

### PRESENTACIÓ

El Departament d'Educació Física de l'Institut Lluís Domènech i Montaner té com a principal eina de treball el cos. Aquest s'ha de conèixer i cuidar, fomentant els hàbits saludables i l'absència d'hàbits no saludables que faran que aquesta eina estigui en òptimes condicions el màxim temps possible.

Per això treballarem sobretot des del vessant pràctic, però sense oblidar tot el contingut teòric per a donar-li suport.

Valors com el compromís, el respecte, la tolerància i la superació personal seran sempre presents a les nostres sessions.