**Sociologia, història, gestió de l’esport:**

 Sortides professionals que estan directament relacionades amb l’activitat física i l’esport.

L’estudi de totes les sortides professionals des d’estudis universitaris fins estudis privats passant per les possibles professions de grau mig, grau superior i federatives.

** Anàlisi de les instal·lacions esportives del barri des de la perspectiva d’un disminuït físic que es desplaça en cadira de rodes.**

 Estudi d’una entitat esportiva local o club. Analitzar el seu funcionament

(organització, instal·lacions, prioritats, evolució,…) Fer propostes argumentades per millorar de cara al futur.

 Els jocs populars i els esports tradicionals a Catalunya.

 Anàlisi del moviment Olímpic.

 Immigració i esport. - Influència psicològica de l’esport en els adolescents. ∙ Violència i esport.

 Activitat física al llarg de la història. Es pot fer una recerca sobre els orígens de l’activitat física. Els jocs i els esports en altres civilitzacions (Egipte, Grècia, Roma..). L’origen dels esports moderns i postmoderns.

 Dona i esport. Evolució històrica. Quina ha estat l’evolució de l’esport femení? Com ha estat aquesta evolució i per què?

**Activitat física i esport:**

 Experimentació d’un programa d’entrenament. Avaluació de canvis morfològics i fisiològics. Treball de camp d’aplicació d’un programa, observació i anàlisi de les adaptacions d’aquesta aplicació sobre el cos humà.

 Esport-rendiment o esport-salut. Diferencies entre l’esport de competició i l’esport recreatiu, tant a nivell psicològic, com fisiològic o social.

 El mal d’esquena i la postura. Tractaments. Estudis de camp, etc.

 Patologies dels sedentarisme / Patologies de l’excés d’activitat.

 Activitats físiques a la natura. Estudi d’aquesta activitat a Catalunya al llarg de la història.

 Actitud postural. Exercicis i postures correctes e incorrectes.

 Investigacions sobre els esports d’equip o individuals: entrenadors, canteres, seguiment de l’entrenament, etc…

 Estudi sobre les diferències metodològiques en l’ensenyament dels esports d’equip.

 La pràctica esportiva de l’aeròbic o del funky, manteniment, o altres al barri. Tendències, practicants, nivells, … Valoració i propostes de millora. Resultats obtinguts.

**Consciència del cos i consciència emocional:**

 Consciència corporal i autoestima: Estudi sobre l’estreta relació que hi ha entre el cos i les emocions. Com la consciència del nostre cos pot determinar l’autoestima d’una persona. La importància de la imatge corporal.

 El massatge: orígens, beneficis, tendències.

 Estrès i tècniques de relaxació.

 **Cos i alimentació. Hàbits de la població adolescent actual i la de fa uns anys.**

**Altres:**

* **La gent gran i el gimnàs**

*Descriu els aparells, el seu funcionament, els objectius de cadascun, exercicis adients per gent gran, exercicis no recomanables.*

* **Caminar i les seves repercussions en la nostra salut.**

Activacions dels diferents aparells, aspecte social, on fer-ho, gent gran, familia…

* **Esport i Activitat física en l’Adolescència**

Descripció: Fer una descripció dels hàbits esportius de l’alumnat de l’Institut Montserrat.

Observacions: Cal fer una enquesta i realitzar entrevistes