



“ESCUELA DE ATLETISMO”

CASTELLANOS DE MORISCOS

2017-2018



En Octubre comenzamos un nuevo plan de promoción de Atletismo en Castellanos de Moriscos a través de la ya consolidada Escuela de Atletismo de Castellanos y gracias a la colaboración entre el Ayuntamiento de Castellanos y el Club Deportivo la Armuña.

Sin ser el objetivo más importante la Competición, a demás de las clases-entrenamientos de los Martes y Jueves, seguiremos ofreciendo la posibilidad de participar en Juegos Escolares y Deporte Federado. En este apartado queremos felicitar al equipo, Escuela de Atletismo Escuela de Castellanos de Moriscos que la pasada temporada se proclamó **Campeón Provincial de Campo a Través** de Juegos Escolares en la categoría **Benjamín Masculina**.

También sin sobre coste se ofrece la posibilidad de acudir a las Pistas de Atletismo de Helmántico a completar los entrenamientos.

CONTENIDOS:

EDAD	NIVEL	DIA MARTES.....DE 17 A 18H DIA JUEVES.....DE 17 A 18H	Contenido Extra(sin coste) DOMINGOS
3,4, 5 Y 6 AÑOS	Formación física General	Formas Básicas del Movimiento. Descubrimiento y desarrollo de las capacidades motoras.(Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad, Movilidad)a través de juegos pruebas y elementos atléticos adaptados.	A partir de catg. Benjamín (7 y 8 años) se ofrece la posibilidad de participar en juegos escolares(Campo a través) y deporte en edad potenciando la participación en equipo.
De 7 a 10 AÑOS 11-12 AÑOS	Pre deportivo	Fundamentos técnicos y tácticos generales de las distintas disciplinas atléticas. Lanzamientos, saltos, carreras, vallas.	A partir de la categoría Alevín 9 y 10 años e infantiles (11 y 12 años) se ofrece la posibilidad de participar en Juegos Escolares y deporte en edad (campo a través y Atletismo en Pista , potenciando la participación en equipo.
A partir de 13 años	Iniciación Deportiva	Fundamentos técnico-tácticos y orientación hacia pruebas atléticas para las que veamos un despunte de cualidades o hacia las que más les gusten a los atletas. 100ml,lanzamiento de peso, 1.500ml. carreras con vallas etc...	A partir de la categoría Cadete 12 y 13 años seguimos ofreciendo la participación en juegos escolares ,y deporte en edad tanto en campo a través como en pista .Sin olvidar la participación como equipo también intentaremos que el deportista mejore sus marcas e incluso acuda a campeonatos autonómicos y nacionales en la prueba que haya elegido individualmente.
Adultos	Deporte Ocio y popular, Escuela de Running, correr ,asesoramiento... ..carreras	Adquirir conocimientos de carreras, no solo en cuanto a la condición física , entrenamientos sino también optimizar todas las fuerzas poniendo principal atención al deporte Ocio y Salud.	Asesoramiento presencial y on line en la participación de carreras de asfalto, trail y campo a través .

MONITORES Y ENTRENADORES TITULADOS POR LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO

ENTREGAR ESTE FORMULARIO EN EL AYUNTAMIENTO O CENTRO CULTURAL

FORMULARIO PREINSCRIPCIÓN

Nombre y apellidos:

Dirección:

Teléfono:

Edad: Fecha Nacimiento:

E-mail:

CONFIRMACIÓN DE LA PREINSCRIPCIÓN DEL 1 AL 20 DE SEPTIEMBRE

FECHA Y FIRMA: