

PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE

INSTITUT RIBERA DEL SIÓ



Aprovat pel Consell Escolar  
el 24 d'abril 2012

ASSOCIACIÓ ESPORTIVA ESCOLAR  
INSTITUT RIBERA DEL SIÓ  
D'AGRAMUNT

## **1. CARACTERÍSTIQUES DEL CENTRE I L'ENTORN**

- 1.1 Educació no formal
- 1.2 Activitats extraescolars i el Pla Català d'Esport a l'Escola
- 1.3 El Projecte Educatiu i el Pla d'Esport a l'Escola

## **2. DIAGNÒSI INICIAL**

- 2.1 Equipaments esportius i recursos materials
- 2.2 Recursos humans
- 2.3 Recursos econòmics
- 2.4 Anàlisi de l'oferta d'activitats

## **3. OBJECTIUS DEL PROJECTE**

## **4. ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE**

## **5. LA COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE**

## **6. CARACTERÍSTIQUES DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES EXTRAESCOLARS**

- 6.1 Objectius
- 6.2 Aspectes metodològics
- 6.3 Els valors i els hàbits
- 6.4 L'entorn i l'oferta esportiva
- 6.5 Etapes en la iniciació esportiva

## **7 OFERTA D'ACTIVITATS RELACIONADES AMB EL PROJECTE ESPORTIU**

- 7.1 En horari lectiu, des de l'àrea d'educació física
- 7.2 En horari escolar, mitjançant proposta d'activitats esportives complementàries
- 7.3 En horari extraescolar, mitjançant la programació d'activitats

## **8. ACTUACIONS PER A L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS SALUDABLES**

- 8.1 Alimentació
- 8.2 Higiene
- 8.3 Hàbits correctes

## **9. FORMACIÓ DEL PERSONAL**

- 9.1 L'esport a l'escola com a element educador i formador
- 9.2 Desenvolupament de la formació de monitors a la nostra escola
- 9.3 Planificació i estructura de treball
- 9.4 Valoració actual de l'experiència

## **10. AVALUACIÓ DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE**

- 10.1 La definició del indicadors d'avaluació
- 10.2 L'elaboració de la memòria anual
- 10.3 Concreció de propostes de millora

# PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE



## INSTITUT RIBERA DEL SIÓ

### 1. CARACTERÍSTIQUES DEL CENTRE I L'ENTORN

L'Institut Ribera del Sió d'Agramunt, municipi de l'Urgell, és situat a la subcomarca natural de la Ribera del Sió. El municipi d'Agramunt té una població aproximada de 5.400 habitants. És una zona rural amb poblacions petites, o fins i tot molt petites al seu entorn, i amb una petita presència industrial i de serveis.

L'alumnat que arriba al centre procedeix majoritàriament d'Agramunt i rodalies (inclosos la majoria de pobles de la Ribera del Sió). També hi ha bastants alumnes provinents d'altres zones d'Espanya i d'altres països (el 23'6% en el curs 2011/12) que s'incorporen al sistema educatiu, fruit del fenomen migratori, si bé n'hi ha que porten anys vivint a la nostra terra i per això coneixen bé el català i el castellà.

L'Institut en l'actualitat té 305 alumnes matriculats (curs 2011/12), una gran part dels quals és catalanoparlant. Un percentatge més reduït prové de famílies castellanoparlants, però cal dir que domina perfectament l'ús de la llengua catalana i s'expressa habitualment en aquesta llengua en les relacions amb els professors i amb els companys i companyes. El percentatge d'alumnat nouvingut ha disminuït molt en els dos últims anys.

El Claustre del professorat està format per 36 professionals que atenen 12 grups d'ESO i batxillerat. La xifra varia sensiblement cada curs segons els nombre d'alumnes i grups matriculats.

Pel que fa a l'ús de la llengua, gairebé la totalitat d'activitats esportives, lúdiques, culturals i cíviques es fan en català.

#### 1.1 Educació no formal

Des del centre es tindrà cura que totes les persones que treballen directament o indirectament en l'atenció a l'alumnat utilitzin la llengua catalana durant llurs actuacions. El centre es coordinarà amb aquests professionals i llurs empreses, si és el cas, per tal de supervisar que sempre s'adrecin en català a l'alumnat i a l'inrevés, tot i que en circumstàncies puntuals és difícil aquest seguiment. La formació d'aquestes persones, en cas que no dominin el català, ha d'anar a càrrec de l'empresa que les contracta.

#### 1.2 Activitats extraescolars i el Pla Català d'Esport a l'Escola

En les activitats extraescolars i en les activitats del Pla Català d'Esport a l'Escola, s'utilitzarà la llengua catalana per adreçar-se a l'alumnat i es procurarà que aquest, en participar-hi, faci ús d'aquesta llengua.

El centre portarà a terme la supervisió i control de les activitats per tal de garantir-ne la qualitat.

Les empreses contractants hauran de vetllar perquè el personal que contracti tingui el domini necessari del català.

### **1.3 El Projecte Educatiu i el Pla d'Esport a l'Escola.**

Dels pilars en què es fonamenta el PEC, gairebé la meitat estan directament relacionats amb el Projecte Esportiu de Centre, per això el Pla Català d'Esport a l'Escola pot contribuir en gran part a col·laborar en l'assoliment de molts objectius del Projecte Educatiu de Centre, i també a l'inrevés.

Els objectius amb més relació són els següents:

1. Formar en la solidaritat, la cooperació, el coneixement, el respecte i la tolerància vers totes les manifestacions ètniques, culturals, ideològiques i religioses. Vetllar pel respecte i la integritat de la persona.
2. Educar per la conservació del medi ambient i medi urbà, afavorint el coneixement de l'entorn a fi que l'alumne/a s'hi integri en tots els aspectes, per tal de fomentar la sostenibilitat.
3. Propiciar o afavorir les relacions culturals i/o humanes entre el centre i l'entorn, perquè sigui un dinamitzador cultural de la zona.
4. Fomentar i posar en pràctica la sensibilitat respecte les desigualtats humanes existents: sexuals, socials, econòmiques, físiques, psíquiques... com a principi educatiu en totes les àrees.
5. Fomentar el compliment de la normativa vigent de manera que quedi garantit el dret de tots els integrants de la comunitat educativa a conèixer i expressar-se en qualsevol de les dues llengües oficials a Catalunya.
6. La llengua vehicular del centre és el català.
7. Vetllar per la salut de tots els membres de la comunitat educativa.

## **2. DIAGNOSI INICIAL**

### **2.1 Equipaments esportius i recursos materials**

Dins dels equipaments esportius haurem de distingir entre els equipaments estrictament escolars i els municipals.

Dins dels escolars tenim un gimnàs de 14x24 metres, i un pati molt gran de 70x80 metres, en què hi ha una pista de bàsquet, una pista poliesportiva, un petit camp de futbol de terra i un camp de voleibol.

Pel que fa les instal·lacions municipals tenim un pavelló homologat de 20x40 metres i un pavelló firal equipat per fer 2 camps més. A més a més també es disposa del camp de futbol municipal. Aquestes instal·lacions són gestionades pel Patronat Municipal d'Esports. També a la localitat hi ha un club de tennis, amb 4 pistes, gestionat per una junta de socis.

En aquests espais és viable dur a terme activitats esportives escolars i extra-escolars.

Pel que fa als recursos materials, fungibles i disponibles al centre són els aproximadament els següents:

- 10 pilotes de futbol
- 15 pilotes de bàsquet
- 10 pilotes futbol sala
- 10 pilotes d'handbol
- 15 pilotes de voleibol
- 20 pilotes vàries (espuma, de bot difícil, de rugby.....)
- 10 piques
- 25 estics
- 20 pilotes de tennis
- 15 raquetes de tennis
- 2 bats de beisbol
- 20 raquetes de bàdminton

- 10 discs voladors
- 25 aïllants individuals
- 15 cercles de diferents mides
- 25 cordes curtes
- 20 petos de diferents colors
- 2 jocs de cons

## 2.2 Recursos humans

En primer lloc cal destacar que en aquests darrers anys de Pla Català d'Esport a l'Escola s'ha format un nombre important de joves amb la titulació de CIATE.

El Patronat Municipal d'Esports disposa de 2 persones amb titulació universitària, amb disponibilitat per poder realitzar activitats del PCEE

La població també té molts clubs federats: futbol, bàsquet, futbol sala, handbol, atletisme, tennis... la qual cosa fa que alguns dels entrenadors també puguin participar en la nostra associació.

El Consell Esportiu de l'Urgell en les trobades que es fan també aporta monitors i àrbitres.

## 2.3 Recursos econòmics

L'AEE necessita d'una sèrie de recursos econòmics per poder oferir, organitzar i portar a terme les activitats esportives del PCEE.

Les principals fonts d'ingressos són :

1- Subvenció del consell català de l'esport. La subvenció és la part més important del finançament de l'associació esportiva ja que en depèn una gran part de la despesa anual per poder portar a terme les activitats.

2- Quotes alumnes participants. La quota per participar en les activitats és anual i permet que l'alumne que pagui la quota pugui participar en totes les activitats organitzades per l'associació esportiva.

## 2.4 Anàlisi de l'oferta d'activitats

L'oferta d'activitats bé donada per la demanda per part dels alumnes, per l'experiència d'aquests anys, per la disponibilitat d'espais, recursos econòmics, monitors disponibles i la col·laboració amb els clubs locals. L'oferta de les activitats és anual.

## 3. OBJECTIUS DEL PROJECTE

Els objectius del projecte esportiu de centre es concreten en els següents punts:




- Incrementar la participació en activitats físiques i esportives en horari lectiu (esbarjo i migdia) i no lectiu de l'alumnat del centre, amb una incidència especial en el col·lectiu de noies.
- Aprofitar el gran potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques i esportives, cercant la participació per damunt de la competitivitat.
- Potenciar la funció integradora i de cohesió social de l'esport escolar, facilitant l'accés de tots els nens i nenes a la pràctica esportiva escolar i, en especial, dels nouvinguts.
- Contribuir mitjançant la pràctica esportiva a la formació en valors com la tolerància, el respecte als altres i a les regles, la confiança en un mateix, l'esforç de superació, l'autocrítica, l'autonomia, la capacitat de decisió, l'autogestió, la cooperació, el treball en equip, entre d'altres.
- Fomentar la pràctica regular d'activitats físiques i esportives i l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a un millor benestar.

- Formar joves en els valors ciutadans mitjançant la seva participació activa en la gestió de les associacions esportives escolars de nova creació, i col·laborar activament en les activitats de la localitat.

#### 4. ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE

Les activitats físiques i esportives, tant les que es fan en horari escolar com extraescolar, estan organitzades des de l'AEE.

A continuació, a tall d'exemple, es pot visualitzar com s'organitzen les diferents activitats extraescolars:

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			<b>Pati: <u>Lliga futbol sala.</u></b> Montse, Gemma	
		<b>15- 17 hores</b> <b>-Futbol sala noies poliesportiu.</b> Monte , Laia , Aida  <b>15:30 - 16:30 hores</b> <b>-Futbol nois camp d'esports.</b> Josep M., Albert, Sergi, Xavier, Ferran.	  	<b>16-17 hores <u>Tenis al Club de Tennis. Nois i noies</u></b> Eli, Aaron , Ferran.  <b>15 – 16 hores</b> <b>-Futbol sala nois Poliesportiu.</b> Josep M., Albert, Sergi, Xavier, Ferran.  <b>16:15 - 17:15 hores</b> <b>-Handbol noies 1r,2n,3r,4t ESO Poliesportiu</b> Eli, Montse , Gemma.  <b>17 - 18 hores</b> <b>-Hip – hop. Poliesportiu</b> Kiara, Aida, Laia.
	<b>17-18 hores</b> <b><u>Bàsquet nois-noies Poliesportiu</u></b> Arnau , Eli	<b>17- 18 hores</b> <b>-Bàdminton al poliesportiu</b> Xavi, Joan Coll.	<b>17-18 hores</b> <b><u>Handbol 1r-2n ESO Poliesportiu</u></b> Gemma, Montse, Eli.	<b>1 cop al mes, lliga d'Instituts</b>

Alguns divendres, aproximadament un cop al mes, juntament amb el Consell Esportiu de l'Urgell, s'organitzen trobades entre les AEE dels instituts de l'Urgell.

#### 5. LA COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE

Les decisions de l'activitat de l'AEE surten de la junta directiva, que està formada per:

- El president/a
- Secretari/a
- Tresorer/a
- 3 Vocals

La coordinació de les activitats de l'AEE està en mans del coordinador del Pla Català d'Esport a l'Escola del nostre centre. Es manté igualtat entre participació masculina i femenina es manté la presència del sector d'alumnes, professorat i pares.

## 6. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES EXTRAESCOLARS

L'esport escolar fora de l'horari lectiu engloba tota aquella pràctica d'activitat física i esportiva que es desenvolupa normalment als centres educatius i que els nois i les noies fan amb una finalitat formativa, i també aquella pràctica d'iniciació esportiva, de competició, de lleure o de salut que els infants i joves fan a d'altres entitats esportives.

En els centres educatius, l'esport escolar i el treball que es desenvolupa a l'àrea d'educació física han d'anar en concordança i han de tenir uns codis d'actuació comuns; no es pot entendre de cap altra manera.

L'objectiu final de l'esport escolar és l'educació individual i de grup, més enllà dels resultats esportius. Per exemple, es dona primordial importància a la participació, la recreació i l'esforç deixant en un segon pla els resultats o les marques de les competicions.

Mitjançant l'esport escolar en horari no lectiu, els nois i noies tenen l'oportunitat de conèixer diferents modalitats esportives i activitats físiques per poder decidir, en un futur, quines són les activitats físiques que més els agraden segons els seus objectius (competitius o recreatius), les seves preferències i capacitats, l'entorn on viuen, el seu grup d'amics i amigues, etc.

Mitjançant la Resolució VCP/2181/2009, de 21 de juliol (DOGC núm. 5433, de 31.7.2009), el Consell Català de l'Esport va impulsar els programes de l'esport escolar per a tothom a Catalunya), que inclou el Pla Català d'Esport a l'Escola i els Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

### 6.1- Objectius

Els objectius generals de l'esport escolar en horari no lectiu tenen una relació directa amb els objectius de l'educació física establerts en els decrets 142/2007 i 143/2007.

Les activitats físiques realitzades en horari lectiu i en horari no lectiu han de compartir objectius, ja que ambdues tenen per missió final l'educació de nens i joves i la contribució en el seu desenvolupament harmònic.

Es poden establir els següents objectius generals, que hauran de ser concretats segons les edats i etapes de desenvolupament dels nois i noies:

1. Reconèixer la pràctica regular d'esport i d'activitat física com una forma vàlida de millora de la salut individual i col·lectiva.
2. Participar i gaudir dels diferents esports i activitats físiques, tot cercant la participació per damunt de la competitivitat, per poder triar lliurement en un futur les que més s'adeqüin a les preferències, necessitats i habilitats.
3. Practicar diferents activitats físiques i esportives, tant recreatives com en l'àmbit de la competició, mostrant capacitat d'esforç, solidaritat, responsabilitat, col·laboració i tolerància pel grup, els companys/es, els adversaris o altres participants.
4. Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències de gènere, culturals, socials i d'habilitat.
5. Conèixer i acceptar les normes dels jocs i esports i respectar les decisions dels tècnics, jutges o àrbitres i personal de l'organització en les trobades i competicions, així com també respectar el material, les instal·lacions i el medi natural.

### 6.2- Aspectes metodològics

#### a) La sessió de treball

A grans trets, una sessió d'activitat física hauria de tenir l'estructura següent: presentació, escalfament, activitat principal i tornada a la calma. Quan ens referim a l'activitat física per a nens i nenes o joves és molt important respectar cadascuna de les parts.

## **b) La programació de les activitats**

A banda de les parts generals enunciades en relació amb la sessió, en la programació de les activitats cal tenir en compte una sèrie de principis.

- L'activitat ha de ser variada.
- L'activitat ha de ser global.
- L'activitat ha de ser contínua o regular.
- L'activitat ha de ser d'intensitat progressiva.
- L'activitat ha d'adaptar-se a les persones.
- L'activitat ha de respectar la necessitat de recuperació.
- L'activitat ha de ser motivadora.

## **c) La competició**

La competició hauria de ser un estímul, un moment on es posa en joc el que s'ha après a les sessions i no hauria de ser mai plantejada com la finalitat última del procés d'aprenentatge d'una activitat esportiva. La competició és una eina de treball més, en la qual els nois i noies gaudeixen d'allò après tant en el camp de la tècnica i la tàctica com en l'àmbit dels valors i hàbits. Hauria de ser un element de motivació, en el qual els nois i noies s'esforcen per tenir un lloc important en l'equip, per treure el millor d'ells mateixos.

Quan parlem d'esport escolar cal tenir molt present que en les competicions haurien de poder participar tots els jugadors/es, tant aquells que destaquen per les seves habilitats i aptituds com aquells a qui els costa més. La tasca de l'equip és fonamental.

Sovint la competició va acompanyada de premis, medalles, etc. En l'esport escolar el premi ha de ser la participació i la superació personal, per tant, s'hauria d'intentar que aquesta es valori per sobre de la classificació. És important que els nois i noies vegin quines són les seves aptituds, així com que reconeguin els seus resultats, les victòries i les derrotes.

## **6.3- Els valors i els hàbits**

### **a) Els valors**

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals. Es destaquen els següents:

1. Valors relacionats amb la salut
  - a) Coneixement i autoacceptació
  - b) Cura personal
2. Valors individuals
  - a) L'esforç
  - b) La disciplina
  - c) La perseverança
  - d) El compromís
3. Valors relacionats amb el grup
  - a) El treball d'equip
  - b) El respecte
  - c) La generositat

### **b) Els hàbits**

Un dels objectius principals de l'activitat física regular en horari no lectiu és potenciar que els nois i noies l'incorporin com un hàbit de vida, paral·lel a una bona alimentació, sortir amb els amics/amigues o descansar les hores necessàries. Aquest



fet, unit a una activitat física practicada des dels valors saludables i de relació amb els altres, garanteix l'èxit de la tasca educativa que es proposa en aquestes directrius. Perquè l'activitat física o esportiva sigui incorporada com a hàbit saludable cal que vagi acompanyada de:

1. Organització de la sessió o activitat.
2. Hidratació/alimentació.
3. Equipament/roba.

### **c) Activitat física i salut**

Quan es parla d'activitat física i salut es fa referència, d'una banda, a la necessitat de conèixer l'estat de salut dels nois i noies i, de l'altra, a un treball físic saludable que respecti els principis de l'activitat física i el treball amb una bona postura corporal.

Pel que fa a l'estat de salut dels esportistes, és convenient que tots facin una visita al pediatre o passin una revisió mèdica. Cal estar segurs que no hi ha cap inconvenient perquè els infants i joves facin activitat física, i si s'ha detectat alguna patologia o problemàtica, es podrà adaptar l'activitat física a les característiques personals.

Un cop coneixedors de la bona salut de tots els esportistes, és important que l'activitat es realitzi respectant les normes de freqüència, continuïtat, intensitat i recuperació. D'altra banda, és fonamental el treball de la postura corporal i el desenvolupament harmònic dels nois i noies, així es treballarà seguint els principis de globalitat i varietat.

Un darrer aspecte a tenir en compte són les lesions; davant de qualsevol caiguda, torçada o altre problema cal visitar el metge ja que és el millor conseller i expert.

## **6.4- L'entorn i l'oferta esportiva**

### **a) L'entorn**

En l'esport escolar, hi intervenen diferents agents, cadascun amb una funció i/o interacció determinada. Es consideren agents principals l'entitat o associació organitzadora de les activitats, el centre educatiu i les famílies.

Per als nois i noies la pauta, la determina el cos tècnic que organitza les activitats. Aquesta pauta ha d'estar d'acord als principis educatius del centre i compartida per l'associació o entitat responsable de l'organització.

En l'esport escolar les famílies tenen un paper fonamental. Si actuen d'acord als principis determinats pel centre i/o l'entitat organitzadora, contribueixen a la potenciació dels valors i factors educatius de l'esport. Els familiars són els qui feliciten als nois i noies, els qui els ajuden a entendre les decisions arbitrals, els qui consolen un esportista davant la derrota tot valorant el seu esforç, etc. Amb l'ajut dels familiars l'acció educativa de l'esport es multiplica. Pel contrari, si aquests contribueixen a incentivar la competitivitat, el joc brut, les crítiques a decisions arbitrals o dels entrenadors/es, es podrien perjudicar tots els valors educatius i tota la tasca feta des de les associacions i escoles.

### **b) L'oferta esportiva**

Un dels objectius de l'esport en horari no lectiu és que els nois i noies puguin conèixer diferents modalitats esportives i activitats físiques per, així, poder decidir els esports o activitats que més els agraden, aquelles en què es desenvolupen millor, les que voldrien continuar fent de grans, les que els permeten gaudir de l'entorn, etc.

Les entitats i associacions haurien d'intentar que l'oferta esportiva fos variada, per tal de poder donar sortida als interessos i necessitats del màxim nombre de nois i noies possible. Un aspecte a tenir en compte en l'oferta esportiva és que s'adeqüi a les característiques i tradicions de l'entorn; així, en zones muntanyoses és aconsellable oferir activitats com btt o senderisme, i en zones costaneres activitats aquàtiques;

d'aquesta manera s'acosta els nois i noies a les possibilitats que tenen a prop, les que més fàcilment podran practicar i gaudir.

L'oferta esportiva, a més d'incloure modalitats ben conegudes com ara el futbol o el bàsquet, també hauria de donar la possibilitat a aquells que volen practicar-ne altres.

### 6.5 - Etapes en la iniciació esportiva

Establir etapes per a la iniciació esportiva, definir els paràmetres d'edat per a diferents tipus d'ensenyaments o continguts no és senzill. La iniciació esportiva i l'aprenentatge d'una modalitat esportiva està condicionada per les característiques tècniques pròpies de cada activitat i pel procés de desenvolupament i maduració individual.

En línies generals es pot afirmar que:

- Els nens/es han de moure's: a major experimentació, major bagatge motor i, per tant, més capacitat de resposta davant diferents situacions motrius.
- Cada noi i noia té un ritme de maduració propi, mai no s'ha de demanar més del que estan preparats/des per fer.
- Quan es parla d'esport escolar, es fa referència sempre a esport saludable; per tant, en aquest document no es contempla cap especialització precoç per a un esport concret que pugui posar en perill el correcte desenvolupament físic i psíquic.
- Els intervals d'edat que es presenten són orientatius o dirigits a la majoria dels nois i noies i de modalitats esportives. Si es fa referència a nens o nenes que volen centrar-se en un esport individual, l'especialització podria començar una mica abans, mantenint de totes formes una formació general, un treball equilibrat i l'adaptació necessària a les característiques de desenvolupament individuals.

Una vegada determinades aquestes qüestions prèvies, a trets generals podem destacar:

#### **a) Dels 12 als 16 anys**

L'adolescència, a nivell físic, pot comportar un acostament o un allunyament de la pràctica d'activitat física. Els nois i noies que gaudien i obtenien bons resultats en etapes anteriors solen reforçar la seva posició i són bons practicants d'activitat física. Ara bé, aquells que no obtenien tan bons resultats i que ara necessiten estudiar més, troben noves formes d'oci, etc. i a vegades opten per abandonar la pràctica esportiva.

En aquesta etapa és aconsellable, d'una banda, consolidar la pràctica esportiva en un esport concret, la pràctica unida al grup d'amics, l'especialització, etc. Però d'altra banda, i sobretot per a aquells que no obtenen experiències positives en l'esport de competició, cal presentar noves formes d'activitat física reglades o no, activitats rítmiques, recreatives, a la natura, etc., a fi que l'hàbit de pràctica pugui consolidar-se.

L'adolescència és una etapa de molts canvis físics, però també afectius; l'activitat física pot ser un medi alliberador de tensions, una oportunitat de relació amb altres, a més d'una opció molt vàlida per al temps de lleure. Tant a nivell tècnic com tàctic es treballaran les habilitats específiques d'un esport concret. Les normes, el material i l'espai s'aniran adaptant a les reglamentacions individuals de cada esport.

#### **b) A partir dels 16 anys**

A partir dels 16 anys, cal seguir el mateix patró que per a les persones adultes. L'important és que s'hagi creat un hàbit de pràctica regular. És indiferent el tipus de pràctica; pot ser competitiva, recreativa, reglada o no reglada, etc.; el que compta és que sigui una pràctica regular, satisfactòria i saludable.

## 7. OFERTA D'ACTIVITATS RELACIONADES AMB EL PROJECTE ESPORTIU

A mode de suggeriment, i només amb ànim d'aportar idees, podem tenir en compte les següents possibilitats:

### 7.1- En horari lectiu, des de l'àrea d'educació física

- Sessions d'E.F.
- Projectes interdisciplinaris / didàctics de centre.
- Activitats físiques i esportives que formin part del PAT (projecte d'acció tutorial).
- Treball de síntesi a 2n ESO "Salut i Esport"
- Optatives a ESO d'Educació Física.

### 7.2- En horari escolar, mitjançant la proposta d'activitats esportives complementàries

- Potenciant l'ús de bicicletes i caminar per venir al centre.
- Recomanant que en les sortides de centre tinguin alguna relació amb l'activitat física.
- Lligues i partits del pati i del migdia.
- Aprofitant les festes i celebracions de centre per organitzar esdeveniments esportius.

### 7.3- En horari extraescolar, mitjançant la programació d'activitats físiques extraescolars

- Tarda després de l'horari escolar.
- Activitats: contínues, discontinúes, puntuals.
- Esdeveniments del consell esportiu del municipi.

## 8. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER A L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS SALUDABLES

Aquestes són les estratègies i actuacions que la nostra escola segueix per a promoure i difondre els hàbits o estils de vida saludables com a valors afegits als implícits aconseguits mitjançant l'activitat física.

Els dividirem en tres grans apartats:

### 8.1 Alimentació

8.1.1 L'alimentació que ofereix el menjador escolar es procura que sigui equilibrada.

8.1.2 Participació dins el programa Salut i Escola, on s'ofereix xerrades i tallers sobre alimentació saludable als alumnes i també a les famílies.

### 8.2 Higiene

8.2.1 En tots els lavabos i vestidors es disposa de sabó de mans i de paper per eixugar-se, per tal d'afavorir la higiene en tot moment.

8.2.2 Des de tutoria s'insisteix en la necessitat d'una higiene corporal diària tant a l'hora de rentar-se (dutxa) com pel que fa a la roba (canviar-se).

8.2.3 A l'hora d'educació física, els nens han de portar un necesser amb una samarreta de recanvi per tal de canviar-se abans de retornar a la classe.

### 8.3 Hàbits correctes

8.3.1 –Dins el centre es disposa d'un aparcament de bicicletes per tal de facilitar-ne l'ús als alumnes.

8.3.2 – Estan penjats en diferents espais del centre educatiu plafons informatius sobre com adquirir hàbits posturals correctes: com asseure's en les cadires de l'aula, com asseure's davant de l'ordinador, com portar la motxilla a l'esquena.

8.3.3 – El centre disposa de farmacioles fixes. També es disposa de 2 farmacioles mòbils per atendre lesions que poden produir-se quan es va d'excursió.

## 9. FORMACIÓ DEL PERSONAL

El 20 de desembre de 2012 fruit de la col·laboració entre el Consell Català de l'Esport i el Departament d'Educació es donà publicitat a través del Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya la *Resolució VCP/3989/2010, de 10 de desembre*, que redacta les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu.

Aquestes directrius són una eina orientativa que pretén facilitar el treball de qualitat als centres educatius, clubs, associacions, AMPES i famílies per posar de manifest el lligam amb el currículum de l'àrea d'educació física que es desenvolupa a les escoles i per fomentar una base esportiva polivalent i potenciar els beneficis de l'activitat tant a nivell físic i emocional com de socialització i formació en valors per als infants i joves.

D'aquesta resolució en podem extreure que els dinamitzadors/es, monitors i tècnics esdevenen una peça clau pel bon funcionament de les activitats esportives que es desenvolupen en el propi centre educatiu en horari no lectiu, i que l'èxit de cada activitat dependrà en gran mesura del/de la tècnic/a que la dirigeixi.

### 9.1 L'Esport a l'escola com a element educador i formador

Canalitzar l'esport extraescolar a l'escola com a element educador i formador i tenir la inquietud per formar els joves del nostre centre en un àmbit esportiu perquè puguin transmetre els valors de l'esport.

Des del nostre PCEE entenem com a objectius el fet de:

- Transmetre valors com: l'esforç, la constància, la humilitat, el respecte i la solidaritat, mitjançant l'activitat física.
- Aprofitar el gran potencial de les activitats físiques per contribuir a la formació personal i cívica dels participants.
- Compartir aquest espai per dur a terme una educació integral.
- Canalitzar tres aspectes claus: personalitzar-se, alliberar-se i socialitzar-se.

### 9.2 Desenvolupament de la formació de monitors al nostre centre

Quan el nostre centre es va adherir al Pla Català de l'Esport impulsà, mitjançant l'Associació Esportiva Escolar, una planificació d'activitats esportives i també la formació de dinamitzadors/es amb el curs de Tècnic d'Iniciació a Tècnic d'Esport (CIATE).

L'objectiu principal d'aquest curs és facilitar la informació bàsica per a la conducció i dinamització d'activitats esportives i de lleure en l'àmbit de casals, campus i equips esportius, a més d'oferir als alumnes conceptes teòrico-pràctics per desenvolupar-se com a monitor / entrenador dins d'un grup.

### 9.3 Planificació i estructura de treball

Cada principi de curs l'Associació Esportiva i el coordinador del PCEE fan una planificació de l'oferta d'activitats esportives extraescolars. En funció d'aquestes i del nombre d'inscripcions s'assigna un o més monitors, tècnics o dinamitzadors a cada activitat. Aquests es designen mitjançant la seva edat, formació i experiència.

Abans d'iniciar les activitats és proporciona una pauta per a la realització de les activitats. Al final de cada trimestre o quan hi ha un fet que ho requereix (algun problema, trobades...), es reuneixen monitors i dinamitzadors/es per fer una valoració.

### 9.4 Valoració actual de l'experiència

Aquest projecte de centre cada vegada s'ha anat fent més gran i cada curs es forma entre 4 i 6 monitors CIATE, especialitzats en: jocs i esports en edat escolar. D'aquesta manera en totes les activitats que es desenvolupen al llarg del curs s'assegura que hi hagi sempre

monitors disponibles. Una vegada formats els dinamitzadors/es manté una col·laboració activa amb el Coordinador del PCEE per realitzar tasques de promoció, organització, control i dinamització de les activitats que s'ofereixen. Els monitors també col·laboren en altres activitats de la població, degut a l'estreta relació que tenim amb el Patronat Municipal d'Esports i entitats esportives locals, sempre que se'ls demana.

La valoració és molt positiva en tots els aspectes:

- Per al centre que pot oferir més activitats en horari escolar i extraescolar
- Per als alumnes que practiquen esport perquè disposen de monitors amb formació i propers a ells.
- Per al municipi: el Patronat Municipal d'Esports, entitats i clubs, que sempre que necessiten col·laboració en les seves activitats, es troben amb uns nois i noies amb ganes de treballar, amb formació i responsabilitat.
- Per als mateixos dinamitzadors/es que es formen i enriqueixen la seva experiència, obrint portes al seu futur.

## **10. AVALUACIÓ DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE**

L'avaluació del PES resulta necessària per comprovar que els objectius es compleixen i per aplicar elements correctius, en cas que sigui necessari. Les accions bàsiques en aquest procés d'avaluació estaran constituïdes per:

### **10.1 La definició del indicadors d'avaluació**

Es pretén que el nostre projecte sigui un projecte viu. Per això, prestarem especial atenció al desenvolupament de la posada en pràctica del mateix, així com els resultats finals obtinguts. En aquest sentit, el seguiment i l'avaluació del mateix tindrà una especial importància en el marc de la nostra intervenció.

Som responsables únics, per la qual cosa una vegada a l'any, coincidint amb l'elaboració de la memòria anual, el revisarem, a fi de detectar possibles disfuncions o desajustaments indesitjats per a poder corregir les desviacions.

Es realitzarà, a més a més, un seguiment i avaluació contínua del projecte mitjançant reunions periòdiques del coordinador del PCEE amb els monitors i monitores encarregats de realitzar les activitats esportives extraescolars (reunió trimestral o quan sigui necessari).

### **10.2 L'elaboració de la memòria anual**

A partir dels indicadors i de les directrius del PCEE s'elabora la memòria anual, que serveix per resumir tota l'activitat feta durant el curs.

### **10.3 Concreció de propostes de millora**

A partir de l'anàlisi de les dades extretes de les diferents reunions i la memòria, es planteja la redacció de propostes de millora per al curs següent.

Aprovat pel Consell Escolar  
Agramunt, 24 d'abril 2012