



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale **Venezia**

FEBBRAIO 2018
SABATO 03

Concordia Sagittaria Venezia
Palazzetto dello Sport
Via Gabriella 9



ATTIVITA' INDOOR ESORDIENTI CONCORDIA SAGITTARIA

PREMESSA: Gli esordienti iscritti saranno divisi in 4 squadre miste. La manifestazione sarà articolata in 4 attività simultanee e da una staffetta finale. Durata prevista 1 ora circa. Saranno premiati tutti i partecipanti.

1^ ATTIVITA': SALTO IN ALTO Due ritti con elastico. Cinque cerchi (diametro 50/60 cm) disposti a semicerchio e distanti circa 50 cm tra loro. I bambini effettuano una rincorsa di 5 appoggi dentro i cerchi; una volta da sinistra e una volta da destra arrivando di dorso o seduti sul materassone. Si parte da altezza materassone e poi si aumenta la misura. Tutti i bambini effettuano due salti (uno con stacco destro e uno con stacco sinistro) per misura.

2^ ATTIVITA': LANCIO DEL CERCHIO Posizione laterale rispetto all'area di lancio, il cerchio viene lanciato con lo scopo di agganciare i ritti, che avranno altezze varie e che saranno posti a varie distanze.

3^ ATTIVITA': PERCORSO CON PUZZLE I bambini partono a turno e fanno lo slalom tra i birilli, saltano a piedi uniti dentro a dei cerchi, saltano un ostacolo e passano dentro ad un cerchio; alla fine del percorso ogni bambino dovrà prendere un pezzo del puzzle e riportarlo velocemente ai compagni che nel frattempo dovranno tentare di comporlo. Lo scopo è terminare il più velocemente possibile il puzzle.

4^ ATTIVITA'; STAFFETTA FINALE