



# ***PROJECTE ESPORTIU***

## ***ESCOLA PINS DEL VALLÈS.***

### ***SANT CUGAT DEL VALLÈS.***

**2013**

#### **ÍNDEX**

1. INTRODUCCIÓ .....	3
1.1. DEFINICIÓ I CARACTERÍSTIQUES DEL CENTRE	

1.2. RELACIÓ ENTRE EL PEC I EL PES	
1.3. PCEE I ACTIVITATS EXTRAESCOLARS	
2. DIAGNOSI INICIAL.....	7
2.1. EQUIPAMENTS ESPORTIUS I RECURSOS MATERIALS	
2.2.RECURSOS HUMANS	
2.3.RECURSOS ECONÒMICS	
2.4.ANÀLISI DE L'OFERTA ACTUAL	
3. OBJECTIUS DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE .....	10
4. ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE .....	11
5. COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE .....	12
6. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES .....	13
7. OFERTA D'ACTIVITATS RELACIONADES AMB EL PROJECTE ESPORTIU.....	14
7.1. EN HORARI LECTIU DES DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA	
7.2. EN HORARI ESCOLAR. ACTIVITATS ESPORTIVES COMPLEMENTÀRIES	
7.3. EN HORARI EXTRAESCOLAR	
8. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER L'ADQUISICIÓ D'HABITS SALUDABLES.....	15
9. FORMACIÓ DEL PERSONAL .....	16
10. AVALUACIÓ DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE.....	17

## **1. INTRODUCCIÓ**

### **1.1. DEFINICIÓ I CARACTERÍSTIQUES DEL CENTRE**

L'Escola Pública Pins del Vallès és una escola urbana situada als afores del casc urbà. Està envoltada pel bosc i la riera de Volpalleres, Coll Favà, el Centre d'Alt Rendiment Esportiu i les estacions de la Renfe i dels FGC.

Pràcticament la totalitat dels alumnes que vénen a l'Escola pertanyen al casc urbà de Sant Cugat i viuen a la zona que correspon a l'escola.

La majoria de les famílies dels alumnes tenen com a llengua vehicular el català. Treballen com a professionals qualificades o en tasques administratives o vendes; el nivell d'atur és molt baix.

Quant a l'esport, la vida esportiva a Sant Cugat és dinàmica i molt activa. Són molts els clubs i entitats dedicats a diferents esports. L'Oficina Municipal de l'Esport (OMET) ofereix un ampli programa d'activitats físiques per a tothom. Entre les diverses instal·lacions podem trobar l'oferta és molt gran. Una zona poliesportiva amb piscina coberta en el centre del poble i diverses zones poliesportives municipals repartides pels diferents barris. Hi ha un club d'Aeromodelisme ARC Sant Cugat, un club de golf, el Centre d'Alt Rendiment ( CAR ) i diversos clubs esportius i entitats privats.

### **TIPOLOGIA ESCOLAR:**

**Titularitat:** Escola Pública depenent del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.

**Nivells educatius:** 3 d'Educació Infantil, cicle de Parvulari, i 6 de Primària (cicles inicial, mitjà i superior).

**Nombre d'unitats:** 2 per nivell

**Règim de permanència:** En règim majoritari de mitja pensió. Quasi tots els alumnes es queden a dinar al migdia.

### **Característiques singulars de l'alumnat:**

A més dels alumnes matriculats directament per les famílies, acull alguns alumnes provinents del Centre "L'Aura" (centre d'acolliment d'infants amb problemàtica diversa) i del CAR de Sant Cugat ( especialment gimnastes ).

### **Característiques singulars del Centre:**

- L'escola és escola de pràctiques i acull alumnes de grau de magisteri de diverses universitats.

- Projecte Lingüístic propi.
- Ensenyament- aprenentatge de l'anglès des de P3. Disposem de dos aules d'anglès.
- Pla TAC. Disposem de dos aules d'Informàtica i informàtica a l'aula amb PDI en totes elles.
- Biblioteca escolar amb Racó d'anglès. Des de P3 fins a sisè Biblioteca d'aula. Pla Lector de Centre.
- Pla D'Acció Tutorial de Centre, amb treball específic de valors des de P3 a sisè.
- Som un centre que ha participat de diversos projectes d'innovació educativa.

### **Serveis complementaris**

- Menjador escolar gestionat per l'AMPA i el Consell d'Escola amb un horari de 12.30 h. a 15 h.
- Biblioteca, aula d'estudi, aula d'informàtica i activitats organitzades de lleure a migdia ( cant coral, activitats esportives, plàstica, escacs) amb monitoratge responsable de les mateixes.
- Activitats extraescolars organitzades per una empresa contractada per l'AMPA i regulada pel Consell d'Escola. Les activitats que organitza són les següents
- Esplai de 7:45 h. a 9h.
- Activitats extraescolars de 16:30h. a 18h.
- Casals d'estiu. Finals de juny i juliol i inici de setembre. Els casals de Nadal i setmana Santa s'organitzen per la mateixa empresa però s'ubiquen segons la demanda en les tres escoles on treballen
- Escoles esportives al migdia de 12.30 h. a 15 h.( cal posar les edats i el nombre de participants?)
- Jocs esportius escolars.

### **Finançament:**

L'escola és gratuïta. El material comú de classe el paguen a principi de curs les famílies. L'AMPA col·labora ajudant econòmicament en algunes despeses, becant activitats o material de famílies amb necessitats o bé cobrint necessitats d'escola.

El manteniment corre a càrrec de l'Ajuntament que també subvenciona algunes activitats i despeses. Les activitats i serveis complementaris, sortides, colònies, etc. es paguen prèviament a la seva realització. Les famílies paguen el servei de menjador que inclou: el dinar, el servei de monitors i les activitats esportives de migdia.

També paguen l'ús de les activitats extraescolars o casals.

### **Característiques generals:**

- Aquest Col·legi es caracteritza per ser una escola pública, aconfessional, innovadora, democràtica i catalana.
- L'objectiu d'aquesta Escola és el desenvolupament actiu de totes les possibilitats dels alumnes quant a formació corporal, salut física, afectivitat, educació sexual, educació del pensament, llengua i expressió en general, educació estètica,

coneixement i domini del medi a partir de l'observació, l'experimentació i la tecnologia entesa en un sentit ampli.

- L'Escola donarà tanta importància a la relació educativa com a l'adquisició de continguts, a fi d'intentar formar persones amb personalitat i criteris propis.
- Es respectaran les llibertats acadèmiques que corresponen als professors. No obstant, el saber no serà utilitzat per cap d'aquests com a instrument de dominació o manipulació dels alumnes. Les llibertats acadèmiques s'exerciran en el marc de la coordinació exigida per l'existència d'equips educatius.
- L'Escola és coeducativa, per tant no discrimina entre nois i noies pel que fa a determinats mites, tabús i diferenciacions de rols entre home i dona, tot i que es tindran en compte tots aquells valors positius que separadament s'han atribuït a l'un i l'altra.
- L'Escola és catalana tant pel que fa a la llengua utilitzada a l'hora de classe com als continguts. Hi haurà una tendència a la catalanització lingüística dels alumnes que no la tinguin com a pròpia, amb respecte, però, a l'opinió dels pares.
- L'Escola és democràtica tant pel que fa a la gestió i organització interior del Centre com a qualsevol altra decisió que l'afecti.
- L'Escola no adopta una opció religiosa concreta. Manté una actitud de respecte davant les diverses opcions religioses dels pares. Amb tot, no s'eludirà la informació referida als aspectes culturals que tot fet religiós comporta.
- L'Escola no exerceix una línia política de partit. Respectarà totes les opcions. Potenciarà la valoració dels fets socials que comportin una defensa o millora dels drets humans i del progrés col·lectiu del país. El mestre estimularà en l'alumne els valors d'una societat democràtica: solidaritat, respecte a l'altre, actitud de diàleg, etc., i proporcionarà els elements necessaris d'anàlisi i crítica a fi d'obtenir una formació integral.

## **L'AMPA i l'escola**

La majoria de les famílies de l'Escola pertanyen a l'A.M.P.A. Aquesta està formada per una Junta i vocalies d'ensenyament, informació, manteniment, cultura, sanitat, menjador, esports, i coordinadora d'AMPA.

L'AMPA és la responsable del Menjador escolar, organitza directament totes les activitats en el temps de migdia ( 12.30 - 15 ), incloses les “ Escolles Esportives”.

L'AMPA té contractada l'empresa PAIDOS, que s'encarrega de les activitats esportives de les tardes, l'Aula d'Estada del matí, l'Esplai de tarda, els Tallers extraescolars, les Colònies d'Anglès i els Casals d'Estiu.

L'AMPA és coordina amb l'escola mitjançant de reunions periòdiques: amb la direcció, amb la junta de menjador , amb la junta econòmica i amb la d'extraescolars. Forma part activa del Consell d'Escola i els temes que es tracten prèviament han estat treballats en Claustre i Junta de l'AMPA

L'AMPA organitza dos festes anualment.: La festa del Bricolatge, on s'arreglen o

s'aporta material segons demanda del claustre de professors, aquesta es fa un diumenge al matí, i la Festa de la Primavera que té lloc un dissabte de finals de maig. En aquesta festa sempre hi ha un tema que és el fil conductor que permet que pares, alumnes i mestres participin d'activitats lúdiques al seu voltant. Acabant la festa amb un sopar.

L'AMPA també pertany a la Coordinadora d'AMPES de Sant Cugat

## **1.2. RELACIÓ ENTRE EL PEC I EL PES**

L'escola entén que, l'activitat física i esportiva, inherent a l'ésser humà, ajuda al desenvolupament harmònic dels infants i joves, contribueix a l'educació en valors i és preventiva del sedentarisme i altres desordres de salut.

Des del centre es vol potenciar els beneficis de les activitats físiques i s'intenta fomentar que tots els alumnes en realitzin alguna fora de l'horari lectiu, per tal de promocionar un estil de vida saludable i desenvolupar tots els beneficis tant a nivell físic i emocional com de socialització i formació en valors dels nens i nenes. L'objectiu final de l'esport escolar és l'educació individual i de grup, donant una primordial importància a la participació, recreació i esforç.

El treball de valors es considera fonamental des del PEC com també des del marc esportiu de centre. Es fomenta el treball de l'esforç, la constància, la coeducació i els codis de joc net i de comportament de tots els agents que participen en activitats esportives.

En el PEC de l'escola es potencia l'Educació Física, els bons hàbits alimentaris i de salut com també les activitats extraescolars, tot introduint en el currículum activitats enfocades en aquesta línia. L'educació en valors és un eix transversal en el que es basa l'educació del centre. En els horaris dels alumnes també es contempla la prioritització de les activitats físiques ja que permeten que tots els nivells facin dues sessions d'EF i que les hores estiguin espaiades al llarg de la setmana per fomentar una pràctica equitativa i regular. També des de l'àrea d'EF, l'escola potencia diferents esports i activitats lúdico-recreatives que ofereix l'Ajuntament i organitzades per l'OMET ( Oficina Municipal d'Esport per a Tothom ).

## **1.3. PCEE I LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS**

Des del curs 2010-11, l'escola participa en el Pla Català de l'Esport (PCEE). Aquest ens ajudarà a potenciar l'esport extraescolar dotant l'escola de més recursos materials i humans per ampliar i diversificar l'oferta d'activitats extraescolars.

L'Educació Física està integrada en la dinàmica del centre i és valorada per tota la comunitat educativa. La bona coordinació entre els mestres d'aquesta àrea, l'equip directiu del centre, l'AMPA, i l'empresa PAIDOS permet dinamitzar moltes activitats del centre, tant en horari lectiu com extraescolar.

Els nens i nenes que fan activitats extraescolars poden participar en el Jocs esportius escolars de Catalunya (JEEC). Des del centre i l'AMPA s'intenta motivar per la participació en aquestes activitats, potenciant la transmissió de valors educatius i cívics.

## **2. DIAGNOSIS INICIAL**

Sant Cugat del Vallès és una ciutat amb una gran i variada oferta d'activitats esportives fetes pels diferents clubs esportius i entitats.

Les famílies dels nens de la nostra escola valoren i coneixen la importància de l'activitat física. Per això intenten que els seus fills practiquin algun esport extraescolar. Molts dels nostres alumnes, també trien activitats de Música i Anglès. La qual cosa fa que els resti molt poc temps lliure els dies feiners.

Quasi la totalitat dels 460 alumnes no van a casa a dinar al migdia. Això vol dir que, durant aquest temps, poden dinar i practicar esport a l'escola.

Malgrat l'excel·lent situació actual, alguns alumnes no practiquen cap activitat física de forma regular ni a l'escola ni fora l'escola. Caldrà analitzar les raons per fer augmentar la participació esportiva de l'alumnat del centre.

L'oferta d'activitats que proposem des del centre és variada i poden gaudir tots els nens de l'etapa infantil i primària.

### **2.1. EQUIPAMENTS ESPORTIUS I RECURSOS MATERIALS**

Les instal·lacions cobertes consisteixen en:

Un gimnàs de 13x18 m, amb el terra de plàstic tou. Disposa de 24 places d'espatlles. Disposa d'aparell de música i micròfon.

La sala de psicomotricitat fa 9x12 m, té quatre columnes i el terra és de plàstic tou. A les seves parets hi ha instal·lat un rocòdrom, un mirall i 4 places d'espatlles. Disposa d'aparell de música.

La sala de dansa. Té les dimensions d'una aula-classe. El terra és de suro. Hi ha un mirall a una paret. Disposa d'aparell de música i el material corresponent.

D'instal·lacions descobertes hi ha:

Una pista poliesportiva de 20x40m, el terra és de ciment i amb bona il·luminació. Hi ha dos camps de minibàsquet i un camp de futbol-sala ( o handbol ).

Un camp de futbol de 30x30 m., de terra i sense il·luminació.

Una pista de voleibol de 6x12 m., de terra i sense il·luminació. Situada al costat del camp de futbol.

També hi ha tres cistelles de bàsquet a les parets laterals dels diferents edificis.

Disposem de tres taules de tennis taula situades a la pineda i un tauler d'escac gegant amb les seves peces.

El material esportiu fix consisteix en 4 porteries de futbol, 7 cistelles de bàsquet, i uns postes de voleibol amb la seva xarxa.

Tots els espais exteriors i part del bosc i riera formen part del plànol per fer curses d'orientació.

Disposem de dues sales de material. Estan situades al Gimnàs.

Hi ha dues grans construccions ( parcs infantils ), una pels més petits i una altra pels més grans.

Per últim, les instal·lacions del CAR Sant Cugat es situen annexes al nostre centre i disposem de facilitats per utilitzar-les.

## **2.2.RECURSOS HUMANS**

La Direcció de l'escola facilita la col·laboració entre els diferents responsables de l'esport al centre : Coordinador del PCEE, coordinadora de Paidos, l'AMPA i el coordinador de l'OMET. La coordinació entre tots és bàsica pel bon funcionament i el traspàs de la informació de les necessitats i el desenvolupament de totes les activitats



esportives del centre. Per això, durant els primers dies de curs, en trobem en una reunió per coordinar l'ús de les instal·lacions i els materials.

El centre compta actualment amb un equip de dos mestres d'Educació Física, un equip de tècnics esportius que s'encarreguen de cada esport de tarda i està coordinat per Paidos, una tècnica esportiva que s'encarrega de les Escoles esportives del migdia i contractada per l'AMPA.

De forma puntual, es contracten els serveis d'empreses esportives externes i el seu personal especialitzat per poder realitzar altres activitats físiques.

### **2.3.RECURSOS ECONÒMICS**

Els recursos econòmics dels que disposa el centre són:

La dotació que l'escola dona a la Comissió d'Educació Física, la subvenció de la Generalitat pel PCEE, la subvenció de l'Ajuntament, la quota de menjador dels nens ajuden a l'AMPA a poder fer possible les Escoles Esportives del migdia i els diners que paguen els alumnes per realitzar activitats extraescolars de tarda.

### **2.4.ANÀLISIS DE L'OFERTA ACTUAL**

Actualment, l'oferta esportiva de l'escola la podem resumir en:

Migdia: Escoles Esportives. És una activitat voluntària i gratuïta. Els nens i nenes s'han d'inscriure a inici de curs. S'oferta a partir de P4 fins a 6è. Aquest curs han participat 364 alumnes.

Tarda: Atletisme, Natació, Bàsquet, Voleibol, Gimnàstica Rítmica, Psicomotricitat, Iniciació esportiva, Multiesport, Tennis i Judo. Aquest curs han participat 379 alumnes.

Cada curs s'ofereixen diferents esports, però la seva posada en marxa depèn de la suficient demanda de nens i nenes.

## **3. OBJECTIUS DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE**

1. Aconseguir que el 80% d'alumnes de Primària participin en activitats esportives regulars.

Com?

- Fer una enquesta per saber les activitats esportives de cada nen.
  - Detectar els alumnes que no fan esport extraescolar com a mínim dos dies a la setmana. Parlar amb els seus pares, conèixer les raons i buscar una oferta adequada.
2. Dur a terme activitats esportives noves per fomentar una base esportiva polivalent.  
Com?
    - Ampliar l'oferta d'activitats extraescolars: Tennis taula, Korfbol, Hanbol,...
    - Mantenir grups nous, encara que hi hagi pocs alumnes fora de l'horari lectiu.
  3. Aconseguir augmentar un 10 % la participació esportiva femenina.  
Com?
    - Parlar amb les famílies de les nenes que no practiquen esport extraescolar, conèixer les raons i estudiar possibles solucions.
  4. Motivar a tots els alumnes a fer pràctica esportiva de forma regular.  
Com?
    - Donant a conèixer els diferents esports que s'oferten a l'escola.
    - A les diferents àrees curriculars ( Medi, E. F.,... ) estudiar la relació entre activitat física i els seus beneficis per a la salut .
    - Animant a la participació i no només a la competició en les diferents activitats esportives que es fan a la ciutat.
    - A través de la promoció que faran els Dinamitzadors.
  5. Facilitar la integració dels nousvinguts a partir de la pràctica esportiva a l'escola.  
Com?
    - Ajudant a decidir quina és la millor opció esportiva.
    - Oferir beques a les inscripcions, si cal.

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

Hi ha dos tipus d'activitats físiques i esportives. Les que s'organitzen dins l'horari escolar i les que s'organitzen en horari extraescolar.

Activitats en horari escolar: Totes les activitats estan organitzades pel centre i aprovades en el consell escolar. Generalment, els responsables de l'organització són els especialistes d'Educació Física (un d'ells es el coordinador del PCEE), que es coordinen amb els tutors i els coordinadors de cicle. Els especialistes passen la informació i la proposta de les activitats a les reunions de l'Equip Pedagògic i el coordinador de cada cicle ho passa a la resta de professorat. Totes les activitats es contemplen en el plan anual i a la programació de l'àrea. També s'informa als pares a la reunió d'inici de curs.

Activitats en horari extraescolar: Estan organitzades per l'AMPA. L'AMPA ha contractat la empresa Paidos que s'encarrega de l'organització de les activitats esportives de la tarda , de la contractació dels monitors necessaris i organitzar la participació en els jocs escolars. Paidos disposa de la coordinadora d'activitats extraescolars que es coordina amb el coordinador del PCEE. Al migdia, l'AMPA contracte la monitora de les Escoles Esportives. L'OMET col·labora amb el centre en els Jocs Esportius i organitzant les activitats puntuals de cap de setmana. Tots aquests responsables ens reunim a principi de curs i cada cop que cal resoldre qualsevol situació o prendre decisions.

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

La persona que porta a terme aquesta tasca és el coordinador del PCEE i que alhora és un dels mestres especialistes d'Educació Física.

Les funcions més importants són les següents:

- Revisar l'oferta d'activitats extraescolars.
- Proposar activitats noves.
- Seleccionar i coordinar els alumnes dinamitzadors.
- Assegurar la divulgació de l'oferta d'activitats.
- Implicar a l'alumnat i la comunitat escolar en el PES.
- Distribuir i gestionar els diners de la subvenció i tots els recursos econòmics destinats al pressupost del centre en les activitats relacionades amb el PES.

- Coordinar la presa de decisions de la Comissió d'Esports, la Direcció, l'OMET, Paidos i l'AMPA pel que fa a les activitats esportives.
- Fer el seguiment de les activitats i fer les correccions que siguin necessàries.
- Coordinar amb l'AMPA els horaris del alumnes que participen a les Escoles Esportives del migdia.
- Supervisar la programació de les activitats esportives en horari no lectiu i presentar propostes de millora.
- Vetllar pel bon estat del material i les instal·lacions, com també de la seguretat dels alumnes.
- Coordinar l'ús dels equipaments esportius escolars dins i fora de l'horari lectiu.
- Supervisar el pagament de les factures.
- Motivar al professorat perquè participi i promocióni les activitats puntuals.
- Elaborar la memòria, les sol·licituds, les reunions i tota la burocràcia del projecte.
- Redactar i actualitzar el Projecte Esportiu de Centre.
- Incloure a les NOF ( Normes d'Organització i Funcionament ) les regles i normes específiques que regulen l'activitat física a l'escola.
- Sensibilitzar a la comunitat educativa per la pràctica regular d'activitat física.
- Vincular el PES amb les entitats esportives properes a l'entorn escolar.

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

Totes les activitats esportives es faran sota els següents principis metodològics :

L'estructura de les activitats es seqüència principalment en 4 parts: presentació, escalfament, part principal i tornada a la calma.

Els joc i les activitats van encaminades a fomentar la màxima participació de tots els nens.

La pràctica esportiva ha de ser adequada a les característiques del grup i individuals, atenent al màxim a les necessitats educatives especials.

Darrera de tota acció hi ha d'haver una planificació de les activitats, tot adaptant-nos a les necessitats de la pràctica diària.

En totes les activitats s'han de donar pautes de seguretat als nens, per tal d'evitar accidents. En el cas de lesió, sempre es trindrà la màxima cura del nen.

Es respectarà els temps de descans, donant temps per hidratar-se i recuperar-se.

Es realitzaran activitats motivadores i variades. L'activitat serà global, potenciant el desenvolupament de tot el cos.

L'activitat es realitzarà de forma regular, intentant que el nen participi en un mínim de dues sessions setmanals. La intensitat de les càrregues i esforços serà progressiva i s'adaptarà als infants.

La competició s'enfocarà com un estímul més, mai com l'última finalitat. Es motivaran els valors i les aptituds per tal de que els nens reconeixin els seus resultats, les victòries i les derrotes.

El treball de valors serà fonamental en els següents aspectes: El coneixement del propi cos i l'autoacceptació, la cura personal, l'esforç, la disciplina, la perseverança, el compromís, el treball en equip, el respecte i la generositat.

Pel que fa als hàbits es potenciarà especialment els aspectes d'hidratació, alimentació, l'equipament, la roba esportiva (transpirable i lleugera) i el calçat adequat a cada esport. Es tindrà en compte de forma especial la salut de l'alumne i caldrà estar segurs que no hi ha cap inconvenient perquè els infants facin activitat física. En el cas de lesions temporals, s'intentarà que el nen faci una recuperació activa que li faciliti començar la pràctica esportiva el més aviat possible i el mantingui dins l'equip .

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

### **7.1. EN HORARI LECTIU DES DE L'ÀREA D'EDUCACIÓ FÍSICA**

- Sessions d'EF. Tant a la programació d'EF com al PEC es contempla una progressió en el coneixement i aprenentatge de diferents esports. Es considera important oferir una àmplia gamma d'experiències perquè els alumnes puguin, a posteriori, triar el que més s'adeqüi als seus interessos i gustos i així afavorir un bon desenvolupament físic dels alumnes. També es difonen hàbits de vida saludables tant a nivell d'alimentació com d'activitat física.

### **7.2. EN HORARI ESCOLAR. ACTIVITATS ESPORTIVES COMPLEMENTÀRIES**

- Des del centre es potencia un estil de vida actiu i sostenible, venir a l'escola caminant o en bicicleta i l'ús dels transports públics.

- Trobades intercentres. Ajudaran a conèixer nous esports com les curses d'orientació.

- Esquiades. Els alumnes poden aprendre l'esport de l'esquí alpí o nòrdic.

- Les sortides que es realitzen des del centre s'aprofiten per introduir alguna activitat física. Les Colònies al Delta de l'Ebre de 6è proposen esports com piragüisme, bicicleta, vela, perxar o senderisme.

- Algunes de les festes de l'escola, poden programar danses i altra pràctica esportiva.

### **7.3. EN HORARI EXTRAESCOLAR**

Les franges horàries en les que s'oferten activitats extraescolars és:

- Al migdia: a partir de les 12.30 fins les 15.00. Als alumnes poden participar en les Escoles Esportives durant una hora a la setmana. S'han d'inscriure o confirmar l'inscripció a principi de curs. També disposen, de manera no dirigida, de les instal·lacions i el material del centre per practicar alguns esports com: bàsquet, futbol, voleibol, tennis taula, escacs i jocs tradicionals.

- A les tardes, de dilluns a dijous a partir de les 16'30h i els dissabtes al matí en que es realitzen les competicions dels Jocs Esportius Escolars. S'inicien al setembre i s'acaben al juny

- Durant el mes de juliol també s'oferten Casals amb diferents activitats esportives.

### **8. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER L'ADQUISICIÓ D'HABITS SALUDABLES**

- Classes de Coneixement del Medi Natural. El coneixement del cos, les funcions, el desenvolupament i el seu manteniment són aspectes que també es treballen des d'aquesta àrea. Es potencia per tant, estils de vida saludables pel que fa alimentació,

higiene i activitat física. S'aprofiten també, esdeveniments puntuals de l'actualitat per treballar cultura i valors esportius.

- Classes d'Educació Física: Investigar i arribar a unes conclusions sobre la relació entre els hàbits alimentaris, l'activitat física i la salut. Partint dels coneixements previs, diagnosticar l'estat de cada alumne i aconseguir que cada alumne faci una proposta d'actuació individual per canviar els seus mals hàbits i mantenir aquells que ja fa bé en relació a la salut. També s'estudiaran les actuacions de primers auxilis en relació a les lesions esportives: esquinços, contusions i hemorràgies.
- Assegurar que l'alimentació que ofereix l'escola en el menjador sigui equilibrada, variada i que cobreixi les necessitats energètiques de l'alumnat. S'intentarà introduir productes ecològics, si és possible.
- Desenvolupar en el període del menjador altres hàbits saludables associats: rentar-se les mans abans de dinar, respecte del temps de digestió, promoció de l'educació nutricional.
- Penjar a les aules, murals informatius sobre hàbits posturals correctes: com asseure's en les cadires de l'aula, com asseure's davant de l'ordinador a la sala d'informàtica, etc.
- Penjar al Gimnàs, pòsters amb una informació visual sobre temes relacionats amb la salut, l'esport i l'activitat física.
- Centralitzar les mesures exposades anteriorment i moltes altres al web del centre escolar amb enllaços a altres pàgines on trobar més consells per portar una vida sana i saludable.

## **9. FORMACIÓ DEL PERSONAL**

L'èxit de cada activitat, depèn en gran mesura del tècnic que la dirigeix, per tant, la formació dels professionals és un aspecte molt important.

Les persones involucrades en les activitats extraescolars del centre estan acreditades. A principi de curs es lliuren les directrius per al desenvolupament de l'esport extraescolar als centres educatius i al llarg del curs, s'organitzen reunions per coordinar, organitzar i donar informació sobre orientacions metodològiques i d'organització, proporcionar pautes per a la realització de programacions. Tot això ho

realitza la coordinadora d'activitats extraescolars de l'AMPA, amb el suport i col·laboració del coordinador del PCEE.

El coordinador del PCEE informará de les propostes de formació a les que puguin tenir accés els monitors i monitores del centre.

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

L'avaluació del PES es realitzarà de forma contínua per aplicar elements correctius, en cas que sigui necessari. A final de curs, es realitza una valoració de la consecució dels objectius plantejats amb els membres implicats en el projecte. El procés d'avaluació consisteix en:

- la definició dels indicadors d'avaluació
- l'elaboració de la memòria anual del PCEE
- l'elaboració de la memòria descriptiva
- l'avaluació dels punts forts i febles
- propostes de millora.

Els indicadors d'avaluació aniran directament relacionats amb els objectius plantejats en el punt número 3 d'aquest document.

### **INDICADORS:**

1. El 80% d'alumnes de Primària participen en activitats esportives regulars, més de dos dies a la setmana en horari no lectiu.



2. Ampliació de l'oferta d'activitats extraescolars: Tennis taula, Korfbol, hanbol, escacs,...
3. Augment d'un 10 % de la participació esportiva femenina en activitats esportives regulars.
4. Promoció de la participació en les diferents propostes esportives extraescolars. Actuacions dels Dinamitzadors.
5. Integració dels nousvinguts a partir de la pràctica esportiva a l'escola.