



PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE (PES)

1. Introducció.

Aquest document pretén ser el marc de referència per al desenvolupament de les activitats extraescolars majoritàriament de caràcter esportiu que realitza l'Associació Esportiva vinculant-les, encara més, al projecte educatiu de centre (PEC) contribuint a la formació integral, competencial i completa de l'alumnat.

Nom del centre	Institut Montserrat Roig
Codi de centre	08053315
Tipologia	Secundària
Ensenyaments	ESO i batxillerat
Adreça	Passeig Rafael de Casanova, 2 Sant Andreu de la Barca (Barcelona) 08740
Telèfon	936531097
Pàgina web	https://agora.xtec.cat/iesmontserratroig-santandreu/
Coordinador PCEE	Marc Monleón Carneros

- **Missió del centre i del projecte esportiu:** Promoure l'activitat física i l'esport dins la comunitat educativa per afavorir hàbits de vida saludable, la convivència i la participació inclusiva. El Pla Esportiu de Centre pretén potenciar el desenvolupament integral de l'alumnat (en l'àmbit físic, emocional i social) mitjançant la pràctica regular d'activitats esportives variades i educatives, tant dins com fora de l'horari lectiu. El propòsit és treballar-ho en les franges d'esbarjo diàries i fora de l'horari lectiu a les tardes.
- **Visió del centre i del projecte esportiu:** Sumar-nos com a centre de referència en la promoció de l'esport escolar, on tota la comunitat (alumnat, professorat i famílies) valori i practiqui l'activitat física com a element essencial de benestar i convivència. Aspirem a crear un entorn esportiu motivador, segur, inclusiu i sostenible que consolidi l'hàbit esportiu més enllà de l'etapa educativa.



- **Justificació:** Explica la necessitat de tenir el PES i, si és una actualització, justifica perquè cal fer-lo de nou. Detalla quan va ser aprovat en el consell escolar i la seva importància per al desenvolupament esportiu i acadèmic del centre.

2. Context.

- Relació amb el PEC i altres projectes:

El **Projecte Esportiu de Centre (PES)** s'emmarca plenament dins dels principis i objectius del **Projecte Educatiu de Centre (PEC)**, actuant com una eina pedagògica que reforça valors fonamentals per al desenvolupament integral de l'alumnat. En especial, el projecte contribueix de manera destacada a la **coeducació** i a la **interculturalitat**, dos eixos clau del PEC.

Des de la **coeducació**, el projecte promou una pràctica esportiva inclusiva que garanteix la participació equitativa de nois i noies, trencant estereotips de gènere i fomentant espais compartits de cooperació, respecte i corresponsabilitat. Les activitats esportives es plantegen amb un enfocament igualitari, assegurant que tots els alumnes disposin de les mateixes oportunitats per desenvolupar-se a nivell físic, emocional i social.

Pel que fa a la **interculturalitat**, el Projecte Esportiu de Centre reconeix l'esport com un llenguatge universal que facilita la convivència i l'entesa entre alumnes d'orígens diversos. Mitjançant activitats que posen en valor la diversitat i fomenten el treball en equip, el projecte contribueix a crear espais de relació positius i a afavorir la cohesió del grup classe i de la comunitat educativa.

A més, el projecte manté una connexió directa amb el **Pla de Convivència**, integrat dins del PEC. L'esport, en el seu vessant educatiu, esdevé una eina essencial per prevenir conflictes, millorar la gestió emocional i promoure actituds de respecte, cooperació i esforç compartit. Les activitats esportives ajuden a establir pautes de convivència positives, reforcen la resolució pacífica de conflictes i afavoreixen un clima d'aula i de centre més saludable. D'aquesta manera, el Projecte Esportiu de Centre complementa i potencia les línies d'actuació del Pla de Convivència, contribuint al benestar i a la cohesió de tota la comunitat educativa.

En conjunt, el Projecte Esportiu de Centre actua com un element articulador dins del PEC, reforçant els valors educatius que orienten la vida del centre i afavorint el desenvolupament integral, inclusiu i socialment responsable de l'alumnat.



- Realitat del centre i del territori:

Sant Andreu de la Barca és una ciutat de Catalunya que es troba a uns vuit quilòmetres al sud-est de Barcelona, i que pertany a la comarca del Baix Llobregat. El municipi és situat a la marge dreta del riu Llobregat, a uns vint quilòmetres de la desembocadura, i està limitat pels municipis de Corbera de Llobregat, Castellví de Rosanes, Martorell i Castellbisbal.

És el municipi més petit, en superfície, del Baix Llobregat i un dels més petits de Catalunya. La població ocupa la major part del marge dret del riu dins de la denominada cubeta de Sant Andreu, una plana pluvial formada entre el congost de Martorell i la Roca d'Adroc i la desembocadura de la riera de Rubí.

Sant Andreu va créixer d'una manera molt important a finals dels anys 1960 i 1970. Un 35% de la població de Sant Andreu era procedent d'Andalusia. Un segon gran augment de població, fruit d'una migració interior a l'Àrea Metropolitana de Barcelona, va produir-se entre els anys 1990/2000, amb un augment de la població del 21% en 9 anys (1991/2000). Gran part d'aquest increment demogràfic ha estat protagonitzat per famílies joves amb fills petits o en edat de tenir-ne.

En aquest procés de transformació també ha tingut la seva importància la immigració estrangera. Els immigrants forans formen una comunitat integrada per diferents col·lectius però amb una presència destacada dels magrebins seguit d'immigrants sud-americans.

La població de Sant Andreu de la Barca és de 27.062 habitants (2024), un clar exemple de creixement per immigració durant els darrers decennis. La superfície és de 5,5 Km². La població estrangera representa el 10,4 %. La taxa d'atur registrat és d'un 8,45 % (2024) essent el sector serveis i la indústria els més afectats.

- Estructura i organització del centre en l'àmbit esportiu:

Les nostres activitats del PCEE s'articulen a través de la figura del coordinador, que és el professor d'Ed. Física. Com a altres agents implicats tenim la resta del professorat d'Educació Física i la Direcció del centre, però el més important és l'alumnat que desenvoluparia les tasques de monitoratge quan estigui el projecte consolidat.



Els i les tècniques que imparteixen les sessions tenen la formació que els acredita per a realitzar les sessions de la seva especialitat. Intentem que els i les tècniques siguin alumnes o exalumnes dinamitzadors de l'institut.

Els espais disponibles per realitzar les activitats són els següents:

- Gimnàs:
 - Escenari
 - Música amb altaveus
 - Xarxes de bàdminton, voleibol i altres esports que en necessitin.
 - Climatització
 - Rocodrom
 - Espatlleres
 - Zona de pista de 25 x 15m aprox.
- Pistes exteriors:
 - Una pista de bàsquet de 3x3
 - 3 pistes de bàsquet de 20x10 aprox.
 - Una pista de futbol reduïda
 - 2 pistes de futbol sala
- 2 taules de tennis taula
- Barres de cal·listènia

És per això que aquest és, i ha de ser, un espai de màxima utilització per a diferents activitats de tot l'institut, perquè disposem d'un gran pati i gimnàs ben equipats i amb prou material per a dinamitzar les tardes de l'alumnat.



3. Objectius.

- Objectius generals, específics i de cohesió social:

- **Promoure l'activitat física i els hàbits saludables**

Fomentar la pràctica regular d'activitat física entre tot l'alumnat, contribuint al desenvolupament d'un estil de vida actiu, saludable i equilibrat.

- **Impulsar la coeducació en l'àmbit esportiu**

Cal assegurar que la participació en les activitats esportives es faci des d'una perspectiva igualitària, promovent la participació equitativa de nois i noies, i eliminant estereotips o barreres de gènere.

- **Afavorir la interculturalitat i la inclusió**

Utilitzar l'esport com a eina de cohesió social, fomentant la convivència i la relació entre alumnes d'orígens diversos, i garantint la participació de tot l'alumnat, incloent-ne aquell amb necessitats educatives específiques.

- **Millorar el clima de convivència al centre**

Desenvolupar activitats que potenciïn el respecte, el joc net, la cooperació i la resolució dialogada de conflictes, contribuint a les línies d'actuació del Pla de Convivència.

- **Potenciar valors i actituds positives**

Treballar valors com l'esforç, la perseverança, el respecte, la responsabilitat i el treball en equip a través de la pràctica esportiva.

- **Afavorir el desenvolupament integral de l'alumnat**

Fomentar competències físiques, emocionals i socials mitjançant activitats variades que estimulin l'autonomia, la confiança i la gestió emocional.

- **Enfortir el sentiment de pertinença i identitat de centre**

Promoure activitats esportives i jornades comunitàries que reforcin la participació, la cohesió i l'orgull de formar part del centre educatiu.

- **Establir vincles amb la comunitat i l'entorn**

Col·laborar amb entitats esportives i institucions locals per ampliar les oportunitats d'activitat física i enriquir l'oferta educativa del centre.



4. Activitats esportives del centre.

- Oferta d'activitats:

Dues propostes ben diferenciades, una en horari lectiu i una altra en horari no lectiu. La primera inclosa en les dues franges de pati diari, mentre que la segona seria el dimecres de 13.30 a 16.30 o de 16.30 a 17.30h, on les ofertes d'activitats son les següents:

- **Futbol i bàsquet.** Molts alumnes no poden formar part d'un club esportiu per motius econòmics, per tant, seria un espai per donar aquest suport als nens i nenes que volem aprendre a jugar a aquest esport i millorar i no tenen prou recursos.
- **Voleibol.** És una de la demanda més elevada per part de l'alumnat i hem de potenciar-ho, perquè és un esport dels més complicats a jugar, però aquí en el municipi no tenen cap entitat ni club esportiu que el difongui.
- **Bàdminton.** Un altre dels esports que més demanen i el cost del material és més elevat que a la resta, per tant, oferir la possibilitat de jugar-hi en unes instal·lacions adequades, seria ideal per tot aquest alumnat del centre.

- Estructura i organització de les activitats:

- Gestió d'espais:

Anirà a càrrec del coordinador del PCEE, en aquest cas, un professor d'Educació Física. Aquesta persona serà l'encarregada de gestionar els espais, activitats, horaris i inscripcions de les activitats, així com el control de material i de monitoratge.

La primera proposta seria actuar en l'hora del pati en horari lectiu a través de lligues internes de centre 10.45 a 11.15 (1r i 2n ESO) i 11.15 a 11.45 (3r i 4t ESO) amb esports com futbol, tennis taula i voleibol.

La proposta d'activitats anirà vinculada a una proposta per trimestre, dimecres de 15.30 a 16.30 o de 16.30 a 17.30h:

- Futbol i bàsquet: Pistes exteriors (primer trimestre)
- Voleibol: Gimnàs o pistes exteriors (tercer trimestre)
- Bàdminton: Gimnàs (segon trimestre)



- Personal tècnic esportiu:

L'ideal seria que l'alumnat de 4t d'ESO o batxillerat pugui desenvolupar els cursos de CIATE i es registren al ROPEC per ser els monitors esportius del centre per desenvolupar aquestes activitats. Estaran assessorats pel professorat d'Educació Física, que els ajuda en el disseny de sessions i en el seu control si cal.

5. Coordinació esportiva del centre.

- Figures clau:

Com a principal figura del PCEE a l'institut està el coordinador, que també és professor d'Educació Física. Aquest s'encarrega de coordinar amb els monitors/es les activitats que es realitzen, en quins espais, quin serà el disseny de la sessió i establir les quotes mensuals o anuals per fer l'activitat.

D'altra banda, gestionar la previsió d'activitats, memòria d'activitats, contractes de tècnics i compra de material fungible amb el CEBLLOB. Proposar i impulsar nous projectes esportius per l'institut. També gestionar l'ús dels espais de l'institut com el gimnàs, ja que és prioritat per l'activitat docent en dies puntuals.

El coordinador disposa d'una reducció horària o assignacions específiques, a convenir amb el centre.

- Altres agents implicats:

El CEBLLOB serà el nexa d'unió entre el centre i el PCEE, els que també ens permetran obtenir recursos materials i de monitoratge.

Per altra banda, tenim el contacte directe amb l'Ajuntament, on quatre centres del municipi ja formen part del PCEE i l'Ajuntament ajuda a la gestió i dinamització d'aquestes estones coordinadament amb cada centre educatiu i entitats esportives locals.

Això vol dir que els clubs i entitats esportives estan relacionades amb el Projecte Esportiu de Centre de forma directa en el desenvolupament de les activitats esportives.



6. Mesures i suports addicionals o intensius.

El Projecte Esportiu de Centre incorpora un conjunt d'actuacions orientades a garantir que tots els alumnes, inclosos aquells amb necessitats específiques de suport educatiu (NESE), puguin participar de manera activa, segura i significativa en les activitats físiques i esportives. Aquestes mesures es fonamenten en els principis d'inclusió, equitat i accessibilitat universal.

6.1. Adaptacions de les activitats

- Adaptació de normes i dinàmiques per facilitar la participació d'alumnes amb dificultats motores, sensorials, cognitives o de conducta.
- Variació del ritme, durada o intensitat de l'activitat per ajustar-la a les necessitats individuals.
- Ús de materials alternatius (pilotes toves, més grans o lleugeres, circuits simplificats, jocs cooperatius, etc.) per afavorir la seguretat i la participació.
- Adaptació d'espais per garantir mobilitat i accessibilitat sense barreres arquitectòniques.
- Promoció de rols diversos dins de les activitats (coordinació, arbitrage, suport logístic, observador, etc.) per garantir que tot l'alumnat pugui participar de manera significativa, encara que no pugui fer tota l'activitat física.

6.2. Metodologies inclusives i cooperatives

- Ús de jocs cooperatius i activitats de treball en equip, que afavoreixen la participació de tots els alumnes independentment de les seves capacitats.
- Estratègies d'aprenentatge entre iguals, on companys i companyes poden ajudar-se respectuosament i fomentar la cohesió i la sensibilitat envers la diversitat.
- Disseny universal de l'aprenentatge (DUA) aplicat a les sessions esportives, oferint múltiples formes de participació, interacció i expressió.

6.3. Promoció del benestar emocional

- Creació d'un clima segur i positiu, evitant situacions de frustració o exclusió.
- Temps d'adaptació progressiu per a l'alumnat amb dificultats d'autoregulació o expectatives d'ansietat davant activitats noves.
- Estratègies per fomentar l'autoestima i el reconeixement personal, celebrant els progressos individuals més enllà del rendiment físic.



7. Actuacions complementàries per adquirir hàbits saludables.

Des de la matèria d'Educació Física es treballaran els hàbits saludables per fer-ho extensiu en hores lectives i no lectives:

- Integració de continguts sobre **alimentació equilibrada**, hidratació i recuperació després de l'activitat física dins de les sessions d'Educació Física.
- Tallers pràctics sobre **esmorzars saludables**, lectura d'etiquetes nutricionals i relació entre alimentació i rendiment físic.
- Dinàmiques que promouen alternatives saludables d'oci actiu, fomentant la pràctica d'esport fora de l'horari lectiu.
- Jocs cooperatius i activitats d'equip que reforcen competències socioemocionals com la comunicació, la confiança, la resolució pacífica de conflictes i el suport entre iguals.

8. Avaluació del PES.

Aquest apartat defineix els mecanismes per avaluar el PES de manera integral.

- **Avaluació inicial:** L'avaluació inicial té com a finalitat establir un **diagnòstic precís de la situació de l'alumnat i del funcionament esportiu del centre** abans d'implementar les mesures del Projecte Esportiu de Centre. Aquesta fase permet identificar necessitats, potencialitats i possibles barreres, i així assegurar una planificació ajustada i coherent amb els objectius del PES.

Per fer-ho, realitzarem un qüestionari inicial per saber quina part de l'alumnat fa activitat física en horari NO LECTIU i ens centrarem en l'alumnat que NO EN FA per oferir aquesta possibilitat de fer-ho al centre.

- **Avaluació del procediment:** Observar l'impacte de les sessions de promoció de l'activitat física en horari no lectiu dins del centre i quantificar aquesta rebuda. Fer una segona proposta de promoció de les activitats en altres dates per acabar de valorar les propostes i fer unes valoracions més acurades.
- **Avaluació de resultats:** Llistes de seguiment de l'assistència, absentisme o abandonament. Avaluació del grau d'aprenentatge dels hàbits esportius, tant en tècnica, tàctica, físic i valors, mitjançant algun instrument d'avaluació com rúbriques de coavaluació o d'autoavaluació. Grau de participació en les lligues escolars.



9. Normativa i funcionament de les activitats.

Aquest apartat defineix les normes de comportament, respecte, ús dels materials i valors que guien les activitats esportives al centre, incloent-hi les activitats extraescolars. A més, estableix l'ús de la llengua catalana com a eina de cohesió i comunicació en tot l'àmbit esportiu.

- **Normativa de les Activitats.**
 - Respecte i Convivència.
 - Valors de l'Esport.
 - Llengua Catalana com a Llengua Vehicular.
- **Ús i Recollida del Material Esportiu.**
 - Distribució i Ús Responsable del Material.
 - Recollida i Manteniment.
- **Normativa de Funcionament de les Activitats Extraescolars.**
 - Puntualitat i Compromís d'Assistència.
 - Atenció a les Normes de Seguretat.
 - Interacció Respectuosa i Inclusiva.

Aquestes normes asseguruen que les activitats esportives es desenvolupin dins d'un marc de valors, respecte i compromís amb la llengua i cultura catalana, creant un entorn segur, educatiu i enriquidor per a tota la comunitat educativa.

10. Normativa.

Inclou la normativa actualitzada que regeix l'esport escolar i les disposicions legals que emmarquen el PES per a la seva aplicació correcta dins el centre.

- [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).