

PARKOUR

FITXA FAMÍLIES

FUNDACIÓ CET10[®]
esport i lleure



DESCRIPCIÓ

Busquem iniciar als/les joves en el món del parkour a través d'un aprenentatge progressiu i adaptat a les seves capacitats, sempre dintre d'un caire lúdic i esportiu.

Es un esport caracteritzat per la superació d'obstacles trobats al llarg d'un recorregut, donant vital importància a desenvolupar les capacitats físiques dels practicants.

INDUMENTÀRIA i MATERIAL



Xandall o roba còmode i calçat esportiu.



METODOLOGIA

Es practica a través de moduls, estructures i/o materials amb les quals es realitzen salts, passavalles, escalada, equilibris, etc.

La millorar tècnicament es realitza a partir d'exercicis acrobàtics, d'equilibris i un treball de percepció dels espais i propiocepció del propi cos.

DESTINATARIS

6è

PREU

23,35€/mes

HORARI

Dilluns i Dimecres: De 18:15 a 19:15

QUÈ ES TREBALLA?

Amb aquest esport es treballen diferents estructures:

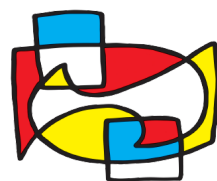
- Socioafectiva: Els/les joves es relacionen amb l'entorn, companys/es i coneixença emocional d'el propi individu.
- Coordinativa: desenvolupament de la coordinació dinàmica i espacial .
- Cognitiva: Entendre la lògica interna de l'esport i com desenvolupar-la.
- Emotivo-volitiva: El i la esportista es sent important i es treballen valors a través de l'esport.

OBJECTIUS

- Desenvolupar les habilitats físiques bàsiques i específiques del parkour
- Implementar objectius de noves tècniques.
- Divertir-se aprenent, el companyerisme i el respecte.

LLOC DE REALITZACIÓ

Institut Salvador Espriu



INSTITUT
SALVADOR
ESPRIU

