



"Segons les pràctiques basades en l'evidència, l'esport i l'exercici físic són altament recomanables en persones amb TEA, com a part d'una intervenció global"

(National Professional Developmental Center, 2015)



C/Muntaner 414 1-1^a
08006 Barcelona



93.200.56.85
idapp@idapp.es



www.idapp.com

GRUP D'OCI I ESPORT PER INFANTS I ADOLESCENTS AMB TEA



OBJECTIUS

- Fomentar l'exercici físic i un estil de vida saludable.
- Promoure la socialització a través d'activitats lúdiques compartides.
- Adquirir habilitats socials i hàbits de convivència.
- Generar un sentiment de pertinença al grup.
- Promoure l'establiment de vincles d'amistat.
- Explorar i ampliar els interessos.

JOCS I ESPORTS

Els propis participants escullen què volen fer i van alternant cada dia entre ping pong, bàquet, futbol, petanca, bambington, voleibol, etc.

Un cop al trimestre, s'organitzen activitats com excursions, sortides a la platja, a un bosc d'aventura, al rocòdrom, la bolera o laser tag.

GRUPS

- 4-6 participants de 8 a 10 anys.
- 6-8 participants de 11 a 13 anys.
- 6-8 participants de 14 a 16 anys.

QUAN?

Sessions quinzenals d'una hora i mitja de durada.

ON?

Al parc dels jardins d'Enrinc Sagnier (C/Sant Elies 18, 08006 Barcelona).

PREU

185€ al trimestre

BENEFICIS DE L'ESPORT

L'esport és recomanable al llarg de tot el cicle vital donat que té un impacte molt positiu en la salut i el benestar personal.

Pels adolescents amb TEA, l'esport esdevé un recurs amb múltiples avantatges, ja que a més a més de millorar la condició física i les habilitats motores, ajuda a reduir l'estrès i l'ansietat, facilitant l'autorregulació emocional.

Per altra banda, es tracta d'un espai d'oci compartit amb iguals on desenvolupen habilitats socials i es fomenta la interacció, alhora que es promouen diferents maneres de gaudir en un context social a l'aire lliure.

En afegit, pertànyer a un grup de referència on els adolescents es puguin sentir acceptats, inclosos i validats tal com són, fomenta l'autoestima i el benestar emocional.