

## FORMACIÓ DE TREBALL AMB CORDES

### JORNADA FORMATIVA: Formació de treball amb cordes

#### Hores de durada

4 hores

#### Dates

22 d'abril de 2017

#### Horari

- 8h50 a 9h00: recepció
- 9h00 a 13h00: formació

#### Lloc de realització

Institut Frederic Mompou

[Av. Mas Picó, 65](#)

08620 Sant Vicenç dels Horts

#### Places

Mínimes → 15

Màximes → 30

#### Cost:

- Professorat d'EF del Baix Llobregat: 10€
- Professorat d'EF de fora de la comarca i altres docents: 15€

#### Data límit d'inscripció:

Dijous 20 d'abril de 2017

### ORGANITZADOR:

Consell Esportiu del Baix Llobregat

### OBJECTIUS QUE ES PRETENEN ASSOLIR:

1. Donar eines i idees per integrar el treball de cordes a les sessions d'EF de primària i secundària.
2. Utilitzar el treball de cordes com a mitjà per treballar la condició física i l'expressió corporal.
3. Reconèixer les activitats amb corda com a element sociocultural i propi de la cultura tradicional.
4. Coordinar el salt amb el moviment de la corda, tant individual com en grup coordinant els propis moviments amb els moviments dels altres companys.
5. Sincronitzar i identificar el moviment amb estructures rítmiques.
6. Desenvolupar la creativitat i les qualitats expressives del nostre cos
7. Experimentar els desplaçaments, els girs i els equilibris conjuntament amb els salts.

### CONTINGUTS A DESENVOLUPAR:

- Introducció a les diferents possibilitats del treball amb cordes a l'escola i institut.
  - Les cordes com a eina pel treball d'expressió corporal i condició física.
  - Muntatges individuals i grupals amb cordes.
- Progressions en el treball de cordes.
  - Jocs i exercicis.



## **METODOLOGIA:**

Primer es farà una breu introducció teòrica de com podem utilitzar el treball de cordes a l'escola i a l'institut, després es farà una progressió de salts, primer individuals i després amb parelles i grupals tant amb la corda individual com amb les cordes llargues.

**DESTINATARIS:** Professorat d'Educació Primària i Secundària.

## **PERSONAL TÈCNIC**

**Maria Albert Ros:** Llicenciada en CCAFE, professora d'EF de l'Institut Alexandre Satorras de Mataró.

## **MATERIAL:**

- Cal portar roba esportiva.

## **INSCRIPCIÓ:**

Cal confirmar l'assistència a la jornada a través de la nova web del Consell Esportiu del Baix Llobregat ([www.cebllob.cat](http://www.cebllob.cat)) o directament en el següent enllaç segons si sou professorat especialista en EF de la comarca (**10 €**) o de fora i altres docents (**15 €**):

[Premeu aquí per a realitzar la inscripció](#)

(\*El Consell Esportiu del Baix Llobregat subvenciona el 50% del cost de la formació per al professorat d'EF de la comarca. Tindran prioritat els docents de la comarca).

Continuem amb el pagament directe amb la vostra targeta de crèdit i mitjançant transferència bancària!!

La data límit d'inscripció i de pagament serà el **dijous 20 d' abril de 2017**.

## **COM ARRIBAR-HI:**

*Institut Frederic Mompou*

[Av. Mas Picó, 65](#)

08620 Sant Vicenç dels Horts

*Departament de Formació  
Consell Esportiu del Baix Llobregat  
Sant Feliu de Llobregat, 16 de març de 2017*