

## Atletismo

O Atletismo é o Esporte nobre por excelência (difícil alguém não parar para assistir uma prova de 100m rasos ou um revezamento), está na base da formação física geral e é uma ferramenta importantíssima da Educação Física no sentido do pleno e integral desenvolvimento dos alunos em todos os seus aspectos motores, fisiológicos, de coordenação, de postura, entre outros ganhos elementares e de valor agregado aos alunos.

As aulas de Atletismo de pista e de campo têm correlação direta com a Escola de Esportes e, de um modo um pouco mais específico, oferecem uma valiosa oportunidade para os alunos aprimorarem suas habilidades motoras e capacidades físicas, coordenação geral, atenção, concentração, promoção da saúde e condicionamento físico.

Além disso, propicia o cultivo de valores como disciplina, ética, moral, trabalho em equipe, superação, trabalhar e lidar com as emoções e com as limitações e frustrações, encarar os desafios com autoestima e autoconfiança etc.

Contempla diversas práticas, como corridas, saltos, arremessos e lançamentos, proporcionando um ambiente inclusivo para alunos, já que desenvolve o sistema fisiológico e as capacidades físicas e habilidades motoras básicas.

Nas aulas, os alunos vivenciarão treinos e provas de corridas de velocidade, meio-fundo, rasas, obstáculos, de revezamento, arremessos de peso, martelo, disco e dardo, saltos em distância e altura etc.

Nosso compromisso é despertar o interesse para essa prática enriquecedora e educacional e, por extensão, proporcionar aos alunos a oportunidade de se desenvolverem de modo integral. Junte-se a nós e venha fazer parte do Atletismo do Colégio Emilie.