

DISSABTES D'ATLETISME.... CAP A L'EUROPEU BARCELONA 2010!

CURS 2009-2010

30 de gener, 20 de març i 29 de maig

**De
10,30h.
a 13h.**



**Inscripcions: 3€
per participar a les 3
jornades
pagament en nº de compte
o el mateix dia de l'activitat**

Per fer la inscripció heu de baixar el full d'inscripció de www.elconsell.cat i enviar-lo al correu electrònic esportindividual@elconsell.cat (*) Informació: 93 219 32 16

(*) les entitats amb codi han d'assegurar els esportistes a l'aplicatiu de llicències del CEEB

Volem oferir-vos unes jornades prou atractives amb tres clares vessants: lúdica, formativa i de superació personal.

Farem 3 jornades matinals a la pista d'atletisme de Can Dragó, de dues hores i mitja de durada, oberta a nens i nenes nascuts entre el 1994 i 2003 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.

Calendari

Jornada d' Hivern	30 de gener	Can Dragó
Jornada de Primavera	20 de març	Can Dragó
Jornada de cloenda	29 de maig	Per confirmar



Inscripcions prèvies a la setmana de competició (data límit dimecres previ a la competició).

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

Cada grup farà una rotació 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).

	Per als nens i nenes de 1r a 3r de Primària	Per als nens i nenes de 4t de Primària a 4t d'ESO
Proves de la Jornada d' Hivern	60metres llisos, salt de llargada, llançament de pilota, 50 metres tanques (amb obstaculins) 400 metres marxa.	Relleus, Triple salt salt d'alçada, llançament de pes, 800 metres llisos.
	Per als nens i nenes de 1r a 3r de Primària	Per als nens i nenes de 4t de Primària a 4t d'ESO
Proves de la Jornada de Primavera	60metres llisos, Relleus, llançament de pes, Salt d'alçada (1999)/llargada (2000-01) 400 metres llisos.	80 metres llisos, salt de llargada, llançament de pilota, 50 metres tanques (amb tanques de 0'5m. d'alçada) 400 metres marxa.

Jornada de Cloenda

Cada atleta ha d' escollir una de les opcions de proves que s'exposen a continuació i caldrà que es presenti a la pista d'atletisme 1 hora abans de començar el seu conjunt de proves. Anirà guiat per un monitor i realitzarà les proves escollides.

Els participants nascuts els anys 2001, 2002 i 2003 tenen 2 possibilitats

Opció 1: 60 metres llisos, salt de llargada i 400 metres llisos

Opció 2: 60 metres llisos, llançament de pilota i 400 metres llisos

Els participants nascuts entre el 1994 i el 2000 tenen 3 possibilitats

Opció 3: 80 metres llisos, llançament de pes i salt de llargada

Opció 4: Salt d'alçada, llançament de pes i 800 metres llisos

Opció 5: 80 metres llisos, salt de llargada i 800 metres llisos

Col·labora:

Amb el suport de:



L'esport mou Catalunya



Ajuntament de Barcelona
Institut Barcelona Esports