

ATLETISME

PREU/MES: 27,72€

CURSOS: 3R A 6È

DIA: DIJOUS



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 ampla 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.
- Fomentar la pràctica d'aquest esport.

