

KIDS` ATHLETICS
ATLETISMUL PENTRU COPII

10 noiembrie 2023



CĂTĂLIN GANERA
Antrenor federal copii

OBIECTIVE

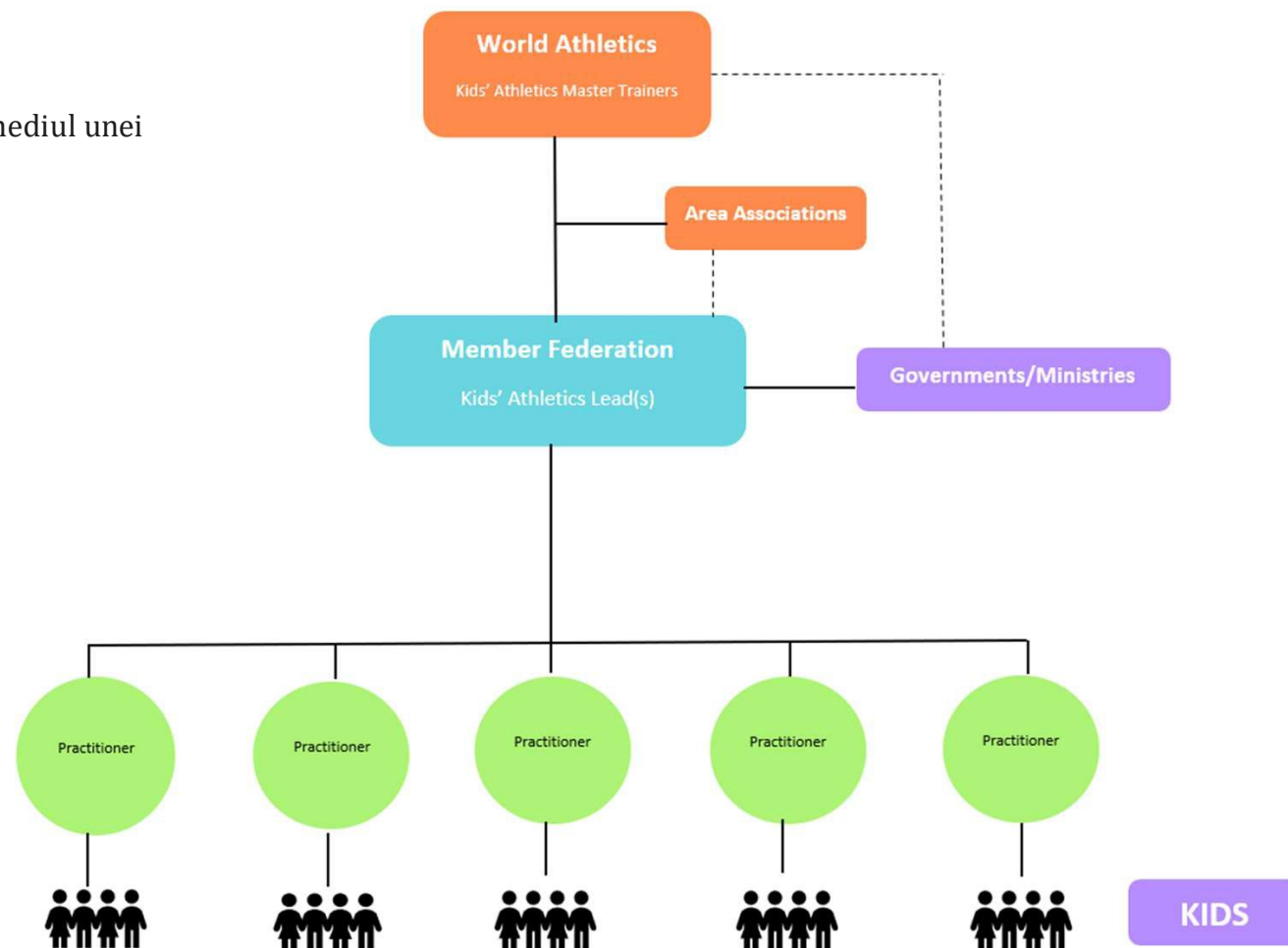
- Oferă o experiență sigură, plăcută și de calitate pentru toți participanții
- Promovează stiluri de viață sănătoase și alfabetizare fizică
- Creează participanți și fani ai sportului pe viață



AUDIENȚA ATLETISMULUI PENTRU COPII

Atletismul pentru Copii este pentru toată lumea. Prin intermediul unei game de resurse, susținem o comunitate de:

- Participanți – toți copiii și tinerii între 4 și 14 ani
- Practicanți - toți antrenorii, profesorii și alții, indiferent dacă se specializează în atletism sau predau sport și activități fizice
- Coordonatorul Atletismului pentru Copii - persoana cheie în cadrul Federației, membrul responsabil de implementarea Atletismului pentru Copii și perfecționarea practicanților.



RESURSE

- Toate resursele sunt disponibile la kids-athletics.org
 - Peste 100 de carduri de activități - 3 niveluri
 - Videoclipuri de abilități - cu animații
 - Ghid pentru profesorii de educație fizică
 - Primele mișcări
 - Ghid pentru practicanți



ÎNȚELEGEREA PARTICIPANȚILOR: COPILUL

- Atletismul pentru copii nu se referă doar la dezvoltarea abilităților fizice. Este despre înțelegerea și dezvoltarea „copilului cu totul” printr-o abordare inclusivă și adaptabilă pentru a satisface nevoile individuale ale tuturor participanților.

• Patru domenii cheie

FIZIC	COGNITIV	SOCIAL/EMOȚIONAL	SPIRITUAL
<p>Dezvoltarea abilităților de mișcare fundamentale și a abilităților de mișcare athletică prin jocuri modificate, activități și competiții.</p> <p>Accentul ar trebui să fie întotdeauna pe bucurie și promovarea implicării pe termen lung în activitatea fizică.</p>	<p>Activitățile sunt concepute pentru a fi flexibile și încurajează includerea sarcinilor cognitive, creative, de rezolvare a problemelor și strategice, precum și a abilităților de viață.</p> <p>Accentul se pune pe dezvoltarea încrederii, conștientizării de sine și asumarea riscurilor.</p>	<p>Activitățile sunt concepute pentru a dezvolta încrederea și a încuraja interacțiunea socială, respectul și munca în echipă.</p> <p>Accentul se pune pe încurajare și recompensare pozitivă.</p>	<p>Există patru valori cheie care sunt în centrul Atletismului pentru Copii;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prietenie • Respect • Determinare • Mândrie <p>Prin abordarea bazată pe valori, ne propunem să creăm un sentiment de apartenență pentru toți.</p>

UN MEDIU DE DEZVOLTARE

Atletismul pentru Copii este conceput pentru a crea un mediu de DEZVOLTARE

- **Învățarea prin joacă**
 - Activități modificate - Abilități fundamentale și atletice
 - Descoperirea de sine prin întrebări eficiente
- **Centrat pe participanți**
 - Copiii împărtășesc controlul - de exemplu, decizii privind regulile și idei pentru activități
 - Se oferă oportunitatea de a corecta propriile greșeli
- **Specializarea tardivă**
 - Se încurajează participarea la mai multe evenimente și sporturi. Mențineți un echilibru între sport și timpul social.
- **Toată lumea este sărbătorită**
 - Toată lumea este inclusă. Recunoașteți îmbunătățirea, efortul și valorile înaintea performanței fizice

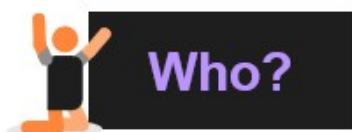
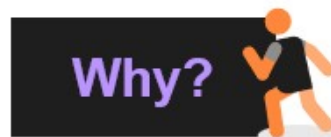
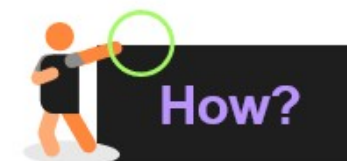
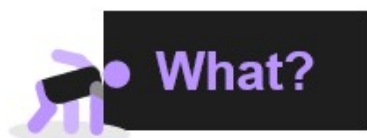
INCLUZIV ȘI ADAPTIV

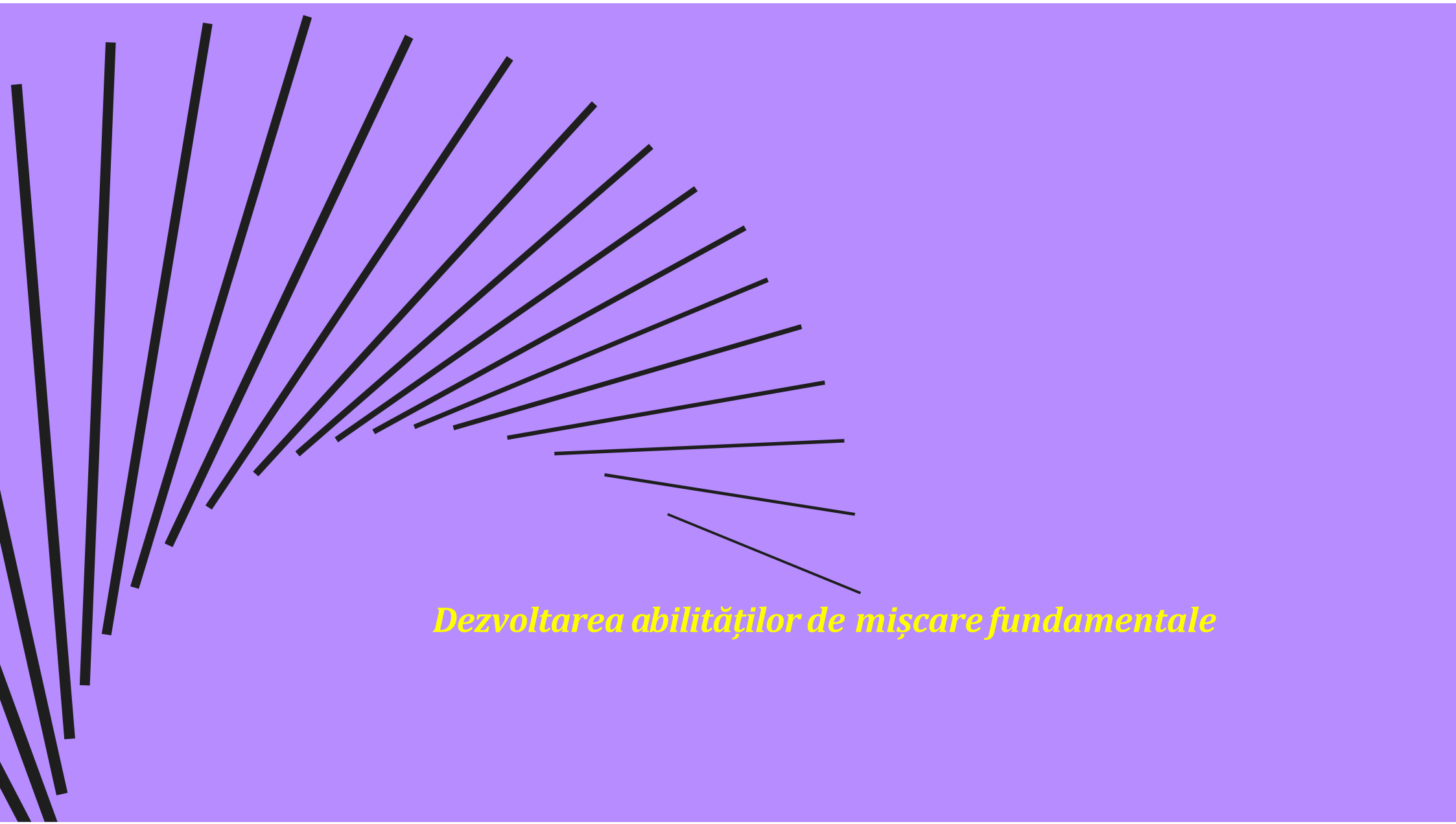
Atletismul pentru copii este adaptabil și flexibil pentru a satisface nevoile individuale ale tuturor participanților și mediilor. Asigură includerea și maximizează participarea, implicarea și plăcerea.

SPAȚIU / SARCINĂ / ECHIPAMENT / RESURSE UMANE

<u>SPACE</u>	<u>TASK</u>	<u>EQUIPMENT</u>	<u>PEOPLE</u>
Where the activity is taking place, e.g. size, shape	How the activity is being performed, e.g. method, rules	What equipment is being used, e.g. type, number	Who is doing what with whom, e.g. numbers, positions?

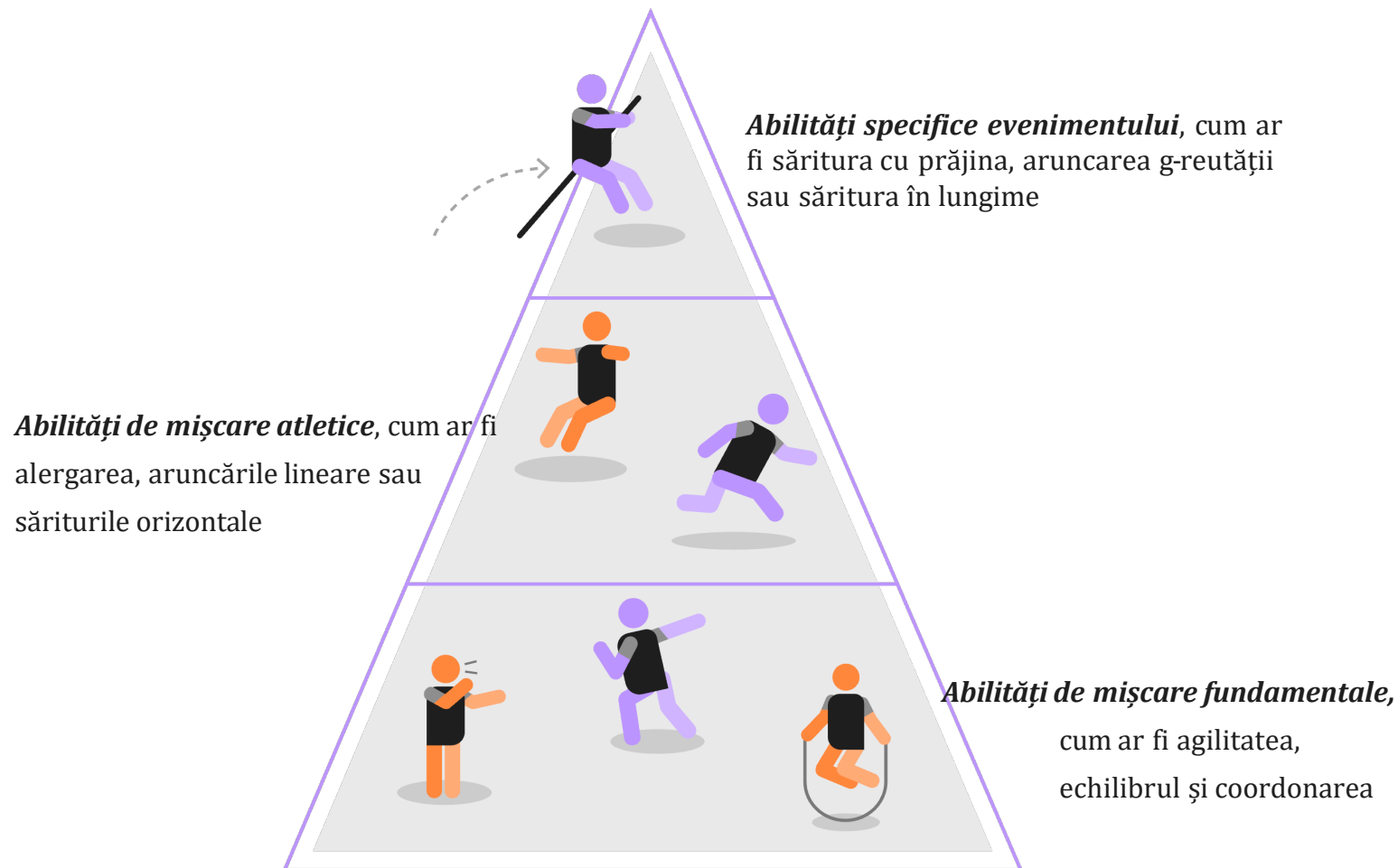
ÎNTREBĂRI EFICIENTE – Ce? Când? Unde? De ce? Cum? Când? Care?





Dezvoltarea abilităților de mișcare fundamentale

PIRAMIDA DE DEZVOLTARE



CATEGORII DE VÂRSTĂ ȚINTĂ

1

Vârstă: **4 - 7 ani**

Abilități de mișcare fundamentale

2

Vârstă: **8 - 11 ani**

Abilități de mișcare fundamentale și
abilități de mișcare atletice

3

Vârstă: **12 - 14 ani**

Abilități de mișcare atletice

ABILITĂȚI DE MIȘCARE FUNDAMENTALE

Abilitățile de mișcare fundamentale sunt fundamentul tuturor sporturilor și sunt legate în mod specific de abilitățile atletice

- Agilitate
- Echilibru
- Mișcări bilaterale
- Orientarea în spațiu
- Coordonare
- Reacție și mișcări reactive
- Ritmul
- Conștientizarea spațială



PLANIFICAREA UNEI SESIUNI DE ATLETISM PENTRU COPII

Pentru cine este activitatea?
Care este stadiul curent de dezvoltare?
Ce doriți să dobândească?
Ce o să îi motiveze?
Cum vă veți asigura că toată lumea
se va simți inclusă, se va distra și
va avea un sentiment de
reușită?



Evaluarea Riscurilor și Protejarea Copiilor - SAFEGUARDING

PROTEJAREA COPILOR - SAFEGUARDING

- Protejarea este despre crearea unor medii distractive, incluzive și primitoare în care copiii pot participa la atletism.
- Pentru ca Atletismul pentru copii să fie practicat cu succes, toți cei implicați, în special cei implicați în această activitate, trebuie să înțeleagă importanța protejării copiilor.



Planificarea unui eveniment de atletism pentru copii

FORMATE DE COMPETIȚIE

Nivelul 2

Vârsta: 8 - 11 ani

Resursă: Carduri de activități pentru abilități de atletism nivelul 2

Competiția **echipei de atletism pentru copii**

Scopul acestei competiții este de a lucra împreună ca echipă într-o gamă de activități de alergare, sărituri și aruncări.

Formată dintr-o combinație de activități de ștafetă distractive și activități de echipă în care scorurile individuale sunt adunate pentru a crea scoruri generale ale echipei.

Durată: 60 - 120 de minute

Nivelul 3



Vârsta: 12 - 14 ani

Resursă: Carduri de activități pentru abilități de atletism nivelul 3

Nivelul 3 este o competiție individuală modificată, cu adăugarea unei ștafete de echipă pentru a completa evenimentul.

Există trei opțiuni de format de competiție individuală:

- Triatlon individual: Trei activități (1 alergare, 1 săritură, 1 aruncare)
- Quadratlon individual „Combo”: Patru activități (1 alergare, 1 săritură, 1 aruncare + 1 altă activitate).
- Heptatlon Individual: Șapte activități (2 alergări, 2 sărituri, 2 aruncări + 1 rezistență)

Competiția se încheie cu un ștafetă în echipă. Poziția de start pentru

aceasta se bazează pe scorurile echipei alcătuite din acumularea scorurilor individuale ale competiției

Durată: 90 - 120 de minute

PLANIFICAREA EVENIMENTULUI DE ATLETISM PENTRU COPII

Aspecte cheie:

- Vârsta copiilor
- Numărul de copii
- Timpul total alocat
- Numărul de activități/mărimea grupurilor
- Echipament necesar
- Timpul per rotație
- Încălzire în grup
- Celebrare la final

Alocați **roluri** și responsabilități;

- Coordonatorul activității
- Asistentul activității
- Crainicul/cronometrul
- Coordonatorul încălzirii
- Directorul evenimentului



CĂTĂLIN GANERA
Antrenor federal copii