

## LLISTAT DE MATERIAL PER REALITZAR EL 1r CURS DE EAS A L'INSTITUT ANTONI POUS I ARGILA

A continuació trobareu el llistat de material recomanable i necessari per fer el cicle de Guia del Medi Natural i Temps de Lleure. No és necessari que tot es tingui per l'inici de curs, però si que serà imprescindible que es tingui el dia que es demani des del professorat, a l'hora de realitzar una activitat.

### **IMPORTANT: CERTIFICAT/REVISIÓ MÈDICA!!**

Pel dos anys de durada del cicle d'EAS serà necessària una revisió mèdica que acrediti que la persona és apte/a per fer activitat física .MOLT IMPORTANT!!! CAL QUE AQUEST CERTIFICAT POSI QUE ÉS APTE/A PER FER ACTIVITAT FÍSICA I ESTIGUI ACREDITAT PER UN/A METGE/SSA. No n'hi ha prou que posi que no pateix cap patologia. Sinó que s'ha d'especificar que és apte/a per fer activitat física.

Si la persona està federada, i ja té un certificat mèdic, aquest també servirà per acreditació. CAL RECORDAR QUE EL CERTIFICAT TINDRÀ UNA VIGÈNCIA DE 2 ANYS.

## MP01. VALORACIÓ DE LA CONDICIÓ FÍSICA I INTERVEN

- Farmaciola personal:
- Gasses, tiretes, desinfectant, sèrum fisiològic, guants, estisores, apòsits, esparadrap, pinces i manta tèrmica.C
- Roba esportiva per fer realitzar tests o proves físiques..

## MP2 .- DINAMITZACIÓ GRUPAL I MP4 .- METODOLOGIA DE

## L'ENSENYAMENT DE LES ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES

- Roba esportiva.
- Calçat esportiu adequat.

## MP5 . - ACTIVITATS FÍSICOESPORTIVES INDIVIDUALS

- Roba esportiva per fer atletisme / running.
- Sabates de running.
- Banyador de natació per nedar ( no han de ser banyadors de platja amples, llargs o que no siguin adequats per realitzar natació).
- Casquet de natació.
- Ulleres de natació.
- “Culotte” de bici per realitzar càpsules o tallers d’spinning.

## MP 6. - ACTIVITAT D’OCI I TEMPS DE LLEURE

- Material esportiu per fer activitat al medi natural.
- Roba i calçat de senderisme i trekking.
- Es podrien fer sortides puntuals al medi Natural amb BTT, senderisme o acampada. Caldrà tenir material necessari per poder realitzar-la ( a excepció de la tenda d’acampada)
- Brúixola.

## MP 8. - ACTIVITAT FÍSICOESPORTIVES D’EQUIP

- Roba esportiva ( sobretot samarretes transpirables per fer esport).
- Calçat esportiu adequat per activitats de pavelló ( bàsquet, handbol, voleibol, korfbol...)
- Calçat o sabates de futbol per camp d’herba artificial.

## MP 11. - FORMACIÓ I ORIENTACIÓ LABORAL ( FOL)

- Material informàtic
  - Ordinador portàtil
  - telèfon intel·ligent
  - Auriculars