

ATLETISME curs 2010-2011

Per donar continuïtat a la promoció feta de l'atletisme el curs passat, tot aprofitant la celebració del Campionat d'Europa d'Atletisme fet a Barcelona el 2010, aquest curs oferim 3 jornades d'atletisme en pista.

L'objectiu és oferir unes jornades prou atractives amb tres clares vessants: lúdica, formativa i de superació personal.

Es faran 3 jornades matinals, oberta a nens i nenes nascuts entre el 1995 i el 2004. Estarà destinada a nens i nenes de Primària i Secundària que vulguin tastar l'esport i participar en diverses proves atlètiques, compartint temps amb altres nens i nenes de la mateixa edat i esforçant-se per fer el millor possible cadascuna de les proves proposades.

Les tres jornades seran les següents:

Jornada de Tardor 28 de Novembre de 2010 a CEM La Mar Bella (1a jornada)

Aquesta jornada es farà conjuntament amb la celebració del VII Cros de Sant Martí, inclòs a la Challenge Escolar de Cros. Els atletes podran participar en el cros i fer dues proves en pista. En el moment de recollir el dorsal, podran triar l'opció de participar a la jornada de pista, tot abonant 3 euros que donaran dret a participar a les 3 jornades proposades al llarg del curs. L'horari en pista d'aquesta jornada de tardor serà el següent:

De 10 a 11.30h. del matí: nois i noies nascuts dels anys 2001 al 2004 i posteriors.

D' 11.30h. a 13h. del migdia: nois i noies nascuts entre el 1995 i el 2000.

Els atletes en arribar a la pista s'agruparan en grups de 8 membres i es desplaçaran per les dues proves a realitzar guiats per un monitor. Se'ls explicarà breument cada prova i la podran practicar. Un cop entès l'objectiu, es mesurarà i s'annotarà el resultat aconseguit. Les possibles proves seran: 60 metres llisos (prova de velocitat)- salt d'alçada; Salt de llargada- llançament de pes; llançament de pilota-60 metres tanques.

Un atleta en finalitzar les seves dues proves podrà tornar a participar incorporant-se en un nou grup.

Jornada d' Hivern 13 de Març de 2011 a CEM La Mar Bella (2a jornada)

Es faran grups de 15 nens i nenes de la mateixa edat que seran guiats i formats per monitors.

Cada grup realitzarà una ruta per les 5 proves de la matinal, en què s'inclourà: un espai d'explicació de la prova atlètica amb les normes bàsiques, un espai de pràctica i un espai d'autosuperació (en aquesta fase, en les proves que no siguin curses, cada nen/a tindrà 3 intents per aconseguir el millor registre).

La jornada començarà a les 10.30h. del matí i acabarà abans de les 13h.

Per als nens i nenes de 1r a 4t de Primària, nascuts entre el 2001 i el 2004, les proves seran les següents:

60 metres tanques, curses de relleus, llançament de pilota, salt de llargada i 400 metres llisos.

Per als nens i nenes de 5è de Primària a 4t d'ESO 1995-2000, les proves seran les següents:
60 metres llisos, triple salt, salt d'alçada, llançament de pes, curses de relleus i 800 metres llisos

I Meeting d'atletisme escolar 22 o 29 de Maig de 2011 a CEM La Mar Bella (3a jornada)

Es faran 2 proves per categoria (que correspondrà a l'any de naixement) i es premiarà el guanyador i guanyadora de cada prova a cada categoria.

Les proves a realitzar es concretaran al llarg del curs.

Els atletes hauran de recollir el dorsal fins a 30' abans de l'inici de la seva primera prova i estaran acompanyats per un monitor al llarg del recorregut.

Inscripcions

Prèvia a la setmana de competició (**data límit dimecres previ a la competició**) o **en la primera jornada.**

3 € per a la inscripció a les 3 jornades, a abonar al CEEB prèviament o bé en recollir el dorsal el dia de la prova.