

COS, RITME I SALUT

L'alumnat de 1r de Batxillerat B ha iniciat un **cicle de tast d'activitats dirigides amb suport musical**, dins la programació del tercer trimestre d'Educació Física. Aquesta iniciativa, organitzada en col·laboració amb la **Conselleria d'Esports de l'Ajuntament de Santa Perpètua de Mogoda**, té com a objectiu oferir una **iniciació vivencial a les noves tendències del fitness** en entorns dirigits.



Una proposta variada, progressiva i funcional

La primera sessió va estar centrada en el **Body Pump**, amb treball específic de força funcional mitjançant barres, discs i steps, en combinació amb música i exercicis coreografiats. A partir d'aquí, l'alumnat participarà en altres disciplines com el **spinning** (ciclisme indoor) i un conjunt d'activitats provinents de la **franquícia Les Mills**, reconeguda mundialment en l'àmbit del fitness dirigit.



Objectius del cicle

Aquest tast forma part d'una seqüència didàctica orientada a **promoure l'activitat física saludable, desenvolupar la consciència corporal i oferir referents professionals reals** dins l'àmbit esportiu. A més, facilita a l'alumnat l'exploració de models de pràctica regular, estructurada i accessible, integrant cos, ritme i benestar.



Qualitat professional i motivació

Tenim la sort que totes les sessions són conduïdes per **especialistes amb formació específica en fitness musical**, amb una gran capacitat pedagògica i motivacional. Això garanteix una experiència segura, dinàmica i enriquidora per a tot l'alumnat.

ALBERT ÁVILA

Professor d'EF