

PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE



IE PALLEROLA

1. INTRODUCCIÓ

El curs 2019-2020 el centre Escola Josep Pallerola i Roca va adoptar el nom de Institut Escola Pallerola, nom amb el qual es coneix actualment. A l'IE Pallerola hi ha alumnat de diferent tipologia i de 3 etapes educatives: educació infantil, educació primària i ESO; per això hi ha alumnat que va dels 3 als 16 anys. Cal destacar que és un centre on s'hi aplica la sisena hora i hi ha 3 horaris diferents en funció de l'etapa:

- Educació Infantil: 9 a 12h i de 15 a 17h.
- Educació Primària: 9 a 13h i de 15 a 17h.
- ESO: de 8:15 a 12:45 i de 15 a 17h (dilluns, dimarts i dijous). De 8:15 a 14:45h (dimecres i divendres).

Les dades del centre són les següents:

Nom del centre: IE Pallerola

Adreça: Carrer Consolat del mar s/n, 08470, Sant Celoni (Barcelona).

Telèfon: 938 671 802

Adreça electrònica: a8076522@xtec.cat

Web: <https://agora.xtec.cat/iepallerola/>

Instagram: @iepallerola

X: @IEPallerola

Directora: Anna Busquets i Herce

Coordinador PCEE: Joan Herrera Garcia

L'activitat física i l'esport són elements essencials en l'educació integral dels alumnes, ja que contribueixen tant al desenvolupament físic com al creixement personal i social. En aquest marc, el **Projecte Esportiu de Centre (PES)** es presenta com una eina clau per estructurar i promoure una pràctica esportiva regular, inclusiva i significativa dins del nostre centre educatiu. Aquest projecte busca consolidar l'esport com a eina educativa que, a més de millorar les capacitats físiques, fomenti valors com el respecte, l'esforç, la cooperació i la superació personal, afavorint un clima escolar positiu i una formació integral.

El PES sorgeix com una resposta a diversos reptes presents en la societat actual, com el sedentarisme, l'excés d'ús de dispositius electrònics i els hàbits poc saludables, especialment entre els joves. Aquests factors, combinats amb una necessitat creixent de promoure el benestar emocional i la cohesió social dins del centre, justifiquen la implantació d'un projecte que integri l'activitat física com a part fonamental del dia a dia escolar.

L'esport també és un instrument potent per desenvolupar habilitats socials i emocionals com la inclusió, la igualtat de gènere, l'empatia i el treball en equip. En el context escolar, aquestes competències són imprescindibles per formar ciutadans responsables i compromesos. A més, està científicament demostrat que la pràctica esportiva millora el rendiment acadèmic, afavorint la concentració, la gestió de l'estrès i la motivació de l'alumnat.

Aquest projecte, alineat amb les directrius educatives i sanitàries, no només pretén millorar la salut física i emocional dels alumnes, sinó també instaurar hàbits de vida saludables que perdurin més enllà de l'etapa escolar. En aquest sentit, el PES implica tota la comunitat educativa – alumnat, professorat i famílies – i fomenta la seva participació activa en un entorn esportiu divers i inclusiu.

En definitiva, el **Projecte Esportiu de Centre** es justifica per la seva capacitat d'impactar positivament en el desenvolupament integral dels alumnes i en el benestar de tota la comunitat educativa. Amb aquest projecte, el nostre centre fa una aposta ferma per l'educació en valors, la promoció d'una vida activa i la construcció d'un entorn educatiu més saludable, cohesionat i enriquidor.

2. CONTEXT

L'IE Pallerola està ubicat al municipi de Sant Celoni, comarca del Vallès Oriental, a la província de Barcelona. Sant Celoni és una població d'uns 18.000 habitants situada entre el Montseny i el Montnegre. Té estació de tren i accés a l'AP-7.

L'escola està situada en un entorn privilegiat, ple d'espais verds, és una zona rural no urbanitzable, que ens permet gaudir d'un entorn envejable.

Som escola pública, catalana, plural i democràtica, aconfessional, arrelada a l'entorn, inclusiva, coeducativa i de qualitat.

Som escola de doble línia amb unes instal·lacions grans i espaioses, tot i que actualment estem esperant la construcció d'un edifici per ubicar-hi l'educació secundària ja que queden pocs espais disponibles.

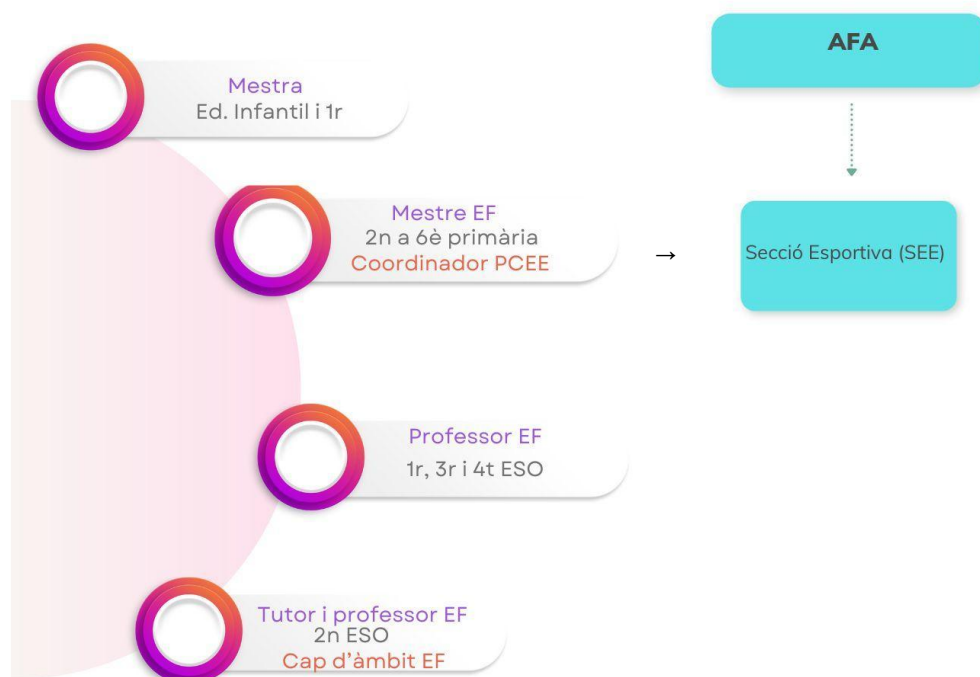
Per fer educació física es disposa d'un pati gran que inclou una pista poliesportiva i un porxo, a més d'un gimnàs cobert. Dins del gimnàs es disposa d'una sala per guardar tot el material, el qual és divers i es va renovant en funció de les necessitats.

A més, des de que som Institut Escola, l'alumnat de l'ESO va a fer algunes classes a una pista poliesportiva externa municipal o al pavelló municipal.

Som centre que formem part del Pla Català de l'Esport a l'Escola (PCEE) i tenim una Secció Esportiva de l'AFA que s'encarrega de gestionar les activitats extraescolars esportives.

Com a centre formem part del Pla Educatiu d'Entorn, que també inclou l'àmbit esportiu. Els mestres d'educació física dels centres (un per centre, en el nostre cas el coordinador PCEE) fan tres trobades anuals amb l'ajuntament i assessor LIC, en què s'organitzen diferents activitats perquè participin les diferents escoles del municipi.

Actualment hi ha 4 mestres d'educació física: un a infantil (psicomotricitat) i 1r de primària, un a 2n, cicle mitjà i superior de primària i 2 professors a l'ESO.



3. OBJECTIUS

- Promoure l'activitat física entre l'alumnat.
- Conscienciar a l'alumnat de la importància de l'activitat física.
- Integrar tothom a la pràctica física.
- Millorar el rendiment escolar, la cohesió, la integració, el vincle amb el centre.
- Disminuir l'abandonament escolar i potenciar la no segregació.
- Promoure que l'alumnat compleixi els objectius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) incrementant les hores d'activitat física, que actualment es fan al centre, dins i fora de l'horari lectiu.
- Contribuir amb els objectius de desenvolupament sostenible (ODS), en especial: salut i benestar, educació de qualitat i igualtat de gènere.
- Vetllar per l'ús de la llengua catalana com a element de cohesió social.

4. ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE

A l'IE Pallerola tenim organitzades diferents activitats relacionades amb l'activitat física al centre.

4.1 Psicomotricitat i educació física

A infantil l'alumnat fa psicomotricitat. A EI3 i EI4 es fa amb mig grup en una sala petita de psicomotricitat, on l'alumnat va amb mitjons antilliscants i es fan diferents propostes educatives per tal de potenciar el desenvolupament motor.

A EI5 fan psicomotricitat amb tot el grup al gimnàs de l'escola, amb el mateix objectiu que els dos cursos anteriors però introduint alguns jocs motrius al tercer trimestre.

A primària cada classe fa un dia d'educació física durant 1,5 o 2h perquè així poden ser més profitoses les sessions, ja que amb el desplaçament al gimnàs sovint es perd força temps i així s'aprofita més el temps.

A més, a 3r de primària, de novembre a maig durant l'horari lectiu es fa natació un dia a la setmana. És una activitat subvencionada per l'ajuntament i s'hi va amb autocar.

A l'ESO també fan educació física amb franges de dues hores. Per l'ESO hi ha reservada una pista municipal exterior a 5 minuts caminant del centre i el pavelló

municipal, que es troba a 10 minuts caminant del centre. 3r d'ESO sol utilitzar la pista exterior i 4t d'ESO el pavelló, però sempre va en funció de si coincideixen amb alguns altres cursos fent educació física al centre, així que si no coincideixen amb ningú més, de vegades es queden al centre.

4.2 Activitats puntuals

Com a centre estem inscrits al Pla Educatiu d'Entorn, en el qual hi ha les diferents escoles del municipi i s'hi acorden per fer activitats esportives puntuals amb alguns cursos. Ja hi ha sistematitzades les diferents activitats en què es barreja l'alumnat de les diferents escoles del municipi:

- 4t de primària: Jornada d'atletisme a les pistes municipals de Sant Celoni.
- 5è de primària: Cursa d'orientació al bosc.
- 6è de primària: activitat poliesportiva dirigida per monitors.
- 1r d'ESO: BTT.

De cada activitat proposada, a l'IE Pallerola en fem un treball previ amb l'alumnat perquè conegui què es farà i la seva dinàmica.

Jornades esportives Cicle Superior - 1r ESO

Fa dos cursos que a finals de curs es va instaurar una jornada esportiva en què hi participa cicle superior de primària i 1r d'ESO. Aquesta proposta va sortir com a cloenda del traspàs que fa l'alumnat de 1r d'ESO al de sisè de primària a final de curs.

L'alumnat de 1r d'ESO organitza, amb l'ajuda del professorat, la jornada, que té lloc a la zona del camp de futbol municipal.

En primer lloc es fa un escalfament amb música tots junts que ha preparat l'alumnat de 1r d'ESO.

Després es fan 12 equips, barrejant alumnat de 5è i 6è de primària. Cada equip té el nom d'un/una esportista català o catalana i va d'un color ja especificat anteriorment. Els equips participen a 5 esports diferents amb un objectiu lúdic (en cap cas es comptabilitza el resultat). Hi ha 6 franges horàries de 20 minuts, participen en 5 (cada una en un esport i adversari diferent) i en descansen una. Durant el descans els entrenadors (alumnat 1r d'ESO) els hi expliquen qui és l'esportista que dóna nom al seu equip, del qual hauran fet un treball previ.

L'alumnat de 1r d'ESO serà l'organitzador i es repartiran diferents rols: presentadors, comentaristes, entrenadors, àrbitres, organitzadors, fotògrafs, reporters...

Torneig d'hivern i primavera

El professorat d'educació física de l'ESO organitza dos torneigs durant les hores del pati, perquè l'alumnat es mostri participatiu durant aquestes hores. Es fa un torneig de futbol i un de voleibol. Durant el mes de desembre i maig-juny cada estona d'esbarjo hi ha uns partits assignats. Els guanyadors dels tornejos juguen contra els professors l'últim dia de trimestre.

4.3 Activitats extraescolars

Des de l'AFA s'ofereixen diferents activitats esportives extraescolars (d'octubre a maig). Totes les activitats, excepte natació, es fan al centre amb monitoratge especialitzat i s'intenta contractar monitors amb titulació.

Hi poden participar alumnes del centre i d'altres centres.

Les activitats esportives extraescolars duren 1h 30min i es fan de 17 a 18:30h (excepte natació). Aquest curs s'ofereix:

- **Jocs motrius**, es fa un dia per alumnat d'educació infantil.
- **Taekwondo**, es fa dos dies, per a primària i ESO.
- **Patinatge**, es fa un dia per alumnat de primària.
- **Gimnàstica rítmica**, es fa un dia per alumnat de primària.
- **Natació**, un dia es fa infantil i un altre dia primària. L'horari és de 17:45 a 18:30h.

Les activitats extraescolars estan dirigides per personal tècnic esportiu. Els monitors estan formats per impartir els esports de les extraescolars.

5. COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE

Els docents d'Educació Física gestionen la part d'educació física dintre l'horari lectiu. Es troben un cop per trimestre per organitzar les Jornades Esportives i gestionar diferents temes que els afecta.

Dintre aquests docents, hi ha el coordinador del Pla Català de l'Esport a l'Escola, que s'encarrega d'anar a les reunions municipals del Pla d'Entorn, que es fan un cop per trimestre. A més, és membre de la Secció Esportiva de l'AFA.

L'AFA és qui s'encarrega de la gestió de les activitats extraescolars, la qual està en contacte amb el coordinador del PCEE per estar al dia.

6. MESURES I SUPORTS ADDICIONALS O INTENSIVS

Quan es facin activitats físiques s'aplicaran aquelles mesures universals, addicionals o intensives per arribar a tot l'alumnat i adaptar l'activitat perquè tothom pugui arribar a aconseguir l'objectiu de la mateixa.

En el cas de l'alumnat amb Pla Individualitzat, les mesures addicionals i intensives s'ajustaran al seu propi PI i seran diferents en funció de l'alumnat. Els docents hauran d'adaptar les activitats per aquests alumnes en funció del seu PI.

7. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER ADQUIRIR HÀBITS SALUDABLES

Des de 6è de primària fins a 4t d'ESO, l'alumnat participa de manera interna de centra al projecte [PiEFcitos](#), per potenciar els hàbits saludables. El projecte consisteix en intentar aconseguir km virtuals a través d'hàbits saludables per aconseguir fer la volta a Espanya.

Es poden aconseguir km virtual de 4 maneres diferents:

1. Activitat física: l'alumnat ha d'enviar una evidència quan faci alguna activitat física al docent, per tal que li comptabilitzi 5 km virtuals. Els que fan activitat física extraescolar els hi compta 5 km cada dia que fan entrenament o competició (també cal enviar evidència, però amb una vegada és suficient).
2. Esmorzar saludable: cada curs es fa un recordatori de què és un esmorzar saludable. Cada dia hi ha 2 encarregats per aula que miren si l'alumnat porta esmorzar saludable, si el porten avancen 200m.
3. Residu 0: el mateix sistema que l'esmorzar saludable.
4. Lectura: l'alumnat ha d'enviar una infografia digital o un vídeo explicant una sèrie de paràmetres per assegurar que ha fet la lectura d'un llibre. Per cada llibre llegit avancen 15km.

Cada mes es va actualitzant per cursos el recorregut al mapa d'Espanya.

Es pot trobar tota la informació a la web de l'escola.

8. AVALUACIÓ DEL PES

El projecte és un document viu, que cada curs escolar s'ha de revisar i per això ens centrem en:

- Revisar els objectius del PES.
- Valorar el funcionament d'espais i hores dels diferents grups a les classes d'educació física.
- Valorar l'organització i implicació de l'alumnat en les activitats esportives puntuals, per a millorar-les.
- Observar si hi ha millora en els hàbits saludables de l'alumnat a través del projecte PiEFcitos.
- Portar un recompte de l'alumnat que fa activitats extraescolars esportives.
- Ajustar els pressupostos.

9. NORMATIVA

L'actual Projecte Esportiu de Centre està basat en la següent normativa:

- 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).
- Resolució PRE/3717/2021, de 15 de desembre, per la qual es convoquen els Jocs Esportius Escolars de Catalunya per al curs 2021-2022 (DOGC núm. 8567, 21.12.2021).
- Resolució PRE/2862/2021, de 17 de setembre, per la qual s'estableixen els programes d'esport escolar de la Generalitat de Catalunya, per al curs 2021-2022, d'acord amb el Pla Estratègic d'Esport Escolar de Catalunya, 2020-2030 (DOGC núm. 8511, 28.9.2021).