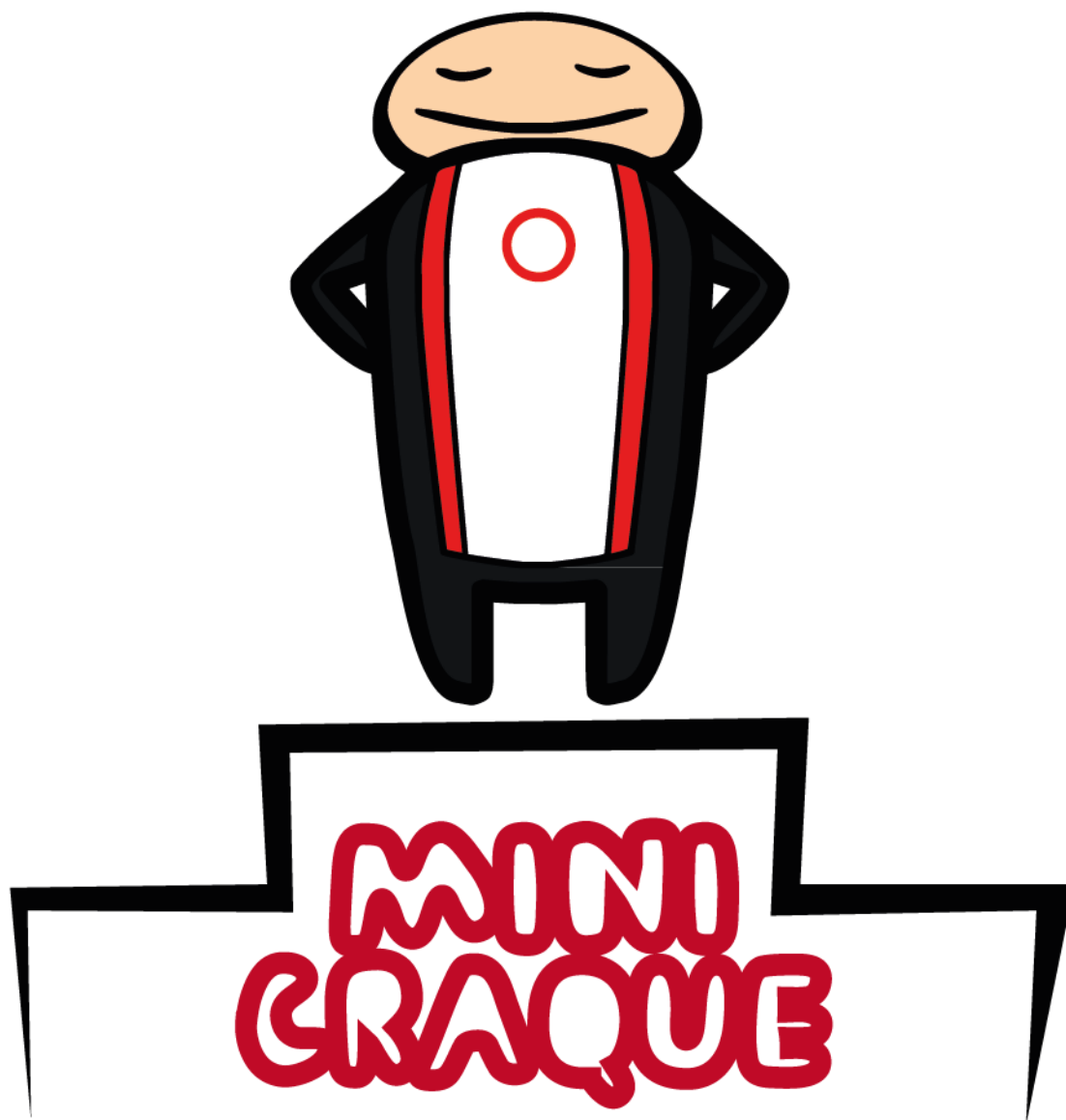


## Projeto “Mini Craque”



### Juventude Vidigalense

Telefone: 244 833 799

Telemóveis: 912 727 166 ou 961 701 645

E-mail: [geral@juventudevidigalense.org](mailto:geral@juventudevidigalense.org)

Prof. Nataniel Lopes: 913 091 989

E-mail: [nataniel-lopes@juventudevidigalense.org](mailto:nataniel-lopes@juventudevidigalense.org)



### 1. INTRODUÇÃO

A Juventude Vidigalense pretende desenvolver um projeto de promoção do Atletismo destinado aos jovens do Concelho que frequentam as escolas do Primeiro Ciclo do Ensino Básico.

O projeto denomina-se “Mini Craque” e tenciona levar os alunos que frequentam os 3º e 4º anos de escolaridade a terem contacto com esta modalidade, com peso crescente no Concelho quer em termos de resultados desportivos, quer ao nível das instalações e eventos.



### 2. OBJETIVOS

Pretende-se com este projeto:

- Desenvolver os jovens em termos motores, através da estimulação do “correr, saltar e lançar” gestos básicos para todas as modalidades desportivas;
- Dinamizar a prática desportiva no Concelho;
- Criar nos jovens o gosto pela superação pessoal;
- Detetar e captar jovens com talento para a modalidade.

### 3. ALUNOS ENVOLVIDOS NO PROJETO

Esta atividade pode ser realizada por todos os alunos nascidos em 2004, 2005, 2006 e 2007, ou seja, que frequentam os 3º e 4º anos de escolaridade, desde que a Escola que frequentam adira ao projeto.

Consoante o ano em que nasceram, os jovens são divididos por dois escalões etários:

| Escalão    | Anos de Nascimento |
|------------|--------------------|
| Benjamim A | 2006/2007          |
| Benjamim B | 2004/2005          |

Na impossibilidade de envolver todas as escolas do concelho, a Juventude Vidigalense entendeu selecionar os seguintes estabelecimentos de ensino:

- EB1 Amarela
- EB1 Amarela Pólo
- EB1 Branca
- EB1 Guimarota
- EB1 Arrabalde
- EB1 Capuchos
- EB1 Barosa
- EB1 Sismaria
- EB1 Marrazes
- EB1 Marinheiros
- EB1 Quinta do Alçada
- EB1 Parceiros
- EB1 Pernelhas
- EB1 Touria
- EB1 Cortes
- EB1 Vidigal
- EB1 Paulo VI
- EB1 Courelas
- EB1 Arrabal
- Colégio Nossa Senhora de Fátima
- Colégio Conciliar Maria Imaculada
- Colégio João de Deus

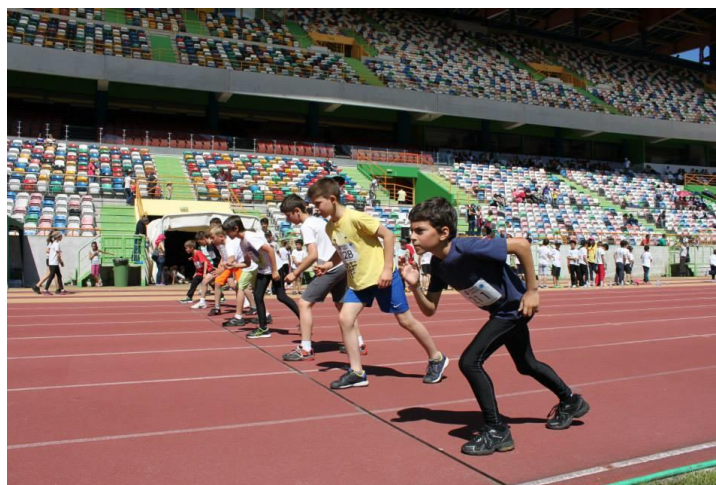
A seleção foi feita de acordo com a adesão e resultados obtidos na final de 2013 e 2014.

### 4. PROTOCOLO

Serão quatro as disciplinas apresentadas de forma simplificada, tentando que se possam concretizar em todas as escolas de uma forma similar:

- a) Corrida de Velocidade;
- b) Impulsão Horizontal;
- c) Lançamento do Vortex;
- d) Corrida de Resistência.

#### a) CORRIDA DE VELOCIDADE



O professor deve procurar um local o mais plano possível, com uma distância ideal de trinta metros. De qualquer forma, caso tal não seja possível poder-se-á realizar o teste com alguma inclinação (preferencialmente a descer) e numa distância inferior. Nestes casos o professor deve colocar uma observação na **grelha de registo** sobre a forma como o teste foi executado.

Na Fase de Turma, é aconselhada a realização de uma prova individual e de uma final.

Na **prova individual** deverão retirar-se os tempos para registo dos resultados dos alunos na **grelha de registo**. Após a repetição individual, por todos os alunos da turma, propõe-se a realização de uma final por escalão/sexo, para a qual serão apurados os cinco melhores tempos (**prova coletiva**).

A **prova coletiva** é uma corrida efetuada, em corredores distintos, por um conjunto de cinco alunos, em simultâneo. É esta Prova Coletiva que apura os três melhores alunos por escalão/sexo para a fase seguinte, a Fase Final. Aqui não serão necessários os tempos, apenas o registo das classificações.

**Prova Individual**

| Distância | Procedimentos  | Material   |
|-----------|--|--|
| 30 metros | <ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno coloca-se junto à linha de partida sem a pisar;</li> <li>As vozes de partida serão: “aos seus lugares” e “apito”;</li> <li>Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimentar;</li> <li>O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada;</li> <li>Cada aluno tem direito a duas tentativas, considerando-se o melhor tempo das duas para a <b>grelha de registo</b>.</li> </ul> | Cronómetro;<br>3 Cones de sinalização;<br>Apito; |

**Prova Coletiva**

| Distância | Procedimentos   | Material                          |
|-----------|---|-----------------------------------|
| 30 metros | <ul style="list-style-type: none"> <li>Os cinco alunos mais rápidos da <b>Competição Individual</b> colocam-se junto à linha de partida sem a pisar.</li> <li>Não será necessário apurar tempos, apenas registar a classificação;</li> <li>Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas;</li> <li>Na final Interescolas a distância a percorrer é de 40 metros.</li> </ul> | 3 Cones de sinalização;<br>Apito; |

**b) SALTO A PÉS JUNTOS**



O professor deve procurar um local plano e com um piso macio, colocando aí uma fita métrica estendida no solo e marcando com uma linha o ponto zero (ponto de partida).

Um a um, os alunos serão testados na sua impulsão horizontal, registando-se a sua melhor tentativa na grelha de registo.

| Procedimentos   | Material     |
|---|--------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>O aluno coloca-se no alinhamento do ponto zero da fita métrica, que foi previamente estendida no chão;</li> <li>Fletindo ambas as pernas o aluno tenta saltar o mais longe possível, sem balanço;</li> <li>O professor deve colocar-se lateralmente à fita-métrica e tomar atenção ao sítio em que os calcanhares do aluno reccionaram ao solo, assumindo essa como a distância saltada;</li> <li>Cada aluno terá duas tentativas, registando o professor a que foi mais longa;</li> <li>Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas;</li> <li><u>Na Final interescolas do Torneio Mini Craque, os melhores alunos do teste de impulsão horizontal disputarão a disciplina de salto em comprimento.</u></li> </ul> | Fita Métrica |

c) LANÇAMENTO DO VORTEX



O professor deve procurar uma zona o mais plana possível, com um comprimento aproximado de trinta metros. Nesse local deve marcar com uma linha o ponto zero e esticar a fita métrica no solo.

Com o dispositivo montado, o professor deve chamar um a um os alunos da turma que, sem balanço, devem lançar o Vortex, a uma mão, o mais longe possível.

Ficando na zona de queda do engenho, o professor deve ver o local onde cai o Vortex e registar a distância alcançada, arredondada em metros na **Grelha de Registo**.

| Procedimentos  | Material   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno coloca-se no alinhamento do ponto zero da fita métrica, que foi previamente estendida no chão;</li> <li>• A partir de uma posição lateral (afundo) e agarrando o Vortex a uma mão, o aluno tenta lançá-lo o mais longe possível;</li> <li>• O professor deve colocar-se lateralmente em relação à fita métrica e tomar atenção ao sítio em que o Vortex receciona no solo, assumindo essa como a distância lançada (arredondada em metros);</li> <li>• Cada aluno terá três tentativas, registando o professor a que foi mais longa;</li> <li>• Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas.</li> </ul> | <p>2 Vortex<br/>Cones de Marcação;<br/>Fita Métrica;</p> |

d) CORRIDA DE RESISTÊNCIA



O professor deve delimitar um percurso, de sensivelmente 150 a 200 metros para aí realizarem uma corrida de resistência.

| Procedimentos  | Material          |
|--|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Os alunos realizam a competição por escalão/sexo;</li> <li>Ao apito de partida o cronómetro é acionado e os alunos começam a correr, tentando percorrer a maior distância possível em dois minutos;</li> <li>No final dos dois minutos o professor apita e os alunos param, registando-se as posições ocupadas pelos mesmos nessa altura;</li> <li>O professor deve registar as classificações na grelha de registo;</li> <li>Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas.</li> </ul> | <p>Cronómetro</p> |

**Nota:**

Caso este protocolo seja inviável de realizar numa determinada escola, o professor poderá adaptar outra forma de apuramento dos alunos com mais resistência, como por exemplo o teste do Vai-e-Vem do *Fitnessgram*.

## 5. FASES DO PROJETO “Mini Craque”

O projeto será desenvolvido em duas fases:

- a. Fase de Turma;
- b. Final Interescolas.

### a) Fase de Turma

| Datas                            | Organização          | Local              | Sistema apuramento                                    |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|---|
| A realizar até ao dia 3 de Abril | Professor das A.E.C. | Escolas convidadas | Os 3 Melhores de cada escalão e género de cada prova. |

Os resultados obtidos durante a fase escola devem ser registados numa tabela criada para o efeito (anexo 1) e enviados para o Departamento Técnico da Juventude Vidigalense, pelo e-mail [mini-craque@juventudevidigalense.org](mailto:mini-craque@juventudevidigalense.org).

Para a realização do protocolo na fase de escola, a Juventude Vidigalense poderá disponibilizar um conjunto de material composto por:

- 1 conjunto de cones (20 cones)
- 1 fita métrica
- 2 vortex

### b) Final Interescolas

Torneio a disputar no Estádio Municipal de Leiria, no dia 10 de Março de 2015, envolvendo os alunos que conseguiram ser apurados na Fase de Turma.

| Data               | Organização  | Local                       |
|--------------------|--|-----------------------------|
| 10 de Maio de 2015 | Departamento Técnico da JV (com a colaboração da ADAL) | Estádio Municipal de Leiria |

**Nota:** Na final interescolas todos os alunos apurados disputarão as quatro disciplinas: 40 metros, Salto em Comprimento, Lançamento de Vortex e 600 metros.

## 6. Programa da Final Interescolas:

Estádio Municipal de Leiria – 10 Maio de 2015

### Programa Horário

| Hora  | Disciplina                     | Escalão     | Sexo      |
|-------|--------------------------------|-------------|-----------|
| 15:00 | 40 metros - eliminatória       | Benjamins A | Feminino  |
| 15:00 | Salto em Comprimento           | Benjamins B | Masculino |
| 15:00 | Lançamento de Vortex           | Benjamins B | Feminino  |
| 15:20 | 40 metros - eliminatória       | Benjamins A | Masculino |
| 15:40 | 40 metros - 1/2 final          | Benjamins A | Feminino  |
| 15:50 | 40 metros - 1/2 final          | Benjamins A | Masculino |
| 15:55 | 40 metros - final              | Benjamins A | Feminino  |
| 16:00 | 40 metros - final              | Benjamins A | Masculino |
| 16:00 | Salto em Comprimento           | Benjamins A | Feminino  |
| 16:05 | Lançamento de Vortex           | Benjamins A | Masculino |
| 16:10 | 40 metros - eliminatória       | Benjamins B | Feminino  |
| 16:30 | 40 metros - eliminatória       | Benjamins B | Masculino |
| 16:50 | 40 metros - 1/2 final          | Benjamins B | Feminino  |
| 17:00 | 40 metros - 1/2 final          | Benjamins B | Masculino |
| 17:05 | 40 metros final                | Benjamins B | Feminino  |
| 17:10 | 40 metros – final              | Benjamins B | Masculino |
| 17:15 | Salto em Comprimento           | Benjamins B | Feminino  |
| 17:15 | Salto em Comprimento           | Benjamins A | Masculino |
| 17:15 | Lançamento de Vortex           | Benjamins B | Masculino |
| 17:15 | Lançamento de Vortex           | Benjamins A | Feminino  |
| 18:00 | 600 metros - Final Mini Craque | Benjamins A | Feminino  |
| 18:15 | 600 metros - Final Mini Craque | Benjamins A | Masculino |
| 18:30 | 600 metros - Final Mini Craque | Benjamins B | Feminino  |
| 18:45 | 600 metros - Final Mini Craque | Benjamins B | Masculino |

## 7. Prémios a atribuir na final interescolas:

- Serão atribuídas medalhas aos **três primeiros classificados** de cada disciplina/Escalão/Género.
- Aos **três primeiros classificados** de cada escalão será atribuído um vale anual para praticar atletismo na Juventude Vidigalense de forma gratuita até ao final da temporada de 2015.

Leiria, 23 de abril de 2015