

# 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 etc...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: 5 de setembre de 2022 – 30 de juliol de 2023 (Excepte del 23 de desembre de 2022 al 8 de gener de 2023).

Grups	Any naixement orientatiu	Dies	Hora inici sessió	Durada aproximada	Lloc
GENT GRAN -A-	abans de 1958	Dilluns Dimecres	09.30	50' a 60 '	Pavelló Esportiu Municipal
GENT GRAN -B-	abans de 1958	Dimarts Dijous	10.00	50' a 60 '	

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