CÓD. 403 714
ESB3 DE FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO
Direcção Regional De Educação Do Centro

ESCOLA SECUNDÁRIA C/3ºCEB DE FIGUEIRA DE CASTELO RODRIGO

ANO LECTIVO 2006/2007

1 DE JUNHO DE 2007

"PROJECTO DOS 1º JOGOS DE PRIMAVERA"

GRUPO DE EDUCAÇÃO FISICA

Andreia Pinto
Ana Cristina Lourenço
Carlos Sousa
Paula Gonçalves

Figueira de Castelo Rodrigo, Junho 2007

1 – Denominação

Este projecto denomina-se "1º Jogos de Primavera".

2 – Designação

Enquanto professores de Educação Física da Escola Sec. C/3º CEB de Figueira de Castelo Rodrigo vimos por este meio propor a colaboração da Câmara Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo na realização desta actividade. Pretendemos, também, convidar as escolas EB1, EB2 e Secundária c/ 3º CEB do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo a participarem neste encontro desportivo, que irá ser realizado no dia 01 de Junho de 2007, pelas 9h, no Estádio Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo.

As actividades foram elaboradas consoante o grupo etário dos alunos. E vão desde os Jogos Tradicionais, , aos Jogos Pré -Desportivos como, também, ao Atletismo.

3 – Descrição

3.1. - Introdução

Este projecto tem como objectivo uma apresentação breve do que pretendemos realizar nesta actividade. O evento será dividido em duas partes: **parte lúdica** e a **parte competitiva.**

3.2 – Objectivos

Os objectivos principais deste evento são a divulgação e promoção do "Atletismo Total", nas suas diferentes áreas e disciplinas, de acordo com a idade do aluno, de forma a adaptar a competitividade dentro de determinado escalão etário.

Outros objectivos, igualmente importantes, são a de dar oportunidade dos alunos das escolas convidadas conviverem uns com os outros, competirem, de forma saudável, e, reconhecerem outro tipo de desporto (sem ser o futebol) divertido e, acima de tudo, completo.

Queremos, principalmente, incutir o lazer, a recreação e o desportivismo, factores indispensáveis para um bom espectáculo desportivo.

3.3 – Destinatários

Este evento destina-se a abranger jovens alunos do 1º, 2º, 3º ciclos e Ensino Secundário, isto é, dos 6 aos 18 anos (Escalões Bambis(1998 ou mais novos), Infantis A (1996/1997), Infantis B(1994/1995), Iniciados (1992/1993), Juvenis (1990/1991)e Juniores (1988/1989).

4 – Funcionamento

4.1 – Actividades

4.1.1 – Modalidades e Escalões Etários

- Jogos Lúdico Desportivos (alunos que nasceram entre 1998 e 2001);
- Kid's Athletics (alunos que nasceram entre 1997 e 1994);
- Atletismo (alunos que nasceram entre 1993 e 1988).

A descrição das actividades encontra-se no ponto número 5.

4.1.2 - Número de Participantes

Poderão participar todos os alunos das escolas convidadas. Estamos à espera de cerca de 500 alunos, na totalidade. No entanto cada escola terá de formar equipas de 6 a 10 elementos por sexo/escalão – nos Jogos Lúdico Desportivos e Kids' Athletics– e de 4 a 8 elementos – nas provas de Atletismo – por sexo/escalão (Escalões Bambis(1998 ou mais novos), Infantis A (1996/1997), Infantis B(1994/1995), Iniciados (1992/1993), Juvenis (1990/1991)e Juniores (1988/1989).

As escolas que pretendemos convidar são todas as escolas do 1.º,2.º e 3.º do Concelho de Figueira de Castelo Rodrigo.

4.1.3. – Quadro Competitivo

4.1.3.1. – Jogos Lúdico Desportivos

Esta actividade vai ser orientada para os alunos do 1º ciclo do ensino básico – 1998 e 2001 – tendo apenas a componente lúdica. (ver detalhes no ponto 5.1)

4.1.3.2. – Kids' Athletics

Esta actividade vai ser orientada para os alunos com idades compreendidas dos 10 aos 13 anos (1997 e 1994). A sua organização está de acordo com a idade do aluno, isto é, existem três grupos etários distintos (Grupo I, II) com actividades igualmente distintas adequadas à faixa etária de cada um. As actividades são:

GRUPO I (1997/1996):

- Velocidade e Barreiras;
- Velocidade – Barreiras – Slalom;
- Saltos a pé juntos;

- Saltos Cruzados;
- Lançamento de Dardo Simplificado;

GRUPO II (1995/1994):

- Velocidade – Barreiras – Slalom;
- Saltos Cruzados;
- Corrida de Estimulação Nervosa;
- Lançamento de Dardo Simplificado;
- Lançamento de Joelhos;

Esta actividade tem a componente lúdica e competitiva tornando-se mais aliciante para os alunos que a praticam. Mais à frente, neste documento, terá acesso a toda a informação necessária para melhor compreender a organização do Kids' Athletics.

4.1.3.3. – Atletismo:

- **Corrida de velocidade** (60m – Iniciados, Juvenis e Juniores): nesta disciplina serão apurados os seis melhores tempos realizados nas eliminatórias;
- **Saltos e Lançamentos** (pentasalto – 5 passadas saltadas – salto em comprimento e lançamento do peso): cada atleta terá o direito de realizar 4 saltos e 4- lançamentos, contabilizando apenas o melhor de cada para a classificação final;
- **Corrida de 1000m** – todos os alunos realizarão esta prova no final para a classificação individual e colectiva.

Os atletas que vão participar nesta actividade terão de estar organizados em equipas de 4 a 8 elementos (sexo/escalão). Cada um só poderá se inscrever numa prova (saltos, lançamentos ou velocidade) e nos 1000m (inscrição obrigatória). Por prova, podem estar no máximo dois elementos por equipa, contando apenas para a pontuação colectiva, a melhor classificação. Os atletas irão ser divididos em quatro grupos distintos (havendo a preocupação de não haver mais que um ou dois atletas da mesma escola/equipa, num grupo), cada grupo irá ser disposto a uma prova (ex. o grupo A – prova de velocidade; grupo B – salto em comprimento, etc). No final das provas técnicas, todos os atletas terão de realizar a prova dos 1000m para a classificação individual e colectiva (pontuam para a colectiva, os dois melhores tempos por sexo/escalão).

Será considerada uma **classificação individual**, que consistirá em premiar os três primeiros atletas que conseguiram mais pontuação no conjunto de provas realizado, e uma **classificação colectiva** por equipa, em que as três primeiras escolas serão, igualmente, premiadas.

Para a determinação da classificação por prova, serão pontuadas as oito primeiras marcas de cada prova da seguinte forma: 1ª marca – 8 pontos; 2ª marca – 7 pontos; 3ª marca – 6 pontos e assim

sucessivamente. O aluno que no final somar mais pontos ficará em primeiro lugar e receberá o prémio respectivo.

5 – DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES

5.1. – Jogos Lúdico-Desportivos

As actividades a serem realizadas são distintas e inserem-se em duas vertentes fundamentais:

1. **Jogos/actividades de recreação**, para os alunos do 1º, 2º anos e alunos do 3º, 4º anos que não participem nos jogos competitivos;

2. **Jogos/actividades de competição**, exclusivamente para os alunos do 3º e 4º ano. Algumas escolas com um número de alunos do 3º e 4º anos inferior a 10, poderão inscrever alunos do 2º ano.

Actividade		1º Ano	2º Ano	3º Ano	4º Ano
1. Percursos de Destreza		☺	☺	☺	☺
2. *Estafeta*		___	___	☺☺	☺☺
3. *Concursos*		Corda ao Centro	Relógio	___	___
Jogos	**4. *Muro Chinês***	☺	___	___	___
	5. *Corrida de Sacos*	___	☺	___	___
	6. *Corrida Pé Atado*	___	___	☺☺	___
	7. *Mini Andebol*	___	___	___	☺☺
	8. *Bola no Saco*	___	___	☺☺	☺☺
Legenda	☺ - Confirmação da organização da actividade com o respectivo ano de escolaridade;				
	☺☺ - Actividade com carácter competitivo.				

Actividades comuns aos 4 anos de ensino: percursos de destreza;

Actividades comuns ao 1º e 2º anos: concursos (corda ao centro - 1º ano; relógio – 2º ano);

Actividades comuns ao 3º e 4º anos: estafeta e jogo “Bola no Saco”;

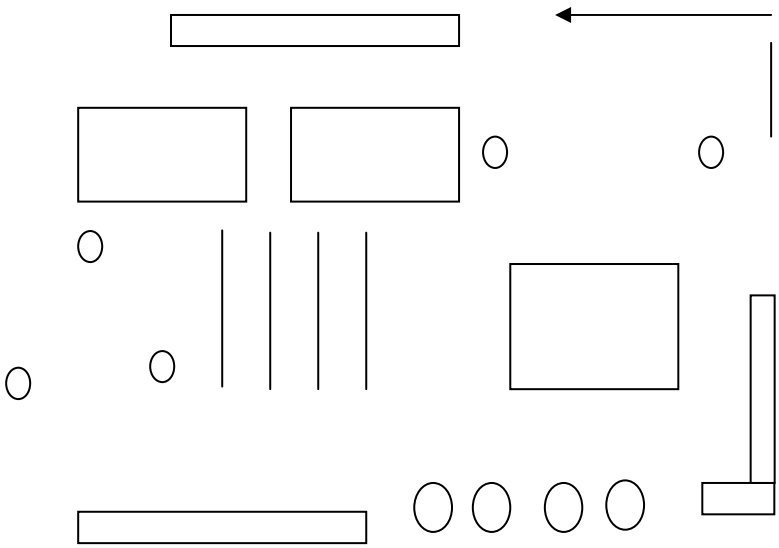
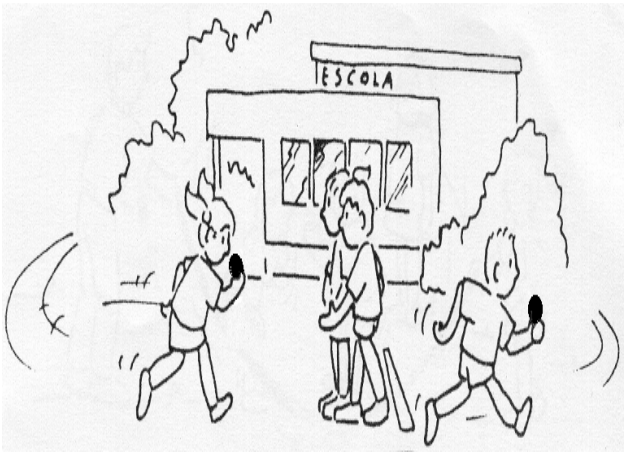
Jogos: diferenciados e adequados ao ano de escolaridade.

5.1.1. – Sistema de Pontuação e Classificação:

Actividade		Ano Escolar	Sistema de classificação
1. Percursos de Destreza		Comum aos 4 anos	Actividade Recreativa
2. *Estafeta*		3º e 4º ano	Somatório do tempo colectivo (duas vezes)
3. *Concursos*		Corda Centro/Relógio	Actividade Recreativa com eliminação consecutiva
Jogos	**4. *Muro Chinês***	1º Ano	Actividade Recreativa
	5. *Corrida de Sacos*	2º Ano	Actividade Recreativa com carácter competitivo
	6. *Corrida Pé Atado*	3º Ano	Somatório do tempo colectivo
	7. *Mini Andebol*	4º Ano	Diferença entre golos marcados e sofridos (goal average)
	8. *Bola no Saco*	3º e 4º ano	Número de objectos dentro do saco e respectiva cor.

Actividade		Ano Escolar	Sistema de pontuação
2. *Estafeta*		3º e 4º ano	Repetição do exercício 2 vezes. Vence a equipa mais rápida. 1ª n-1; 2º n-2; 3º n-3,... (n = n.º de equipas)
Jogos	**6. *Corrida Pé Atado***	3º Ano	Repetição do exercício 1 vez. Vence a equipa mais rápida. 1ª n-1; 2º n-2; 3º n-3,... (n = n.º de equipas)
	7. *Mini Andebol*	4º Ano	Diferença no goal average. Exemplo: AxB (Resultado: 7-5) Pontuação: Equipa A (+2 pontos); Equipa B (-2 pontos)
	8. *Bola no Saco*	3º e 4º ano	Número de bolas dentro do saco, com diferentes pontos: bola **vermelha** – 3 pontos; a**zul** – 2 pontos; **amarela** – 1 ponto

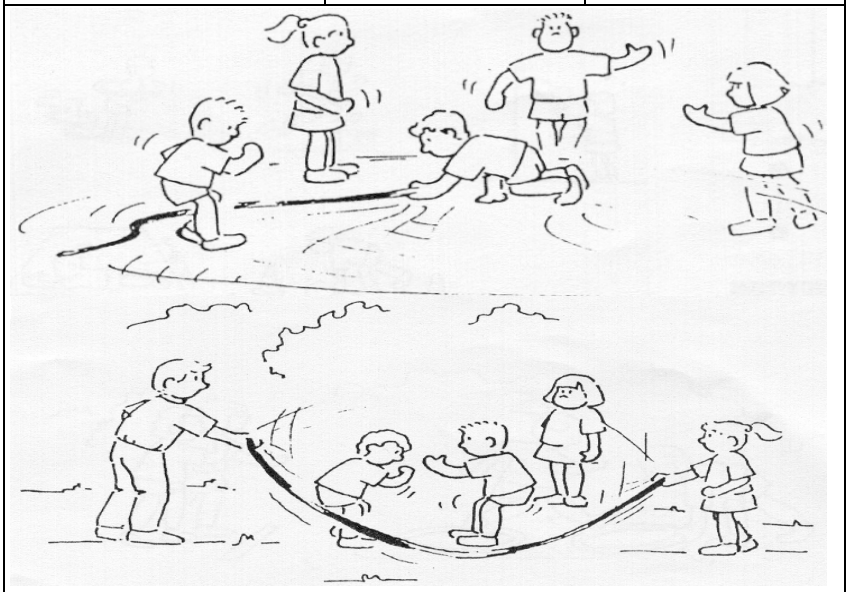
5.1.2. – Descrição das Actividades:

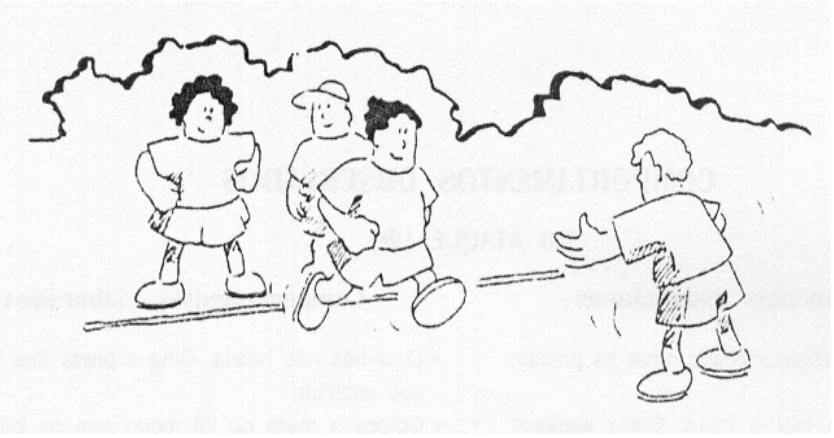
<table>
<tr><td colspan="2">1. PERCURSOS DE DESTREZA</td><td>A QUEM SE DESTINA?</td><td>1ºAno</td><td>2ºAno</td><td>3ºAno</td><td>4ºAno</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Os alunos, divididos em dois grandes grupos (grupo de competição-3º e 4º anos; grupo de recreação – restantes alunos) percorrem a sequência de habilidades descrita no diagrama e sempre com a ajuda do professor. Ao sinal, trocam com o outro grupo.
1. Equilíbrio no banco sueco; 2. salta a pés juntos 3 arcos e veste o 4º arco; 3. equilíbrio nas barras de solo; 4. passa o túnel, 5. Saltos entre barreiras; 6. slalom; 7. bolinha de neve no colchão; 8. rolamento frente/rebola estendido; 9. dribla a bola; 10. corre com bola na mão e repõe a bola no mesmo local; 11. salto de coelho no banco sueco.</td><td>TIPO DE ACTIVIDADE</td><td colspan="2">Recreativa</td><td colspan="2">Competitiva</td></tr>
<tr><td colspan="5">  </td></tr>
<tr><td colspan="7">ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE</td></tr>
<tr><td colspan="7">Dois professores, no mínimo. Acompanham os alunos no circuito e ajuda-os nas tarefas com maior grau de dificuldade.</td></tr>
<tr><td colspan="2">2. ESTAFETAS</td><td>A QUEM SE DESTINA?</td><td>1ºAno</td><td>2ºAno</td><td>3ºAno</td><td>4ºAno</td></tr>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">Oito alunos participantes em cada equipa. O objectivo é efectuar o percurso no menor tempo possível. As equipas dispõem-se em colunas (uns atrás dos outros) e alinhados atrás da linha de partida. Ao sinal, o 1º elemento de cada equipa percorre uma distância com uma bola na mão e regressa ao mesmo local, colocando-se atrás da sua coluna.
Estafeta 3º Ano: os alunos tocam com a bola na linha oposta e regressam;
Estafeta 4º Ano: os alunos partem com a bola e depositam-na na caixa (lado oposto) e regressam sem bola; o 2º elemento faz o inverso – parte sem bola e regressa com bola.</td><td>TIPO DE ACTIVIDADE</td><td colspan="2">Recreativa</td><td colspan="2">Competitiva</td></tr>
<tr><td colspan="5"> 
</td></tr>
</table>

ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE

Dois percursos definidos. Um professor na mesa de secretariado. Quatro professores no ajuizamento do jogo e registo dos tempos por equipa (somatório dos tempos das equipas).

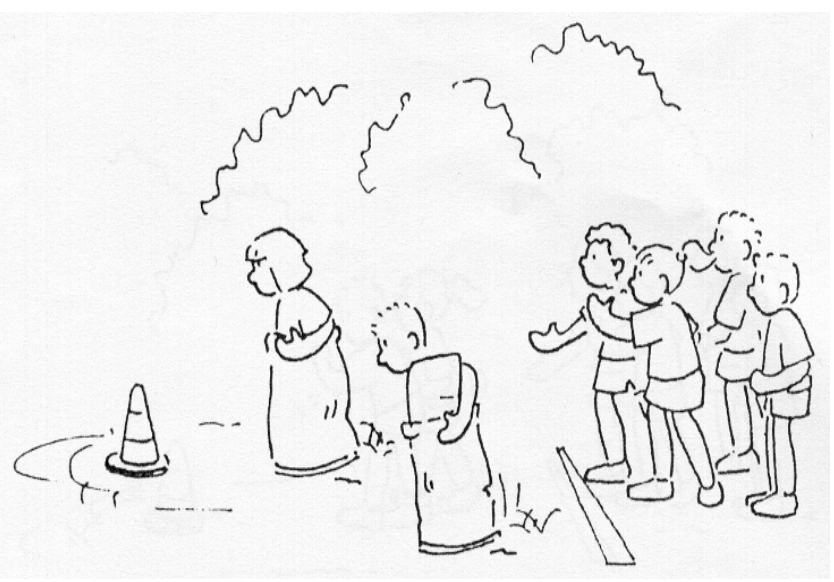
3.	**CONCURSOS**	**A QUEM SE DESTINA?**	**1ºAno**	**2ºAno**	3ºAno	4ºAno
Corda ao Centro: o professor ou aluno mais velho, na posição de cócoras, segura a ponta da corda fazendo-a girar para que a outra ponta descreva um círculo junto ao solo. Os alunos colocam-se à volta, saltando para evitar que a corda lhes toque. Aumento da dificuldade pela velocidade/altura da corda. **Relógio**: o professor e um aluno dão à corda, enquanto que os alunos restantes saltam evitando que esta lhes toque. Os alunos vão aumentando o n.º de saltos consecutivos, simulando as baladas do relógio. A dificuldade é acrescida pela velocidade da corda e pela exigência de entrar e sair sem ser tocado.		**TIPO DE ACTIVIDADE**	**Recreativa**		Competitiva	



4.	MURO CHINÊS	A QUEM SE DESTINA?	1ºAno	2ºAno	3ºAno	4ºAno
Ao sinal, os jogadores tentam atravessar o terreno sem serem tocados pelo "chinês". Este, colocado na faixa central, tenta angariar as pedras para o seu muro, tocando nos parceiros que nunca deverão parar a sua corrida no sentido e direcção que tomam. Os jogadores tocados e colocados no muro permanecem imóveis com MS e MI afastados, não podendo tocar/prender os restantes. Vence, último jogador a ser tocado.		TIPO DE ACTIVIDADE	Recreativa		Competitiva	
						

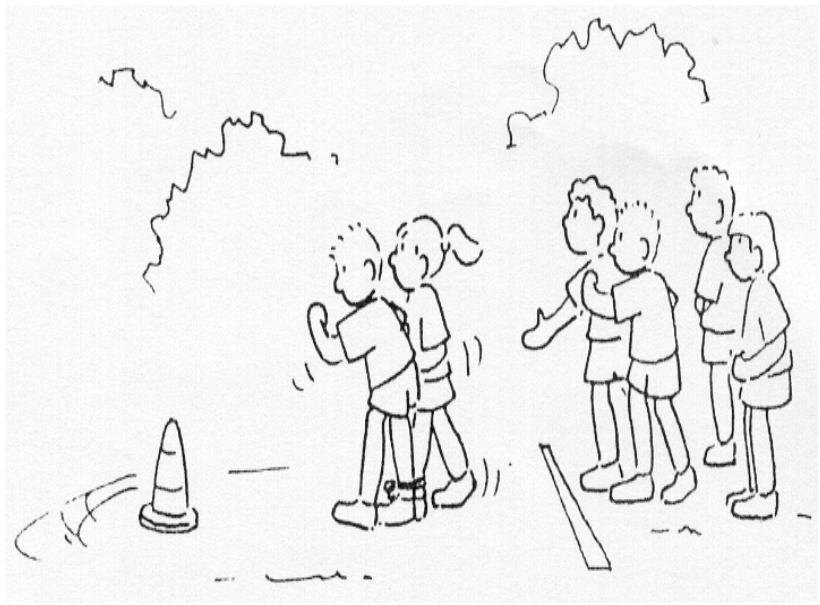
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE

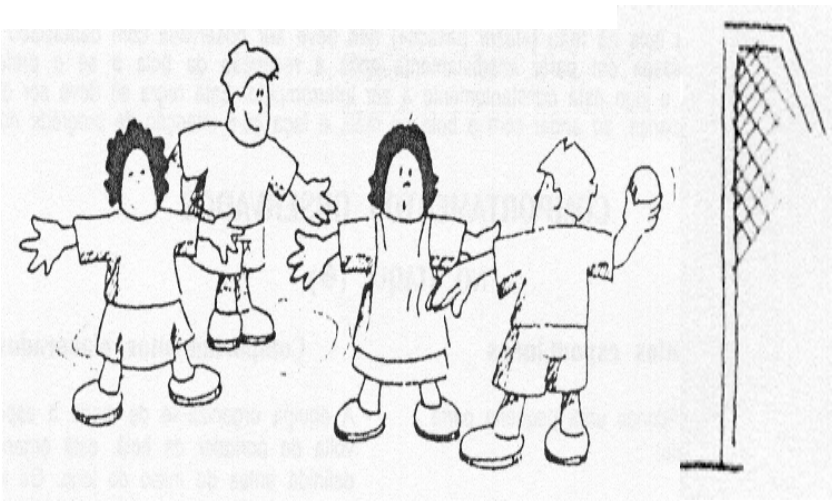
Um professor neste jogo para ajuizar e fazer cumprir as regras. Os alunos não podem passar pela parte exterior delimitado pelas linhas do do jogo. O chinês é quem decide onde colocar as "pedras" do seu muro.

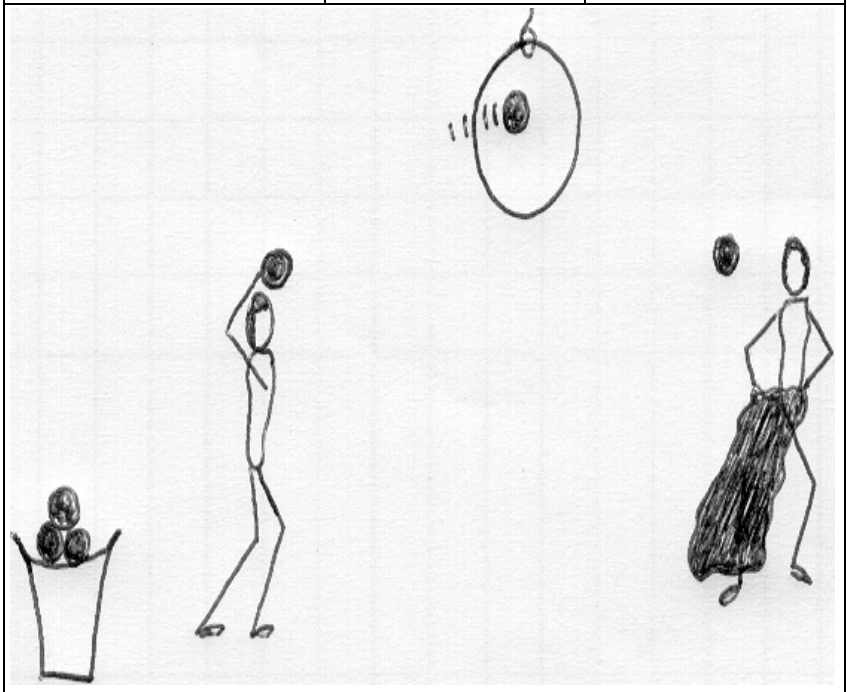
5.	CORRIDA DE SACOS	A QUEM SE DESTINA?	1ºAno	2ºAno	3ºAno	4ºAno
Oito alunos participantes em cada equipa. O objectivo é efectuar o percurso no menor tempo possível. As equipas dispõem-se em colunas (uns atrás dos outros) e alinhados atrás da linha de partida. Ao sinal, o 1º elemento de cada equipa percorre uma distância (ida e volta) dentro de um saco de rede. Se o participante cair durante o percurso, deverá recomeçar do ponto de queda, desde que o faça dentro do saco. Ao terminar, entrega o saco ao próximo colega da equipa. O jogo termina quando o último elemento cortou a linha de chegada e todos se sentam no solo.		TIPO DE ACTIVIDADE	Recreativa		Competitiva	
						

ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE

Um professor neste jogo para ajuizar e fazer cumprir as regras. Os alunos não podem correr fora do saco e com este na mão. Fazer percursos curtos (± 20 metros).

6.	CORRIDA DE PÉ ATADO	A QUEM SE DESTINA?	1ºAno	2ºAno	3ºAno	4ºAno
Oito alunos participantes em cada equipa. O objectivo é efectuar o percurso no menor tempo possível. As equipas dispõem-se em colunas e agrupados dois a dois, alinhados atrás da linha de partida. Ao sinal, o 1º par de cada equipa percorre uma distância (ida e volta ± 20 m), com pernas atadas pelo tornozelo. Se os participantes caírem durante o percurso, deverão recomeçar do ponto de queda, desde que o façam sempre com pernas atadas. Ao terminar, desamarram a corda e atam os próximos colegas. O jogo termina quando o último par cortar a linha de chegada e todos se sentam.		**TIPO DE ACTIVIDADE**	Recreativa		**Competitiva**	
						
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE						
Um professor neste jogo para ajuizar e fazer cumprir as regras. Os alunos não podem correr com pés desamarrados. Fazer percursos curtos (± 20 metros).						

7.	MINI ANDEBOL	A QUEM SE DESTINA?	1ºAno	2ºAno	3ºAno	4ºAno
Equipas de 4 elementos em campo, com possibilidade de substituições. Os alunos tentam marcar golo na baliza e evitar que o adversário faça o mesmo. Podem driblar a bola, dar no máximo 3 passos com a bola na mão. Não podem agarrar o adversário, rasteirá-lo ou pontapeá-lo. Devem jogar, marcando individualmente os adversários, impedindo a sua progressão no sentido da própria baliza. Com posse de bola devem progredir no sentido da baliza adversária.		**TIPO DE ACTIVIDADE**	Recreativa		**Competitiva**	
						
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE						
Realizar dois jogos em simultâneo. Um professor em cada jogo. Pontuação = Golos Marcados - Golos Sofridos						

8.	BOLA NO SACO	A QUEM SE DESTINA?	1ºAno	2ºAno	3ºAno	4ºAno
Todos os elementos da equipa jogam, mas com distintas funções. O objectivo é fazer passar bolas pelo arco suspenso que poderão ser "ensacadas" pelo colega que se encontra por detrás do arco. Este segura no saco com as duas mãos e só pode ensacar bolas que ainda estejam em trajectória aérea (directamente depois de passar o arco, ou após ressalto no solo), sem nunca tirar as mãos do saco. Todos elementos da equipa que atiraram as bolas, poderão reaver as que não passaram pelo arco ou que não foram ensacadas para tentarem enviar novamente para o outro lado. Para isso deverão colocá-las na caixa para proceder a nova tentativa.		**TIPO DE ACTIVIDADE**	Recreativa		**Competitiva**	
						
ORGANIZAÇÃO DA ACTIVIDADE						
O jogo tem a duração de 1'30'' para cada equipa. Pontuação distinta de acordo com a cor da bola. Vermelha = 3 pontos; Azul = 2 pontos; Amarela = 1 ponto. Vence a equipa com maior número de pontos.						

5.2 – Kids' Athletics

5.2.1 - Objectivos

Estes são os **Objectivos Organizacionais**:

- Que um alargado número de crianças possa participar activamente e em simultâneo;
- Que as várias formas e movimentos básicos do atletismo sejam experimentadas;
- Que não só as crianças mais fortes e mais rápidas contribuam para um bom resultado;
- Que sejam requisitadas as capacidades coordenativas e de perícia adequadas à idade;
- Que o programa tenha uma componente de aventura, oferecendo uma apropriada aproximação do atletismo às crianças;
- Que o programa tenha uma estrutura e uma forma de pontuação fácil, baseada na ordem das equipas;
- Que sejam necessários poucos assistentes e juízes;
- Que o atletismo seja oferecido sobe a forma de equipas mistas (rapazes e raparigas a participar em simultâneo).

5.2.2 - Localização e Duração

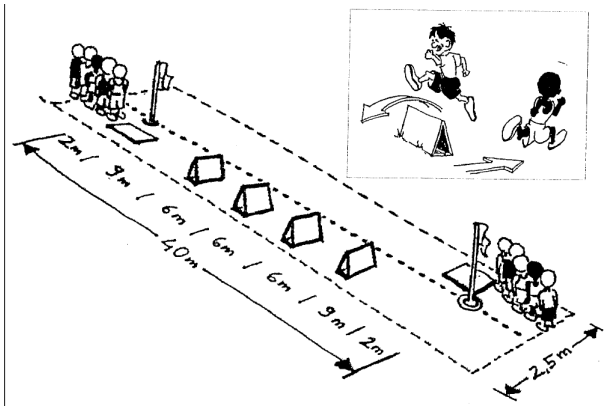
O ideal para a prática desta actividade seria um espaço amplo e plano. Uma área de 60 m x 30 m (por exemplo: um relvado, campo de cinza ou de terra, ou até mesmo em asfalto) é tudo o que é necessário. Daí pretendermos organizar no Estádio Municipal de Figueira de Castelo Rodrigo.

O evento acontece dentro de um limite de tempo razoável. Especificamente, o evento competitivo (que geralmente significa 10 equipas de 5 elementos cada) pode ser realizado em cerca de duas horas, incluindo, a cerimónia final.

5.2.3 – Disciplinas

- Velocidade/Barreiras

Descrição/Resumo Estafeta combinando corridas de velocidade e corridas de barreiras
Nome para as crianças "Fuga ao canguru"
Destinado Grupos etários I e II



A – Procedimentolk

A prova consiste numa Estafeta de 80 m (40 m + 40 m) com um percurso de velocidade (Ida) e outro de barreiras (volta), para os quais os participantes partirão com um rolamento à frente (cambalhota), após receberem o anel (testemunho) sempre com a mão direita, enquanto estão agarrados a um poste com a esquerda.

A Estafeta (ver figura) é constituída por dois postes à distância de 40 m; em cada direcção será realizado um percurso diferente que se inicia sempre com um colchão para o rolamento: um é a corrida plana e o outro a corrida de barreiras (aproximadamente 50 cm de altura) com 6 m de distância entre elas.

A equipa divide-se em duas colunas de 5 elementos: cada uma no início de cada percurso, estando o anel na primeira criança do lado do percurso plano.

Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro participante (n.º1) a executar o rolamento à frente e correr os 40 m planos. Após este completar o percurso entregará o anel ao segundo participante (n.º2), de mão direita para direita, enquanto este segura o poste com a esquerda. Este percorrerá o percurso das barreiras e fará a transmissão da mesma forma ao participante seguinte (n.º3), que fará o percurso plano, o seguinte as barreiras e assim sucessivamente.

A corrida contínua desta forma até que todos os participantes tenham comprido ambos os percursos, os 40 m planos e os 40 m barreiras. Desta forma, o elemento n.º9 é o último a fazer o percurso das barreiras (ver figura) e terminar a prova ao tocar no mesmo poste onde esta começa.

B – Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

Caso haja tantos percursos disponíveis como equipas por grupo etário a classificação pode ser elaborada directamente pela ordem de conclusão da prova.

C – Assistentes

Para uma organização eficiente, é necessário um assistente por equipa. Essa pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova;
- Cronometrar a prova;
- Registar os resultados no cartão de prova.

D – Equipamento

Para a montagem de uma estação é necessário o seguinte equipamento:

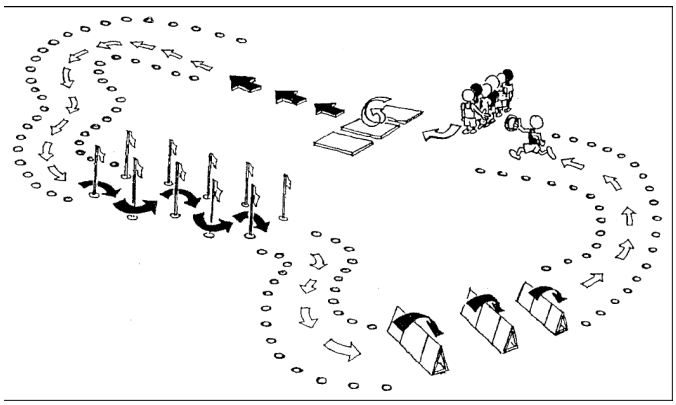
- 2 colchões;
- 1 cronómetro;
- 1 cartão de prova;
- 4 barreiras simplificadas (com cerca de 50 cm de altura);
- 2 postes;
- 1 testemunho.

- Velocidade – Barreiras – Slalom

Descrição resumo Estafeta combinando corridas de velocidade, barreiras e slalom

Nome para as crianças "Fórmula 1"

Destinado para Grupos etários I, II



A – Procedimento

Esta prova é uma estafeta constituída por um percurso de cerca de 80 m que está dividido em três partes distintas: uma para corrida de velocidade, uma para slalom (5 postes com um metro entre cada) e uma para barreiras (3 grupos de barreiras) (ver figura).

A "Fórmula 1" é uma prova de equipa em que cada elemento tem de cumprir todo o percurso começando sempre com um rolamento à frente no colchão. É utilizado como testemunho um anel.

A prova termina quando o último elemento, após completar o seu percurso, chega ao colchão.

Podem competir até seis equipas ao mesmo tempo no mesmo percurso.

B – Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).
Caso haja poucas equipas num escalão etário, podem participar todas ao mesmo tempo e a classificação será elaborada pela ordem de conclusão da prova.

C – Assistentes

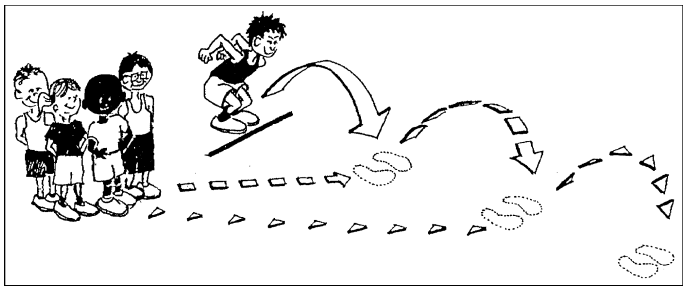
Para cada uma das áreas (barreiras e slalom) são necessários no mínimo dois assistentes para montar apropriadamente o equipamento.
À parte dos acompanhantes das equipas, são requeridos mais três assistentes: um para dar a partida (starter) e dois para a zona de transmissão.
Finalmente, são precisos tantos cronometristas como equipas a competir. Estes são também responsáveis por registar os resultados no cartão da prova.

D - Equipamento

Para a montagem de uma estação é necessário o seguinte equipamento:
- 9 barreiras;
- 10 postes para slalom;
- 3 colchões;
- 30 cones marcadores (aproximadamente);
- 3 barreiras simplificadas (a 4 m dos postes de slalom);
- 1 testemunho por equipa;
- 1 cronometro por equipa;
- 1 cartão de prova por equipa

- Saltos a Pés Juntos

Descrição resumo Saltos a pés juntos para a frente a partir da posição de agachamento
Nome para as crianças "Saltos de rã"
Destinado para Grupos etários I



A – Procedimento

A prova consiste na execução de saltos de rã por todos os participantes de uma equipa, uns a seguir aos outros (salto de rã: salto para a frente a dois pés o mais longe possível a partir da posição de agachamento).
O primeiro participante coloca-se atrás da linha de partida, faz um agachamento e salta para a frente tão longe quanto possível, fazendo a recepção em equilíbrio com ambos os pés paralelos e ao mesmo tempo. O assistente marca o ponto de "aterragem" mais perto da linha de partida (calcanhares). Se um participante cair para trás é o ponto de contacto da sua mão com o solo ou o mais próximo da linha de partida que é marcado.
O local da recepção do primeiro participante, torna-se a linha de partida para o segundo saltador da equipa, que faz a partir daí o seu "salto de rã". O terceiro participante salta do ponto de queda do segundo, e assim sucessivamente.
A prova é completa quando o ultimo membro da equipa salta e o seu local de queda é marcado, sempre o mais próximo do local de partida.
Cada equipa tem duas tentativas, logo todo o procedimento é repetido uma segunda vez.

B - Pontuação

Todos os membros da equipa competem. A distância final de todos os saltos é o resultado final da equipa na prova, contando para a classificação apenas a melhor das duas tentativas.
A medição é registada em intervalos de 1 (um) centímetro.

C -Assistentes

Para esta prova, é necessário um assistente por equipa. Essa pessoa tem as seguintes tarefas:

- Controlar o desenrolar da prova (locais de partida e recepções);
- Medir a distância total de cada tentativa;
- Registar os resultados no cartão da prova.

D – Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

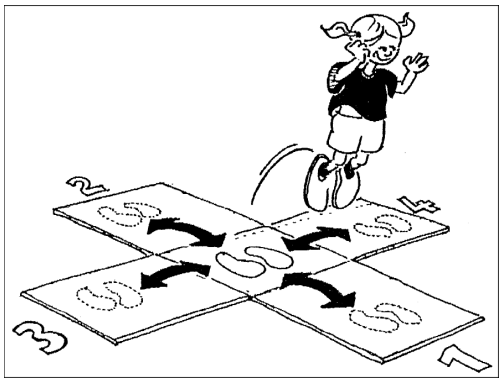
- 1 fita métrica;
- material para marcar o solo (giz, fita adesiva, etc.);
- 1 cartão de prova.

- Saltos Cruzados

Descrição resumo Saltos a pés juntos com mudanças de direcção em cruz

Nome para as crianças "Saltos Cruzados"

Destinado para Grupos etários I, II



A – Procedimento

A partir do centro o participante salta a dois pés para a frente, para trás e para os lados (ver figura). Especificamente, a ordem dos saltos é a seguinte: em primeiro do centro para a frente e da frente para o centro, depois do centro para a direita e da direita para o centro, a seguir para a esquerda e de regresso ao centro, e, finalmente para trás e voltar ao centro.

B – Pontuação

Cada participante tem duas tentativas de 15 (quinze) segundos cada uma, durante as quais tenta fazer o maior número de saltos possível.
A cada salto (frente, centro, direita, centro, esquerda, centro, trás, centro) é dado 1 (um) ponto, portanto numa "volta" o numero máximo de pontos que se pode obter são oito.
É apenas registada a melhor das duas tentativas.

C – Assistentes

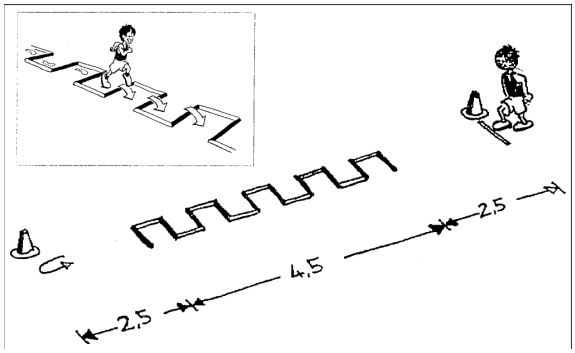
É necessário um assistente por equipa com as seguintes tarefas:
- Dar o sinal de partida (começo);
- Controlar o desenrolar da prova;
- Controlar o tempo e contar o número de saltos;
- Registar os resultados no cartão de prova.

D – Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte material:
- 1 base de saltos cruzados (tapete/esteira, marcas a giz ou fita adesiva);
- 1 cronometro;
- 1 cartão de prova.

- Corrida de Estimulação Nervosa

Descrição resumo Corrida de ida e volta sobre pequenos espaços (muita frequência)
Nome para as crianças "Chão Quente"
Destinado para Grupo etário II



A – Procedimento

Colocam-se dois cones marcadores a uma distância de 9,5 m entre si. A zona de corrida de frequência é montada a 2,5 m de ambos os cones (ver figura). Essa zona é composta por 10 ripas a 50 cm de distância entre elas, o que dá nove intervalos.

Para começar, o primeiro participante coloca-se em posição atrás da linha de partida, que está alinhada com o primeiro cone. Após o sinal de partida, o participante corre para o outro cone, passando pela zona de frequência o mais rapidamente possível. Ao lá chegar, o participante tem de tocar no cone com uma mão, voltar-se e faz o mesmo percurso de volta para a partida (primeiro cone). Quando toca neste cone, o cronometrista pára o tempo.

Todos os elementos da equipa terão de fazer o percurso uma vez, parando-se o tempo após cada elemento o concluir, e retomando-se a contagem ao dar a partida ao seguinte. O tempo final da prova é o obtido após o último elemento concluir o percurso.

Se um participante calcar fora, saltar ou falhar uma das zonas de estimulação nervosa, a distância é aumentada 1 m pelo assistente no segundo cone. Desta forma, a equipa é penalizada, pois o participante seguinte tem de percorrer uma distância superior. Se forem cometidos dois erros, a distância aumenta 2 m, e assim sucessivamente.

B – Pontuação

É registada a melhor de duas tentativas a que cada equipa tem direito.

C – Assistentes

Para uma organização eficiente desta prova, são necessários dois assistentes. Eles tem as seguintes tarefas:

- Dar os sinais de partida;
- Controlar o desenrolar da prova;
- Cronometrar;
- Registar os resultados no cartão de prova.

D – Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:

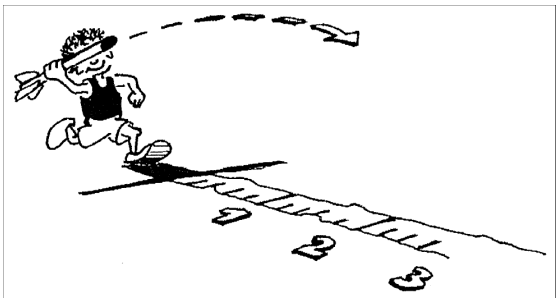
- 10 ripas de espuma, borracha, plástico ou outro material (com aproximadamente 50 cm de comprimento);
- 2 cones marcadores;
- 1 cronómetro;
- 1 cartão de prova.

- Lançamento do Dardo Simplificado

Descrição resumo Lançamento do dardo de iniciação (espuma) o mais longe possível (lançamento muito semelhante ao da competição formal)

Nome para as crianças "Turbo Lançamento"

Destinado para Grupos etários I, II



A – Procedimento

O lançamento do dardo simplificado é feito antes de uma linha limite, que não se pode ultrapassar, após uma pequena corrida de balanço com aproximadamente 5 m, lançando o "dardo" para a área de queda. (Os participantes dos grupos etários I e II lançam os dardos simplificados (espuma), enquanto os do grupo III lançam os dardos vortex.) Cada participante tem direito a duas tentativas.
Aviso de segurança: Não é permitido aos participantes ultrapassar a linha limite de lançamento e estarem na zona de queda (apenas os assistentes estão autorizados a estar nesta zona).
É estritamente proibido lançar os engenhos de volta para a zona de lançamento.

B – Pontuação

Todos os lançamentos são medidos numa linha recta que faz 90º com a linha de lançamento (ver figura). Devem ser medidas em intervalos de 25 cm (sempre pelo limite superior). A melhor de duas tentativas de cada elemento pontua para o total da equipa.

C – Assistentes

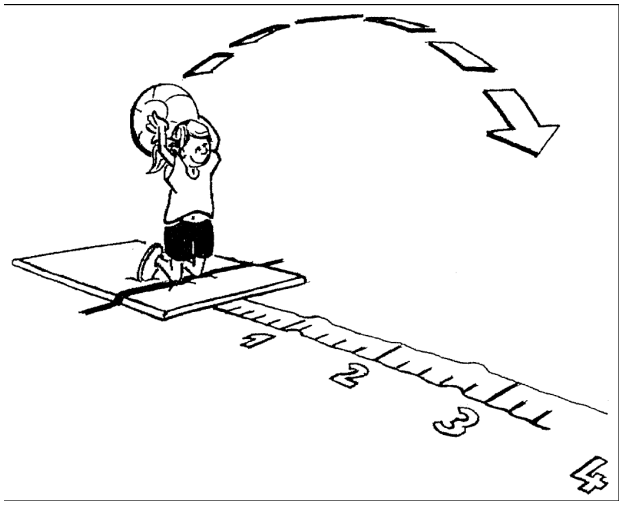
Para esta prova são necessários dois assistentes. As suas funções são:
- Controlar o desenrolar da prova;
- Verificar o local de queda do "dardo" e fazer a respectiva medição (a 90º da linha limite de lançamento);
- Trazer os engenhos de volta;
- Registar os resultados no cartão da prova.

D - Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte equipamento:
- Engenhos (dardos de espuma e dardos vortex);
- 1 tapete/rolo graduado (ou fita métrica);
- 1 cartão de prova.

- Lançamento de Joelhos

Descrição resumo Lançamento da bola medicinal (1 Kg) com as duas mãos por cima da cabeça o mais longe possível.
Nome para as crianças "Lançamento de futebol"
Destinado para Grupo etário II



A– Procedimento

O participante ajoelha-se num colchão (ou outra superfície mole) atrás de uma linha que lá está marcada (ver figura).
Deve inclinar o corpo para trás (criando uma pré-tensão) e lançar a bola medicinal (1 Kg) por cima da cabeça, utilizando as duas mãos o mais longe possível (como na reposição da bola pela linha lateral no futebol, mas de joelhos). Após ter efectuado o lançamento, o participante pode cair para a frente sem qualquer penalização. Cada elemento da equipa terá direito a duas tentativas.
Aviso de segurança: A bola medicinal nunca deve ser lançada de volta para o participante. É recomendável que ela seja carregada ou rolada pelo chão para o local de lançamento. Não podem andar/estar participantes na zona de queda.

B - Pontuação

A medição dos lançamentos é feita em intervalos de 25 cm (sempre por excesso) e a 90º da linha de lançamento (ver figura). Para o total da equipa, conta a melhor das duas tentativas de cada elemento.

C -Assistentes

Esta prova requer dois assistentes, com as seguintes tarefas:
- Controlar o desenrolar da prova;
- Verificar e medir a distância a que a bola medicinal é lançada (linha recta a 90º da linha de lançamento);
- Carregar ou rolar as bolas medicinais de volta para a linha de lançamento;
- Registar os resultados no cartão da prova.

D – Equipamento

Para esta prova é necessário o seguinte material:
- 2 bolas medicinais de 1 Kg;
- 1 tapete/rolo graduado (ou fita métrica);
- 1 cartão de prova.

5.2.3 – Pontuação

5.2.3.1 - Sistema de Pontuação

Todo o processo é simplificado pelo facto de os resultados serem apenas registados em cada disciplina. Nas provas de corrida, o tempo só é tirado se houver mais equipas a competir do que percursos disponíveis (apenas é elaborado um ranking). Nas provas de saltos e lançamentos, a soma total dos resultados das melhores tentativas dos participantes é registado como resultado total da equipa.

5.3 – Atletismo

5.3.1 – Regulamento das Provas

a) Nesta actividade poderão participar atletas dos escalões de Iniciados (só aqueles que têm 14 anos de idade), Juvenis e Juniores;
b) Os atletas têm de participar em todas as provas como se um pentatlo se tratasse;
c) Os escalões de Iniciados e Juvenis realizarão a prova de velocidade de 60m e os juniores a de 80m de distância;
d) Nas provas de saltos e lançamentos cada atleta terá direito a 3 tentativas, contando apenas a melhor;
e) Para as finais das provas de velocidade apuram os atletas com os 6 melhores resultados nas eliminatórias;
f) Haverá classificação individual e colectiva em cada escalão/sexo;
g) Para a classificação colectiva apenas contarão os dois primeiros alunos por prova, sexo e escalão de cada equipa. Todos os outros atletas que participarem contam para a classificação individual;
h) Para a classificação individual e colectiva são pontuados os oito primeiros classificados de cada prova (8 pontos para o 1º, 7 pontos para o 2º, 6 pontos para o 3º e assim sucessivamente), sendo considerado/a o atleta/equipa vencedora que tiver maior pontuação.
i) No restante, respeitar-se-á o descrito no Regulamento Geral de Competições da Federação Portuguesa de Atletismo;
j) As inscrições devem ser efectuadas até dia 25 de Maio de 2007 junto da Organização (Escola Secundária de Figueira de Castelo Rodrigo) ou da Câmara Municipal de Figueira de castelo Rodrigo.

ANEXOS

ESCOLA EB 1: _____

1 - FICHA DE INSCRIÇÃO Jogos da Primavera – actividades recreativas

Nome	Sexo	Ano Escolar				Idade	Escola	1	2	3	4	5	6	7	8
1.		1	2	3	4					_				_	_
2.		1	2	3	4					_				_	_
3.		1	2	3	4					_				_	_
4.		1	2	3	4					_				_	_
5.		1	2	3	4					_				_	_
6.		1	2	3	4					_				_	_
7.		1	2	3	4					_				_	_
8.		1	2	3	4					_				_	_
9.		1	2	3	4					_				_	_
10.		1	2	3	4					_				_	_
11.		1	2	3	4					_				_	_
12.		1	2	3	4					_				_	_
13.		1	2	3	4					_				_	_
14.		1	2	3	4					_				_	_
15.		1	2	3	4					_				_	_
16.		1	2	3	4					_				_	_
17.		1	2	3	4					_				_	_
18.		1	2	3	4					_				_	_
19.		1	2	3	4					_				_	_
20.		1	2	3	4					_				_	_
21.		1	2	3	4					_				_	_
22.		1	2	3	4					_				_	_
23.		1	2	3	4					_				_	_
24.		1	2	3	4					_				_	_
25.		1	2	3	4					_				_	_
26.		1	2	3	4					_				_	_
27.		1	2	3	4					_				_	_
28.		1	2	3	4					_				_	_
29.		1	2	3	4					_				_	_
30.		1	2	3	4					_				_	_

É obrigatório que todas as escolas façam a inscrição definitiva de todos os alunos até ao dia 25 de Maio de 2007, para se proceder à preparação logística e organizativa deste programa de actividades. No dia, apenas participarão os alunos que foram antecipadamente inscritos!

2 - FICHA DE INSCRIÇÃO Jogos da Primavera – actividades competitivas

Nome	Sexo		Ano Escolar		Idade	Escola	1	2	3	4	5	6	7	8
1.	M	F	3	__		N.º PROF. ____ FREGUESIA: ____ ESCOLA: ____			X				X	X
2.	M	F	3	__					X				X	X
3.	M	F	3	__					X				X	X
4.	M	F	3	__					X				X	X
5.	M	F	3	__					X				X	X
6.	M	F	3	__					X				X	X
7.	M	F	3	__					X				X	X
8.	M	F	3	__					X				X	X
9.	M	F	3	__					X				X	X
10.	M	F	3	__					X				X	X
11.	M	F	3	__					X				X	X
12.	M	F	3	__					X				X	X
13.	M	F	__	4					X				X	X
14.	M	F	__	4					X				X	X
15.	M	F	__	4					X				X	X
16.	M	F	__	4					X				X	X
17.	M	F	__	4					X				X	X
18.	M	F	__	4					X				X	X
19.	M	F	__	4					X				X	X
20.	M	F	__	4					X				X	X
21.	M	F	__	4					X				X	X
22.	M	F	__	4					X				X	X
23.	M	F	__	4					X				X	X
24.	M	F	__	4					X				X	X

É obrigatório que todas as escolas façam a inscrição definitiva de todos os alunos até ao dia 25 de Maio de 2007, para se proceder à preparação logística e organizativa deste programa de actividades. No dia, apenas participarão os alunos que foram antecipadamente inscritos!

ESCOLA : _____

1 - FICHA DE INSCRIÇÃO – KIDS' ATHLETICS

Nome (primeiro e último)	Sexo (f/m)	Escalão (ano nascimento)	Turma/ano
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
Professor responsável:			

NOTA:
Os alunos que se inscreverem nesta actividade realizarão todas as provas pré definidas, de acordo com o grupo a que pertence (grupo I – 10 e 11 anos; grupo II – 12 e 13 anos).
É obrigatório que todas as escolas façam a inscrição definitiva de todos os alunos até ao dia 25 de Maio de 2007, para se proceder à preparação logística e organizativa deste programa de actividades.
No dia, apenas participarão os alunos que foram antecipadamente inscritos!

ESCOLA : _____

1 - FICHA DE INSCRIÇÃO ATLETISMO

Nome (primeiro e último)	Sexo (f/m)	Escalão (ano nascimento)	Turma/ano	Prova
1.				e 1000m
2.				e 1000m
3.				e 1000m
4.				e 1000m
5.				e 1000m
6.				e 1000m
7.				e 1000m
8.				e 1000m
Professor responsável:				

NOTA: Os alunos terão de descriminar qual a prova que cada um pretende realizar (Salto em comprimento, pentasalto, 60m ou lançamento de peso). Todos os participantes realizarão a prova de 1000m.
É obrigatório que todas as escolas façam a inscrição definitiva de todos os alunos até ao dia 25 de Maio de 2007, para se proceder à preparação logística e organizativa deste programa de actividades. No dia, apenas participarão os alunos que foram antecipadamente inscritos!