



# ATLETISMO

**Más rápido, más fuerte, más lejos.**

*Corriendo hacia la meta: velocidad, coordinación y superación en cada zancada.*



## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Nuestra escuela de atletismo está diseñada para que los participantes descubran este deporte de forma dinámica y motivadora. A través de carreras, saltos, lanzamientos y juegos adaptados a cada edad, desarrollarán habilidades como la velocidad, la coordinación, la resistencia y la técnica de carrera. Cada sesión fomenta la superación personal, el trabajo en equipo y el disfrute del deporte, permitiendo que cada alumno progrese a su propio ritmo en un entorno seguro y divertido.



### EL CÓDIGO DEL RESPETO

Se fomenta el cumplimiento de las normas, el cuidado del material y el compañerismo, garantizando un espacio seguro y motivador para todos los participantes.



### METODOLOGÍA COMPRENSIVA

Las habilidades del atletismo se trabajan de forma progresiva mediante juegos y retos adaptados a cada nivel, favoreciendo la comprensión de la técnica, la mejora motriz y una evolución segura y motivadora.



### SUPERACIÓN Y COHESIÓN

Fomentamos la perseverancia y el esfuerzo como valores fundamentales del atletismo. Cada reto superado es un paso más en el aprendizaje, celebrando los logros individuales y el progreso del grupo.



## ¿CÓMO SE TRABAJA?



### GRUPOS Y RATIOS OPTIMIZADAS

Entrenamientos en grupos reducidos organizados por niveles técnicos, permitiendo al monitor estar al lado del alumno para asistirlo físicamente en la ejecución de la técnica correcta



### ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Cada entrenamiento comienza con un calentamiento y movilidad articular, continúa con ejercicios técnicos y juegos de carrera, salto o lanzamiento, y finaliza con estiramientos, vuelta a la calma y una breve valoración de los progresos.

Respeto  
Equilibrio  
Perseverancia  
Creatividad



**2 DÍAS: MARTES Y JUEVES; 1 DÍA: MARTES O JUEVES**



**DE 16 A 17**



**CURSO: PRIMARIA**



**PRECIO: 31 EUROS/20 EUROS**