



EXTRAESCOLARES
CONSCIENTES

DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD ATLETISMO

¡Hola familias del Cervantes! Soy vuestro entrenador de atletismo para niños. Estoy emocionado de comenzar esta nueva aventura con vuestros peques. En cada trimestre, vamos a centrarnos en diferentes aspectos para que los niños disfruten y aprendan al máximo:

- Primer Trimestre: Durante este periodo, nos centraremos en la técnica de carrera, enseñando a los niños la importancia de una postura adecuada, una respiración correcta y la forma de mover los brazos y las piernas para correr de manera eficiente. A través de ejercicios prácticos y divertidos, los niños aprenderán a correr de manera segura y efectiva.

Segundo Trimestre: En este trimestre, nos enfocaremos en la prevención de lesiones. Enseñaremos a los niños la importancia de realizar ejercicios de calentamiento adecuados antes de la práctica deportiva, así como estiramientos para mantener flexibles los músculos y prevenir lesiones comunes en el atletismo. Los niños aprenderán a cuidar su cuerpo mientras disfrutan de la actividad física.

Tercer Trimestre: Durante este periodo, nos divertiremos con circuitos y juegos diseñados para mejorar la resistencia, velocidad y coordinación de los niños. A través de desafíos dinámicos y entretenidos, los niños pondrán en práctica las habilidades adquiridas en los trimestres anteriores y disfrutarán de la actividad física en un ambiente lúdico y motivador. Este trimestre culminará con una muestra de los avances y logros de los participantes en la actividad de atletismo.

Información de las Actividades:

- Días y Horarios: Lunes y Miércoles de 16:30 a 17:30.
- Precio de Matrícula:
 - 2 días: 36€ (10€ más de cuota para no socios de la AFA).
- Edad para Apuntarse: A partir de los 4 años.
- Mínimo de Alumnos: 10 por grupo de infantil y 10 por grupo de primaria.

El plazo de matrícula comienza el lunes. ¡No esperen más para reservar el lugar de vuestros peques! ¡Nos vemos en la pista de atletismo! 🏃♂️ 🏃♀️

Inscripciones a través de la web: extraescolaresconscientes.com

Espero que esta información sea la que necesitas. ¡Buena suerte con las inscripciones!