

Nombre de la actividad: Iniciación al Atletismo para jóvenes

Número de jornadas: 12 jornadas

Fecha de las sesiones:

Sábado 1 de octubre
Sábado 8 de octubre
Sábado 15 de octubre
Sábado 22 de octubre
Sábado 29 de octubre
Sábado 5 de noviembre
Sábado 12 de noviembre
Sábado 19 de noviembre
Sábado 26 de noviembre
Sábado 3 de diciembre
Sábado 10 de diciembre
Sábado 17 de diciembre

Horario sesiones: 10:30h a 12:00h.

Edad: jóvenes de 11 a 16 años

Participantes: 18

Descripción de la actividad:

Se trata de doce sesiones programadas durante 12 sábados para iniciar a los más jóvenes en la práctica de las diferentes especialidades que componen el atletismo. Cada mes está dedicada a dos especialidades. Se utilizará una metodología activa, donde los participantes aprenderán las diferentes técnicas realizándolas.

Distribución de las jornadas:

10:00 a 10:15	Inicio jornada- presentación sesión
10:30 a 11:00	Calentamiento + técnica de carrera
11:00 a 11:45	Trabajo específico especialidad
11:45 a 12:00	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 10:30h 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

