



Ayuntamiento de Alicante
Concejalía de Juventud



Nombre de la actividad: Iniciación al Atletismo para jóvenes

Número de jornadas: 6 jornadas

Fecha de las sesiones y temática:

Sábado 6 de febrero: Carreras de velocidad y relevos

Sábado 13 de febrero: Carreras con vallas

Sábado 20 de febrero: Saltos horizontales

Sábado 27 de febrero: Saltos Verticales

Sábado 6 de marzo: Lanzamientos

Sábado 13 de marzo: Pruebas combinadas

Horario sesiones: 10:00h a 13:00h.

Edad: jóvenes de 11 a 15 años

Participantes: 14

Descripción de la actividad:

Se trata de seis sesiones programadas durante 6 sábados para iniciar a los más jóvenes en la práctica de las diferentes especialidades que componen el atletismo. Cada jornada está dedicada a una especialidad, y estará dividida en dos partes, la primera, teórica, donde los participantes aprenderán todos los aspectos “técnicos” y una segunda parte, donde se llevará a la práctica todo lo aprendido, realizando una sesión de entrenamiento propiamente dicha.

Distribución de las jornadas:

10:00-10:15	Inicio jornada- presentación
10:15 a 10:45	Charla técnica, conocimientos básicos sobre la especialidad a entrenar.
10:45 a 11:00	Almuerzo
11:00 a 11:30	Calentamiento + técnica de carrera
11:30 a 12:45	Trabajo específico especialidad
12:45 a 13:00	Vuelta a la calma - fin de la jornada

Objetivos de la actividad:

- Conocer y valorar su cuerpo, por medio de la actividad física, como medio de exploración.
- Desarrollar las capacidades motrices, cognitivas y físicas básicas a través del atletismo.
- Desarrollar las capacidades socio afectivas y de cooperación mediante la actividad física.
- Mejorar las habilidades motrices básicas mediante el empleo de las técnicas atléticas.
- Conocer y practicar las distintas disciplinas del atletismo, mediante ejercicios metodológicos

Lugar de encuentro: A las 10:00h en el Estadio de Atletismo Joaquín Villar, ubicado en la Calle Hondón de las Nieves S/N. C.P. 03005, Alicante. El jueves anterior a la jornada, enviaremos las indicaciones concretas para cada jornada.

Nombre de la entidad que la imparte:

Club Atletismo Apolana – escuela.apolana@gmail.com

Contacto: 636061700.

Materiales a traer por los participantes:

- Ropa deportiva
- Calzado deportivo
- Agua
- Gorra
- Crema solar

