



## VALORS

L'activitat física i l'esport afavoreixen el desenvolupament social i psicològic de la infància i la joventut, a més de ser una eina imprescindible per una bona salut física en qualsevol edat i un excel·lent transmissor de valors essencials per aconseguir una convivència saludable dins i fora de l'àmbit esportiu.

A L'Hospitalet Atletisme s'intenta promoure els principals valors que acompanyen qualsevol activitat esportiva i que també són bàsics per a qualsevol activitat social, com són el Respecte, l'Autodisciplina, l'Autoestima i el Treball en Equip.

**Respecte:** Cap participant ha de sentir-se intimidat o amenaçat per ningú i tothom pot expressar les seves emocions i capacitats. D'altra banda, s'ensenya a presentar aquestes emocions i capacitats sense incomodar el dret dels altres a fer el mateix.

**Autodisciplina:** L'atletisme aporta experiències positives i estimulants, així com ensenyaments orientats a assumir la necessitat del treball diari. Dona una motivació per a gaudir dels reptes.

**Autoestima:** La pràctica de l'atletisme fomenta la independència i ajuda a ser responsables de les pròpies accions. Les regles de joc ajuden a entendre i desenvolupar normes pròpies i els beneficis del seu compliment. L'esport ajuda a reconèixer les fites exitoses i a valorar-se un mateix.

**Treball en equip:** Malgrat ser un esport individual, formar part d'un equip i competir com tal ensenya als practicants que no només cal mirar pels propis registres o triomfs. L'esport ensenya a posar-nos al lloc dels altres i comprendre les seves necessitats i sentiments.