

GG1. ACTIVITAT FÍSICA PER A LA GENT GRAN

Ajuntament
de Martorell

Patronat
Municipal de
Serveis d'Atenció
a les Persones
de Martorell

Es considera activitat física qualsevol moviment realitzat pel nostre cos independentment de la seva intensitat, duració i freqüència. L'activitat física practicada de manera adequada pot aportar molts factors favorables a la vida de les persones més grans.

Els grups d'activitat física per a la gent gran que oferim des de l'Àrea d'Esports del Patronat Municipal de Serveis d'atenció a les Persones, estan especialment adreçats i recomanats a persones de més de 60 anys d'edat.

Els beneficis que es poden obtenir participant en aquesta activitat són :

- Conservar una existència activa adequada a les pròpies possibilitats.
- Combatre el sedentarisme que condueix a una reducció de l'activitat de totes les funcions orgàniques, amb repercussions psicològiques que influeixen negativament en l'equilibri nerviós.
- Potenciar la respiració, i per tant retardar el desgast de l'organisme, assegurant una bona oxigenació a tots els teixits.
- Mantenir al màxim de temps possible la seguretat dels gestos, conservant la pròpia autonomia i coneixent les pròpies possibilitats físiques.
- Viure moments de distensió i relaxació.
- Ampliar les relacions i conèixer millor altres persones de la mateixa edat.
- Aprendre a viure aquesta etapa nova i diferent de la vida sense considerar-la una limitació.
- Incorporar la pràctica de l'activitat física i esportiva com a hàbit quotidià de l'organització i l'ús actiu del temps lliure.

Característiques :

Les sessions es desenvolupen a través de tres fases:

- Una primera fase de preparació per a l'activitat en què es realitzen exercicis i/o jocs orientats a preparar els participants per al treball específic de la sessió.
- A la segona fase es desenvolupen les activitats orientades a treballar els continguts específics de la sessió.
- La tercera fase serveix per donar per finalitzada la fase específica de la sessió i té com a finalitat reduir progressivament el nivell d'activitat realitzat durant la fase anterior.

- Els continguts a treballar durant les sessions poden ser jocs lúdics i socials, jocs esportius, coreografies, treball amb steps, propostes de tonificació, coordinació, memòria, resistència ect... poden ser propostes individual, per parella o grupals. Aquests continguts son variats i segueixen una programació conjunta per a tots els grups d'Activitat Física Gent Gran.

Per tal de garantir el millor desenvolupament de les sessions, les places estan limitades per que assisteixin un màxim de 30 participants.

Recomanacions :

- Els participants han d'anar vestits amb roba esportiva i calçat adequat per a l'activitat a realitzar.
- Totes les sessions comencen puntualment a l'hora programada, la qual no inclou el temps d'estada als vestidors; en el cas que s'hagin d'utilitzar cal fer-ho amb antelació a l'hora programada. Es prega la màxima puntualitat a l'hora d'incorporar-se a la sessió.
- Cal que els participants assisteixin amb regularitat a un mínim del 75% de les sessions programades.

Grups i horaris :

Període: Calendari lectiu escolar curs 2021/2022

Grups	Any naixement orientatiu	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
GENT GRAN -A-	abans de 1955	Dilluns Dimecres	09.30	50' a 60'	Pavelló Esportiu Municipal
GENT GRAN -B-	abans de 1955	Dimarts Dijous	10.00	50' a 60'	

- El nombre mínim de participants inscrits perquè cada grup pugui funcionar és de 10

Covid 19

Per poder complir amb les mesures establertes per les autoritats sanitàries corresponents durant l'activitat, cal seguir les següents directrius:

- Obligatorietat d'ús de mascareta per a les zones comunes.
- Caminar per la dreta a les zones comunes seguint les indicacions dels senyals.
- Es recomana el rentat de mans amb gel hidroalcohòlic abans d'entrar a la instal·lació.
- Mantenir la distància de seguretat de 1,5 m a les zones comunes.

La participació a l'activitat implica la responsabilitat de la persona usuària conforme no ha patit cap situació de les descrites a continuació en els darrers 14 dies, incloses les últimes 24 hores.

- **No presentar símptomes imputables amb la COVID-19** (febre, tos, dificultat respiratòria, malestar o diarrea) o amb qualsevol altre quadre infeccios.
- **No haver donat positiu en la COVID-19 ni haver estat** en contacte amb persones que hagin donat resultats positius d'aquesta malaltia infecciosa.