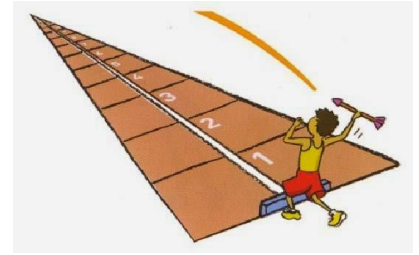


# ATLETISME

Adreçat a nens i nenes de 3r a 6è  
Entrenament 1 o 2 dies setmana, trobades puntuals



## Introducció

La pràctica de l'atletisme millora les capacitats condicionals i coordinatives individuals. Facilita el desenvolupament físic i contribueix a la formació de la personalitat amb la pràctica de les diferents modalitats: Salts longitudinals i verticals, llançaments, curses de velocitat i resistència. Aquesta amplia gamma de modalitats facilita que els seus practicants adquireixen un gran nombre de habilitats motrius i esportives, transferibles a altres esports.

## Objectius

- Contribuir al desenvolupament integral de la persona.
- Apreciar la pràctica esportiva com afavoridora d'un estil de vida saludable. Adquisició d'hàbits saludables.
- Aprendre a acceptar les nostres limitacions i les dels companys.
- Entendre l'esport com una forma important de relacionar-se socialment.
- Afavorir l'adquisició de valors i normes de respecte vers les altres companys i entorn.
- Aprendre a acceptar els èxits i els fracassos com a part de la nostra vida.
- Ajudar a controlar situacions d'estrès com poden ser les competicions.
- Ajudar als pares a entendre l'esport en un sentit molt ampli de formació i no només de competició.
- Fomentar la pràctica d'aquest esport.