

Fitness i Salut en Edat Escolar

A qui s'adreça:

2n cicle de la ESO.

Objectius educatius:

- Fomentar la pràctica esportiva en la edat escolar a partir dels coneixements assolits.
- Interessar-se pel coneixement anatòmic i fisiològic dels principals sistemes del organisme humà.
- Fomentar l'adquisició d'hàbits alimentaris.
- Aprenentatge i ús correcte de les principals màquines de resistència i força muscular que es poden fer servir en els principals grups musculars del nostre cos.

Descripció:

Amb aquesta unitat didàctica, es pretén donar una orientació adequada del treball muscular entre els 14-16 anys, lluny dels tòpics i d'una manera pedagògica, es donaran pautes on els alumnes d'aquest cicle vegin les possibilitats per millorar la seva condició física en general i aplicar-les a la seva vida quotidiana o esport.

L'activitat està repartida en dues sessions impartides per tècnics especialistes, la primera és teòrica a l'escola i la segona de pràctica al Gimnàs Squash Malibú.

Desenvolupament:

- **Durada:** Dues sessions.
- **Nombre d'alumnes per sessió:** 15-30
- **Dates de realització i horaris:** Durant el curs escolar matí i/o tarda
- **Lloc de realització:** Centre educatiu i Gimnàs Squash Malibu
- **Cost:** 3€ per alumne
- **Material didàctic per a l'alumnat:** Dossier explicatiu del treball muscular adient en l'edat escolar envers al material empleat (màquines, halters, bandes elàstiques, material auxiliar)
- **Observacions:** Portar roba esportiva.

Inscripció:

Dates: Del 7 de setembre al 1 d'octubre del 2011.

A través de la pàgina web del Consell: www.consellsabadell.cat.

En un termini màxim de 72 hores rebreu la confirmació a la vostra sol·licitud, en cas contrari poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu.

El nombre d'escoles que participen a cada pla és limitat, les inscripcions s'acceptaran per ordre cronològic.

Informació:

Consell Esportiu Sabadell.

Persona de contacte: Anna Balada.

Web: www.consellsabadell.cat

A/e: consell@consellsabadell.cat

Telf: 93.748.42.66

Organització:

Consell Esportiu Sabadell, Gimnàs Squash Malibú i Regidoria d'Esports.