



URBAN SPORTS

Activitat adreçada a joves a partir de 12 anys. No importa la condició física ni el nivell d'experiència. Una nova forma d'entendre l'esport, multidisciplinar, divertida, de superació d'obstacles fent èmfasis a la precisió, la fluïdesa, la creativitat i el creixement personal.

Estem parlant d'esports dinàmics, integradors i de carrer, on treballarem al ritme de tothom adaptant-nos a les seves necessitats i capacitats i on ens iniciarem en les següents activitats esportives en un entorn segur i controlat.

Els objectius i beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són:

OBJECTIUS:

- Fomentar i promoure la pràctica lúdica, esportiva i els hàbits saludables entre els adolescents que participen a l'activitat
- Donar a conèixer diferents esports als adolescents i fomentar els hàbits saludables.
- Oferir alternatives de pràctica saludable durant el temps de lleure

BENEFICIS:

- Afavoreix les relacions socials i fomenta els valors positius
- Millora la qualitat física i el funcionament de l'organisme
- Ajuda a dormir millor
- Millora la salut mental
- Millora la memòria i l'aprenentatge i el rendiment escolar
- Prevenció de l'obesitat i el sobrepès

Característiques:

La sessió és divideix en tres fases:

1. Escalfament en gran grup.
2. Desenvolupament de l'activitat



Divisió en tres grups que simultàniament puguin fer:

- **Futtoc** : barreja de futbol, tenis taula i tennis. Com el tenis taula però sense pales, com el voleibol però sense mans, com el futbol però sense porteries. Peu, pit, cap, genolls,.. tot val, inclús pujar sobre la taula.
 - **Parkour** : Disciplina que consisteix a desplaçar-se pel medi urbà o natural, superant els obstacles que es presenten en el camí (tanques, murs, espais buits...) de la forma més fluida i eficient possible, i servint-se únicament del propi cos.
 - **Cal·listènia** : sistema d'entrenament amb exercicis físics que es realitza amb el propi cos.
3. Estiraments en gran grup.

Recomanacions :

Dur roba i sabatilles esportives.

Ampolla d'aigua per hidratar-se.

Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.

Grups i horaris :

Període : del 18 d'abril al 20 de juny de 2024

Grup	Anys de Naixement	Espai	Dies	Hora inici sessió	Durada Aproximada
Urban Esports	Nascuts als anys 1995 a 2012	Espai Jove . Nord JARDINS APEL·LES MESTRES	Dijous	17'30	120 minuts

✓ Places limitades

