

**BARAKALDOKO  
ATLETISMO ESKOLA**



**ESCUELA DE ATLETISMO  
DE BARAKALDO**

**CIUDAD DEPORTIVA SAN VICENTE**

Contacto: 646040651  
Email: [atletismobarakaldoeskola@gmail.com](mailto:atletismobarakaldoeskola@gmail.com)

# BARAKALDOKO ATLETISMO ESKOLA



## 30 urte baino gehiago atletak hezitzen Barakaldon

Klub bat, atletismo profesionalaren zaleak antolatuta, esperientzia eta ezagutza zabalarekin eta emaitza handiak cross country-n eta pistan, maila autonomikoan eta nazionalan. Kirol jarduerak, gozamen, erlazio eta aisialdi egoki baterako euskarri bezala hautematen dugu.

### Zer motatako onurak dakartza Atletismoa txikiengan?

Bizitza osasungarri bat

Energia bideratzen ikasi

Norbanako konfiantza handitu

Eskolako errendimendua hobetu

Adiskidetasuna indartu

Egonkortasun emozionala lortu

Autonomia sustatu

Irabazten eta galtzen ikasi.



**Atletismoak edozein haurrari moldatzen dituen hainbeste diziplina ditu, berdin da zeintzuk diren beraien nahiak edo ahalmenak.**

### Nola egiten dugu Barakaldoko Atletismo Klubean?

Trebetasuna eta gaitasuna garatu, jokoan eta jarduera multikirolaren bidez.

Umearen interesaren eta gaitasunaren arabera atletismo-formakuntza pertsonalizatuz.

Kirola praktikatzearen ohitura, bizitza osasungarriko indartzuz.

Umeen prozesu hezigarria osatu, kirolaren ingurugiro onuragarri baten bidez.

Hainbat diziplina ezberdinak irakasten eta jauziak, jaurtiketak eta lasterketak praktikatzuz.

Ume bakoitzaren trebetasunen eta prozesu ebolutiboaren arabera ahalmen fisikoak garatzen ditugu, joko funtsezko baliabide bezala erabiltzen eta gaitasun fisiko zein eragileak finkatzen.

## Zer eskaintzen dugu?

Diziplina atletiko ezberdinak jakin eta praktikatu: Jauziak, jaurtiketak eta lasterketak.

Kiroletako baloreak lortzea.

Genero berdintasuna sustatu.

Umeak dituen ezaugarriak aztertu eta entrenamendua bere potentzial guztia gara dezakeen diziplina hartarantz bideratu.

Eskola Kirolaren parte-hartzearen bidez, lehiaketari hasiera eman.

Atletismoa euskaraz praktikatu. \*(Eskatzaile-kopuruaren arabera)



TALDEAK		
<b>AURREBENJAMINAK BENJAMINAK</b> 2010-2011-2012 Jaiok	Ordu 1 astero Hastapen programa 1	Azteazkena 17:00-18:00 edo Osteguna 17:00-18:00
<b>BENJAMINAK KIMUNAK</b> 2008-2009-2010-2011 Jaiok	2 ordu astero Hastapen programa 2	Astelehena-Asteazkena 18:00-19:00 edo Asteartea-Osteguna 17:00-18:00
<b>UMEAK KADETEA</b> 2005-2006-2007 Jaiok	3:45 ordu astero Teknikazio programa 1	Astelehena-Asteazkena-Ostirala 17:00-18:15 edo Asteartea-Osteguna-Ostirala 18:15-19:30

### BARNEAN:

- ESKOLA KIROLAREN PROGRAMAN PARTE-HARTZEA
- SAIO PRAKTIKOAK TEKNIKOekin ETA ATLETA ESPEZIALISTEKIN
- TITULUDUN FORMATZAILEAK ETA ATLETISMOAN ESPEZIALIZATUAK

# ESCUELA DE ATLETISMO DE BARAKALDO



## Más de 30 años formando a Atletas en Barakaldo.

Un club organizado por amantes del atletismo profesional, con amplia experiencia, un amplio bagaje y grandes resultados tanto en cross country y pista a nivel autonómico y nacional. Sentimos las actividades deportivas como medio de disfrute, de relación y de empleo satisfactorio del tiempo de ocio.

### ¿Qué beneficios aporta la práctica del Atletismo en menores?

Adquirir hábitos de vida saludable.

Aprender a canalizar la energía.

Aumentar la autoconfianza.

Mejorar el rendimiento escolar.

Potenciar el compañerismo.

Obtener estabilidad emocional.

Fomentar la autonomía.

Aprender a perder y a ganar.



**El Atletismo tiene tantas disciplinas que se adapta a cualquier niño o niña, cuales sean sus gustos o capacidades.**

### ¿Cómo lo hacemos en el Club de Atletismo de Barakaldo?

Desarrollando las habilidades y destrezas mediante el juego y ejercicios multideportivos.

Procurando una formación en atletismo personalizada según el interés y la capacidad de cada menor.

Reforzando el hábito deportivo para una vida saludable.

Complementando el proceso formativo-educativo de las niñas y los niños a través de un entorno deportivo adecuado.

Dando a conocer la práctica de diferentes disciplinas y practicando saltos, lanzamientos y carreras.

Desarrollamos las habilidades y capacidades físicas de acuerdo con el proceso evolutivo de cada niño y niña, utilizando el juego como recurso fundamental y afianzando las capacidades físicas y motrices.

## ¿Qué ofrecemos?

Conocer y practicar las diferentes disciplinas atléticas: saltos, lanzamiento y carreras.

Adquirir valores deportivos.

Fomentar la igualdad de género.

Detectar en qué cualidades destaca el niño o niña y enfocar su entrenamiento para la disciplina en la que mejor se pueda desarrollar.

Iniciación a la competición deportiva mediante la participación en Eskola Kirola.

Practicar Atletismo en euskera.\*(Dependerá del número de solicitantes)



GRUPOS		
<b>PREBENJAMÍN BENJAMÍN</b> Nacidos/as en 2010-2011-2012	1h a la semana iniciación 1	Miércoles 17:00-18:00 o Jueves 17:00-18:00
<b>BENJAMÍN ALEVÍN</b> Nacidos/as en 2008-2009-2010-2011	2h a la semana Programa iniciación 2	Lunes- Miércoles 18:00-19:00 o Martes-Jueves 17:00-18:00
<b>INFANTIL CADETE</b> Nacidos/as en 2005-2006-2007	3h 45 a la semana Programa tecnificación 1	Lunes- Miércoles- Viernes 17:00-18:15 o Martes-Jueves- Viernes 18:15-19:30

### INCLUYE:

- PARTICIPACIÓN EN EL PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR
- SESIONES PRÁCTICAS CON TÉCNICOS Y/O ATLETAS ESPECIALISTAS
- FORMADORES TITULADOS Y ESPECIALIZADOS EN ATLETISMO

