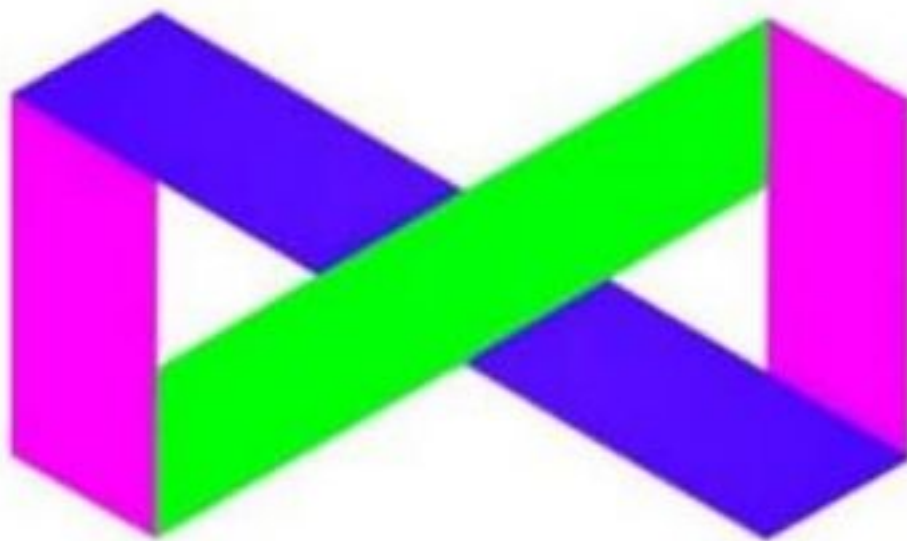


# **ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE ATLETISMO**

***C.E.I.P. MARIO VARGAS***

***LLOSA Curso 2021/2022***



**C.D. INFINITY MARBELLA**

## **Descripción**

La actividad se basa en la iniciación al atletismo, el desarrollo de la preparación física y las habilidades motrices mediante el trabajo de las diferentes disciplinas de carreras, saltos y lanzamientos.

Mediante esta práctica se favorece el desarrollo integral de los alumnos y sienta unas bases motrices específicas que los ayudarán en su vida deportiva a lo largo de los años, facilitando su participación en otras actividades físicas.

El atletismo es considerado como la base principal de todos los deportes, tanto individuales como colectivos

El atletismo conlleva beneficios físicos, psicológicos y una mayor estabilidad emocional.

## **Beneficios y ventajas**

A nivel físico:

- Desarrollo de la musculatura de todo el cuerpo.
- Ayuda al correcto desarrollo de los huesos y articulaciones.
- Mejora el riego sanguíneo.
- Mejora la capacidad pulmonar, ayudando a respirar mejor.
- Mejora de la resistencia física.
- Se adquiere una mayor agilidad, velocidad y equilibrio.
- Favorece la quema de calorías.
- Previene problemas de obesidad infantil.
- Descarga tensiones.

A nivel psicológico y social:

- Se adquiere autoconfianza.
- Se adquiere autocontrol.
- Potencia las habilidades sociales.
- Fomenta el trabajo en equipo.

## **Objetivos**

El objetivo fundamental mediante el atletismo es desarrollar en los alumnos actitudes positivas y una educación equilibrada en valores, potenciando sus relaciones sociales: Compañerismo, amistad, solidaridad y trabajo en equipo. Así mismo todo ello está relacionado estrechamente con la salud y la calidad de vida:

- Complementar la formación de los alumnos del Centro mediante una oferta deportiva de carácter educativo.
- El aprendizaje de ejercicios que sustentan la técnica de las diferentes disciplinas del atletismo, consiguiendo la cooperación con el resto de compañeros del grupo.
- Promover a través de la actividad, buenos hábitos de higiene y salud. - Proyectar la actividad del Atletismo en el entorno, promoviendo y fomentando la participación en actividades que se organicen con carácter externo: Jornadas de Juegos Deportivos Municipales o en el propio Centro: Fiestas de fin de curso, fiestas organizadas por el AMPA, etc.
- Dar mayor uso, rentabilidad educativa y deportiva a las instalaciones del Centro: Patios, gimnasio, sala de usos múltiples, biblioteca, etc. - Facilitar, con el tiempo dedicado a esta actividad, la conciliación de la vida laboral y familiar de los padres cuyos hijos están en el Centro. - Fomentar el carácter lúdico del aprendizaje. Para ello contamos con frecuentes cambios de actividad gracias a las variantes de las disciplinas del Atletismo y una gran variedad de recursos y material deportivo complementario que contribuyen a hacer las clases amenas y divertidas. - La activa información con los padres de la evolución y progreso de sus hijos en lo concerniente a la actividad.

## **Destinatarios**

Principalmente al alumnado matriculado en este CEIP, así como alumnado de otros centros.

El número mínimo de participantes para llevar esta actividad a cabo será de 20 alumnos por grupo.

## **Metodología**

Será activa y participativa en todas las sesiones. Las mismas comenzarán con ejercicios de movilidad articular, continuando con un calentamiento general, pasando a ejercicios de calentamiento de la zona específica, según el entrenamiento a realizar. Seguidamente se empezará con los ejercicios distribuidos para ese día, queriendo recalcar que todos ellos serán juegos evolutivos de iniciación al atletismo acordes con la edad.

Para finalizar la actividad se realizarán ejercicios de vuelta a la calma, estiramientos y relajación.

## **Evaluación**

Al alumnado se le hará una evaluación continua a lo largo del curso, para la mejora del proyecto, informando de la evolución a los padres. Se trabajarán diferentes métodos por niveles, con lo que será una forma motivante para alcanzar metas y la superación propia del alumno.

## **Lugar de desarrollo y horarios**

La actividad tendrá lugar al aire libre en las pistas del centro. Las clases serán de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración, siendo en días no consecutivos para un mismo grupo y en el horario habilitado para las actividades extraescolares en este centro.

## **Equipo técnico**

Como amantes del deporte desde edades bien tempranas y sobre todo como padres y siempre en la búsqueda activa de recursos que mejoren el día a día de nuestros pequeños, nace *Infinity Marbella*, con la única idea de ofrecer a los niños y niñas la motivación por el deporte, dentro de un marco familiar y un entorno que conocen, donde resida el compañerismo y todos los valores que entrañan la deportividad, donde lo fundamental es pasárselo bien con la práctica deportiva. Así mismo tenemos la gran responsabilidad de promover una alimentación saludable, y apoyar la correcta dieta para niños y adolescentes.

Aportamos nuestros conocimientos como personal cualificado, monitores titulados y federados con dilatada experiencia en actividades deportivas dirigidas.

### ***Eva María Durán.***

Monitora de Atletismo.

Título de experto en Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad.

Entrenador deportivo universitario.

Título de Jueza de la Real Federación Española de Atletismo.

Título de experto universitario en nutrición deportiva.

Monitora de aerobic, step y tonificación.

Monitora de body Combat.

Monitora de body pump.

### ***Oscar Rubén Morillo.***

Entrenador de Atletismo.

Título de Juez de la Real Federación Española de Atletismo.

Monitor de Educación Física.

Monitor de Natación.

Experto en defensa personal por la Federación Española de Judo.

***Sheila Morillo.***

Monitora de Atletismo.

Monitora de Infantil.

***Antonio Pestana Osorio.***

Monitor de Atletismo.

Curso superior de Personal Trainer

***Juan Alfredo Ortiz Sánchez.***

Técnico superior de formación profesional en animación de actividades físicas deportivas.

“El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas. Tiene más capacidad que el gobierno de derribar barreras sociales”

–Nelson Mandela–

Contacto:

675610200 / 686962421

[infinitymarbella@hotmail.com](mailto:infinitymarbella@hotmail.com)

Facebook: Club Deportivo Infinity Marbella

Instagram: infinitymarbella

*Club inscrito en la Federación Andaluza de Atletismo.*

