



**PROYECTO EDUCATIVO**  
CATEGORÍAS MENORES



## ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN	PAG.2
2. OBJETIVOS GENERALES	PAG.3
3. MODELO METODOLÓGICO	PAG.4
4. ETAPAS	PAG.8
ETAPA 1: PREBENJAMINES	PAG.8
ETAPA 2: BENJAMINES Y ALEVINES 1er AÑO	PAG.10
ETAPA 3: ALEVINES 2º AÑO E INFANTILES	PAG.11
ETAPA 4: CADETES	PAG.13

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde su fundación allá en el año 1995, el Club Atletismo Orotava ha ido sufriendo transformaciones más o menos significativas que nos han llevado a la estructura que hoy en día sostiene a esta entidad. Pero uno de los fines que siempre ha movido a este club, ha sido el trabajo de la base, donde a lo largo de estos años se ha apostado por el desarrollo de esta, en mayor o menor medida, de una forma u otra, mejor o peor, dependiendo del momento en el que se encontrase el club.

Se comenzó con una base que se sustentaba en el gran número de niños que aportaban los distintos centros escolares en los que se impartía la actividad como parte de la Escuela Municipal de Atletismo, ya que no se disponía de las instalaciones del Complejo Deportivo El Mayorazgo. Esta circunstancia continuó repitiéndose incluso en los primeros años de vida de la pista, donde los niños y niñas que participaban de la actividad en estas instalaciones no eran muy numerosos y la base del club se seguía sosteniendo en los alumnos que practicaban el atletismo en los centros escolares (Benijos, Aguamansa, Chasna y Barroso), que eran muy numerosos.

Ahora la coyuntura es totalmente opuesta, el número de atletas de base que asiste a las clases en las instalaciones de El Mayorazgo es cada vez mayor. En categorías menores (de prebenjamines a cadetes) en la temporada 2008-2009 registramos 80 atletas, mientras que en la temporada 2009-2010 fueron 91 atletas con licencia. Se ha ido produciendo un aumento de alumnos desde los últimos seis años. Este hecho se debe a muchos factores, desde la promoción realizada hasta los cambios realizados en la estructura de trabajo de estas categorías en estos últimos años.

Nos vamos a basar en una idea real de formación integral del alumno, dar a nuestro trabajo un enfoque indiscutiblemente educativo, intentando que todo aquel que llegue a ser parte de nuestro club se realice principalmente como persona vinculada al deporte, respetando sus valores.

De esta forma, estaremos formando a un número de niños y niñas considerable, y para llevarlos a buen puerto se requiere de una estructura organizativa bien sólida. A partir de este momento vamos a volcarnos aún más en el trabajo de base, esta será la seña de identidad que defina al club.

Este documento pretende ser una guía para los agentes educativos del club, un referente de la filosofía de trabajo de la entidad y un manual informativo a padres, madres y atletas. En definitiva, plasmar por escrito el proyecto educativo que se pretende en estos próximos años.

## 2. OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales se deben lograr a lo largo de las distintas etapas en las que se engloban las categorías oficiales. Estos objetivos deberán lograrse de forma progresiva. Los objetivos generales planteados son:

- Valorar la práctica de las actividades atléticas como medio para la conservación de la salud y la mejora de las relaciones sociales.
- Conocer el atletismo como práctica deportiva a realizar a lo largo de toda la vida, como fuente de salud.
- Posibilitar un correcto desarrollo de las habilidades y destrezas motoras básicas.
- Mejorar el desarrollo psicomotor del niño en las diferentes etapas.
- Desarrollar la confianza en sí mismo y una autoimagen positiva.
- Mejorar los fundamentos y formación atlética basada en el desarrollo de las habilidades motrices básicas, cualidades físicas básicas, técnica de las distintas pruebas e interpretación del reglamento atlético.
- Ofrecer los medios adecuados para participar en el desarrollo de pruebas atléticas de acuerdo al programa correspondiente a la edad del atleta.
- Ofrecer oportunidades para que se relacionen e interactúen en el funcionamiento del club y que se sientan parte importante de él.

### 3. MODELO METODOLÓGICO

Desde aquí, queremos proponer en el trabajo con nuestros alumnos, la aplicación de una metodología activa que potencie la construcción de aprendizajes significativos, esta actividad constructiva es de suma importancia para el alumno. Ha de ser el alumno quien, en último término, modifica y reelabora sus esquemas de conocimiento, construyendo su propio aprendizaje. El monitor actúa como guía y mediador para facilitar la construcción de aprendizajes significativos.

Además del aspecto constructivista del aprendizaje, hay que tener en cuenta el desarrollo y la realidad de los niños y niñas, que se desarrollen en un aprendizaje compartido, socializado y entre iguales. Asimismo, las situaciones metodológicas deben tener un planteamiento lúdico como forma de aprendizaje natural del alumno.

Por lo tanto, pretendemos que los aprendizajes que adquieran los alumnos, lo hagan de la manera más significativa posible. Orientaremos nuestra metodología para ofrecer al niño estos aprendizajes significativos, dándole un enfoque constructivista, intentando que en las tareas estén presentes en la medida de lo posible los mecanismos de percepción y decisión, y claro está, con un carácter eminentemente lúdico.

No obstante, la realidad estructural del atletismo nos lleva en determinados momentos y para reforzar un gesto técnico, desarrollar una capacidad en concreto,... a utilizar metodologías más cercanas al conductismo y realizar un trabajo más analítico. Hemos de ser flexibles y ajustarnos a la necesidad del alumno.

Para ello, nos situaremos en torno al **Modelo de Proceso** que proponen Devís y Sánchez, que se opone al Modelo Tradicional, dando lugar a propuestas teóricas y prácticas para la elaboración de nuevos marcos de acción, resaltando conceptos como transferencia, análisis estructural y funcional, comprensión y juegos modificados.

Apostaremos por un Planteamiento Vertical, que empieza y acaba en la práctica atlética, existiendo transferencia de los juegos utilizados como recurso metodológico al atletismo. Este planteamiento tiene un especial interés por el juego como elemento central de su enseñanza.

Dentro de los modelos centrados en el proceso, Werner y Almond, proponen el **Enfoque Comprensivo de iniciación al atletismo**, con la idea clave de comprometer al joven en una amplia gama de posibilidades de movimiento con énfasis sobre la participación y adquisición de habilidades, manteniendo a los chicos activos y motivados mediante el desarrollo personal y la consecución de algunos éxitos. En líneas generales tomaremos como referencia este enfoque, aunque dándole un toque propio que se ajusta algo más a nuestra realidad. Distinguiremos cinco etapas:

Etapas  
Etapas 1: **Categoría prebenjamín** (de los 4 a los 6 años). Es una fase de adaptación, en la que el niño tiene un primer contacto con una actividad física fuera del entorno escolar. Lo importante es la relación con los compañeros y que vaya asimilando las rutinas de trabajo para el futuro.

Las tareas motrices que se proponen en esta fase están conectadas con la experiencia motriz del día a día del niño. Desarrollo de las habilidades perceptivas a través de las tareas motrices habituales, percepción de uno mismo y del entorno.

El juego es el centro de acción de la actividad. Debe estar cargado de simbolismo, poco reglado, libre y con variedad de materiales para hacerlo más motivador.

Etapas 2: **Categorías benjamín y alevín en primer año** (de los 7 a los 9 años). En esta fase, la experiencia que se adquiere debe partir de una unidad integrada de juego, incorporando materiales básicos del atletismo y sus posibilidades de acción en una amplia experiencia de movimientos.

El papel del monitor no se ha de centrar en aportar tanta información al detalle, es suficiente la utilización de un modelo visual y la emisión de frases claves.

Las pruebas prácticas se basan en la individualización y en la efectividad de los feedbacks aportados por el monitor sobre la forma y el esfuerzo realizado, resaltando el disfrute de estar activo y facilitando los sentimientos positivos asociados a esa participación.

La principal característica del proceso es el desarrollo de los patrones básicos de la marcha, la carrera, los saltos y lanzamientos integrados dentro del juego.

**Etapa 3: Categorías alevín de segundo año e infantil** (de los 10 a los 12 años).

Se caracteriza por la realización de:

- Desafíos y retos de esfuerzo personal.
- Material y equipamiento modificado.
- Posibilidades de acción; movimientos de correr, saltar y lanzar más definidos.

La atención se centra en la obtención de resultados para la satisfacción personal, pudiendo comprobar sus logros; se modifica el material para adaptarlo a las necesidades de los alumnos, con el fin de reducir y evitar limitaciones impuestas por un equipamiento o material inadecuado y son factores claves para lograr los desafíos la variedad, la repetición y la mejora personal.

El papel del monitor se centra en el uso de estrategias eficaces, aportando resúmenes conectados, buenos modelos visuales, demostraciones, pruebas prácticas, dando feedbacks y responsabilizando a los niños de sus propios progresos. Todo esto son elementos útiles para aumentar el rendimiento en todas sus facetas.

**Etapa 4: Categoría cadete** (de los 13 a los 14 años).

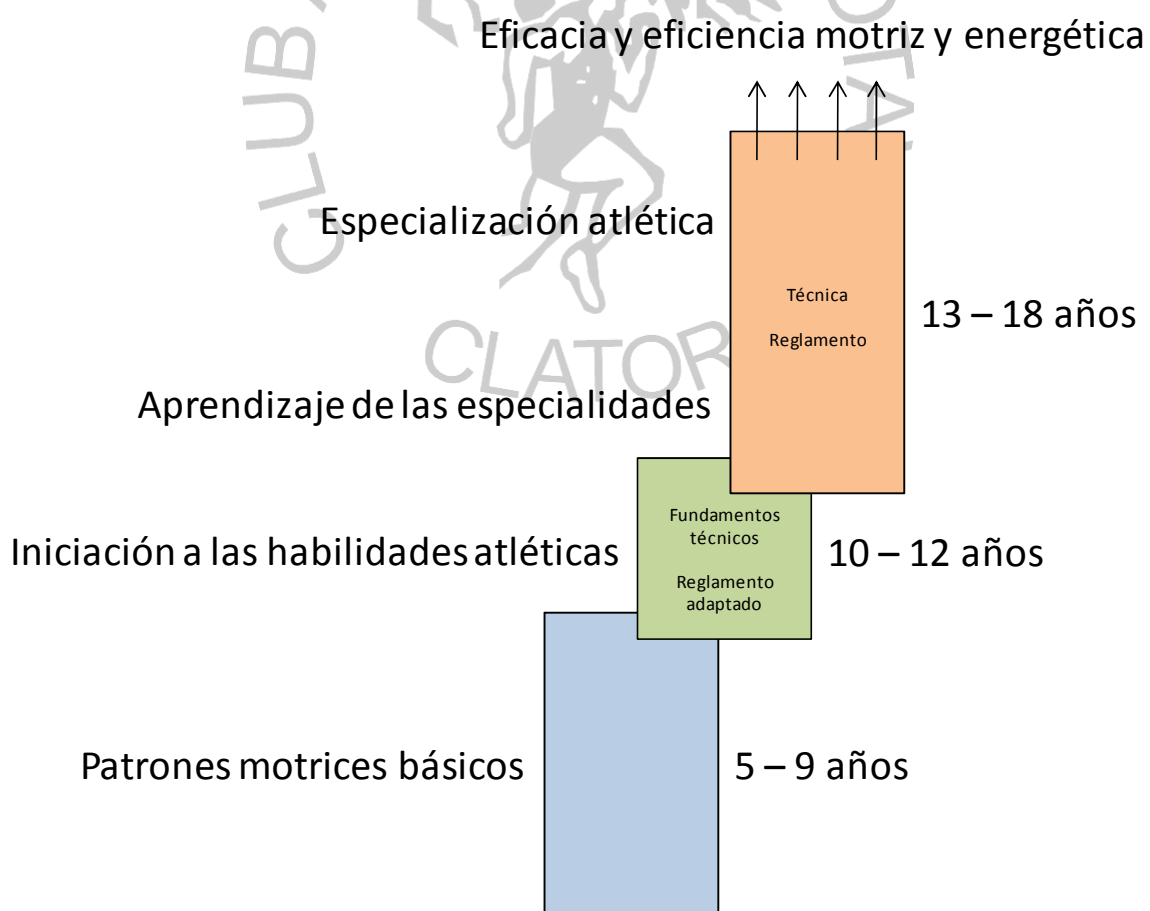
Se trata de una etapa de transición, el niño debe a empezar a tener claro que busca con la práctica del atletismo, sí una actividad para la conservación de la salud o una como deporte de competición. Se trata de una etapa donde se van orientando hacia pruebas atléticas concretas que se ajustan a las características del atleta y donde mejor pueden rendir en un futuro, aunque sin dejar de lado el trabajo globalizado. El trabajo con el material y pruebas estandarizados es habitual, se compagina con el modificado.

**Etapa 5: Categorías juvenil y junior** (de los 15 a los 18 años).

Se distinguen dos posibilidades, según el objetivo de cada atleta:

**5.1: Como actividad saludable.** Se caracteriza por el afán por los logros personales, material estándar y modificado, eventos modificados para la mejora de la capacidad aeróbica y la adquisición de unos conocimientos básicos. Es una alternativa para que el atleta desee continuar con la aspiración de conquista personal, sin un enfoque de excesiva competición, donde se introducen actividades recreativas, fomentando la participación futura en actividades físicas.

**5.2: Como actividad competitiva.** Afán por ganar, material y pruebas estándar. Hay un claro énfasis hacia pruebas oficiales para aportar una estructura a la competición contra otros, comparando sus resultados con los de sus compañeros, intentando aventajar a oponentes notables en situaciones competitivas estructuradas, existiendo la búsqueda de un modelo de ejecución técnico.



#### 4. ETAPAS

La organización de los atletas se realizará en la medida de lo posible en relación a las categorías oficiales, pudiendo haber modificaciones en función del personal técnico con el que contemos, el número de alumnos por categorías y características concretas de algún alumno. A continuación detallaremos los objetivos que se pretenden para cada una de las etapas, así como las características más importante de los niños en cada una de ella.

#### ETAPA 1: PREBENJAMINES.

DESARROLLO GENERAL	
<b>FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talla y peso aumentan regularmente.</li> <li>• Gran flexibilidad.</li> <li>• Incremento regular de la fuerza y de la resistencia muscular.</li> <li>• Frecuencias cardíacas y respiratorias altas.</li> </ul>
<b>MOTRICES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora del equilibrio estático y dinámico, de la habilidad en las actividades locomotoras y manipuladoras.</li> <li>• Tiempos de reacción largos.</li> <li>• Mejora de la coordinación oculomanual.</li> <li>• Fases iniciales del lanzamiento.</li> <li>• Gusto por las actividades rítmicas expresivas.</li> <li>• Preferencia manual establecida.</li> </ul>
<b>COGNITIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estadio preoperatorio.</li> <li>• Curioso y creativo.</li> <li>• Incremento de la atención.</li> <li>• Conoce su derecha y su izquierda y los términos de la orientación espacial.</li> <li>• La organización temporal depende del espacio y de las características de la tarea.</li> <li>• Aprendizajes de conceptos facilitados por las acciones motrices.</li> <li>• Gran imaginación.</li> <li>• Percepción antes del razonamiento.</li> <li>• Edad del ¿por qué? y del ¿Cómo?</li> </ul>
<b>SOCIO-AFECTIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy sensible al juicio del adulto.</li> <li>• Tímido y dependiente del conocido.</li> <li>• Edad por excelencia del juego.</li> <li>• Reparto de los juegos.</li> <li>• Juego solitario aunque en grupo.</li> <li>• Acepta bien las diferencias individuales.</li> <li>• Adquisición de la autonomía y de la independencia.</li> <li>• Gran gusto por las actividades nuevas.</li> <li>• Busca y prueba los límites de sus comportamientos.</li> </ul>

<b>CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accede a las nociones de bien y mal.</li> <li>• Motricidad global con periodos de reposo.</li> <li>• Coordinación viso-manual con variedad de materiales variando velocidad y distancia de los lanzamientos.</li> <li>• Actividades perceptivo-motrices.</li> <li>• Respeto a los ritmos de aprendizaje individuales.</li> <li>• Utilización de los dos lados del cuerpo.</li> <li>• Creatividad.</li> <li>• Juegos con reglas simples.</li> <li>• Dar respuesta siempre a sus preguntas.</li> <li>• Actividades explorativas.</li> <li>• Favorecer su autonomía y confianza en sí mismo.</li> <li>• Utilización del refuerzo positivo.</li> <li>• Adquisición de concepto a través de las tareas motrices.</li> </ul>
------------------------------------	---

Objetivos:

- Descubrir su realidad corporal y posibilidades, dando importancia a la práctica del atletismo como medio de disfrute, ocupación del tiempo libre y relaciones con los demás.
- Conocer las situaciones de riesgo (regulación del esfuerzo, prevención de lesiones,...) que conlleva la práctica del atletismo y el uso correcto de material e instalaciones.
- Reconocer la relación existente entre la actividad realizada y los efectos inmediatos en el organismo, teniendo en cuenta sus limitaciones.
- Disfrutar de la práctica del atletismo sin tener en cuenta el resultado obtenido.
- Desarrollar las capacidades motoras mediante situaciones de juegos.
- Apreciar las distancias y la velocidad en los desplazamientos propios.
- Aceptar a sus compañeros sin tener en cuenta el nivel de destreza, características personales, sexuales y sociales.
- Utilizar adecuadamente los espacios donde se desarrollan las actividades físicas (pista, parque, monte, gimnasio...).
- Aceptar y respetar las normas del grupo para la correcta convivencia entre monitor y compañeros.

**ETAPA 2: BENJAMINES Y ALEVINES 1er AÑO.**

DESARROLLO GENERAL	
<b>FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talla y peso aumentan regularmente.</li> <li>• Menor flexibilidad.</li> <li>• Incremento regular de la fuerza y de la resistencia muscular.</li> <li>• Frecuencias cardíacas y respiratorias altas.</li> <li>• La dentición permanece aparente.</li> </ul>
<b>MOTRICES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora del equilibrio estático y dinámico, de la habilidad en las actividades locomotoras y manipuladoras.</li> <li>• Características finales en varias actividades filogenéticas (Ejemplo: lanzamiento por encima del hombro).</li> <li>• Disminución de los tiempos de reacción.</li> <li>• Mejora clara de la coordinación viso-manual.</li> <li>• Enlace de movimientos simples.</li> <li>• Gran gusto por las actividades rítmicas y expresivas.</li> </ul>
<b>COGNITIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paso al estadio operativo.</li> <li>• Nominación de las partes del cuerpo.</li> <li>• Aumento regular de la atención.</li> <li>• Reconoce la derecha y la izquierda sobre el prójimo en frente.</li> <li>• Acceso a las nociones de fuerza, de gravitación y de resistencia.</li> <li>• Placer por leer.</li> <li>• Mejor dominio de las duraciones.</li> <li>• Buena organización espacial.</li> </ul>
<b>SOCIO-AFECTIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma conciencia del otro sexo.</li> <li>• Aceptación de las sensaciones individuales y colectivas juntas.</li> <li>• Identificación con el grupo.</li> <li>• Sensibilidad a los derechos y a las responsabilidades.</li> <li>• Importancia de estar con su amigo.</li> <li>• Aceptación a veces difícil del fracaso o de la derrota.</li> <li>• Comparte mejor con sus compañeros.</li> </ul>
<b>CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La práctica con mayor regularidad de actividades físicas.</li> <li>• Refuerzo del equilibrio y de la coordinación motriz.</li> <li>• Cooperación con los demás.</li> <li>• Modificación o creación de nuevas reglas.</li> <li>• Actividades rítmicas y expresivas.</li> <li>• Aprendizaje de reglas de seguridad.</li> <li>• La justicia en las recompensas o castigos.</li> <li>• Respeto de las posibilidades motrices individuales.</li> <li>• La adquisición y el refuerzo de conceptos a través de acciones motrices.</li> </ul>

Objetivos:

- Valorar el atletismo como medio para conseguir establecer relaciones con los demás y disfrutar de ellas.
- Tomar consciencia de la movilidad del propio cuerpo y de los diferentes segmentos en diferentes situaciones.
- Adoptar las medidas necesarias para evitar situaciones de riesgo (regulación del esfuerzo, prevención de lesiones,...) que conlleva la práctica del atletismo.
- Desarrollar los conceptos de autosuperación y autoexigencia teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones.
- Practicar el atletismo aceptando la participación de todos, sea cual sea su nivel, sexo, carácter...
- Desarrollar las habilidades y destrezas básicas a través de formas lúdicas y pruebas atléticas directamente relacionadas con ellas.
- Participar en los juegos y actividades de forma activa, con independencia de su tipo, así como del rol a desempeñar.
- Valorar la utilización correcta del medio donde se desarrolla la actividad para que no se deteriore (pista, parque, monte, gimnasio...).
- Desarrollar la técnica básica de las distintas pruebas atléticas adaptadas a su edad.
- Aceptar y respetar las normas del grupo para la correcta convivencia entre monitor y compañeros.

### ETAPA 3: ALEVINES 2º AÑO E INFANTILES.

DESARROLLO GENERAL	
<b>FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talla y peso aumentan rápidamente a finales de esta etapa.</li> <li>• Menor flexibilidad en los niños que en las niñas.</li> <li>• Incremento regular de la fuerza y de la resistencia muscular.</li> <li>• Aumento de las capacidades cardiacas y respiratorias.</li> <li>• Desarrollo fisiológicos de las niñas adelantado en relación al de los niños.</li> </ul>

<b>MOTRICES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora importante de las capacidades estabilizadoras, locomotrices y manipulativas en todo tipo de actividades físico-deportivas.</li> <li>• El tiempo de reacción se aproxima a su valor final.</li> </ul>
<b>COGNITIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se accede a la inteligencia formal.</li> <li>• Progresos en las estructuras espaciales y temporales (duración).</li> <li>• Interés y curiosidad por los aspectos científicos en general.</li> <li>• Dominio de las nociones de “a la derecha de” de “a la izquierda de”.</li> </ul>
<b>SOCIO-AFECTIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deseo de aceptar a los demás.</li> <li>• Control de las emociones.</li> <li>• Cooperación.</li> <li>• Gusto importante por la práctica deportiva.</li> <li>• Niñas sensibles a su apariencia física.</li> <li>• Buena idea de un comportamiento social aceptable.</li> <li>• Interés por las actividades en grupo.</li> </ul>
<b>CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora de la condición física.</li> <li>• Conservación de correctos hábitos posturales.</li> <li>• Resolución de problemas que provoca la práctica de actividades motrices.</li> <li>• Actividades de equipo.</li> <li>• Fomento del espíritu deportivo.</li> <li>• Respeto de las diferencias sexuales en el éxito deportivo.</li> <li>• Refuerzo de la eficacia motriz en el equilibrio, la locomoción y la manipulación.</li> <li>• Reflexiones durante y después de la acción.</li> </ul>

Objetivos:

- Adoptar una buena disposición hacia cualquier tipo de prueba atlética, valorando el esfuerzo que se realiza sin tener en cuenta el resultado obtenido.
- Regular y dosificar el esfuerzo que se realiza tanto en las pruebas atléticas como en los distintos tipos de actividades físicas.
- Utilizar las habilidades atléticas, estableciendo un correcto control del cuerpo y el movimiento.
- Apreciar correctamente distancias, sentido, velocidad, trayectoria, desplazamiento, contrarios, y en general, situaciones espacio temporales presentes en pruebas atléticas, para realizar movimientos adaptados a esas circunstancias.

- Aceptar la participación de otros en juegos y pruebas atléticas sin tener en cuenta el nivel de destreza, características personales, sociales o sexuales.
- Controlar los comportamientos agresivos y las actitudes de rivalidad, aceptando el atletismo como medio de disfrute y para establecer relaciones equilibradas con los otros.
- Aceptar la utilización correcta del medio donde se desarrolla la actividad (pista, parque, monte, gimnasio...) y mantener una actitud crítica hacia el mal uso, respetando las normas para la conservación y mejora del mismo.
- Conocer los aspectos básicos del reglamento y del funcionamiento de competiciones atléticas estandarizadas.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través de mecanismos que se adapten a su nivel de desarrollo.
- Desarrollar las distintas técnicas de las diferentes pruebas atléticas adaptadas a su edad.
- Conocer y valorar el funcionamiento y desarrollo del club como institución social y deportiva.
- Aceptar y respetar las normas del grupo para la correcta convivencia entre monitor y compañeros.

#### ETAPA 4: CADETES.

DESARROLLO GENERAL	
<b>FÍSICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de los órganos sexuales, el de las chicas ha sido anterior.</li> <li>• Mayor desarrollo general de las chicas.</li> <li>• Diferencias considerables entre niños y niñas.</li> <li>• Mejora cuantitativa de la resistencia aeróbica sobre todo en los niños.</li> <li>• Intensa actividad hormonal.</li> </ul>
<b>MOTRICES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambio de estructuras de las capacidades y habilidades motoras, coincide con el segundo cambio en la morfología del niño: crecimiento en altura y extremidades, aumentando el peso, y dando lugar a la aparición de la pubertad.</li> <li>• Mayor desarrollo muscular que se transforma en mayor eficacia</li> </ul>

	motriz.
<b>COGNITIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No confunde lo real con lo imaginario y por tanto puede imaginar lo que podría ser.</li> <li>• Usa con mayor facilidad los procedimientos lógicos: análisis, síntesis...</li> <li>• Descubre el juego del pensamiento.</li> <li>• Desarrolla su espíritu crítico.</li> <li>• Discute para probar su capacidad y la seguridad del adulto.</li> <li>• En ocasiones es fantasioso, pero con poca frecuencia. Hay una proyección de sí en el porvenir; pero también a veces evade lo real.</li> </ul>
<b>SOCIO-AFECTIVAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gran intensidad de emociones y sentimientos.</li> <li>• Hay desproporción entre el sentimiento y su expresión.</li> <li>• Las manifestaciones externas son poco controladas y se traducen en tics nerviosos, muecas, refunfuños, gestos bruscos, gritos extemporáneos.</li> <li>• Pasa con facilidad de la agresividad a la timidez.</li> <li>• Creciente emancipación de los padres.</li> <li>• Busca la independencia pero a la vez busca protección en ellos.</li> <li>• Se da mutua falta de comprensión (con sus padres)</li> <li>• Tiene necesidad de valorarse, de afirmarse, de afiliación y de sentirse aceptado y reconocido por los de su entorno.</li> </ul>
<b>CONSIDERACIONES PEDAGÓGICAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dominio sobre la tarea motriz que se vaya a realizar.</li> <li>• Poderío físico sobre el medio, cada vez se debe actuar con mayor operatividad.</li> <li>• Influencia positiva del ejercicio sobre la estética corporal.</li> <li>• Acercamiento real hacia los aspectos formales de la práctica del atletismo.</li> <li>• Orientación hacia la especialización.</li> </ul>

Objetivos:

- Reconocer el riesgo subjetivo y objetivo en la práctica de la actividad atlética.
- Valorar los efectos positivos y negativos que práctica del atletismo tiene sobre la salud en los distintos planos (orgánico, fisiológico, afectivo, social, mental...).
- Regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel acorde con sus posibilidades.
- Mejorar las capacidades físicas de acuerdo con sus limitaciones.
- Reconocer la práctica del atletismo como medio de superación personal.
- Aceptar de forma natural el hecho de ganar o perder.
- Conocer y valorar el funcionamiento y desarrollo del club como institución social y deportiva, siéndole partícipe.

- Perfeccionar las distintas técnicas de las diferentes pruebas atléticas adaptadas a su edad.
- Conocer el reglamento y el funcionamiento de competiciones atléticas estandarizadas.
- Aceptar la utilización correcta del medio donde se desarrolla la actividad (pista, parque, monte, gimnasio...) y mantener una actitud crítica hacia el mal uso, respetando las normas para la conservación y mejora del mismo.
- Aceptar y respetar las normas del grupo para la correcta convivencia entre monitor y compañeros.

