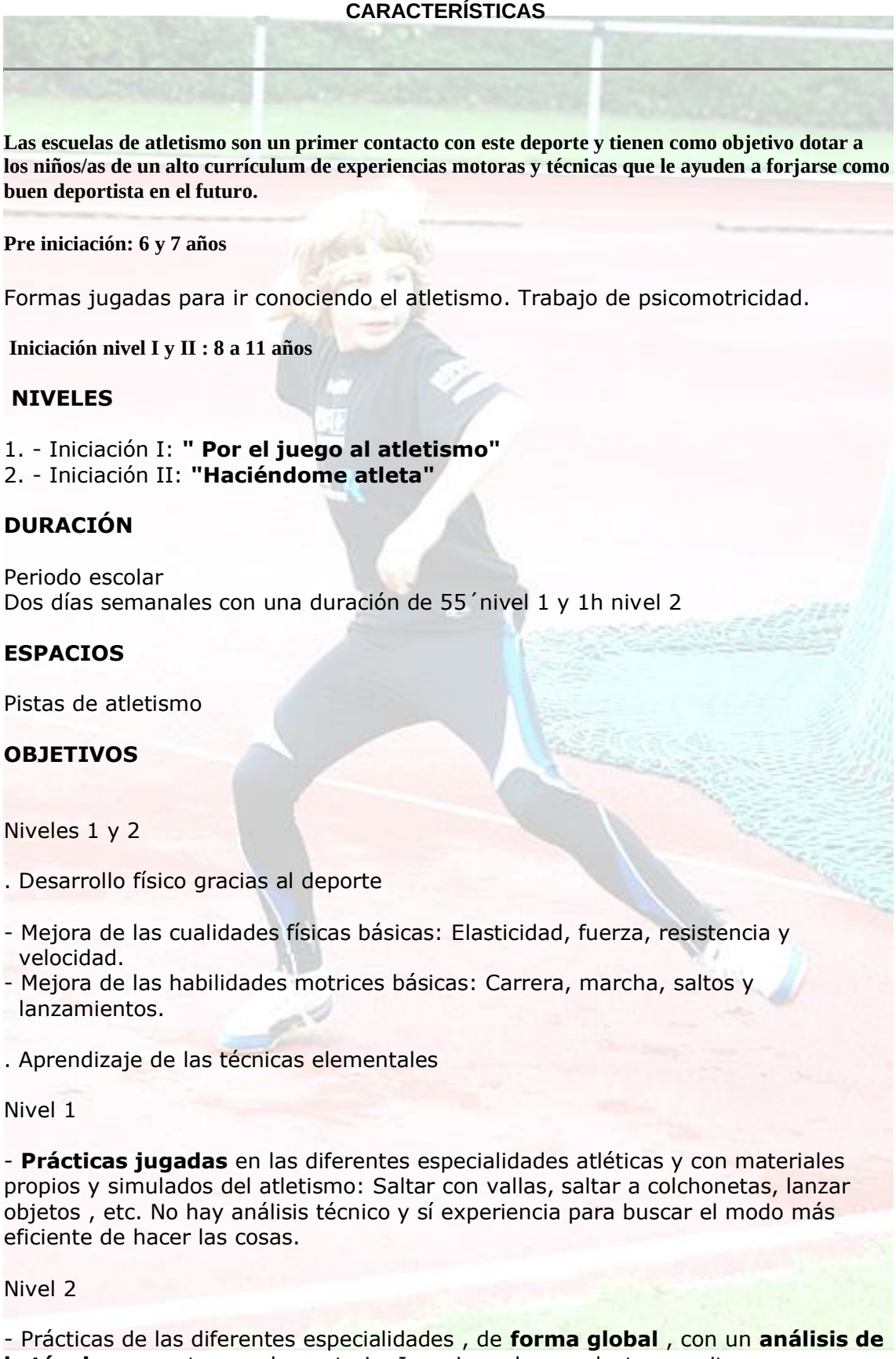
ESCUELAS DE ATLETISMO

CARACTERÍSTICAS



Las escuelas de atletismo son un primer contacto con este deporte y tienen como objetivo dotar a los niños/as de un alto currículum de experiencias motoras y técnicas que le ayuden a forjarse como buen deportista en el futuro.

Pre iniciación: 6 y 7 años

Formas jugadas para ir conociendo el atletismo. Trabajo de psicomotricidad.

Iniciación nivel I y II : 8 a 11 años

NIVELES

1. - Iniciación I: **" Por el juego al atletismo"**
2. - Iniciación II: **"Haciéndome atleta"**

DURACIÓN

Periodo escolar
Dos días semanales con una duración de 55´nivel 1 y 1h nivel 2

ESPACIOS

Pistas de atletismo

OBJETIVOS

Niveles 1 y 2

. Desarrollo físico gracias al deporte

- Mejora de las cualidades físicas básicas: Elasticidad, fuerza, resistencia y velocidad.
- Mejora de las habilidades motrices básicas: Carrera, marcha, saltos y lanzamientos.

. Aprendizaje de las técnicas elementales

Nivel 1

- **Prácticas jugadas** en las diferentes especialidades atléticas y con materiales propios y simulados del atletismo: Saltar con vallas, saltar a colchonetas, lanzar objetos , etc. No hay análisis técnico y sí experiencia para buscar el modo más eficiente de hacer las cosas.

Nivel 2

- Prácticas de las diferentes especialidades , de **forma global** , con un **análisis de la técnica** correcta y reglamentaria. Incapie en las conductas a evitar.

. Velocidad: Técnica de carrera y salidas.
. Fondo: Técnica de carrera y ritmo respiratorio.
. Saltos: Técnicas básicas de longitud, altura y triple.
. Lanzamientos: Técnicas básicas de peso, disco y jabalina.
.Vallas: Técnica básica del paso de la valla.
. Marcha: Diferenciar la marcha con la carrera y el andar.
.Relevos: Aprender a pasar el testigo sin que este pare.

. Fomentar la buena educación deportiva

Nivel 1

- Aprender a respetar las diferencias entre compañeros y saber asumir los resultados en los juegos competitivos.
- Observar los hábitos higiénicos básicos del deporte.

Nivel 2

- Como en el nivel 1.
- Aprender a ganar y perder en competición reglada.
- Enseñar a respetar el mundo que rodea el atletismo: a los jueces, técnicos,instalaciones de atletismo, equipos contrarios, etc.
. Uso del atletismo como medio de relación social positiva.
. Aprender las costumbres importantes de la actividad deportiva

Nivel 2

- El calentamiento , el enfriamiento , el correcto uso del material , etc

METODOLOGIA

. Juegos individuales y de grupo

- Predeportivos
- De relación (sociales)
- Psicomotrices
. Actividades propias del atletismo
- Ejercicios analíticos de atletismo
- Actividades de preatletismo

. Actividades de Psicomotricidad

- Ritmo
- Situaciones de espacio y tiempo
-Relajación
- Afianzamiento del esquema corporal.

. Multilateralidad y búsqueda de riqueza en las actividades.

LA COMPETICIÓN (Solo si el niño quiere competir)

Nivel 1: Pocas competiciones y espaciadas buscando primordialmente el **contacto** con niños de otros grupos y con un reglamento preciso. No importa el resultado.

Nivel 2: Competiciones organizadas por el Gobierno de Aragón y otras que se celebren por colegios o clubs. El objetivo es social (aprender a competir) y poner en **práctica** las técnicas aprendidas.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Calentamiento Parte central Relajación
10% tiempo 80% 10%