



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 (salts 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.

Servei d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>



Ajuntament de Lleida

- Nocions d'història de l'atletisme.
- Coneixement de les instal·lacions, elements i participació a proves atlètiques interclubs.
- 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.

A qui va adreçada l'escola

A tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 6 i 14 anys (nascuts des de l'1 de gener de 2006 al 31 de desembre de 2013).

Tècnics de l'escola

4 tècnics del Servei d'Esports especialistes en atletisme.

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
- Sabatilles de claus (opcional)

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, des del dia 18 d'octubre de 2019 fins el 31 de maig de 2020.

Preu de l'activitat

38.50 € el curs

Servei d'Esports

av. Tortosa, 2, 1a planta, edif. Mercolleida, 25005 Lleida - 973700614/607 - esports@paeria.cat - <http://esport.paeria.cat/>