



CETM
CLUB EXCURSIONISTA TEIÀ

FEEC Federació d'Entitats
Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada



Escola de Muntanya Club Excursionista Teià

Passeig de la Riera 130 baixos
08329 Teià (Barcelona)

www.clubexcursionistateia.cat
extraescolarcet@gmail.com

- **Orientació**
- **Trail Running**
- **Escalada...**

PROPIETATS EDUCATIVES DE L'ACTIVITAT

Físiques : com a esport educa les habilitats corporals.

Mentals : permet al infant desenvolupar la ment.

Psíquiques : es reafirma la seguretat, la confiança en si mateixos, autonomia personal, superar fòbies, iniciativa, pressa de decisions, etc.

Intel.lectuals : es desenvolupen certes habilitats i continguts que fan referència a formes lògiques de pensar.

Ecològica / Ambiental : totes les activitats es desenvolupen en el Medi Natural.

Objectius i continguts de l'Orientació

Esport a l'aire lliure on es visiten punts de control dibuixats en un mapa específic , en el menys temps possible.

- Conèixer l'Esport i els materials.
- Aprendre a llegir mapes i la seva simbologia.
- Aprendre a orientar-se amb mapa i brúixola.
- Aprendre a identificar elements sobre el terreny.
- Plantejar situacions per anar d'un lloc a un altre.
- Analitzar la situació, elaborar solucions possibles i resoldre l'escollida.
- Analitzar el resultat.
- Aprendre a desplaçar-se per el Bosc.
- Direccionalitat, desplaçaments direccionals.
- Coordinació espai-mapa.
- To muscular i postural, equilibri.
- Direccions bàsiques i tridimensionals : dalt/baix, esquerra/dreta, davant/darrera.
- Noció del relleu.

Objectius i continguts del Trail Running

Activitat a l'aire lliure on , mitjançants jocs i exercicis bàsics, es desenvolupen les capacitats físiques en el medi natural que ens envolta.

- Conèixer l'Esport.
- Conèixer el Medi.
- Conèixer les tècniques de progressió.
- Aprendre a desplaçar-se per diferents terrenys.
- Coordinació postural.
- Saber gestionar la pròpia energia.
- Relaxació en l'acció.
- Noció del ritme.
- Consciència del propi cos i de la respiració.
- Gestió correcta de la recuperació muscular mitjançants estiraments.
- Desperar els hàbits i actituds de superació i d'esforç.

HORARIS DE LES ACTIVITATS

de l'octubre al maig

dimarts de 17.00 a 18.00

preu activitat 30€ / mes

Objectius i continguts de l'Escalada

Durant l'activitat s'utilitzen diferents jocs d'iniciació a l'escalada com a eina per a desenvolupar les habilitats d'agilitat , equilibri i coordinació

- Conèixer l'Esport i els materials .
- Saber fer servir els elements bàsics de l'Escalada
- Aprendre a llegir els diferents tipus de Muntanyes i Roques
- Transferència de pes en desplaçaments
- Acceptació de desequilibris
- Utilització del mínim esforç per ser efectius
- Memòria
- Saber gestionar l'energia
- Relaxació en l'acció
- Noció del Ritme de l'escalada
- Consciència del propi cos i de la respiració
- Despertar hàbits i actituds de superació en situacions difícils

PER A MÉS INFORMACIÓ

www.clubexcursionistateia.cat

extraescolarcet@gmail.com