

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. 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 anteriormente 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 tendo em conta a proximidade do estádio, o número de participantes nas últimas três edições e o número de pódios alcançados.
- 2 - O número de participantes de cada estabelecimento de ensino é definido, sobretudo, pela seleção feita pelos professores das AECs/EF.
- 3 - Os alunos selecionados nas escolas participarão numa final interescolas que será disputada no dia 11 de Junho de 2022, no Estádio Municipal de Leiria, Doutor Magalhães Pessoa.

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 2012 e 2015, 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	2014 e 2015
Benjamim B	2012 e 2013

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

Estabelecimento de Ensino	Agrupamento	Previsão de Número de Participantes
• Colégio Nossa Senhora de Fátima	Colégio Particular	
• Colégio Conc. Maria Imaculada	Colégio Particular	
• Colégio João de Deus	Colégio Particular	
• Centro Escolar dos Parceiros	Ag. Escolas Domingos Sequeira	
• Centro Escolar da Barreira	Ag. Escolas Domingos Sequeira	
• EB1 Cruz D'Areia	Ag. Escolas Domingos Sequeira	
• EB1 Azoia	Ag. Escolas Domingos Sequeira	
• EB1 Amarela	Ag. Escola D. Dinis	
• EB1 Arrabalde	Ag. Escolas D. Dinis	
• EB1 Branca	Ag. Escolas D. Dinis	
• EB1 Barosa	Ag. Escolas D. Dinis	
• EB1 Capuchos	Ag. Escolas D. Dinis	
• EB1 Guimarães	Ag. Escolas D. Dinis	
• EB1 Marinheiros	Ag. Escolas Marrazes	
• EB1 Gândara	Ag. Escolas Marrazes	
• EB1 Sismaria	Ag. Escolas Marrazes	
• EB1 Quinta D'Alçada	Ag. Escolas Marrazes	
• EB1 Marrazes	Ag. Escolas Marrazes	
• EB1 Vidigal?	Ag. Correia Mateus	
• EB1 Paulo VI	Ag. Correia Mateus	
• EB1 Courelas	Ag. Correia Mateus	
• EB1 Touria	Ag. Correia Mateus	
• EB1 Maceira	Ag. Escolas Maceira	
• EB1 Santa Catarina da Serra	Ag. Escolas Caranguejeira	

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

00.00

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 movimenta; 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 rececionaram 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; 	Fita Métrica

- Na Final interescolas do Torneio Mini Craque, os melhores alunos do teste de impulsão horizontal disputarão a disciplina de salto em comprimento.

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</p> <p>Cones de Marcação;</p> <p>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
20 de maio de 2022	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
11 de Junho de 2022	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 400 metros.

6. Programa da Final Interescolas - PROVISÓRIO

Estádio Municipal de Leiria - 11 de Junho de 2022

Programa Horário Provisório - Grupo A

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	400 metros - Final Mini Craque	Benjamins A	Feminino
18:15	400 metros - Final Mini Craque	Benjamins A	Masculino
18:30	400 metros - Final Mini Craque	Benjamins B	Feminino
18:45	400 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 2022.

Leiria, 26 de abril de 2022

Projeto Mini Craque



--