

SISU

Las 3 bases para empezar bien en el atletismo entre los 4 y 7 años

1. APRENDER A MOVERSE



Desarrollo de Habilidades Motrices Básicas (HMB).

Mediante juegos variados, el niño aprende de forma natural a correr, saltar, lanzar, girar y mantener el equilibrio en superficies diversas. **El objetivo es dominar el propio cuerpo antes que la técnica, utilizando desplazamientos y saltos para ganar riqueza motriz.**

Una base motriz amplia es el mejor cimiento para cualquier especialidad posterior.

2. RESOLVER RETOS JUGANDO



Circuitos y retos adaptados.

Las sesiones se organizan mediante estaciones que plantean problemas motores, permitiendo explorar diferentes soluciones de movimiento. Se fomenta que el niño decida cómo superar un obstáculo, priorizando la intención y la resolución del reto sobre una ejecución técnica perfecta. Las tareas se adaptan a la maduración individual, asegurando que el reto sea alcanzable.

3. GANAR CONFIANZA Y DISFRUTAR



Entorno positivo y seguro.

Participar y relacionarse con otros niños ayuda a construir una identidad deportiva sana y a sentirse capaz en la pista. Equivocarse sin miedo es fundamental para aprender; el éxito es que el niño quiera volver el próximo día.

A esta edad no necesita entrenar como un adulto. Necesita una base motriz amplia, disfrutar y querer seguir aprendiendo.