



CLUB LLEIDA UNIÓ ATLÈTICA

L'atletisme amb nens i nenes petits busca fonamentalment desenvolupar de forma integral les capacitats físiques i motrius bàsiques, com força, velocitat, resistència, agilitat i coordinació, i sempre des d'una perspectiva lúdica de l'entrenament.

La pràctica de l'atletisme estimula el creixement ossi i muscular, millora la capacitat pulmonar i preveu problemes de sedentarisme i obesitat infantil; ajuda a canalitzar l'energia, millora la concentració i augmenta el rendiment escolar.

A l'atletisme existeixen diferents disciplines, com les curses de velocitat, tanques o resistència, salts de llargada i alçada, i llançaments de pes, disc o javelina, entre d'altres, per la qual cosa cada nen i nena pot trobar una prova que s'adapti al seus gustos.

A l'activitat proposta s'aniran treballant algunes d'aquestes disciplines (les que permeti la instal·lació), i els que s'apuntin, fins i tot, podran participar en competicions que es facin a la pista d'atletisme de Les Basses.

