

## ESCUELA DE ATLETISMO 2020 - 2021.

A través del siguiente comunicado queremos haceros llegar la creación de la **Escuela de Atletismo Meta**.

Este proyecto es una iniciativa de **MetaEntrenador**, con motivo de un pensamiento encaminado a fomentar la práctica del atletismo en todas sus disciplinas y en todas las edades, con el objetivo principal de contribuir a la mejora de la salud y la condición física, con un compromiso total, formado por un equipo cualificado y altamente motivado, que contribuye al desarrollo de los hábitos deportivos saludables.

El atletismo es una actividad física integrada por acciones naturales como la carrera, el salto y el lanzamiento. La escuela de atletismo tiene como objetivo introducir este deporte y sus especialidades de manera lúdica y divertida, así como de acompañar a los deportistas que así lo quieran en su vida competitiva.

## CATEGORÍAS Y HORARIOS.

Los entrenamientos se realizarán los **martes y jueves** en el horario de **17:00 a 18:00**.

Se establecen las siguientes categorías:

| Categoría    | Año de nacimiento | Curso escolar      | Horario         | Días  |
|--------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------|
| Multideporte | 2017 a 2015       | Educación infantil | 17:00 - 18:00*  | M y J |
| Preatletismo | 2012 a 2014       | 1º, 2º y 3º        | 17:00 - 18:00*  | M y J |
| Atletismo    | 2011 en adelante  | 4º en adelante     | 17:00 - 18:00** | M y J |

\*Horario de llegada: 16:55 - 17:00 / Horario de recogida: 17:55 - 18:00

\*\*Horario de llegada: 17:00 - 17:05 / Horario de recogida: 18:00 - 18:05

## DURACIÓN DE LA TEMPORADA

El periodo de la temporada transcurrirá desde el 5 de octubre hasta el 15 de junio.

Dando lugar el **comienzo de los entrenamientos el martes 5 de octubre de 2020** y finalizando el martes 15 de junio de 2021.

## LUGAR: IES GÓMEZ MORENO

Los entrenamientos se realizarán en las instalaciones del **instituto IES GÓMEZ MORENO**, situado en la Av. de Hellín, 7, 28037, Madrid. Se dispondrá del material necesario para la realización de las actividades.

## PRECIO.



La Escuela de Atletismo Meta tiene una tarifa única de **22€/mes** que incluyen dos entrenamientos presenciales a la semana en las instalaciones del instituto IES Gómez Moreno.

## PROTOCOLO HIGIENE Y SALUD COVID.

Con el objetivo de establecer una normativa para evitar y minimizar lo máximo posible los riesgos de contagio del COVID19, se lleva a cabo el siguiente protocolo cuya normativa a de ser de obligado cumplimiento:

- Los deportistas y entrenadores deberán **cumplir con todas las pautas** de aseo personal, conducta y cuidado para evitar contagios.
- Es **obligatorio el uso de la mascarilla** durante los entrenamientos.
- Es obligatorio que los niños traigan una mascarilla de recambio.
- Cada deportista deberá asistir con un bote de gel hidroalcohólico y deberá desinfectarse las manos con regularidad, especialmente antes del entrenamiento.
- Será obligatorio guardar la mochila que lleven los deportistas dentro de una bolsa de plástico.
- El entrenador llevará consigo su propio gel y mascarillas de sobra por si algún deportista rompe su mascarilla o se le olvidara el gel.
- Se deberá respetar en todo momento la **distancia de seguridad** (al menos 1,5 metros) siempre que sea posible.
- Cualquier persona diagnosticada de COVID, aún siendo asintomático/a, que no hayan superado la enfermedad y no cuenten con alta médica, **no podrá asistir a los entrenamientos**.
- Cualquier persona obligada por los servicios médicos sanitarios a mantener cuarentena por haber tenido contacto con un diagnosticado no podrá asistir a los entrenamientos mientras no aporte un certificado negativo o alta médica, en su caso.
- Si un atleta o entrenador que con anterioridad ha participado en entrenamientos es diagnosticado positivo deberá comunicarlo de forma urgente a los coordinadores de la actividades.
- Todo el **material** que sea utilizado por distintos atletas será **desinfectado**, no pudiéndose utilizar si no ha sido desinfectado.
- Los atletas no compartirán material individual ni comida ni bebida.

### Desarrollo de los entrenamientos.

- Se acudirá a los entrenamientos con mascarilla y con ropa que se vaya a utilizar para que no haya necesidad de cambiarse.
- Los atletas serán recogidos por los entrenadores dentro de la instalación, cada grupo tendrá un lugar de recogida y de llegada establecido. Se ruega máxima puntualidad para no coincidir con otros grupos de entrenamiento.
- En la llegada se procederá al lavado de manos con gel hidroalcohólico. Los entrenadores dispondrán de este producto y lo utilizarán los atletas las veces que consideren oportunas.
- Los grupos de entrenamiento deberán repartirse el espacio en las instalaciones para estar convenientemente separados.
- Los entrenadores llevarán la mascarilla en todo momento y respetarán en todo momento la distancia de 1,5 metros con los atletas.
- Al finalizar los entrenamientos, los entrenadores acompañará a sus atletas nuevamente al punto de salida, que será el mismo que el punto de recogida, estableciéndose unos horarios concretos para cada grupo. Se ruega máxima puntualidad para no coincidir con otros grupos y evitar aglomeraciones.

### Protocolo y declaración responsable.

Al realizar la inscripción, se deberá rellenar de forma obligatoria el protocolo que se llevará a cabo. En donde se aceptan las condiciones de participación, obligación de información y consentimiento informado, para participar en las actividades de atletismo organizado por el CDE Meta.

## OBJETIVO:

# MEtA

- Despertar la diversión y el interés a través de la práctica del atletismo.
- Emplear la practica lúdica del atletismo como método fundamental para desarrollar las capacidades cognitivas, motrices y afectivas, y por lo tanto lograr la formación integral de los niños escolares.
- Hacer de la práctica deportiva un instrumento para la adquisición de disciplina, competencias y valores como la tolerancia, el respeto o la igualdad.
- Utilizar el cuerpo como instrumento de expresión y desarrollo de las capacidades físicas básicas, cualidades perceptivo-motrices y habilidades motrices básicas para incrementar el bagaje motriz del individuo.
- Ofrecer a todos los chicos y chicas, sea cual sea el nivel deportivo, la posibilidad de conocer y practicar un deporte individual, el atletismo.
- Facilitar a los atletas escolares la expresión y el desarrollo de sus capacidades cognitivas, motrices y psicológicas de forma progresiva, real y racional, creando una base sólida y completa para facilitar el éxito deportivo en las sucesivas categorías.
- Utilizar diferentes situaciones de aprendizaje que garanticen ampliar el bagaje motriz alcanzando el desarrollo integral y suficiente para su vida fuera del ámbito deportivo.
- Fomentar el trabajo individual pero también en equipo, siempre en un clima positivo de convivencia grupal donde prime los valores democráticos y juego limpio.
- Desarrollar en los niños un comportamiento reflexivo, donde la participación, la constancia, la motivación, la tolerancia, la deportividad y la adopción de responsabilidades hacía la autonomía, son los ejes sobre los que pivota el éxito.
- Utilizar la competición como un método más para el aprendizaje fomentando la autosuperación y la socialización con sus iguales, estimulando el desarrollo personal.

## VALORES:

- Nuestras actividades están basadas en la **solidaridad**, la **cooperación** y la **igualdad**. Todo ello entrelazado en un ambiente en el que, utilizando el juego como herramienta de aprendizaje y éstos adaptados a las características del grupo, nuestros alumnos adquieren los conocimientos de la actividad que realizan.
- Atención a la **diversidad**: nuestras actividades extraescolares están adaptadas a las características individuales de todos los participantes. Para ello, nos coordinamos continuamente con los padres y el centro educativo, y siguiendo el principio de inclusión, buscamos dar respuesta a las necesidades de todos los alumnos.
- Trabajamos la **igualdad** de oportunidades en chicos y chicas. Convertir en actividades mixtas aquellas que se consideran estereotipadas.
- **Deportividad, juego limpio y esfuerzo**: pilares básicos para el correcto desarrollo psicosocial y que favorecen la creación de un ambiente de compañerismo, cooperación, ayuda, tolerancia, diversión, etc. (GEPE, 2002). Logrando que aprendan a saber ganar y saber perder, haciéndoles ver que ganar es una experiencia y perder es una oportunidad.
- **Igualdad de oportunidades**: ofrecemos becas a familias sin recursos económicos para que los niños puedan disfrutar de una buena actividad extraescolar. Damos plazas gratuitas o descuentos a estas familias.

## PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

Puedes consultar un ejemplo del programa de actividades, la planificación de la temporada y los ejercicios que se llevarán a cabo durante las sesiones accediendo [aquí](#).

## ENTRENADORES TITULADOS.

La titulación de los entrenadores serán las siguientes:

- Graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Máster en Alto Rendimiento Deportivo.
- Maestro - Especialista en Educación Física.
- Licenciado en Psicopedagogía.
- Certificado especialista en Muscle Activation Techniques (MAT).

Además de una amplia experiencia durante años relacionada con el entrenamiento deportivo, el atletismo, la actividad física y experiencia en el deporte escolar.

## DATOS DE CONTACTO

- Jose Javier Illana: 606 966 225
- [info@metaentrenador.com](mailto:info@metaentrenador.com)
- [www.metaentrenador.com](http://www.metaentrenador.com)