



FORMACIÓ 9

Professorat d'EF



Crossfit a Educació Física, bestiesa o pou de recursos?

12 de març
9h a 14h

Miguel Angel Parra

PRESENCIAL: Escola Salvador Lluç
Carrer Sant Joan, 31 Gavà



cebllob.cat/crossfit/



Info

Crossfit a Educació Física, bestiesa o pou de recursos?

DATA:
12 MARÇ
límit:
10 MARÇ

HORARI:
9h
a
14h

PREU:
12€
*Professorat Baix
Llobregat*
17€
*Professorat fora
comarca*

**VISITA
WEB**

**INSCRIU
-TE!**

**30
places**



PRESENCIAL: *Escola Salvador Lluç*

Índex

Crossfit a Educació Física, bestiesa o pou de recursos?

4

Introducció

6

Objectius

7

Continguts

8

Metodologia

9

Adreçat a...

10

Material

11

Docent

12

Ubicació

Introducció

Vols descobrir què et pot aportar el Crossfit a les teves classes d'Educació Física? En aquesta formació us convidem a veure com el Crossfit pot ser una eina on s'amaga un món de possibilitats.

La formació sorgeix de la necessitat de que el nostre alumnat realitzi activitat física el més variada possible i vagi coneixent els seus propis límits.

Aprofitem la gran varietat d'activitats, exercicis i metodologies que formen el que s'entén com a Crossfit i ho adaptem i apropem al nostre alumnat.

Crossfit i Educació Física



Objectius

- Descobrir recursos didàctics per treballar la Dimensió d'AF Saludable.
- Experimentar diferents dinàmiques de treball/entrenament.
- Realitzar i aplicar una proposta utilitzant els recursos presentats.



Continguts

- Crossfit / Entrenament Funcional, contextualització.
- Vocabulari (English!).
- Moviments / Exercicis bàsics amb i sense material.
- Metodologies de treball / entrenament.
- Aplicació didàctica:
 - Secundària: Dimensió AF Saludable / Esports.
 - Primària: Dimensió AF / Hàbits Saludables.
 - Team WODs.



Metodologia

- Utilitzarem l'estil actitudinal, en el qual començarem plantejant la formació com un repte.
- Seguidament agafarem aquest repte i l'anirem desglossant i adaptant a les preguntes i inquietuds que vagin sortint.



Adreçat al professorat d'Educació Física.

Primària

Secundària

Material

- Roba esportiva.
- Roba de recanvi.
- Ampolla d'aigua.
- Tovallola.
- Llibreta i bolígraf.



Docent

Miguel Ángel Parra

- Diplomats en Magisteri d'Educació Física (UB).
- Llicenciat Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (INEFC-BCN).
- 10 anys d'experiència com a MEF a Primària.
- 2 anys d'experiència com a PEF a Secundària
- Enganxat al Crossfit.

Ubicació



Escola Salvador Lluch.

Direcció: Carrer Sant Joan, 31 Gavà

