



Ajuntament de Lleida

ESCOLA MUNICIPAL D'ATLETISME

L'atletisme existeix des de fa milers d'anys enrere i es considera l'esport més antic del planeta. És un esport que es tracta de forma molt extensa a causa de la multitud de proves que inclou, de la quantitat de qualitats físiques que desenvolupa com la velocitat, la força, la resistència, la flexibilitat, la coordinació, la tècnica i de la introducció de la reglamentació, aspectes nutricionals i d'hidratació.

Les proves atlètiques s'acostumen a classificar en tres grans blocs: curses (velocitat, mig fons, fons, obstacles, marxa atlètica i relleus), concursos (saltos i llançaments) i proves combinades (decatló i heptatló).

Així mateix, l'atletisme és un esport que uneix a les persones sense distinció de sexe, origen o capacitat. Aprofitant aquesta característica l'escola municipal ha volgut incorporar continguts de tipus intercultural i d'igualtat d'oportunitats.

Objectius específics

- Conèixer i valorar l'atletisme com un esport interdisciplinari.
- Conèixer les característiques bàsiques de cada prova, així com els elements bàsics per al desenvolupament de la mateixa.
- Conèixer els fonaments tècnics de cada especialitat atlètica.
- Adquirir una actitud positiva cap a aquest tipus de pràctiques, reconeixent el gran esforç que exigeix.
- Reconèixer l'atletisme com un esport integrador que la seva pràctica no es limita per la capacitat, sexe o origen de la persona, desenvolupant actituds de respecte i valoració positiva.
- Valorar l'atletisme com una pràctica constructiva per ocupar el seu temps d'oci.
- Diferenciar les característiques dels atletes de cada prova, observant les característiques físiques i el tipus d'entrenament que desenvolupen.
- Aplicar adequadament els coneixements teòrics adquirits a les classes pràctiques, respectant les capacitats individuals i ajudant als companys en les dificultats.

Continguts bàsics

- Aprenentatge del reglament, tècnica i característiques de les curses, els llançaments, les proves combinades i els salts.
- Nocions d'història de l'atletisme.
- Hàbits de bones pràctiques: puntualitat, construcció d'un bon escalfament (general i específic en funció de la prova a entrenar), esportivitat, adquisició d'hàbits saludables (hidratació, higiene postural, dieta equilibrada).
- Respecte als companys, material i monitors, a la diversitat de capacitats que es donen en l'atletisme i interculturalitat. Aspectes coeducatius i valoració positiva dels atletes amb algun tipus de discapacitat física o sensorial. (Desenvolupem una pràctica inclusiva des del primer any d' Escola Esportiva Municipal).
- Valoració de l'esforç com un instrument important, no només per a l'atletisme, sinó per a la vida.



Ajuntament de Lleida

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i 16 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2010 al 31 de desembre de 2019).

Tècnics de l'escola

4 tècnics de la Regidoria d'Esports.

Material necessari

- Ampolla d'aigua
- Roba i calçat esportiu
- Caçadora o jaqueta per cobrir-se a l'acabar l'activitat
- Repel·lent d'insectes a la tardor i primavera

Torns

Es faran 2 torns d'activitat amb inscripcions diferenciades.

- 1er torn: del 3 d'octubre al 30 de gener
- 2n torn: del 6 de febrer al 29 de maig

Els infants apuntats al primer torn tindran preferència per fer inscripció al segon torn si volen continuar amb l'activitat.

Dia, horari i lloc de l'activitat

Tots els **divendres**, a la **pista d'atletisme del Camp escolar (Instituts)**, de **18 a 19:30h** excepte festius, vacances de Nadal i Setmana Santa.

Preu de l'activitat

43.20 € el torn