



PROJECTE ESPORTIU DE L'INS EL PEDRÓ

Esport i comunitat

“Tarda esportiva”

1. Definició	2
2. Introducció	3
a. Dades del centre:	3
b. Missió del centre i relacions amb altres projectes:	3
c. Estructura i organigrama:	4
d. Equipaments i instal·lacions esportives.	5
e. Recursos materials, humans i econòmics:	6
3. Objectius:	7
4. Activitats esportives de centre:	7
4.1 Com volem gestionar les noves activitats	9
Connexió amb altres matèries:	10
4.2 Proposta d'activitats esportives pels pròxims cursos:	10
5. Coordinació esportiva del centre:	11
6. Mesures i suports addicionals o intensius:	11
Adaptacions per alumnat amb RGA, TA i DIL.	11
Adaptacions per alumnat amb TDA-TDAH.	12
Adaptacions per alumnat amb TEA.	12
7. Actuacions complementàries per adquirir hàbits saludables.	12
8. Avaluació del PES	13
7. Normativa:	14
Generalitat de Catalunya	2

1. Definició

El projecte Esportiu de Centre és un document que ha de donar coherència a totes les actuacions que repercuteixen en l'activitat física i esportiva dels alumnes de l'INS EL PEDRÓ, tant en horari escolar com extraescolar. Ha de ser una guia per a l'organització i realització d'activitats a partir de la pròpia realitat del centre i del municipi. Per tant, per definir el Projecte Esportiu de Centre (PES) hem de fer referència a altres documents de regulació de l'activitat física i esportiva en edat escolar, així com aquelles que determinen l'organització de l'escola, PEC i PGA.

2. Introducció

a. Dades del centre:

Nom: INS EL PEDRÓ

Codi: 17005251

Tipologia: Institut de secundària públic

Oferta d'estudis: ESO, batxillerat, PFI i CFGM

Adreça: C/Vilabertran 2-4, 17130 l'Escala

Telèfon: 972772128

Web: www.elpedro.cat

Directora: M.Rosa Albert Puig

Coordinador/a PCEE: Carles Nadal

b. Missió del centre i relacions amb altres projectes:

Es 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 fora de l'horari escolar, ens permet completar el procés educatiu del nostre alumnat, desenvolupant les virtuts educatives que aporta la pràctica de l'esport per al creixement personal (esforç, coeducació, disciplina, dedicació, sacrifici, solidaritat, etc.) i al mateix temps introduir hàbits de vida saludable. 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 aportar. 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. La pràctica de l'esport que plantejem en el projecte és poliesportiva, de manera que tot l'alumnat conegui de forma cíclica, diverses modalitats esportives, d'acord amb la seva aptitud i edat.

Aquest projecte contribueix significativament, amb la nostra finalitat principal: pretenem que el nostre centre sigui un espai d'educació, estudi, convivència i participació. Per aquests motius i existint unanimitat total en el Consell Escolar i Claustre de Professorat per que es porti endavant, és pel que presentem el present projecte que hem elaborat.

- PEC: D'acord amb el que s'estableix al PEC, el Projecte Esportiu de Centre vol donar continuïtat i ampliar les activitats de caràcter esportiu, diversificar i promocionar la pràctica d'activitat física dins i fora de l'horari lectiu.

Els objectius comuns del Projecte Esportiu de Centre i el PEC són:

- Potenciar la participació de l'alumnat a les diferents activitats proposades a l'institut.

- Potenciar l'expressió artística de l'alumnat motivant-lo a participar en els diferents actes de celebració del centre amb actuacions musicals, actuacions de dansa, i d'altres pràctiques més expressives i/o artístiques.
 - Engregar accions musicals amb la finalitat de fomentar en l'alumnat hàbits saludables i desenvolupar l'educació en valors.
- Pla Educatiu d'Entorn: Aquest curs 2024-25 s'ha creat el PEE al municipi de l'Escala i amb aquest projecte es busca completar les activitats que s'ofereixen a tot el municipi per tal que l'alumnat de totes les franges d'edat tingui una oferta d'activitats esportives varies.
- El curs 2024-25 hem realitzat la caminada per la gent gran (13/05/2025).
- Consell Esportiu de l'Alt Empordà: el centre participa de dues activitats organitzades pel Consell Esportiu de l'Alt Empordà com són: el Rodajoc i el Rodaesport.

c. Estructura i organigrama:

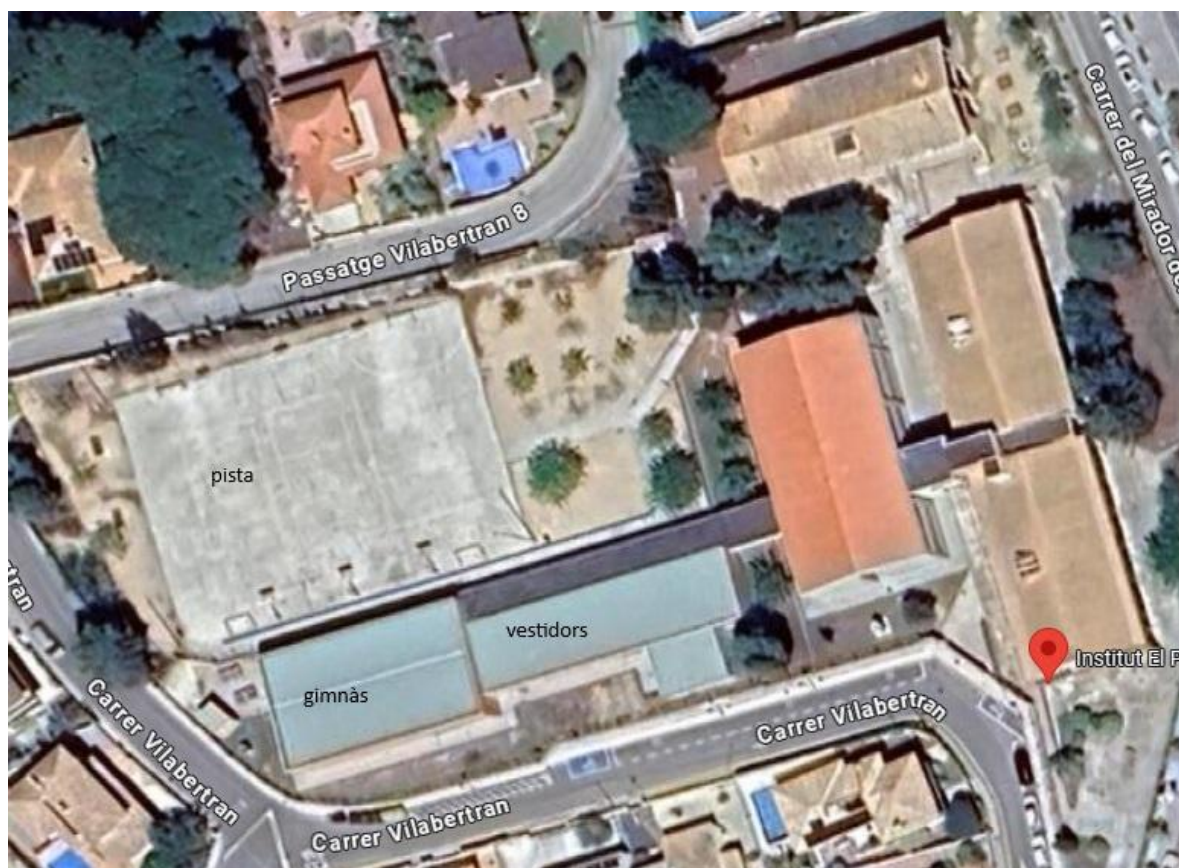
El Departament d'Educació Física té una mobilitat important de docents, per aquesta raó no podem distribuir les responsabilitats que aquest pla implica fins que tinguem la plantilla del curs.

Cap de departament d'expressió	Coordinador PCEE	Gestió dinamització de patis
Carles Nadal Triola	Carles Nadal Triola	Judith Fabrellas

d. Equipaments i instal·lacions esportives.

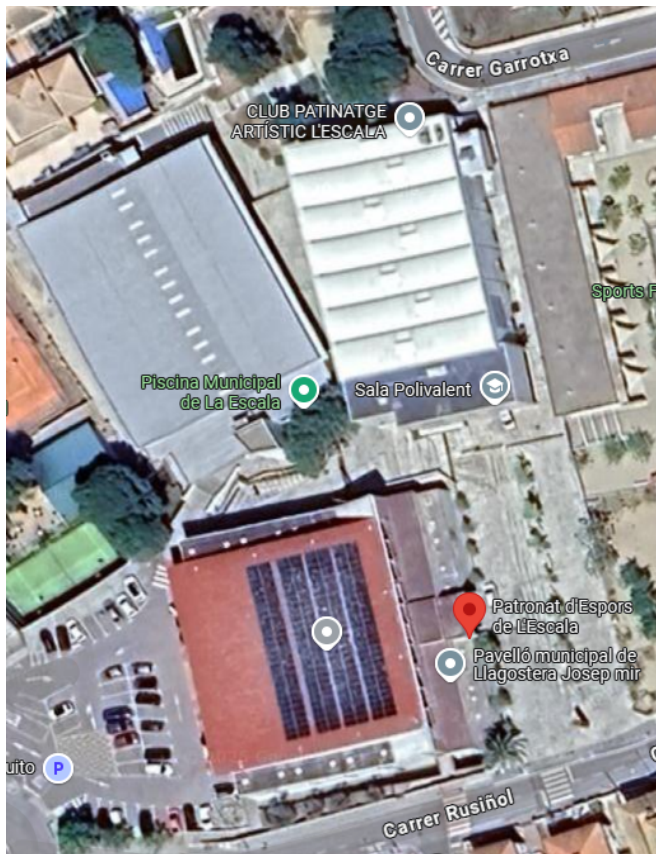
Pel que fa a infraestructures, pel que fa a centre disposem de:

- Un gimnàs.
- Una pista equipada amb porteries i cistelles de bàsquet.
- Taules de ping-pong.



A nivell municipal disposem de:

- Piscina municipal.
- Sala Polivalent.
- Pavelló de bàsquet amb pista de parquet.
- Camp de futbol amb gespa artificial.



e. Recursos materials, humans i econòmics:

Recursos materials:

El centre disposa de:

- Material fix o semifix: porteries de futbol, cistelles de bàsquet, pals de voleibol amb xarxa, taules de ping-pong.
- Material fungible: pilotes de diferent tipus, cons, pitralls, pales varies, piques, cèrcols, material de circ, matalassos...

Recursos humans:

- Professors d'educació física (4)
- Coordinador PCEE/Cap de departament: Sergi Miquel + Carles Nadal
- President/a de l'AMPA: Jèssica Serra
- President/a de l'AEE (Associació Esportiva Escolar): Alba Sala

Recursos econòmics:

RECURS	PRESSUPOST
Pressupost PCEE	1680€
Pressupost institut	1000€
Pressupost AMPA	1000€
Quota alumnat participant	5€/alumne

3. Objectius:

- Millorar el rendiment escolar, la cohesió, la integració i 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.
- Contribuir mitjançant la pràctica esportiva a la formació en valors com: la tolerància, el respecte als altres i a les normes, 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, etc.
- 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.
- Promocionar la pràctica de l'esport dins i fora del centre.
- Promocionar el rol de dinamitzador/a de pati entre l'alumnat de centre (4t d'ESO i 1r de batxillerat).
- Facilitar espais per a la pràctica esportiva en les hores d'esbarjo.
- Vetllar per l'aprenentatge integral de l'alumnat a través de l'esport.

4. Activitats esportives de centre:

A continuació veurem les activitats esportives que es realitzen a l'institut El Pedró els diferents cursos d'ESO, batxillerat i del Pla de Transició al treball (PTT). Com es podrà observar, podem observar tres tipus diferents d'activitats, unes on des del departament d'EF intentem optimitzar els recursos d'entorn que ens dona la zona on ens trobem per realitzar-hi dinàmiques per la cohesió social, unes altres sortides on l'alumnat de cada curs es relaciona amb alumnes d'altres centres, per exemple el mapa de ball i una sortida més macro per donar a l'alumnat l'opció de gaudir d'un medi completament diferent del que tenim aquí com és la muntanya i l'esquí.

A nivell de centre tenim com activitat diferencial i marcada al calendari el *tu sí que en saps*, on tot l'alumnat del centre participa, ja sigui en format individual, petit grup o en gran grup, representant una actuació a la sala polivalent. Actualment, també s'està consolidant a cicle superior i batxillerat la Kings i Queens league, realitzant una jornada festiva al camp de futbol municipal com a cloenda de la jornada regular de dinamització dels patis.

Oferta d'activitats:

→ 1r ESO

Caminada i activitats de coneixença per St.Martí d'Empúries.

Caminada de germanor pel municipi (març).

Mapa de Ball

→ 2n ESO

Assajos Uap. Teatre Jardí de Figueres (només els que faran la representació)

Caminada de germanor pel municipi (març).

Mapa de Ball

→ 3r ESO

Esquiada amb pernoctació a Llivia

Kings i Queens League El Pedró

Participació al Rodajoc

→ 4t ESO

Esquiada amb pernoctació a Llivia

Caminada de germanor pel municipi (març).

Kings i Queens League El Pedró

→ 1r Batxillerat

Esquiada amb pernoctació a Llivia

Kings i Queens League El Pedró

Rodaesport

→ 2n Batxillerat

Esquiada amb pernoctació a Llivia

→ PTT

Sortides a la platja per diferents dinàmiques

Jornada esportiva PFIs Alt Empordà

→ UEC

Sortides pel municipi en bicicleta

→ Tot l'institut

Activitat d'expressió "*tu si que en saps*" com a acte festiu per les festes de Nadal.

4.1 Com volem gestionar les noves activitats

El monitor/a de les activitats gestionen el desenvolupament de cada sessió sota la supervisió del coordinador del PCEE, duent a terme les trobades o reunions que es consideren convenientes. Són la peça clau de tota l'organització, ja que ells són els responsables de la tasca educativa directa.

- Les seves funcions són:

- ❖ Planificar i posar en pràctica el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'activitat esportiva que impartirà durant el curs escolar, portant les sessions preparades en funció de la planificació establerta.

- ❖ Avaluar el progrés i la consecució dels objectius establerts dels alumnes informant d'ells tant als implicats com al coordinador esportiu i als pares i mares.

- ❖ Ser respectuos i conseqüent amb els valors i actituds que s'estableixen en el Projecte Esportiu de Centre servint de model per a les persones que els envolten: roba esportiva, llenguatge, evitar hàbits nocius, mals modes, etc.
- ❖ Mantenir relacions fluides i regulars amb les persones que envolten al seu grup de treball: coordinador esportiu, alumnes, pares i mares i àrbitres facilitant la cohesió respecte a l'activitat.
- ❖ En cas de lesió d'algun dels components del grup actuar segons marca el Pla de Salut. Mantenir relació amb el lesionat interessant-se pel seu estat més enllà del primer dia.
- ❖ Informar el Coordinador Esportiu de qualsevol circumstància que alteri el bon funcionament de l'activitat.
- ❖ Proposar canvis que puguin millorar l'activitat, abstenint-se de fer-los sense consultar les possibles conseqüències per a les altres activitats.

Connexió amb altres matèries:

CAEI (Comissió atenció educativa inclusiva) per veure qui pot participar, pel tema socialització, ajuda econòmica...

4.2 Proposta d'activitats esportives pels pròxims cursos:

Des del departament d'Educació Física volem crear el nostre propi format del dia d'educació física al carrer [DEFC](#) a l'institut el 6 d'abril (coincidint amb el dia mundial de l'activitat física).

Aquesta activitat serviria per treballar a l'entorn natural proper al centre i fer jocs / esports propicis per l'entorn (platja) i complementar-ho amb els beneficis que això té per la salut.

La idea seria dirigir-la a l'alumnat del propi centre i organitzat per l'alumnat de 4t d'ESO doncs el de batxillerat prepara el Pedró League. Al fer-ho a nivell intern facilitarem la coordinació del projecte i les jornades però tenim la mirada posada en una proposta als centres de primària, des de cicle mitjà o superior amb la finalitat que el futur alumnat de sisè quan arribi al centre ja tingui un primer contacte.

Paral·lelament, abans de crear una caminada, cursa, marxa fora l'horari lectiu i obert a famílies, pensem en la possibilitat de la creació d'una cursa (format obert) dins l'horari lectiu només pel nostre alumnat.

De la mateixa manera, volem continuar fent xarxa mantenint la caminada que fem conjuntament l'alumnat de 1r d'ESO amb les persones majors de 60 anys i en futures noves activitats com la marxa contra el càncer...

5. Coordinació esportiva del centre:

Per realitzar el Projecte Esportiu el coordinació es reunirà amb el coordinador de l'escola Empúries per coordinar les activitats proposades en els dos centres i donar una continuïtat i diversitat en l'oferta. Així mateix buscarem que la figura el monitoratge caigui en una mateixa persona, amb qui ens reunirem el mes de setembre per organitzar les activitats de cara l'inici del curs (octubre).

Un cop al més hi haurà un seguiment coordinador monitor així com al finalitzar cada trimestre monitor-famílies a través de la app additio.

La proposta que ens agradaria és poder oferir 1 hora d'activitat pels grups de primer i segon d'ESO i 1 hora pels de tercer i quart.

Curs 2026-27: Dimecres de 15:30h a 16:30h (1r i 2n d'ESO)

Dimecres de 16:30h a 17:30h (3r i 4t d'ESO)

6. Mesures i suports addicionals o intensius:

A continuació diferenciarem les diferents adaptacions aplicades segons la diversitat d'alumnat del centre:

Adaptacions per alumnat amb DLX.

- Explicacions simples i exemplificades.
- Fer una presentació de la classe, recordar en quin punt de l'activitat estem, recordant el que vam fer i avançant el que durem a terme en la sessió.
- Ús de frases curtes.
- Si es dona algun material tipus targetes d'instruccions o similar, assegurar que les frases són simples i que la mida de la lletra és adequada.
- Si no toleren el contacte, adaptar les activitats per assegurar l'adquisició de les competències.
- Ús d'altres mecanismes DUA per assegurar el benestar de l'alumnat.

Adaptacions per alumnat amb RGA, TA i DIL.

- Fer una presentació de la classe, recordar en quin punt de l'activitat estem, recordant el que vam fer i avançant el que durem a terme en la sessió.
- Explicacions simples i exemplificades.
- Ús de frases curtes.
- Treball per grups multinivell, que puguin ajudar-lo per a entendre i a executar les instruccions donades.
- Si es dona algun material tipus targetes d'instruccions o similar, assegurar que les frases són simples i que la mida de la lletra és adequada.

- Si no toleren el contacte, adaptar les activitats per assegurar l'adquisició de les competències.
- Ús d'altres mecanismes DUA per assegurar el benestar de l'alumnat a l'aula.

Adaptacions per alumnat amb TDA-TDAH.

- Recollida del material abans i després de les explicacions per tal d'evitar possibles distraccions.
- Fer una presentació de la classe, recordar en quin punt de la situació d'aprenentatge estem, recordant el que vam fer i avançant el que durem a terme en la sessió.
- Explicacions simples i exemplificades.
- Ús de frases curtes.
- Si es dona algun material tipus targetes d'instruccions o similar, assegurar que les frases són simples i que la mida de la lletra és adequada.
- Si no toleren el contacte, adaptar les activitats per assegurar l'adquisició de les competències.
- Ús d'altres mecanismes DUA per assegurar el benestar de l'alumnat a l'aula.

Adaptacions per alumnat amb TEA.

- Fer una presentació de la classe, recordar en quin punt de la situació d'aprenentatge estem, recordant el que vam fer i avançant el que durem a terme en la sessió.
- Explicacions simples i exemplificades.
- Ús de frases curtes.
- Treball per grups multinivell, que puguin ajudar-lo per a entendre i a executar les instruccions donades.
- Ús d'altres mecanismes DUA per assegurar el benestar de l'alumnat a l'aula.

7. Actuacions complementàries per adquirir hàbits saludables.

A banda de tot el treball que es pugui fer dins les sessions d'educació física relacionada amb els hàbits saludables, com pot ser el seguiment de menjar una fruita el dia de classe d'EF i el canvi de roba després de classe, també es treballen des de diferents àrees, ja sigui amb treballs escrits, exposicions orals, debats a l'aula o, simplement, recordant a l'alumnat la importància d'una bona dieta, corregir postures no saludables en seure, parlar de les begudes ensucrades i alcohòliques així com també del tabac i dels vapors.

Algunes de les actuacions que es porten a terme al centre per a l'adquisició d'hàbits saludables són:

- xerrades de la referent del CAP ... tabac, consum d'alcohol...
- Penjar en espais del centre educatiu panells informatius sobre com adquirir hàbits

- Penjar al centre, pòsters amb una informació molt visual sobre temes relacionats amb la salut i l'activitat física.
- Recomanar la utilització del transport a peu, amb bicicleta o en patins per al desplaçament de l'alumnat a l'escola o institut per al foment d'un estil de vida actiu enlloc del patinet elèctric.
- Situar un aparcament de bicicletes en l'entrada del centre per afavorir l'ús d'aquest interessant mitjà de transport entre l'alumnat.

Tenir a la disposició del centre a més, una farmaciola mòbil per atendre lesions que poden produir-se sobretot practicant activitat física, sense necessitat que el professorat o el tècnic esportiu abandoni l'espai de pràctica.

8. Avaluació del PES

Pel que fa a l'avaluació del projecte es realitzarà mitjançant reunions periòdiques del coordinador del PCEE amb els monitors encarregats de dur-lo endavant. En aquestes reunions es farà entre d'altres un seguiment de les activitats, alumnat participant en cadascuna d'elles, necessitats de materials, etc.

Al final del curs s'elaborarà una memòria anual que contindrà els següents apartats:

1. Aspectes quantitatius.

1.1. Participació.

1.2. Educadors Esportius.

2.2. Concretar el nivell de consecució d'objectius en cadascuna de les activitats i grup.

3. Valoració del funcionament de l'activitat.

3.1. Descripció general del funcionament dels horaris, calendaris, etc.

3.4. Valoració dels espais, recursos materials, recursos humans, etc

3.5. Valoració del grau de satisfacció de l'alumnat participant.

4. Conclusions i propostes de Millora.

4.1. Valoració general de l'activitat.

4.2 Propostes de millora de cara al següent curs.

- Organització del temps escolar. Documents per a l'organització i la gestió dels centres.
- 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).

7. Normativa:

La normativa de la secció esportiva és la mateixa que està recollida dins les NOFC.