



ÍNDEX

1. Introducció.....	2
2. Dades i característiques del centre.....	3
2.1. Història i Àrea d'influència del centre.....	3
2.2. Característiques del centre i organització dels espais.....	4
2.3. Trets d'Identitat. Cultura de centre.....	5
3. Relacions del Projecte educatiu amb el Pla d'esports.....	8
4. La complementarietat de les activitats escolars amb les extraescolars, el Pla Català de l'Esport a l'Escola i d'altres.....	10
5. Diagnosi inicial.	
5.1. Equipaments esportius i recursos materials.....	12
5.2. Recursos humans.....	12
5.3. Recursos econòmics.....	13
5.4. Oferta actual.....	13
6. Objectius del Projecte Esportiu de Centre.....	13
7. Organització de les activitats esportives del centre.....	14
8. La coordinació esportiva del centre.....	15
9. Característiques generals de les activitats esportives extraescolars.....	16
10. Oferta d'activitats relacionades amb el Projecte esportiu.....	27
11. Actuacions complementàries per l'adquisició d'hàbits saludables	27
12. Avaluació del Projecte Esportiu de Centre.....	28
13. Bibliografia.....	29
14. Annexos.....	30



1. Introducció.

L'objectiu que pretenem amb aquest projecte és que el centre, més enllà de la jornada lectiva tradicional, sigui capaç d'oferir al seu alumnat i a les famílies una oferta de jornada escolar més completa, de manera que trobin en el centre les activitats que necessiten per a completar la formació de l'alumnat i per a utilitzar d'una manera educativa i saludable el seu temps lliure.

Estem treballant, entre d'altres temàtiques, en la promoció d'estils de vida saludables. Parlar d'estils de vida saludables i no fer una àmplia oferta de promoció de l'esport des del centre, com activitat de referència als joves per ocupar el temps lliure, potser no tindria massa sentit. És per això que, considerem que aquesta és una oportunitat que pot aportar un valor afegit al nostre Projecte Educatiu i per tant, a l'alumnat i les famílies de generar hàbits de vida saludables i al mateix temps ocupar de forma sana i educativa el temps lliure de l'alumnat que de vegades estan sols a casa sense cap supervisió d'un adult.

És fa cada vegada més necessari estendre les activitats i els serveis educatius complementaris, a fi de donar resposta al desig de les famílies d'atorgar una formació més àmplia als seus fills i filles, complementant l'educació reglada amb un altre tipus d'activitats que tenen un caràcter marcadament lúdic i d'utilització educativa i saludable del temps d'oci. Considerem què en implantar en el nostre centre la pràctica de l'esport dins i fora de l'horari escolar, ens permet completar el procés educatiu del nostre alumnat, desenrotllant les virtuts educatives que aporta la pràctica de l'esport per al desenvolupament personal (esforç, coeducació, disciplina,



dedicació, sacrifici, solidaritat, etc.) i al mateix temps introduir hàbits de vida saludable.

Considerem, per tant, que l'activitat esportiva, ha de formar part de la vida quotidiana de les persones pel seu caràcter educatiu, la transversalitat de la seva essència, l'oci actiu, la recreació i la millora de la salut i el benestar social que pot aportat. L'esport ha de fomentar l'autonomia personal, ha de ser per a tots i totes, sense discriminació, i ha d'ensenyar a utilitzar un temps d'oci. Ha de ser una diversió i un plaer, mai no una obligació.

2. Dades i característiques del centre

2.1 Història i Àrea d'influència del centre.

L'Escola Àngel Guimerà del Vendrell va néixer com a "Colegio Nacional" l'any 1959; i l'edifici estava ubicat en el centre del poble; però a finals de l'any 1989 es va haver d'abandonar ja que amenaçava ruïna, i finalment es va enderrocar. L'escola va seguir funcionant ocupant diversos espais del poble i aules prefabricades, fins que el curs 1990-91 es va estrenar l'edifici nou, seu actual de l'escola, que va ser inaugurada l'any 1993.

Actualment està situada en el barri del Puig i la seva àrea d'influència comprèn el propi barri i els barris del Pèlag, de la Muntanyeta, l'Oasi, l'Edén Park i una zona del nucli antic de la població (on hi trobem el Mercat Municipal, la zona comercial, l'Ajuntament, l'Església ...).

El barri del Puig ha anat creixent els darrers anys, i actualment ja està consolidat com a tal amb una construcció nova de vivendes unifamiliars, blocs de pisos i amplis espais comuns com una plaça, jardins, dues zones

d'aparcaments públics i una bona comunicació amb el nucli antic del poble, l'estació del ferrocarril i d'autobusos i el seu accés a les carreteres.

Als inicis, donat que va ser la primera escola del Vendrell, acollia a tot tipus d'alumnat. Posteriorment, i durant molts anys, la majoria dels alumnes eren d'origen castellanoparlant. En els darrers anys, la realitat de l'escola ha canviat molt, ja que tenim alumnes d'arreu del món amb llengües i cultures molt diverses, i amb un percentatge elevat d'alumnes amb situació socioeconòmica i cultural desfavorida.

És per aquest motiu que el centre té la categoria d'alta complexitat.

La diversitat i la interculturalitat està present a l'escola i és un tret que la caracteritza i que la defineix com a plural i enriquidora, amb una bona cohesió entre les famílies i els professionals del centre, així com amb el seu entorn més proper.

2.2 Característiques del centre i organització dels espais.

És una escola de doble línia però realment la seva composició ha variat per la demanda de places escolars. N'hi ha que estan triplicades. La mitjana d'alumnes matriculats és d'uns 440 aprox.

És un edifici ampli i amb molta llum i té una sèrie d'edificis annexos dins el mateix recinte: gimnàs, biblioteca, aula de música i un gran pavelló esportiu.

Té un gran jardí amb una diversitat d'arbres i plantes autòctones, i un hort escolar. Les zones d'esbarjo estan repartides per nivells educatius: hi ha un pati pels alumnes de I-3, separat per una tanca metàl·lica del pati de I-4 i I-5 i de C.de mitjans; una altra zona "la pista" i el "pavelló", on hi fan el pati el Cicle de grans.

Hi ha menjador escolar i cuina pròpia.



L'edifici principal disposa de dues plantes, la planta baixa i el pis de dalt.

A la planta baixa hi ha:

- 9 aules amb WC incorporat.
- 1 aula petita d'educació especial.
- 1 petita sala de material de cicle d'educació infantil i un Servidor Informàtic.
- 1 petita sala (sota l'escala) que serveix de magatzem.
- 1 sala de professorat amb un "quartet" de seguretat.
- Serveis WC per professorat.
- Consergeria/Copisteria.
- Secretaria/Arxiu.
- Direcció.
- Menjador i cuina.
- Despatx AFA.
- Sala multiusos.
- Un gran vestíbul que distribueix els espais.

Al pis de dalt hi ha:

- 14 aules d'Ed. Primària.
- 1 aula d'educació especial.
- 1 laboratori, aula de canó de projecció, i espai de reunions.
- Serveis WC per alumnes/per professorat.
- Accés a les golfes (magatzem).



2.3 Trets d'Identitat. Cultura de centre.

En general hi ha una dinàmica molt participativa i de cooperació en activitats recreativo-culturals i esportives, organitzades per l'Ajuntament, pel PEE, pel PCEE o pel propi centre.

Al llarg dels cursos escolars es celebren les festes més tradicionals i altres activitats culturals, les quals, planificades en la PGC Anual, s'enfoquen com a centres d'interès per a tota l'escola, en diferents nivells d'actuació i segons l'edat dels alumnes: Castanyada, Santa Cecília, Nadal, Dia de la Pau, Carnaval, La Pasqua, Sant Jordi, Cantània, Festa de la bicicleta i Festa de final de curs, Jornades Culturals, Campanyes solidàries, concursos, etc.

Sempre hi ha hagut una molt bona relació i col·laboració amb l'AFA; i entre el professorat i el personal no-docent, es fomenta l'amistat i hi ha una gran solidaritat i cooperació davant les adversitats. Cada trimestre es fan dinars, sopars, celebracions,..., entre companys i companyes. Generalment, tan el professorat com les famílies se senten ben rebuts i a gust al centre.

Com ja he explicat en la història del Centre, ara està ubicat en una zona diferent, però una sèrie de persones i de costums també van canviar d'edifici conservant l'aire de l'antiga escola. Però a mida que avancen els cursos hi ha noves incorporacions de professorat que, tot i fent les seves aportacions, s'adapten a la dinàmica del centre creant un bon clima de treball i una bona relació entre els companys i companyes.

Sempre s'ha participat en Cursos de formació, assessoraments, grups de treball, etc., amb l'objectiu de millorar la formació del professorat i així poder oferir als alumnes una millor qualitat de l'ensenyament.



Actualment el Programes d'innovació que es duen a terme al centre són: Comunitats d'Aprenentatge, Educació Mediambiental (EV), STEAM.cat, participació en el PEE i en el PCEE.

Però el tret d'identitat que en aquests moments ens caracteritza, que ens defineix i que perfila el Projecte Educatiu del centre, és el fet que des del curs 2006/2007 som una Comunitat d'Aprenentatge; projecte en el que tothom és partícip en l'educació dels alumnes, i en el que la presència de voluntariat a l'escola dóna sentit al projecte. Aquesta transformació ha fet canviar la dinàmica de treball, i ara totes les activitats que curs rere curs s'anaven planificant i organitzant pel professorat amb l'ajut de l' AFA, ara es fa a partir de les diferents Comissions Mixtes, formades per professorat i voluntariat, i d'una manera democràtica es decideix quins són els objectius que volem aconseguir com a centre. En l'organigrama del centre hi he afegit un staff on hi ha la C. Gestora i les C. Mixtes.

Entre moltes coses, només em cal afegir, que aquest projecte ha donat un plus de qualitat a la tasca que es fa a l'escola ja que moltes més famílies participen activament en les activitats del centre i se senten implicades i importants en el procés educatiu, no només dels seus fills i filles sinó en l'educació de tots els infants.

L'escola, en els darrers anys, ha obtingut el merescut prestigi davant l'entorn més proper i dins la societat vendrellenca; i ha passat de ser una escola poc sol·licitada i sovint rebutjada per moltes famílies, a ser la que més persones sol·liciten per a matricular-hi als seus fills i filles.

L'Escola Àngel Guimerà ha estat i és una escola catalana, oberta, aconfessional, dinàmica, integradora, acollidora, coeducadora, innovadora,

democràtica, solidària, activa, respectuosa, de qualitat i amb un esperit de superació i millora constant.

Som un centre adherit al Pla Català de l'esport, el qual pretén posar a l'abast de tots els alumnes de primària i secundària la pràctica d'activitats físiques i esportives, i aprofitar el gran potencial d'aquestes activitats per contribuir a la formació personal i cívica dels nostres infants i joves.

3. Relacions del Projecte educatiu amb el Pla d'esports

Al punt 5.2 d'àmbit de gestió organització i funcionament del centre, s'inclou a l'objectiu 2 del Projecte de direccions (2024-2028) es fa referència explícita a les actuacions esportives del centre:

5.2. OBJECTIU 2: Potenciar i promoure les actuacions el Pla Català d'Esports a l'Escola (PCEE).							
5.2.2 ESTRATÈGIA: Gestió a través del coordinador i l'AMPA de les actuacions del PCEE en horari extraescolar.							
ACTUACIONS	RESPONSABLE	RECURSOS	INDICADOR	TEMPORITZACIÓ			
a) Facilitar els espais de l'escola que necessiten per dur a terme les activitats.	Equip Directiu, coordinador PCEE.	- Espais adequats per realitzar activitats esportives (gimnàs, pista i pavelló).	- Número d'activitats esportives diferents ofertes.	1r any	2n any	3r any	4t any
				X	X	X	X
b) Planificar i organitzar les actuacions previstes al PCEE	Coordinador PCEE, AFA	- L'AFA, amb l'ajut del coordinador de PECC, organitza i gestiona els llistats d'alumnes i els pagaments de les activitats.	- Número d'alumnes que s'apunten a les activitats.	X	X	X	X
INDICADOR DE PROGRÉS: Índex d'alumnes inscrits a les activitats esportives del PCEE.							

A l'annex 4 podem veure l'organigrama de la nostra escola on figura el projecte esportiu. (Veure annex 4)



Els principis que a sota es detallen, són aquells que ja treballem a l'escola de manera global i específicament a través de l'àrea d'educació física, entenent aquesta com a eina fonamental per a dur a terme una educació global del nostre alumnat. Sempre tenint present l'activitat esportiva com a recurs ple de possibilitats, entenem que aquestes activitats que durem a terme mitjançant el Projecte Esportiu de Centre, igual que ho fem mitjançant l'educació física, han de servir al nostre alumnat per a:

- Despertar una felicitat intrínseca.
- Tenir un cos educat i no silenciats.
- Sentir les possibilitats del nostre cos.
- Gaudir a totes les edats.
- Aprendre hàbits saludables de vida.
- Fugir de la mala educació.
- Créixer en la coeducació.
- Estar en contacte amb la natura.
- Gaudir del plaer de la victòria i entendre la derrota.
- Respectar als altres, sense trampes.
- Superar dificultats.
- Superar-se a ells mateixos.
- Superar a la natura.
- Mostrar-se sincers.
- Aprendre de manera integral.
- Gaudir de l'activitat física al llarg de tota la vida.



4. La complementarietat de les activitats escolars amb les extraescolars, el Pla Català de l'Esport a l'Escola i d'altres.

A l'Escola, i de manera específica a través de l'educació física, l'activitat física i l'esport (en horari escolar i amb el Projecte Esportiu de Centre), **ajudem** a formar persones lliures, responsables, solidàries i per tant capaces de respondre a les demandes de la societat on viuen. Som una institució al servei de la societat, oberta a tothom i arrelada al poble, que té cura de l'entorn i empra els nous recursos de manera responsable i coherent.

Per tal de ser un referent de qualitat educativa i, a través de l'educació física, l'activitat física i l'esport, intentem ser:

ESCOLA CATALANA, ARRELADA I ACOLLIDORA . Promou el sentit de pertinença, el coneixement i l'estimació de la pròpia cultura així com una relació propera i familiar entre les persones i un ambient que la fa possible.

OBERTA AMB LA SOCIETAT I LES FAMÍLIES. Ofereix un servei d'interès públic, que respon al dret que tota persona té a l'educació. Fomenta la participació de les famílies en l'escola i fora d'ella, com a agents actius del procés educatiu dels seus fills i filles.

BUSCA EL DESENVOLUPAMENT INTEGRAL. L'alumne és acompanyat en el seu procés d'aprenentatge, tant a nivell motriu com cognitiu i afectiu. Es tracta de potenciar i valorar les habilitats de cadascú i ajudar a millorar les pròpies limitacions i les dels altres.

BUSCA LA MILLORA DEL RENDIMENT ACADÈMIC. La formació ha de ser el més completa possible, prioritzant una bona organització mental i física: "mens sana in corpore sano".



PROMOU L'EDUCACIÓ EMOCIONAL I LES HABILITATS SOCIALS.

Mitjançant l'educació física, l'activitat física i l'esport es treballen l'educació emocional i les habilitats socials.

PROMOU EL TREBALL COOPERATIU. Es barreja alumnat de diferents nivells per tal que puguin ajudar-se a l'hora de dur a terme les activitats.

MOSTRA CONSCIÈNCIA ECOLÒGICA. Donat l'entorn natural en què ens trobem, eduquem a través de l'esport sempre sota el principi de "no deixar petjada", intentant així gaudir i tenir cura de l'entorn més proper al mateix temps: desenvolupar-se en harmonia amb la natura.

PLURALISME. Som una escola pública, oberta a tots els ciutadans sense distincions de cap mena i al servei de la comunitat. Es manifesta aconfessional i respectuosa amb totes les confessions de l'alumnat, les seves famílies, mestres i resta de personal del centre.

PARTICIPACIÓ/TREBALL EN EQUIP. Implicació activa de les persones individualment i en grup en el desenvolupament de l'organització, col·laborant en l'assoliment dels objectius comuns i les millores generals de la Comunitat Educativa.

CONVIVÈNCIA. Manteniment d'un marc de convivència basat en el respecte als drets de tothom i on cadascú assumeix els seus deures. Sempre, tenint present el principi de diversió de manera honesta i ordenada: "eutrapèlia".

SOSTENIBILITAT AMBIENTAL: L'Escola incorpora criteris ambientals en la gestió de les activitats esportives de centre, vol millorar ecològicament el centre i respectar l'entorn.



INTEGRACIÓ. L'Escola assumeix i potencia, a través de l'esport, la inclusió de l'alumnat amb dificultats d'ordre físic, sensorial o psíquic. Allà on altres veuen dificultats, nosaltres veiem possibilitats.

COHESIÓ SOCIAL. L'Escola mitjançant de l'esport assumeix la diversitat per desenvolupar en tot l'alumnat les seves capacitats i habilitats, partint de les situacions personals i referències socioculturals concretes, així com de la varietat de processos i ritmes d'aprenentatge.

5. Diagnosi inicial.

5.1. Equipaments esportius i recursos materials.

Pel que fa a equipaments esportius i recursos materials, val a dir que el centre es troba en una situació molt favorable per a la pràctica esportiva. Comptem amb una pista exterior amb mides reglamentàries per a la pràctica de diversos esports (handbol, futbol sala, bàsquet, voleibol...). Igualment, també tenim un pavelló poliesportiu cobert. I per acabar, una gimnàs.

A més, comptem amb vestidors masculins i femenins amb lavabos i vàters. Per a complementar aquestes instal·lacions, dir que totes tenen il·luminació artificial per a poder treballar a les darreres hores del dia en temporada d'hivern. Material divers : veure inventari en annex 2.

5.2. Recursos humans.

Durant l'horari escolar comptem amb personal qualificat per impartir tota l'àrea d'Educació Física a l'Educació Primària i la psicomotricitat a Infantil, on es rep el suport de la TEI a I-3.

Pel que fa a les activitats extraescolars hi comptem amb el suport de monitoratge titulat. Veure annex 1.



5.3. Recursos econòmics.

El centre compta amb els següents recursos econòmics: recursos ordinaris del Departament d'Ensenyament de la Generalitat (amb la partida que dóna cada curs pel funcionament del centre) per l'EF en horari escolar, de la Direcció General de l'Esport (amb la subvenció pel Pla de l'Esport Escolar) per les activitats extraescolars i de les famílies (les quotes que abonen).

5.4 Oferta actual (veure Annex 1)

6. Objectius del Projecte Esportiu de Centre.

Els objectius generals del Projecte Esportiu de Centre, que són compartits amb el treball que es fa dins l'horari lectiu a l'escola a través de l'àrea d'Educació Física, són els següents:

- 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.

A partir d'aquí, amb la implantació del nostre Projecte Esportiu de Centre, pretenem de manera més concreta, aconseguir també els següents **objectius específics**:

- 1. Utilitzar l'activitat física i esportiva per afavorir la cohesió social.*
- 2. Afermar els hàbits de cura i salut corporal a l'escola.*
- 3. Incrementar i diversificar l'oferta d'activitats.*
- 4. Incrementar el nombre de nens i nenes que realitzen una pràctica regular de l'activitat física.*

7. Organització de les activitats esportives del centre.

Les activitats físiques i esportives que s'organitzen a l'Escola en horari escolar i extraescolar s'aproven al Consell Escolar, que és el màxim òrgan de gestió del centre.

Les que s'organitzen en horari escolar o com activitat complementària (sortides) es programen en els cicles en elaborar el Pla Anual cada curs: on es contempen les activitats proposades per l'escola, pel municipi, pel consell esportiu o pel Pla Català.

Les activitats que es realitzen en horari no lectiu són organitzades pel coordinador/a del Pla de l'Esport Escolar i per la SEE de l'AFA.

Puntualment es convoquen reunions específiques del Pla de l'Esport Escolar per realitzar traspassos d'informació, i ens reunim amb els membres de la junta directiva de la SEE i monitors per informar, preparar i coordinar les activitats esportives; a més d'elaborar la memòria de totes les activitats.

8. La coordinació esportiva del centre.

El /la coordinador/a del pla català s'encarrega de la coordinació esportiva del centre i participa activament en:

- a) REDACTAR I ACTUALITZAR el Projecte Esportiu de Centre escolar.
- b) INCLOURE EL PES en el Projecte educatiu i en la programació general anual del centre.
- c) Comunicar periòdicament al claustre les actuacions que es duen a terme.
- d) INCLOURE en les NOFC (Normes d'Organització i Funcionament del Centre), les regles i normes específiques que regulin les activitats esportives.
- e) SENSIBILITZAR a la comunitat educativa per la pràctica regular d'activitat física.



- f) COL·LABORAR EN L'ELABORACIÓ i DISTRIBUCIÓ de l'oferta d'activitats esportives del centre i presentar-les al CONSELL ESCOLAR per a la seva aprovació.
- g) SUPERVISAR les programacions de les activitats i l'aplicació dels diferents programes.
- h) VETLLAR pel bon estat de les instal·lacions i el material, així com per la seguretat dels practicants.
- i) DIFONDRE les activitats esportives del projecte esportiu i IMPLICAR a la comunitat escolar (alumnat, famílies, professorat, PAS)
- j) ELABORAR l'informe memòria del PCEE.
- k) VINCULAR, si s'escau, el PES amb les entitats de l'entorn més proper: municipi, clubs esportius, associacions esportives, etc.
- l) CARTELLERA: Crear un espai de punt d'informació visible a tothom: cartellera a l'entrada del centres i a altres llocs adequats.
- m) CONTROL I SEGUIMENT dels participants: Inscripció, assegurances, motivació per l'activitat.

9. Característiques generals de les activitats esportives extraescolars.

Extret de la Resolució VCP/3989/2010, de 10 de desembre, per la qual es dona publicitat a les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu.

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:



- 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.

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:

Valors relacionats amb la salut.

Coneixement i autoacceptació.

L'activitat física i l'esport plantegen contínuament als infants i joves situacions a resoldre, constantment cal prendre decisions. Aquest fet facilita el coneixement de les habilitats i capacitats individuals.

Del coneixement personal cal avançar cap a l'acceptació d'un mateix. Un nen/a serà feliç si accepta la seva realitat personal, a partir de l'acceptació podrà donar el màxim de si mateix, tant en les activitats esportives com en la vida quotidiana.

Cura personal.

Quan ens referim a l'esport escolar, parlem d'activitat física saludable. Per parlar d'esport saludable no podem deixar de banda altres hàbits relacionats com l'alimentació, la higiene o el descans.

La cura personal, juntament amb l'acceptació d'un mateix, condueixen cap al benestar físic i emocional, fet que ajudarà a la potenciació, en un futur, de l'activitat física continuada.

Valors individuals.

L'esforç.

Ja sigui en una activitat col·lectiva o individual en qualsevol activitat física i/o esportiva, l'esforç és necessari. Si no hi ha esforç no hi ha resultat positiu.

En l'activitat física tot esforç té una recompensa, per a la consecució d'un objectiu (un joc, un partit, arribar a un cim...), per a una millora



personal i de grup, per a un aprenentatge, etc. Tot bon esportista és una persona amb una gran capacitat d'esforç.

La disciplina.

La disciplina, o millor l'autodisciplina, és una de les qualitats d'un bon esportista.

Cal ser organitzat i disciplinat per estar sempre a punt per a un partit, per a un entrenament o sessió d'activitat física. Cal seguir una organització, escalfar..., en definitiva, l'esport ajuda els nois i noies a ser diligents en la seva participació i implicació en les activitats que realitzen.

La perseverança.

En l'esport, com en la vida quotidiana, ens marquem fites. Es practica esport per aprendre un gest concret, per millorar la condició física, per guanyar un partit o una cursa, per aprendre una coreografia. És important que els nois i noies determinin un objectiu final i que lluitin per aconseguir-lo. La perseverança o la constància en el seu esforç, en la tasca diària són bàsics per a la consecució dels objectius, tant esportius com personals en altres àmbits.

El compromís.

Quan pertanyem a un equip, a un grup, ens hi comprometem. És important que els nois i noies sentin que formen part de l'equip i que com a tal no poden fallar. El compromís és un acte de responsabilitat i de companyonia i un valor fonamental per a la vida en societat.



Valors relacionats amb el grup.

El treball d'equip.

En la majoria de les activitats esportives cal un treball d'equip. Tant en les sessions o entrenaments, com en les competicions, el treball d'equip assegura bons resultats.

El treball en equip demana que els nois i noies pensin en els altres, que busquin com poden solucionar problemes com a grup; cal la participació de tots i el protagonisme de ningú. Treballar en equip és un valor vàlid per a moltes activitats de la vida quotidiana. En el treball d'equip cadascú intenta donar el millor de si mateix i potenciar el millor dels altres.

El respecte.

En el món de l'esport, els entrenadors, els companys o els àrbitres prenen decisions, amb les quals es pot estar d'acord o no, però s'han de respectar. És important tenir en compte i acceptar que tothom es pot equivocar; els errors poden ser vistos com una possibilitat de millora o aprenentatge.

L'esport és integrador, ja que hi conflueixen persones de diverses capacitats, cultures i creences. Els i les esportistes han de ser capaços de resoldre conflictes des del respecte i l'acceptació dels altres. El fet de reconèixer les diferències és un valor fonamental que contribueix a enfortir la convivència.

La generositat.

Un esportista generós és aquell que renúncia a l'èxit personal per l'èxit del grup i és capaç de veure que els resultats aconseguits per un grup són sempre superiors als aconseguits individualment.



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.

Etales d'iniciació esportiva:

Dels 3 als 6 anys.

El treball s'hauria de basar en l'experimentació, normalment individual. La intervenció del personal tècnic hauria de consistir bàsicament en la presentació de materials diferents, convencionals i no convencionals, de situacions atractives per als infants i a vetllar per a la seva seguretat. Els tècnics haurien d'actuar principalment com a observadors i motivadors de les activitats. Les claus de l'etapa són l'experimentació i gaudir del moviment.

Dels 6 als 8 anys.

L'objectiu principal d'aquesta etapa és l'augment del bagatge motriu, que caldrà assolir mitjançant l'experimentació, el joc i les formes jugades. El joc serà normalment col·lectiu per afavorir la interacció entre els nens i les nenes. És adequat presentar jocs d'equip amb algunes normes, les quals haurien de ser clares i comprensibles per tots i totes.



Convindria proposar situacions al més variades possible, amb materials convencionals i no convencionals. També es poden plantejar activitats esportives adaptant les normes.

Dels 8 als 10 anys.

Hi ha acord en el fet que aquesta forquilla d'edat és la més adequada per a la iniciació esportiva. És l'etapa en què s'evoluciona de les situacions genèriques a situacions o habilitats esportives específiques de diferents esports i al coneixement del material i normes pròpies de cada esport. Les regles dels esports haurien d'adaptar-se en espai, temps i normes a les característiques dels infants.

Això no vol dir, però, que els nens i nenes s'especialitzin en una modalitat esportiva concreta, ja que és molt important que el treball sigui multidisciplinari. Es poden introduir elements característics dels esports reglats. Sense entrar gaire en el treball de la tècnica, poden presentar-se els moviments bàsics de cada esport (botar una pilota, conduir una pilota amb el peu, etc.), de manera que al mateix temps que van coneixent els diferents esports i els trets que els caracteritzen, poden començar a descobrir les seves preferències.

Dels 10 al 12 anys.

En aquesta etapa els nois i noies gaudeixen molt del moviment. Sobretot per als nois, l'esport és una de les seves formes de lleure preferida. Pel que fa a les noies, i sobretot al final de l'etapa, ens podem trobar amb els primers abandonaments, en aquest sentit és molt important crear un entorn de pràctica favorable, que no discrimini ningú segons el seu nivell d'habilitat.



En aquesta etapa es pot iniciar el treball de la tècnica i la tàctica específiques, tant d'esports individuals com d'equip. S'hauria de començar per les habilitats individuals per passar posteriorment a les col·lectives i dedicar més temps a les actuacions d'atac que a les defensives. La formació hauria de ser igual per a tots els jugadors/es sense especialitzacions de posicions en el terreny, etc.

Les activitats competitives podran anar adquirint importància sense oblidar mai l'aspecte educatiu per davant dels resultats obtinguts. L'important continua essent la pràctica i no s'hauria de tenir pressa per obtenir resultats esportius concrets.

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.

Infància i adolescència es caracteritzen per ser etapes de grans canvis corporals, etapes de desenvolupament físic important. Són moments en què cal que els nois i noies, a mesura que van adquirint noves habilitats, les experimentin tant com els sigui possible.

A partir dels moviments que van sent capaços de realitzar, cal proposar noves variants, afegir elements nous, etc., de manera que el seu vocabulari motor, les seves possibilitats de moviment arribi a ser el més ampli i ric possible.



L'activitat ha de ser global.

Durant l'activitat física seria convenient que es moguessin el nombre màxim de músculs, de les extremitats superiors i inferiors i del tronc, tant el costat dret com l'esquerra.

Seguint aquest principi, molt relacionat amb l'esmentat anteriorment sobre la varietat, s'assegura la riquesa de moviment, la participació de tot el cos en l'activitat física i un desenvolupament i habilitat òptims.

D'altra banda, en la planificació de les sessions, hauria de pensar-se en la globalitat del curs. Cal tenir en compte que si un gest o una activitat es treballa en ocasions comptades, molt fàcilment s'oblidaran o, si després d'uns dies de treball d'intensitat mitjana, aquesta es disminueix dràsticament, l'estat de forma físic dels esportistes baixarà.

L'activitat ha de ser contínua o regular.

Per tal que el desenvolupament sigui òptim i perquè es formin hàbits de pràctica per al futur, cal que els infants i adolescents facin activitat física de forma continuada. S'aconsella un mínim de tres sessions per setmana.

L'activitat ha de ser d'intensitat progressiva.

Si un dia es realitza un esforç massa elevat el cos es fatiga i triga a recuperar-se.

Si el grau d'esforç és sempre el mateix, l'activitat realitzada és saludable però no comporta millora de l'estat de forma física. Durant el curs és adequat anar incrementant progressivament la intensitat de la càrrega de les sessions, jocs i activitats per aconseguir una millora en els esportistes.



L'activitat ha d'adaptar-se a les persones

Cada nen o nena té un desenvolupament propi, evoluciona i aprèn a un ritme

concret, té facilitat per unes habilitats o per altres. És molt important que es respecti aquest ritme personal. Intentar ensenyar moviments o habilitats a algú que no està preparat fisiològicament per aprendre-les pot ser, fins i tot, contraproduent. Cada moment del desenvolupament permet la realització d'infinitat d'activitats, voler córrer massa no és recomanable.

Els nois i noies han de gaudir de totes les etapes del seu desenvolupament, la realització de moviments per als quals encara no estan preparats, els pot produir patiment i frustració, dos aspectes que cal mantenir ben allunyats de la pràctica d'activitat física que ens ocupa.

L'activitat ha de respectar la necessitat de recuperació.

Activitat física i descans haurien d'anar sempre coordinats. Per a la realització d'activitat cal estar descansat i, un cop finalitzada l'activitat, cal donar temps per a la recuperació. Durant la recuperació és quan l'organisme assimila els efectes de l'activitat realitzada i es prepara per a una nova activitat. Un excés d'activitat pot ser, en ocasions, tan perjudicial com la seva manca.

L'activitat ha de ser motivadora.

Un dels objectius finals de l'esport escolar és que els nois i noies incorporin l'activitat física com a hàbit de pràctica regular. Perquè això succeeixi, cal que les activitats siguin motivadores, que satisfacin les seves necessitats, que els animin a seguir descobrint els beneficis que els aporta.

La competició.

La competició hauria de ser un estímul, un moment on es posa en joc tot ho 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 de ho 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 reconguin els seus resultats, les victòries i les derrotes.

Finalment, és interessant que es tracti la competició des del punt de vista dels jugadors/es, dels espectadors/es, de l'àrbitre o dels mitjans de comunicació. Els nois i noies poden aprendre molt observant l'activitat esportiva des de les diferents vessants.



10. Oferta d'activitats relacionades amb el Projecte esportiu.

a) En HORARI LECTIU des de l'àrea d'EDUCACIÓ FÍSICA:

- Sessions d'EF reflectides en la programació anual.
- Es participa en els projectes interdisciplinaris que es realitzen al centre.

b) En HORARI ESCOLAR mitjançant la proposta d'ACTIVITATS ESPORTIVES COMPLEMENTÀRIES:

- Es potencia l'ús de la bicicleta. Tenim aparcament de bicicletes dins del recinte escolar.
- Educació viària.
- Lligues esportives a l'hora del pati (classificació Cruyff 6è nois i noies).

c) En HORARI EXTRAESCOLAR mitjançant la programació d'activitats físiques extraescolars:

- Trobades, jornades esportives, Cros...
- Activitats proposades per l'ajuntament, Consell Esportiu o Pla Català d'Esport. (Veure annex 1).

11. Actuacions complementàries per l'adquisició d'hàbits saludables.

- Fomentar els hàbits saludables i higiènics dins la programació.
- Facilitar al centre, informacions sobre temes relacionats amb la salut i l'activitat física.



- Vetllar per un ús adequat de les motxilles escolars informant a l'alumnat del pes recomanat, com portar-la, col·locació de taquilles al centre, etc.
- Potenciar l'aparcament de bicicletes en l'entrada del centre per afavorir l'ús d'aquest com a interessant mitjà de transport entre l'alumnat.
- Recomana la utilització del transport a peu, amb bicicleta o en patins per al desplaçament de l'alumnat a l'escola per al foment d'un estil de vida actiu.
- Seguir potenciant els dos dies de la fruita a l'escola.

12. Avaluació del Projecte Esportiu de Centre.

L'avaluació del PESCE 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:

- La definició dels indicadors d'avaluació, amb la concreció del grau d'assoliment. (annex 3)
- L'elaboració de la memòria anual (informe memòria del PCEE).
- La valoració general de les activitats extraescolars a la memòria que es presenta al Consell Escolar on també consten les propostes de millora de cara al següent curs.



13. Bibliografia

- Projecte Educatiu de Centre (PEC); que inclou el projecte curricular de l'àrea d'EF.

- Projecte de Direcció 2024-2028.

Organització del temps escolar. Documents per a l'organització i la gestió dels centres. 21 de juliol de 2022.

- Resolució VCP/3989/2010, de 10 de desembre, per la qual es dona publicitat a les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu (DOGC núm.5778, de 20.12.2010).

- Pla Estratègic d'Esport Escolar de Catalunya, 2020-2030 (DOGC núm. 8511, 28.9.2021).



14. Annexos ANNEX 1 ACTIVITATS ESPORTIVES EXTRAESCOLARS DEL PLA CATALÀ D'ESPORT A L'ESCOLA ÀNGEL GUIMERÀ CURS 2025/26

CURSOS	ACTIVITATS	DIES	ESPAI	ORGANITZA	NOMBRE DE PLACES
I-3,I-4,I-5	PSICOMOTRICITAT	Dilluns i Dimecres	Gimnàs escola	PCEE	10 Mínims
I-3,I-4,I-5	PSICOMOTRICITAT	Dimarts	Gimnàs escola	PCEE	10 Mínims
1r, 2n	PATINATGE	Dimarts	Pista de l'escola	PCEE	10 Mínims
I-4,I-5	PATINATGE	Dijous	Pista de l'escola	PCEE	10 Mínims
1r, 2n i 3r	FUTBOL	Dimarts i Dijous	Pavelló de l'escola	PCEE	10 Mínims
3r,4t,5è,6è	PATINATGE	Dimarts	Pista de l'escola	PCEE	10 Mínims
3r, 4t, 5è, 6è	MULTISPORT	Dijous	Gimnàs escola	PCEE	10 Mínims
3r,4t,5è,6è	FUTBOL	Dilluns i Dimecres	Pavelló de l'escola	PCEE	10 Mínims



Generalitat de
Catalunya
Departament d'Educació
Escola Àngel Guimerà
El Vendrell

ESCOLA ÀNGEL GUIMERÀ



ANNEX 2

Pilotes kipsta verdes	17	Pilotes hambol	10
Pilotes kipsta taronges	24	Futbol flag	7
Raquetes tenis	35	Rugby	1
Pilotes foam	14	flags	25
Cordes llargues	12	Capsa orientació	
Cordes curtes	56	Dau roba	
Raquetes badminton	33	Pilotes béisbol	4
Raquetes badminton petites	4	Bats beisbol	5
Petanques	8 + 2 jocs a la meitat	Pilotes Fut Sala	12 Futbol 9
Sticks hoquei	31	Pilotes Pilates	17
Pales platja	42	Tanques	22



Pilotes kipsta blaves	18	Piques	25
Pompons petits	14	Pilotes bàsquet	32
Capsa Amb Cintes paper		Cercles	51
Pilotes medicinals	9	Hula-hoop	28
Indiaques	14	Sacs de sorra	11
frisby	17	Mocadors	3 bosses
		Xanques	2 capsas
		Paracaigu des	1



ANNEX 3

INDICADORS PER L'AVALUACIÓ DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE

Aquests indicadors ens serviran per avaluar el nostre projecte esportiu de centre:

1. Que el 20% de l'alumnat faci una activitat extra escolar esportiva.
Aquesta dada s'extraurà de la memòria del pla català de l'esport.
2. Que el 70 % de les activitats programades s'hagin realitzat.
Aquesta dada s'extraurà de la memòria del pla català de l'esport.
3. Que un 80 % dels monitors/es es mostri bastant o molt satisfet de l'activitat desenvolupada.
Aquesta dada s'extraurà preguntant directament al monitoratge, amb resposta tancada de: gens, poc, bastant, molt.
4. No rebre més d'un 30% de queixes per part de les famílies dels participants a les activitats extra escolars.
Aquesta dada s'extraurà de les queixes rebudes a la secció esportiva.
5. Que un 80% compleixi les normes d'higiene establertes a l'Àrea d'Ed. Física.
Aquesta dada s'extraurà dels registres dels mestres.

ANNEX 4

