de 30 metres llisos (velocitat)
4	Salt de Perxa: Fase de presa i Caiguda
5	Llançament de Pes
6	Iniciació a la cursa de triple salt
7	Salt de perxa: Fase de vol i caiguda
8	Cursa de 30 metres tanques
9	Iniciació a la javelina (vòrtex)
10	Llançament de martell
11	Cursa de marxa atlètica
12	Salt d'alçada

HORARI DE L'ACTIVITAT:

HORARI	ACTIVITAT
9:00h. a 9:30 h.	Arribada dels esportistes al pavelló polivalent.
9:45h. a 10:45h.	Inici de les proves de mini atletisme (6 proves).
10:45h. a 11:15h.	Esmorzar.
11:15h. a 12:15h.	6 proves restants de mini atletisme.
12:30h.	Fi de la 8a. jornada de mini atletisme.

PLÀNOL GENERAL:

