



CIATE JOC I ESPORT

ALTRES TIPUS D'ACTIVITAT
FÍSICA



Generalitats

- Activitats física inclou totes aquelles activitats que impliquen el nostre aparell locomotor.
- Activitat física molta gent ho relaciona amb esport NO!!!! Tot i ser normal aquesta relació per les imatges que ens venen al cap quan ho relacionem.
- Avui en dia hi ha moltes ofertes a l'hora de fer pràctica esportiva.
- En aquesta pràctica intentarem veure que són pràctiques perfectament vàlides i que podem integrar-les en la nostra oferta a més de les típicament tradicionals (a vegades fins i tot com a transferència de l'aprenentatge esportiu).



ELEMENTS DE DIVERSIFICACIÓ EN AF

- A l'hora de pensar en les diverses alternatives de pràctica, podem veure elements que ajudaran a ampliar la varietat.
 - MATERIAL: dues persones en la mateixa situació i material d'entrada, poden donar orientacions diferents a les activitats.
 - LES INSTAL·LACIONS: Canviar, si és possible l'espai de pràctica, demanant permisos.
 - L'INTERÈS: Tenir en compte el tipus de grup a qui dirigirem les nostres activitats, fixant-nos, en aquest cas, en què agrada i que no, ajudarà a motivar-los, per enganxar-se a fer l'activitat.



SESSIÓ PRÀCTICA

- SESSIÓ REALITZADA PER NATÀLIA ESPINOSA D'AERÒBIC-STEP
- LACROSSE