

PER A MÉS INFORMACIÓ:



INSTITUT FREDERIC MARTÍ
CARRERAS
REFERENT: JOSEP PARALS
CORREU: JPARALS@XTEC.CAT
TELÈFON: 972301079

INSTITUT BAIX EMPORDÀ
REFERENT: MARTA ÁLVAREZ
CORREU: MALVA256@XTEC.CAT
TELÈFON: 972300323

INSTITUT LA SUREDA
REFERENT: JORDI CASELLAS
CORREU: JCASELL9@XTEC.CAT
TELÈFON: 972903976



COM FORMALITZAR LA INSCRIPCIÓ:

1.- OMPLIR EL FORMULARI
DIGITALMENT EN AQUEST ENLLAÇ:
<https://shorturl.at/MtAhU>
o AMB EL QR



2.- FER EL PAGAMENT:
INSTRUCCIONS INCLOSES AL
FORMULARI DIGITAL.

PLACES LIMITADES I
ASSIGNADES PER ORDRE
D'INSCRIPCIÓ

L'equip de coordinació es
reserva el dret a fer
canvis per a millorar el
desenvolupament del pla.

PLA D'ESPORTS 25-26

El Pla Català d'Esport a l'Escola
(PCEE) ofereix, a l'alumnat dels
centres de secundària públics de
Palafrugell, la pràctica
d'activitats físiques i/o
esportives, de forma conjunta i
coordinada.





FITNESS

Millora i manteniment de la condició física integral per a la vida diària. Combinació de treball aeròbic i força amb i sense màquines.

Dimarts de 16:00 h a 17:30 h

Lloc: Gran Fondo Community
Preu: **100€**/any **16** places/grup

TENNIS

Introducció al tennis fomentant la col·laboració. Treball de la coordinació oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió.

Dilluns de 16:00 h a 17.30 h (1r i 2n d'ESO)
Dimecres de 16:00 h a 17.30 h (3r i 4rt d'ESO/Batx)

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota
Preu: **90€**/any **8** places/grup

PÀDEL

Introducció al pàdel amb la voluntat de fomentar la col·laboració. Treball de la coordinació oculo-manual i la manipulació d'objectes amb precisió.

Dilluns de 16:00 h a 17.30 h (3r i 4rt d'ESO/Batx)
Dimecres de 16:00 h a 17.30 h (1r i 2n d'ESO)

Lloc: Tennis Palafrugell La Granota
Preu: **90€**/any **8** places/grup

TENNIS TAULA

Endinsa't en el divertit món del tennis taula. Esport que millora la coordinació i el reflexos.

Dijous de 16:00 h a 17.30 h (només 1r trimestre)

Lloc: INS Frederic Martí Carreras
Preu: 30€ (inclou raqueta) **8** places/grup

NATACIÓ

Salut i diversió en el medi aquàtic. Aprendre i millorar la tècnica de natació. Activitats adaptades segons nivell.

Dimarts de 16:00 h a 17:00 h (1r i 2n ESO)
Dijous de 16:00 h a 17:00 h (3r i 4t ESO/Batx)

Lloc: Piscina Municipal
Preu: **90€**/any **16** places/grup

ATLETISME

Iniciació a les diferents modalitats. Es practican salts, llançaments i curses. Sessions divertides i atractives amb enfocament lúdic.

Dijous de 16:00 h a 17:00 h

Lloc: Estadi Municipal (pista atletisme)
Preu: **90€**/any **16** places/grup

VOLEIBOL

Iniciació el voleibol a través d'activitats lúdiques i progressives. Tot treballant els fonaments bàsics. Es fomenta la cooperació, el respecte i treball en equip.

Dimarts de 16:00 h a 17:00 h

Lloc: INS Frederic Martí Carreras
Preu: **80€**/any **16** places/grup

