

# Marató de ZUMBA

**Dilluns 1 d'abril de 2019**

Organitzada per les alumnes de 4t  
d'ESO

# 1a TRIATLÓ Fonts del Glorieta

**Dimarts 2 d'abril de 2019**

Organitzada per alumnes de 1r de  
Batxillerat



INSTITUT FONTS DEL GLORIETA



# Participa!



**Celebrem la setmana de  
l'esport**

**Activitats emmarcades en la  
celebració del Dia Mundial  
de l'Activitat Física, 6  
d'abril**

*camina*

**mou-te**

**neda**

**corre**

**pedala**

**balla**

Coordinadora de les activitats:

Àngela Guxens

DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ FÍSICA



INSTITUT FONTS DEL GLORIETA

# Marató de ZUMBA

Dilluns 1 d'abril de 2019

de 12:55 a 14:45 h

Poden participar-hi tots els alumnes del centre. **Es obligatori pels alumnes de 3r i 4t d'ESO i 1r de Batxillerat i opcional per la resta.**

Material necessari: roba d'esport i vambes.



Les competències que treballarem són:

Competència 1. Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.

• Competència 8. Utilitzar activitats amb suport musical, com a mitjà de relació social i integració comunitària.

# TRIATLÓ

Dimarts 2 d'abril de 2019

de 8:15 a 10:30 h

**Grups de 1r i 2n ESO, és opcional.**

**Grups de 3r i 4t, és obligatori** ja que treballarem les competències bàsiques de la matèria d'Educació Física:

- **Competència 5.** Gaudir amb la pràctica d'activitats físiques recreatives, amb una atenció especial a les que es realitzen en el medi natural.
- **Competència 6.** Planificar i organitzar activitats en grup amb finalitat de lleure.

**Material:** bicicleta tot terreny (si no en tens, la pots compartir amb algun company/a que te la deixi), sabatilles esportives, roba d'esport, roba de recanvi, banyador, gorra de bany, xancles, tovallola, gel de dutxa i ulleres (opcional).

**Punt de sortida:** Parc Municipal de la piscina.

**Punt d'arribada:** sortida de la piscina. En acabar dues piscines.

**Recorregut:**

**Sortida en bicicleta** del parc de la piscina, camí del molí, Font Fresca i tornada al parc de la piscina (**1 km 180 metres**). Des d'allà sortir corrent en direcció a les pistes de pàdel girant a mà esquerra, seguir tot el camí fins a la Font Fresca, tornar al parc de la piscina, (**870 metres**). Agafaràs la teva bossa i et dirigiràs a la porta principal de la piscina per canviar-te i nedar (**50 metres, 2 piscines**). En sortir de la piscina, ja et podràs dutxar, canviar de roba i tornar cap a l'Institut.

**Controls:** a la sortida hauràs de donar el teu nom i t'escriuran un número al dorsal de la teva mà. Durant el recorregut en bicicleta, et trobaràs els controladors que t'escriuran la lletra **B a la part dorsal de la mà**. T'hauràs d'aturar un moment i després en el control de córrer t'escriuran **la lletra C** al costat (aquest control el trobaràs en el moment que agafis la teva bossa per anar a la piscina). Per poder tirar-te a la piscina hauràs de mostrar la teva mà amb el número i les dues lletres als controladors de piscina.

