

MOU-TE, EXTRAESCOLAR D'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

- **Nom de l'activitat:** MOU-TE.
- **A qui s'adreça:** a tots els alumnes d'ESO.
- **Horari:** en funció del curs l'horari serà el següent: *
 - 1^r ESO, dimecres de 15:00 a 17:00.
 - 2ⁿ ESO, dilluns de 17:00 a 18:00 i dimecres de 18:00 a 19:00.
 - 3^r ESO, dimecres de 15:00 a 17:00.
 - 4^t ESO, aquest any no s'oferta.

**Horaris actuals d'aquest curs 2016/2017.*

- **Període d'activitat:** d'octubre a juny.
- **Nombre mínim d'alumnes per grup:** 8 alumnes.
- **Nombre màxim d'alumnes per grup:** 25 alumnes.
- **Objectius a treballar:** aquesta extraescolar enfoca el seus objectius en potenciar l'activitat fisicoesportiva per tal de millorar la condició física - i la salut en general – de l'alumnat.

Fomentar la pràctica d'exercici físic.
Millorar l'oferta actual d'activitats esportives.
Millorar els hàbits alimentaris.
Aprofitar el potencial educatiu de l'esport.
Aprofitar les instal·lacions diverses del centre educatiu.
Incrementar el % d'adolescents que fan exercici físic, sobretot en el sector femení.
Gaudir de la pràctica de les activitats a la natura.

- **Breu explicació de com es treballarà:** MOU-TE va néixer fa dos anys amb la intenció d'incrementar el nombre d'hores d'activitat física dels adolescents. Es treballa mitjançant jocs, esports, activitats de fitness, activitats al medi natural (rutes i colònies)... sempre fugint del model tradicional d'esport de rendiment i apostant per l'esport per a tothom, sense competició i on, l'objectiu principal és el desenvolupament maduratiu del nostre alumnat.

Índex molt reduït de participació en activitats físicoesportives, sobretot en el col·lectiu femení.



Millorar la oferta actual d'activitats per poder arribar a tothom, sense distincions per nivell o sexe.

Increment preocupant dels hàbits sedentaris i de l'obesitat entre la població infantil i juvenil.



Fomentar pràctica regular d'activitat físicoesportiva.