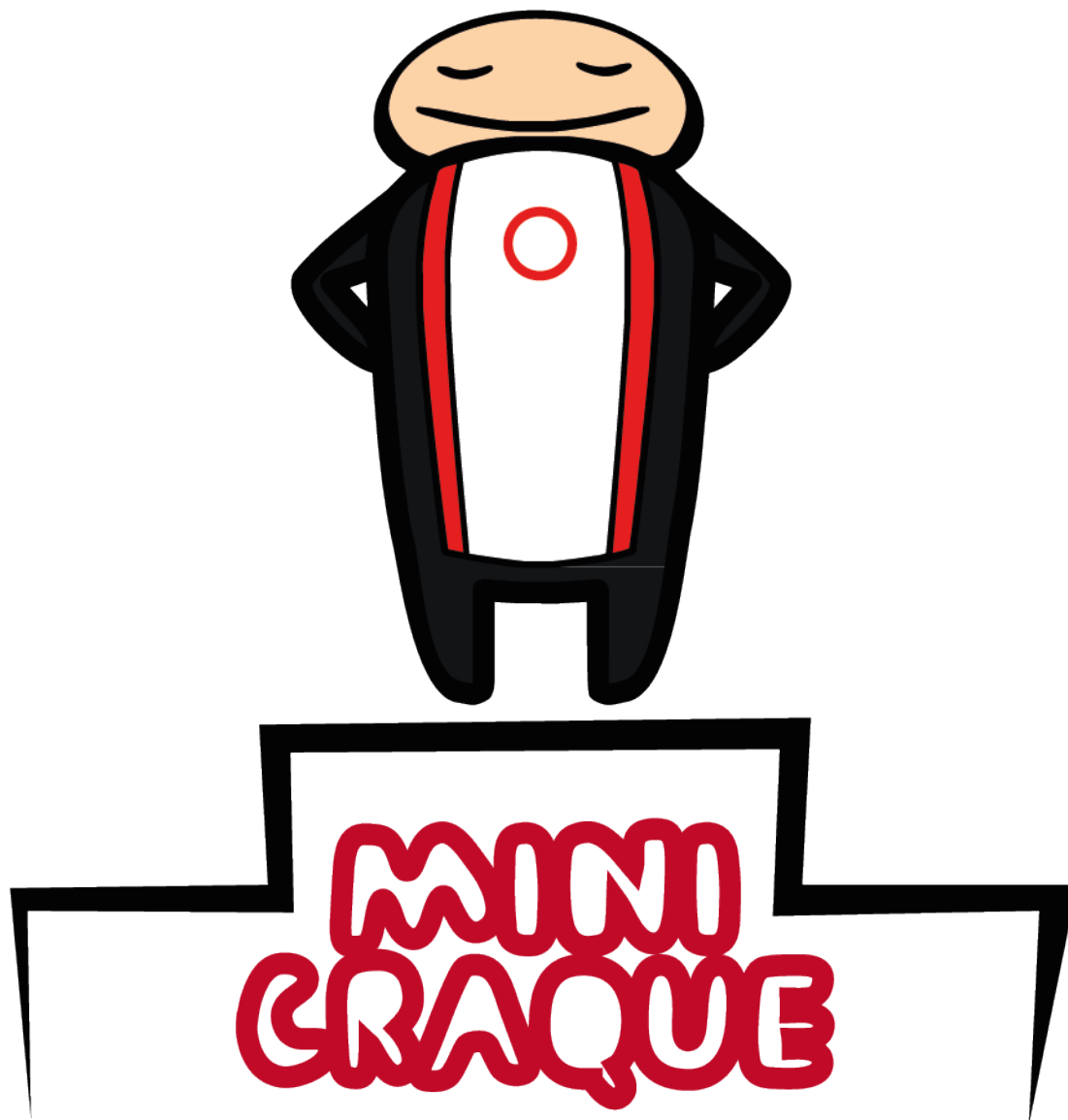


Projeto “Mini Craque”



Juventude Vidigalense

Telefone: 244 833 799

Telemóveis: 912 727 166

E-mail: geral@juventudevidigalense.org

Prof. Nataniel Lopes:

E-mail: 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 2º, 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.

Face aos constrangimentos provocados pela pandemia SARS COVID-19, o projeto irá sofrer algumas alterações, afastando-se assim das dinâmicas que marcaram as últimas edições que antecederam o atual panorama. Achamos assim ser o momento oportuno para recuperar a filosofia que esteve na origem da sua criação, a captação de jovens talentos.

Sendo uma edição que se considera ser especial pelas circunstâncias referidas, tencionamos que o mesmo respeite todas as normas de segurança traçadas pela Direção da Saúde, sem deixar de proporcionar o melhor do atletismo aos jovens participantes. Assim, a edição deste ano cumprirá seguintes critérios:

1 – As escolas serão selecionadas serão divididas em dois grupos, A e B, tendo em conta a proximidade do estádio, o número de participantes nas últimas três edições e o número de pódios alcançados. Esta estratégia permitir-nos-á ser mais seletivos e reduzir significativamente o número de crianças envolvidas no projeto.

2 – O número de participantes de cada estabelecimento de ensino é definido, sobretudo, pelos resultados dos testes que serão realizados nas escolas, em colaboração com os professores das AECs. Logo, O número de crianças a serem apuradas em cada escola e disciplina serão de acordo com a tabela apresentada em “**alunos envolvidos no projeto**”. Dependendo do número total de alunos definido, o professor terá de selecionar os que obtiverem melhores resultados nos testes.

3 - Os alunos selecionados nas escolas participarão numa final interescolas que será disputada no dia **10 de Junho de 2021, no Estádio Municipal de Leiria, Doutor Magalhães Pessoa**. Refira-se que as escolas do grupo **A competirão de manhã** e os alunos do **grupo B da parte de tarde**.



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 2011 e 2014, ou seja, que frequentam os 2º, 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	2013 e 2014
Benjamim B	2011 e 2012

Na impossibilidade de envolver todas as escolas do concelho, pré-seleccionamos os seguintes estabelecimentos de ensino:

Estabelecimento de Ensino – GRUPO A	Agrupamento	Previsão de Número de Participantes
• Colégio Nossa Senhora de Fátima	Colégio Particular	30
• Centro Escolar dos Parceiros	Ag. Escolas Domingos Sequeira	15
• EB1 Amarela	Ag. Escola D. Dinis	10
• EB1 Arrabalde	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Marinheiros	Ag. Escolas Marrazes	10
• EB1 Gândara	Ag. Escolas Marrazes	10
• EB1 Sismaria	Ag. Escolas Marrazes	10
• EB1 Vidigal?	Ag. Correia Mateus	5
		100

Estabelecimento de Ensino – GRUPO B	Agrupamento	Previsão de Número de Participantes
• Colégio Conc. Maria Imaculada	Colégio Particular	30
• Centro Escolar da Barreira	Ag. Escolas Domingos Sequeira	15
• EB1 Cruz D'Areia	Ag. Escolas Domingos Sequeira	10
• EB1 Branca	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Barosa	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Capuchos	Ag. Escolas D. Dinis	10
• EB1 Quinta D'Alçada	Ag. Escolas Marrazes	10
• EB1 Marrazes	Ag. Escolas Marrazes	5
		100

- **NOTA:** Dependendo do número de inscritos, a lista de escolas envolvidos no projeto poderá ser atualizada, havendo assim a possibilidade mais alguma escola virem a ser integradas no mesmo.
-

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
20/30 metros	<ul style="list-style-type: none"> O aluno coloca-se junto à linha de partida sem a pisar; As vozes de partida serão: “aos seus lugares” e “apito”; Aciona-se o cronómetro no momento em que o pé de trás se movimentar; O cronómetro é parado, logo que o peito do aluno ultrapasse a linha de chegada; Cada aluno tem direito a duas tentativas, considerando-se o melhor tempo das duas para a grelha de registo. 	Cronómetro; 3 Cones de sinalização; Apito;

Prova Coletiva

Distância	Procedimentos	Material
20/30 metros	<ul style="list-style-type: none"> Os cinco alunos mais rápidos da Competição Individual colocam-se junto à linha de partida sem a pisar. Não será necessário apurar tempos, apenas registar a classificação; Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas; Na final Interescolas a distância a percorrer é de 40 metros. 	3 Cones de sinalização; 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"> O aluno coloca-se no alinhamento do ponto zero da fita métrica, que foi previamente estendida no chão; Fletindo ambas as pernas o aluno tenta saltar o mais longe possível, sem balanço; 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; Cada aluno terá duas tentativas, registando o professor a que foi mais longa; Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas; <u>Na Final interescolas do Torneio Mini Craque, os melhores alunos do teste de impulsão horizontal disputarão a disciplina de salto em comprimento.</u> 	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"> • O aluno coloca-se no alinhamento do ponto zero da fita métrica, que foi previamente estendida no chão; • A partir de uma posição lateral (afundo) e agarrando o Vortex a uma mão, o aluno tenta lançá-lo o mais longe possível; • 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); • Cada aluno terá três tentativas, registando o professor a que foi mais longa; • Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas. 	<p>2 Vortex Cones de Marcação; 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"> Os alunos realizam a competição por escalão/sexo; Ao apito de partida o cronómetro é acionado e os alunos começam a correr, tentando percorrer a maior distância possível em dois minutos; No final dos dois minutos o professor apita e os alunos param, registando-se as posições ocupadas pelos mesmos nessa altura; O professor deve registar as classificações na grelha de registo; Os três melhores alunos de cada escalão/sexo são apurados para a Final Interescolas. 	<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
10 de Junho de 2021	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 nataniel-lobes@juventudevidigalense.org.

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

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

b) Final Interescolas

Torneio a disputar no Estádio Municipal de Leiria, no dia **10 de Junho de 2020**, envolvendo os alunos que conseguiram ser apurados na Fase de Turma.

Data	Organização	Local
10 de Junho de 2020	Departamento Técnico da JV	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 de Junho de 2020

Programa Horário Provisório – Grupo A

Hora	Disciplina	Escalão	Sexo
09:00	40 metros - eliminatória	Benjamins A	Feminino
09:00	Salto em Comprimento	Benjamins B	Masculino
09:00	Lançamento de Vortex	Benjamins B	Feminino
09:20	40 metros - eliminatória	Benjamins A	Masculino
09:40	40 metros - 1/2 final	Benjamins A	Feminino
09:50	40 metros - 1/2 final	Benjamins A	Masculino
09:55	40 metros - final	Benjamins A	Feminino
10:00	40 metros - final	Benjamins A	Masculino
10:00	Salto em Comprimento	Benjamins A	Feminino
10:05	Lançamento de Vortex	Benjamins A	Masculino
10:10	40 metros - eliminatória	Benjamins B	Feminino
10:30	40 metros - eliminatória	Benjamins B	Masculino
10:50	40 metros - 1/2 final	Benjamins B	Feminino
11:00	40 metros - 1/2 final	Benjamins B	Masculino
11:05	40 metros final	Benjamins B	Feminino
11:10	40 metros – final	Benjamins B	Masculino
11:15	Salto em Comprimento	Benjamins B	Feminino
11:15	Salto em Comprimento	Benjamins A	Masculino
11:15	Lançamento de Vortex	Benjamins B	Masculino
11:15	Lançamento de Vortex	Benjamins A	Feminino
12:00	600 metros - Final Mini Craque	Benjamins A	Feminino
12:15	600 metros - Final Mini Craque	Benjamins A	Masculino
12:30	600 metros - Final Mini Craque	Benjamins B	Feminino
12:45	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 2020**.

8. Programa da Final Interescolas:

Estádio Municipal de Leiria – 10 de Junho de 2020

Programa Horário Provisório – Grupo B

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

9. 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 2020**.

Leiria, 9 de abril de 2021



TABELA DE REGISTO DE RESULTADOS

FASE DE ESCOLA

Escola:

Ano:

Agrupamento:

Nº	Nome	Ano	escalão	Género	Velocidade - 30 metros			Impulsão Horizontal			Vortex			Resistência		
					Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação
1		2014	Benjamim A	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
2			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
3			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
4			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
5			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
6			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
7			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
8			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
9			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
10			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
11			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
12			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada
13			#N/D	F			Não Apurada	0,00		Não Apurada	0,00		Não Apurada			Não Apurada

Nº	Nome	Ano	escalão	Género	Velocidade - 30 metros			Impulsão Horizontal			Vortex			Resistência		
					Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação	Resultado	Class	Situação
1			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
2			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
3			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
4			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
5			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
6			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
7			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
8			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
9			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
10			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
11			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
12			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
13			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado
14			#N/D	M			Não Apurado	0,00		Não Apurado	0,00		Não Apurado			Não Apurado