



PES

PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE



INS SERRA DE MIRAMAR
2024-2025

ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ	3
1.1 Missió	3
1.2 Visió del centre i del projecte educatiu	4
1.3 Justificació del projecte esportiu de centre (PES)	5
2. CONTEXT	6
2.1 Realitat del centre i del territori	6
2.2 Equipament i instal·lacions esportives	7
2.3 Recursos materials, humans i econòmics	8
3. OBJECTIUS	9
3.1 Objectius generals	9
3.2 Objectius específics	9
4. ACTIVITATS ESPORTIVES DE CENTRE	10
4.1 Oferta activitats esportives Serra de Miramar 24-25	11
4.2 Participació en programes d'esport escolar	12
4.3 Estructura i organització de les activitats	13
4.4 Personal tècnic esportiu	14
4.5 Propostes per al pròxim curs	15
5. COORDINACIÓ ESPORTIVA DE CENTRE	17
5.1 Figures clau i el seu rol	17
5.2 Entitats implicades	17
6. MESURES I SUPORTS ADDICIONALS O INTENSIVS	18
7. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER ADQUIRIR HÀBITS SALUDABLES	20
8. AVALUACIÓ DEL PES	22
8.1 Avaluació inicial: diagnosi de partida	22
8.2 Avaluació del procediment: seguiment de la implementació	22
8.3 Avaluació de resultats: assoliment d'objectius i impacte	23
8.4 Objectius de millora i indicadors d'avaluació	24
9. NORMATIVA I FUNCIONAMENT DE LES ACTIVITATS	26
10. NORMATIVA	28

1. INTRODUCCIÓ

Nom del centre	Institut Serra de Miramar
Codi de centre	43010608
Ensenyaments	Educació Secundària Obligatoria
Adreça	Plaça del Quarter S/N, Valls (43800)
Telèfon	977 609150
Adreça electrònica	e3010608@xtec.cat
Lloc web	https://agora.xtec.cat/insserrademiramar/
Directora	Montse Papiol Domingo
Coordinador PCEE	Joan Ferrando Vidal
Presidenta AEE	Judit Boronat Masgoret
Nom de la AEE	Associació Esportiva Escolar INS Serra de Miramar de Valls
CIF de la AEE	G43998798
Número de registre d'entitats esportives	14364

1.1 Missió

A l'Institut Serra de Miramar, entenem l'activitat física i l'esport com una eina fonamental per al desenvolupament integral de l'alumnat. A través del nostre Projecte Esportiu de Centre, promovem hàbits de vida saludables, la inclusió i la convivència, fomentant valors com l'esforç, el respecte i el treball en equip.

El nostre objectiu és garantir que tot l'alumnat tingui accés a una pràctica esportiva de qualitat, tant dins com fora de l'horari lectiu, impulsant especialment esports com el voleibol i el tennis taula. Treballem conjuntament amb la comunitat educativa per consolidar una cultura esportiva que afavoreixi el benestar i la cohesió social del nostre centre.

1.2 Visió del centre i del projecte educatiu

L'Institut Serra de Miramar és un centre de secundària públic que es defineix com a inclusiu, laic i respectuós amb la pluralitat. La nostra llengua vehicular és el català, i ens comprometem a superar les desigualtats, aconseguir l'èxit educatiu i millorar la convivència.

Visió del centre:

Aspirar a ser un referent educatiu en la nostra comunitat, garantint una educació de qualitat que promogui el desenvolupament personal, professional i social de l'alumnat al llarg de la vida. Ens comprometem a formar alumnes competents, capaços d'adaptar-se a una societat en constant evolució, fomentant valors com la responsabilitat, l'esforç, la constància, l'honestedat i el respecte.

Visió del projecte esportiu:

En el marc del nostre Projecte Esportiu de Centre (PES), pretenem consolidar-nos com un referent en la promoció de l'activitat física i l'esport, tant en horari lectiu com extraescolar. Ens proposem fomentar la participació activa de tot l'alumnat en activitats esportives, promovent hàbits de vida saludables i el desenvolupament de competències socials com el treball en equip, la cooperació i el respecte mutu. A través de l'esport, busquem potenciar la inclusió, la igualtat d'oportunitats i la cohesió social, contribuint a la formació integral dels nostres estudiants.

En els propers anys, ens marquem com a objectiu millorar i ampliar l'oferta d'activitats esportives, adaptant-les a les necessitats i interessos de l'alumnat, i establir col·laboracions amb entitats locals per enriquir el nostre projecte esportiu. Així mateix, volem integrar l'activitat física com a eina pedagògica transversal en el currículum, afavorint l'aprenentatge actiu i el benestar de la comunitat educativa.

Amb aquesta visió, reafirmem el nostre compromís amb l'educació integral de l'alumnat, utilitzant l'esport com a vehicle per al desenvolupament personal i social, i per a la construcció d'una societat més saludable i cohesionada.

1.3 Justificació del projecte esportiu de centre (PES)

Fins ara, l'Institut Serra de Miramar no comptava amb un Projecte Esportiu de Centre (PES) estructurat, fet que limitava la planificació i el desenvolupament de l'activitat física i esportiva dins la nostra comunitat educativa. La creació del PES respon a la necessitat d'ordenar, potenciar i donar coherència a totes les iniciatives esportives del centre, assegurant que l'esport esdevingui un eix fonamental en la formació integral de l'alumnat.

L'esport no només contribueix a la millora de la condició física, sinó que juga un paper clau en el benestar emocional, el rendiment acadèmic i el desenvolupament de valors com l'esforç, el respecte i la cooperació. A més, la pràctica esportiva ajuda a reduir les desigualtats, afavorint la inclusió i la cohesió social dins del centre.

Amb aquest PES, pretenem consolidar una oferta esportiva estable i diversa, amb especial atenció a esports com el voleibol i el tennis taula, que permetin augmentar la participació de l'alumnat en activitats tant lectives com extraescolars. Així mateix, aquest projecte ens permetrà establir col·laboracions amb entitats locals i donar més visibilitat a l'esport com a eina educativa i socialitzadora.

Actualment, aquest document està en procés de redacció i encara no ha estat sotmès a l'aprovació del Consell Escolar. Un cop finalitzat, serà presentat per a la seva revisió i validació en la pròxima sessió del Consell Escolar, consolidant així el seu caràcter oficial dins del centre.

En definitiva, el PES esdevé una eina imprescindible per organitzar i potenciar l'esport a l'Institut Serra de Miramar, garantint una proposta educativa més completa, equilibrada i adaptada a les necessitats i interessos del nostre alumnat.

2. CONTEXT

El Projecte Esportiu de Centre (PES) de l'Institut Serra de Miramar està plenament alineat amb el Projecte Educatiu de Centre (PEC), que defensa una educació inclusiva, de qualitat i arrelada al territori. El foment d'hàbits saludables i de l'activitat física hi té un paper fonamental, i s'hi vincula especialment a través de l'objectiu 6 del Pla Educatiu d'Entorn (PEE) de Valls: *"Potenciar estils de vida saludable i fomentar la pràctica regular de l'activitat físicoesportiva per afavorir el desenvolupament físic i el benestar emocional."*

L'Institut forma part activa del PEE de Valls, amb participació destacada en:

- El Grup de Treball d'Educació Física, que permet intercanviar bones pràctiques i coordinar accions amb altres centres de secundària.
- Col·labora en la diagnosi esportiva municipal, aportant dades i propostes per millorar l'oferta d'activitat física entre els joves de la ciutat.

El PES també es connecta amb altres programes i projectes del centre com:

- El Programa de convivència, amb qui comparteix la promoció del respecte, la cooperació i la resolució positiva de conflictes a través de la pràctica esportiva.
- El Pla Ambiental, fomentant l'ús sostenible dels espais i recursos esportius.

Les activitats esportives del centre (tant lectives com extraescolars) són gestionades en coordinació amb d'altres activitats extraescolars, amb l'objectiu de potenciar una oferta atractiva, inclusiva i saludable.

2.1 Realitat del centre i del territori

L'Institut està ubicat al cor de la ciutat de Valls, a la plaça del Quarter, un espai emblemàtic i cèntric, molt ben comunicat amb la resta d'instal·lacions esportives municipals de les quals disposem en hores lectives. El centre acull un total de 450 alumnes repartits entre ESO i Batxillerat, amb el suport d'un claustre de 48 docents.

El context sociocultural de l'alumnat i de les famílies és divers, fet que es reflecteix en una oferta educativa i esportiva que aposta per la inclusió, l'acollida i l'equitat.

2.2 Equipament i instal·lacions esportives

L'edifici disposa de dos espais específics per a l'Educació Física, un gimnàs i pista poliesportiva exterior. Al llarg dels anys s'han anat fent petites millores en l'accessibilitat, i actualment s'està treballant per de les infraestructures, en les quals s'inclou la reparació del sòl de la pista poliesportiva.

Pel que fa a les instal·lacions esportives del centre:

- El gimnàs disposa de dues pistes de bàdminton (no reglamentàries) i de tres taules de tennis taula.
- La pista poliesportiva exterior està equipada amb una pista de futbol sala amb porteries fixes i dues cistelles de bàsquet, tot i que no es troben alineades per permetre la pràctica reglamentària de partits.

El centre també compta amb dues unitats de vestuaris i un despatx específic per al departament d'Educació Física, on s'emmagatzema tot el material esportiu de l'àrea i de les activitats extraescolars. Aquest espai també serveix com a lloc de coordinació pedagògica i de gestió de l'Associació Esportiva Escolar.

Aquest conjunt d'instal·lacions permet donar resposta a les necessitats bàsiques de l'activitat física del centre, tot i que es detecta la necessitat de continuar millorant i ampliant els espais i recursos per tal de garantir una oferta esportiva més diversa, inclusiva i de qualitat.



2.3 Recursos materials, humans i econòmics

En els darrers anys, els recursos materials destinats a l'àmbit esportiu han experimentat una clara millora. El centre ha fet una aposta decidida per potenciar l'Educació Física i l'activitat esportiva, invertint en material específic per a l'àrea, permetent la consecució i l'assoliment dels objectius fixats. A més, s'ha incorporat material divers per a les activitats extraescolars, especialment per a les disciplines de tennis taula i voleibol, que el centre vol promoure de manera especial dins del Projecte Esportiu de Centre.

Pel que fa als recursos humans, el centre compta amb un equip docent qualificat i implicat en el desenvolupament de l'educació física i les activitats complementàries. L'àrea està coordinada per dos professors especialistes en Educació Física, on un d'ells també assumeix el rol de coordinació del Pla Català de l'Esport a l'Escola (PCEE). Així mateix, es compta amb personal de suport a les activitats extraescolars a través del Consell Esportiu de l'Alt Camp i l'Associació Esportiva Escolar, així com amb la col·laboració del Patronat d'Esports de Valls per a l'organització de tornejos i esdeveniments esportius.

Quant als recursos econòmics, el finançament prové principalment de fons propis del centre, de l'aportació econòmica del Pla Català de l'Esport a l'Escola i del suport puntual de l'Ajuntament de Valls dins el marc del Pla Educatiu d'Entorn. Aquests recursos permeten mantenir i renovar el material esportiu, així com impulsar activitats obertes a l'alumnat fora de l'horari lectiu, tot garantint la màxima inclusió i participació.

3. OBJECTIUS

El Projecte Esportiu de Centre (PES) té com a finalitat principal fomentar la pràctica regular de l'activitat física com a eina de desenvolupament integral de l'alumnat, contribuint a millorar el seu benestar físic, emocional i social. Els objectius que es plantegen parteixen del marc general del centre, del Pla Educatiu d'Entorn i del Pla Català de l'Esport a l'Escola, i s'alineen amb les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i les directrius del sistema educatiu català.

3.1 Objectius generals

- Potenciar l'activitat física com a eina de millora del rendiment acadèmic, l'autoestima i el benestar emocional de l'alumnat.
- Fomentar la cohesió social, la integració i el vincle amb el centre, promovent un clima escolar positiu mitjançant la pràctica esportiva i garantint l'accés universal a una oferta esportiva variada, inclusiva i adaptada a la diversitat.
- Disminuir l'abandonament escolar, potenciar la no segregació i prevenir actituds de risc a través de la implicació activa de l'alumnat en activitats físiques i esportives.
- Consolidar una cultura esportiva al centre que impulsi valors com l'esforç, el respecte, la cooperació i la responsabilitat.

3.2 Objectius específics

- Assegurar que l'alumnat assoleixi els nivells d'activitat física recomanats per l'OMS, promovent una pràctica regular dins i fora de l'horari lectiu.
- Promoure la participació activa en activitats extraescolars de tennis taula i voleibol, com a esports de referència del centre, augmentant així el nombre d'alumnes participants.
- Afavorir el desenvolupament de les competències personals i socials a través de l'esport: treball en equip, resolució de conflictes, lideratge i empatia.
- Enfortir les relacions amb l'entorn i les entitats esportives locals, promovent accions conjuntes amb clubs i serveis municipals.
- Contribuir als Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), especialment els relatius a salut i benestar (ODS 3), educació de qualitat (ODS 4) i igualtat de gènere (ODS 5).
- Vetllar per l'ús de la llengua catalana com a llengua vehicular i d'interacció durant les activitats esportives, reforçant-ne la funció cohesionadora.

4. ACTIVITATS ESPORTIVES DE CENTRE

A banda de les activitats incloses dins el currículum de l'àmbit d'Educació Física, segons el que estableix la normativa del Departament d'Educació, amb una càrrega lectiva de dues hores setmanals des de 1r d'ESO fins a 1r de Batxillerat, l'alumnat de l'Institut Serra de Miramar té accés a una oferta complementària d'activitats esportives organitzades tant dins com fora de l'horari lectiu.

L'Associació Esportiva Escolar INS Serra de Miramar de Valls és l'entitat encarregada d'impulsar i coordinar aquesta oferta en el marc del Pla Català de l'Esport a l'Escola. Durant el curs 2024-2025, es preveu oferir diferents modalitats esportives, tant col·lectives com individuals, que donin resposta als interessos i necessitats del nostre alumnat. En destaquen les següents activitats: voleibol i tennis taula com a esports de referència del centre.

El centre manté una organització horària intensiva, amb jornada escolar de 08:15 a 14:45 hores. Aquesta configuració horària facilita que, a les tardes, l'alumnat pugui gestionar el seu temps lliure combinant tasques acadèmiques, activitats d'estudi o reforç i, molt especialment, la pràctica regular d'activitat física com a hàbit de salut i benestar.

Per aquest motiu, des de l'Associació Esportiva Escolar i amb el suport del departament d'Educació Física, s'ha dissenyat el següent programa d'activitats contínues:

- **Durada activitats extraescolars:** d'octubre a finals de maig de 2025
- **Horaris:**
 - Dilluns de 15.30 h a 16.30 h - Voleibol
 - Dimecres de 15.30 h a 16.30 h - Tennis Taula

La quota anual de participació és d'un únic pagament 25 euros per alumne/a, i inclou l'assegurança, l'accés a totes les activitats programades i subvencions en activitats puntuals proposades des del Departament d'Educació Física, o des del Consell Esportiu de l'Alt Camp amb col·laboració amb altres consells esportius de la província.

A més, s'està treballant per establir noves propostes continuades que permetin fomentar més la participació, la inclusió i la formació en valors a través de l'esport, contribuint així al benestar global de l'alumnat i al seu arrelament al centre educatiu. Buscant també una connexió Esport - Territori.

4.1 Oferta activitats esportives Serra de Miramar 24-25

L'oferta d'activitats esportives del centre inclou una àmplia varietat d'activitats, tant lectives com no lectives, que es desenvoluparan de manera puntual o continua. Aquestes activitats es realitzaran tant dins com fora del centre, amb l'objectiu de fomentar la participació activa de tots els alumnes en la pràctica esportiva. A continuació, es detalla l'oferta completa, que es presenta en format de taula per a una millor comprensió.

Extraescolars	Curs	Data	Freqüència
Voleibol	Tot ESO	Octubre 2024 - Maig 2025	Continua
Tennis Taula	Tot ESO	Octubre 2024 - Maig 2025	Continua

	Activitat	Curs	Data	Lloc	Fq.
1r	Jornada Esportiva a la platja	1r i 4t ESO	23 Oct	Cambrils	Puntual
	Torneig de Tennis Taula	Tot ESO	Oct-Des	Pati	Contínua
	Torneig Tennis Taula	Profes	Oct-Des	Pati	Contínua
	Torneig Bàsquet 3x3	Tot ESO	Oct-Des	Pati	Contínua
	Torneig Escacs	Tot ESO	Oct-Des	Pati	Contínua
	Trobada de les Capacitats	2n ESO	27 Nov	Valls	Puntual
	Caminada Solidària	Centre	5 Des	Alt Camp	Puntual
	Trobada Voleibol Secundària	ESO	9 Des	Narcís O.	Puntual
2n	Torneig Tennis Taula (Dobles)	Tot ESO	Feb-Abril	Pati	Contínua
	Torneig Futbol Sala	Tot ESO	Feb-Maig	Pati	Contínua
	Torneig Bàdminton	Tot ESO	Abril-Juny	Pati	Contínua
	Esquiada - La Masella	Centre	Gener	Masella	Puntual
	Campionat Atletisme (Organitza INS Jaume Huguet)	3r ESO	8 Abril	Valls	Puntual
	Trobada Voleibol Secundària	ESO	7 Abril	Narcís O.	Puntual
3r	Sortida Caiac - Riu Ebre	2n ESO	7 Maig	Benifallet	Puntual
	Jungle Trek - Tirolines	3r ESO	13 Maig	Tamarit	Puntual
	Mini Olimpíades Esportives	Centre	28 Maig	Valls	Puntual
	Jornada esportiva al centre	Centre	21 Juny	Valls	Puntual

4.2 Participació en programes d'esport escolar

En aquest marc, el centre participa activament en diversos programes impulsats per institucions públiques, que tenen com a objectiu fomentar la pràctica regular d'activitat física fora de l'horari lectiu i reforçar el vincle amb l'entorn comunitari.

- **Programa FITJOVE:** El nostre centre participa en el programa FITJOVE, impulsat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Consell Català de l'Esport, adreçat principalment a l'alumnat de 4t d'ESO. Té com a objectiu fomentar estils de vida saludables i prevenir el consum de drogues a través de la promoció de l'activitat física en instal·lacions de la comunitat. El programa facilita la transició de l'esport escolar a l'esport comunitari, oferint alternatives atractives per a l'alumnat que no practica esport regularment.

- **Dia Mundial de l'Activitat Física (DMAF):** Cada any, el centre se suma a la celebració del DMAF (6 d'abril), per promoure l'activitat física com a hàbit saludable i combatre el sedentarisme. Aquest curs hem proposat diversos reptes d'activitat física adreçats a l'alumnat, les famílies i el professorat, amb l'objectiu d'implicar tota la comunitat educativa (del 26 al 30 Abril). #DMAF #tempsdemoures

DIA MUNDIAL DE DMAF 6 D'ABRIL L'ACTIVITAT FÍSICA

Dia Mundial de l'Activitat Física

T'UNEIXES AL REpte?

Repte #1
DISSABTE 26 - DIUMENGE 27 ABRIL
Quant temps ets capaç d'acumular caminant/corrents/bici en tot un cap de setmana?

Repte #2
DILLUNS 28 ABRIL
Quantes escales ets capaç de pujar i baixar en un dia?

Repte #3
DIMARTS 29 ABRIL
Quantes flexions/abdominals ets capaç de fer en un dia?

Repte #4
DIMECRES 30 ABRIL
Quants burpees/jumping jacks ets capaç de fer en un dia?

JUMPING JACKS

BURPEES

ESCANEA'AM PER ACCEDIR AL FORMULARI D'ENREGISTRAMENT

ÉS TEMPS DE MOURE'S!

#DMAF2025 #tempsdemoures

4.3 Estructura i organització de les activitats

Les activitats esportives del centre es desenvoluparan amb l'objectiu de fomentar la pràctica regular de l'activitat física entre els alumnes, dins del marc del Projecte Esportiu de Centre (PES). La seva organització es durà a terme seguint els següents passos:

- **Difusió:** La informació sobre les activitats esportives es difondrà mitjançant cartells a les zones comunes del centre, la pàgina web i els canals de comunicació habituals amb les famílies (correu electrònic, app del centre, etc.). A més, es realitzaran presentacions en els tutors de cada grup per garantir que tots els alumnes estiguin informats de les activitats i el procés d'inscripció.
- **Inscripció:** Els alumnes podran inscriure's a les activitats a la secretaria del centre. Es crearà un període d'inscripció al començament del primer trimestre, garantint una ràpida gestió de les places disponibles. En cas d'haver-hi molta demanda, es prioritzarà l'assignació segons criteris de participació prèvia en activitats esportives, les necessitats educatives i l'afinitat de l'alumne per les activitats ofertes.
- **Avaluació:** Les activitats es podran avaluar a través de diverses vies. En primer lloc, es farà un seguiment regular de l'assistència i la participació dels alumnes. En segon lloc, es realitzarà una avaluació qualitativa al final de cada trimestre mitjançant enquestes de satisfacció, on els alumnes podran valorar tant el contingut de les activitats com la seva pròpia experiència. Aquesta avaluació serà útil per a la millora contínua del projecte.
- **Gestió dels espais i horaris:** Els horaris i espais seran assignats segons la disponibilitat i les necessitats de cada activitat. Les sessions es duran a terme en les instal·lacions esportives del centre (gimnàs i pista poliesportiva) i també podran implicar sortides fora del centre, com en el cas de les trobades de voleibol i jornades de tennis taula. Pel que fa als horaris, es distribuïran de manera equilibrada entre ambdues activitats, així optimitzem l'ús dels espais i garantim que l'alumnat pugui participar en les millors condicions possibles.

4.4 Personal tècnic esportiu

Les activitats extraescolars estan organitzades i supervisades pel coordinador del PCEE de l'institut, amb la formació escaient de professor.

Pel que respecta als monitors/es d'algunes activitats, es compta amb el suport dels tècnics esportius contractats pel Consell Esportiu de l'Alt Camp, amb personal que disposa de titulacions esportives i està registrat al ROPEC.

- El monitor de voleibol és llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE) i està registrat al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC). Aquest professional està qualificat per impartir activitats relacionades amb el voleibol i disposa dels coneixements i habilitats necessàries per guiar els alumnes en el desenvolupament de les tècniques i tàctiques pròpies d'aquest esport.
- El monitor de tennis taula té el títol de cicle formatiu en l'especialitat i també està registrat al ROPEC. Aquest tècnic està preparat per ensenyar i entrenar els alumnes en les tècniques bàsiques del tennis taula.

Amb aquests professionals, el centre disposa de personal qualificat per a l'ensenyament i la supervisió de les activitats esportives, garantint la seguretat i l'adequació a les necessitats educatives de cada alumne.

D'altra banda, també es disposa de l'alumnat que dinamitza les activitats esportives, formats al llarg d'un o dos anys a Tarragona en el curs de formació: CIATE (Curs d'iniciació a tècnic esportiu de base) de Dinamitzadors/es i de Gestió de petites entitats esportives.

4.5 Propostes per al pròxim curs

Per al curs vinent, es podria planteja ampliar l'oferta d'activitats esportives i de benestar per aconseguir una major implicació de la comunitat educativa (alumnes, famílies i professorat). Aquestes activitats, a més de les de voleibol i tennis taula, serien contínues i es podrien realitzar de manera regular, amb una periodicitat mensual o similar. Per poder oferir d'altres activitats esportives, es realitzarà primer una diagnosi a final de curs per poder conèixer la demanda de l'alumnat. A partir d'aquesta informació, es planificaran activitats contínues o periòdiques (setmanals o mensuals) en funció de la demanda.

Tot i que encara no s'ha realitzat la diagnosi final, es plantegen algunes possibles propostes de cara el curs vinent:

- Fitness funcional i activitats de benestar

- **Objectiu:** Treball global del cos i la ment, millora de la condició física i la salut postural.
- **Propostes concretes:**
 - Zumba / Dance Fitness: sessions coreografiades amb música, obertes a tots els cursos.
 - Entrenament funcional "Full body" / Tonificació: circuits adaptats, ideal per alumnat de 3r i 4t.
 - Activitats de relaxació i mobilitat: estiraments, ioga bàsic, pilates, consciència corporal.
- **Format:** Extraescolar de tarda (60 min). Enfocat a captar públic femení que no practica activitat física extraescolar.

- Running - BTT

- **Objectiu:** Fomentar la connexió amb el territori i l'activitat a l'aire lliure.
- **Proposta:**
 - Sessions de running i/o bici per camins propers.
 - Possibilitat d'activitats intercentres o en col·laboració amb l'Ajuntament.
- **Format:** Extraescolar de tarda (60 min) o activitat puntual mensual / trimestral per a alumnat, famílies i professorat.

- Calistenia - Street Workout

- **Objectiu:** Treball de força i resistència mitjançant el propi pes corporal.
- **Proposta concreta:** Activitat setmanal a la pista o gimnàs.
- **Format:** Extraescolar de tarda, amb horari curt (45-60 min).

- Multiesports emergents

- **Objectiu:** Descobrir nous esports, promoure la diversió, la cooperació i l'aprenentatge no competitiu.
- **Esports proposats (rotatius o per trimestres):**
 - Spikeball: joc dinàmic de parelles, molt atractiu i divertit.
 - Tchoukball: cooperatiu i sense contacte, ideal per a inclusió.
 - Dodgeball (mataconills modern): joc d'eliminació molt actiu.
 - Ultimate Frisbee: treball en equip i estratègia sense contacte físic.
 - Air Badminton: joc dinàmic i amb possibilitat de jugar-lo a l'aire lliure.
- **Format:** Extraescolar de tarda (60 min) o tornejos al pati.

- Reptes actius setmanals: Mou-te al Serra!

- **Objectiu:** Fomentar la millora de la força i la resistència cardiovascular de l'alumnat mitjançant exercicis funcionals amb el propi pes corporal, amb un enfocament progressiu, assequible i motivador per a tots els nivells de condició física.
- **Proposta concreta:** Proposta de reptes físics setmanals per al treball de la força i de la resistència. Es buscarà que l'oferta sigui variada, tant de reptes individuals com col·lectius.
- **Format:**
 - Activitat extraescolar oberta i flexible, no vinculada a un horari concret.
 - No dirigida, però amb suport motivacional i de seguiment a través de cartelleria, QR, Instagram del centre o tutor/es de referència.
 - Possibilitat d'implicar alumnat dinamitzador o professorat actiu en les propostes i seguiment del projecte.

5. COORDINACIÓ ESPORTIVA DE CENTRE

5.1 Figures clau i el seu rol

La coordinació del Projecte Esportiu de Centre (PES) es fonamenta en la col·laboració de diverses figures clau dins del centre i amb agents externs. La figura central és el coordinador del PCEE, que tindrà la responsabilitat de gestionar, supervisar i dinamitzar totes les activitats esportives relacionades amb el projecte. Per facilitar aquesta tasca, el coordinador gaudeix d'una reducció d'una hora de guàrdia, amb l'objectiu de dedicar temps exclusiu a la gestió de les activitats esportives i la coordinació amb altres agents externs, com les entitats esportives i l'administració pública.

El coordinador del PCEE treballa estretament amb altres figures clau com l'altre professor/a d'Educació Física, qui junts dissenyen i implementen les activitats de l'àrea d'Educació Física, assegurant-se que s'integrin adequadament al currículum i a les necessitats dels alumnes. D'altra banda, els alumnes dinamitzadors formats en CIATE jugaran un rol fonamental, ja que seran els encarregats de dinamitzar les activitats i incentivar la participació de la resta de companys. Aquesta figura s'està potenciant amb formació contínua i supervisió, buscant que aquests alumnes esdevinguin referents dins de la comunitat educativa.

5.2 Entitats implicades

Per tal d'enfortir el PES, es col·labora amb diverses entitats tant esportives com no esportives. Les entitats esportives implicades inclouen la AEE (Associació Esportiva Escolar) i el consell esportiu local (Consell Esportiu Alt Camp). Aquestes entitats aportaran recursos, coneixements especialitzats i, en alguns casos, materials i infraestructures per dur a terme les activitats.

Pel que fa a les entitats no esportives, l'Ajuntament de Valls és una de les parts implicades, ja que es considera un actor clau en la promoció de l'esport i el benestar de la comunitat del municipi.

6. MESURES I SUPORTS ADDICIONALS O INTENSIVS

En el marc del Projecte Esportiu de Centre (PES), s'estableixen diverses mesures inclusives per tal d'atendre la diversitat de l'alumnat i garantir que tots els estudiants, inclosos aquells amb necessitats específiques de suport educatiu (NESE) i necessitats educatives especials (NEE), puguin participar activament en les activitats esportives. A continuació, es detallen les mesures previstes:

- Adaptació de les activitats esportives a les necessitats de l'alumnat:

- Les activitats del PES seran flexibles i adaptables a les necessitats individuals de cada alumne, garantint la seva inclusió sense importar les seves condicions físiques o cognitives.
- Per a l'alumnat amb NEE, es modificaran determinats aspectes de les activitats (espais, materials, dinàmiques) per assegurar-ne la participació plena. Això inclou modificar les regles del joc, proporcionar suports visuals o tàctils per als alumnes amb dificultats sensorials o adaptacions específiques per aquells amb diversitat funcional.

- Suport personalitzat a través de monitors i dinamitzadors formats:

- Es farà ús de dinamitzadors esportius formats en CIATE per a acompanyar alumnes amb NESE o NEE durant les activitats, proporcionant-los el suport emocional i físic necessari per a la seva plena participació.
- Els alumnes dinamitzadors actuen com a referents positius i models d'inclusió, ja que són formats per ajudar els seus companys, fomentar la motivació i establir connexions significatives en el grup.

- Col·laboració amb el personal de suport educatiu:

- Es coordinarà amb els professionals de suport educatiu per garantir que els alumnes amb NESE o NEE rebin l'atenció necessària durant les activitats físiques. Aquest suport inclou la supervisió específica i l'adaptació de les dinàmiques per afavorir l'èxit de tots els alumnes.
- Els suports addicionals inclouen el doble monitoratge en algunes activitats més complexes, així com el reforç en aquelles dinàmiques que poden requerir més temps o ajuda individualitzada per part de l'alumnat.

- Metodologies d'ensenyament personalitzades:

- Es fomentaran estratègies didàctiques inclusives que permetin una adaptació gradual de l'activitat en funció de les capacitats de cada alumne, com l'ús de jocs cooperatius, activitats de treball en parelles o petits grups, i l'ús de materials diversos per facilitar la participació de tots els estudiants.
- També s'implementaran estratègies visuals i auditives, adaptant els continguts a les necessitats de cada alumne per facilitar la comprensió i l'execució de les activitats.

- Seguiment i avaluació individualitzada:

- S'establiran mecanismes de seguiment i avaluació personalitzats per garantir que els alumnes amb NESE o NEE estan progressant en les seves habilitats físiques i socials. Això inclourà la recollida de feedback directe de l'alumnat, així com informes periòdics per part dels monitors i del coordinador del PCEE.
- A l'inici de cada curs, es farà una avaluació inicial de les necessitats dels alumnes, i es definiran objectius personalitzats en funció de les seves capacitats.

- Promoció de la inclusió en els espais i horaris d'activitat:

- Les activitats esportives es desenvoluparan en espais accessibles, adaptant-se a les necessitats dels alumnes amb mobilitat reduïda o altres condicions físiques. Així mateix, es procuraran horaris que no interfereixin amb altres activitats escolars o necessitats específiques de l'alumnat.

- Foment de la participació de les famílies:

- Es promourà la participació activa de les famílies per garantir un suport ampli i una millor integració dels alumnes amb NESE. Les famílies rebran informació sobre les activitats de forma prèvia a les sessions.

Amb aquestes mesures, el Projecte Esportiu de Centre (PES) es compromet a garantir la participació de tot l'alumnat inscrit en les activitats esportives, respectant les seves necessitats individuals i promovent un ambient inclusiu on es valorin la diversitat i la cooperació. Això permetrà que els alumnes amb NESE i NEE se sentin integrats, motivats i recolzats en tot moment.

7. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER ADQUIRIR HÀBITS SALUDABLES

El Projecte Esportiu de Centre (PES) s'emmarca dins d'una visió integral de l'educació que promou no només la pràctica regular d'activitat física, sinó també l'adquisició d'hàbits de vida saludables en un sentit ampli. Per aquest motiu, el centre impulsa diverses actuacions complementàries que incideixen directament en la salut física, emocional i social de l'alumnat. Aquestes accions tenen caràcter transversal i es treballen des de diferents àmbits del currículum i de la vida escolar.

- Educació alimentària i nutrició saludable

- Es treballa la relació entre alimentació i rendiment físic, especialment dins l'àrea d'Educació Física, fomentant una alimentació equilibrada per complementar la pràctica esportiva.

- Prevenció de conductes de risc

- Es desenvolupen sessions de prevenció d'addiccions (alcohol, tabac, altres drogues) i trastorns de la conducta alimentària (anorèxia i bulímia), especialment amb l'alumnat de 3r i 4t d'ESO, en col·laboració amb l'equip de salut comunitària del municipi i dins del marc del Pla d'Acció Tutorial (PAT).
- Aquestes sessions es plantegen en format dinàmic i participatiu, promovent el pensament crític i la presa de decisions responsables.

- Treball de les emocions i benestar mental

- S'introdueixen pràctiques de gestió emocional i benestar dins del programa escolar, com espais de tutoria per a la identificació i expressió d'emocions, així com la gestió de l'estrès o la frustració.
- Des de l'àrea d'Educació Física es vincula el moviment amb la salut mental, promovent activitats físiques com el ioga, el mindfulness en moviment o les sortides a la natura com a eines per millorar l'estat emocional de l'alumnat.
- L'activitat física es concep també com una eina de millora de l'autoestima i la cohesió social, especialment útil per a alumnes amb dificultats d'integració o baixa motivació.

- Educació en la salut sexual i reproductiva

- En col·laboració amb agents externs, s'organitzen xerrades i tallers sobre sexualitat responsable, afectivitat i relacions saludables, especialment a 3r i 4t d'ESO.
- Es fomenta una visió positiva i respectuosa del cos, combatent estereotips i promovent el respecte a la diversitat corporal i identitària, en sintonia amb el projecte coeducatiu del centre.

- Prevenció de les socioaddiccions (ús de pantalles, videojocs, xarxes)

- Es desenvolupen campanyes de sensibilització sobre l'ús responsable de les TIC, integrades en el treball d'orientació i benestar digital.
- S'aborden temes com la dependència a videojocs, l'ús excessiu de pantalles i l'impacte de les xarxes socials en l'autoimatge i el descans.
- Aquestes iniciatives van acompanyades de propostes alternatives d'oci actiu, com activitats físiques a l'aire lliure o tornejos en temps de pati.

Amb aquestes actuacions, el PES es vincula estretament amb l'objectiu d'educar per a la salut i promoure el benestar integral de l'alumnat. L'activitat física esdevé el fil conductor d'un conjunt de propostes que abracen àmbits tan diversos com l'alimentació, l'emoció, la prevenció i l'afectivitat, reforçant així el compromís del centre amb una educació plena, inclusiva i saludable.

8. AVALUACIÓ DEL PES

El Projecte Esportiu de Centre (PES) ha de ser una eina viva, en constant revisió i millora, i per això incorpora un procés d'avaluació integral que permet analitzar la seva implementació, l'impacte que genera i els resultats obtinguts. Aquesta avaluació es realitza en tres fases complementàries: inicial, del procediment i de resultats.

8.1 Avaluació inicial: diagnosi de partida

Abans d'iniciar la planificació del PES, es realitza una diagnosi del context i de les necessitats del centre, que inclou:

- La valoració de la participació de l'alumnat en activitats físiques i esportives dins i fora del centre.
- L'anàlisi de les activitats existents (lectives i no lectives), els recursos disponibles, l'ús dels espais i la implicació de la comunitat educativa.
- La identificació de barreres de participació i oportunitats de millora.
- Les dades recollides de la diagnosi municipal esportiva i la coordinació amb el Pla Educatiu d'Entorn i el Grup de Treball d'Educació Física.

Aquest punt de partida permet adaptar el PES a la realitat concreta de l'Institut Serra de Miramar i establir uns objectius realistes i ajustats a les necessitats detectades.

8.2 Avaluació del procediment: seguiment de la implementació

Al llarg del curs es fa un seguiment del desplegament del PES, amb l'objectiu de valorar si les accions s'estan duent a terme de manera adequada i si es compleixen els terminis, els recursos i els mecanismes previstos. Aquesta avaluació inclou:

- Reunions periòdiques del coordinador del PCEE amb l'equip docent del departament d'Educació Física i amb els monitors de les activitats extraescolars.
- Recollida d'incidències i propostes de millora per part dels dinamitzadors esportius, l'alumnat i les famílies.
- Valoració de la coordinació amb els agents externs (Consell Esportiu, Ajuntament, AEE, etc.).
- Revisió de l'ús dels espais, la distribució horària i la comunicació de les activitats.

Aquest procés permet detectar dificultats, ajustar les actuacions i introduir canvis a temps real, per tal d'assegurar una implementació efectiva i coherent amb els objectius inicials.

8.3 Avaluació de resultats: assoliment d'objectius i impacte

Un cop finalitzat el curs, es duu a terme una avaluació global dels resultats del PES, per tal de determinar l'impacte real del projecte i les línies de millora per a cursos posteriors. Aquesta avaluació contempla:

- Indicators de participació: nombre d'alumnes inscrits en activitats esportives, assistència regular, diversitat de perfils (gènere, edat, NESE).
- Indicators de diversitat i qualitat: varietat d'activitats ofertes, valoració de la qualitat per part dels participants, equitat en l'accés.
- Indicators d'impacte: grau d'assoliment dels objectius del PES (com la promoció d'estils de vida saludables, la millora de la convivència, la implicació de la comunitat educativa), valoració de l'ambient general del centre i de la satisfacció de l'alumnat.
- Pressupost i eficiència de recursos: anàlisi del cost de les activitats i de l'eficiència en la gestió dels recursos disponibles.

Per recollir aquesta informació s'utilitzen diversos instruments d'avaluació: enquestes de satisfacció (alumnat, famílies i monitors), registres d'assistència, valoracions qualitatives dels dinamitzadors, actes de reunions i observacions de l'equip docent.

Aquest procés d'avaluació permet tancar el cicle del PES, identificar bones pràctiques, detectar punts febles i planificar noves actuacions que donin resposta a les necessitats reals del centre i de la seva comunitat educativa. Així, es garanteix que el projecte evolucioni i s'adapti any rere any, tot consolidant una cultura esportiva arrelada i saludable.

8.4 Objectius de millora i indicadors d'avaluació

Per tal de garantir una evolució contínua del Projecte Esportiu de Centre i assegurar la seva adequació a les necessitats reals de la comunitat educativa, es proposa copsar l'evolució dels objectius plantejats mitjançant una sèrie d'indicadors. La valoració d'aquests indicadors permetrà enunciar propostes de millora a implementar en el curs següent.

Línia d'actuació	Descripció	Indicador
Donar continuïtat a les activitats extraescolars esportives que han tingut una bona acollida i participació	Es mantindran aquelles activitats que, segons l'anàlisi de la memòria final del curs anterior, han generat més interès i participació, garantint així una oferta estable i de qualitat.	Manteniment i evolució del nombre i varietat d'activitats extraescolars implementades respecte al curs anterior.
Recollir les demandes i interessos de la comunitat educativa per ampliar l'oferta esportiva	S'establiran canals de comunicació i consulta (enquestes, reunions, observació directa) per incorporar noves activitats que responguin a les inquietuds de l'alumnat, les famílies i el professorat, especialment en aquells àmbits menys treballats a l'horari lectiu.	Nombre de propostes recollides i valorades com a significatives per part dels diferents agents educatius.

Fomentar la participació de l'alumnat femení mitjançant activitats adaptades als seus interessos	Es promourà una oferta esportiva que atengui les preferències i motivacions de les alumnes, amb l'objectiu de reduir la bretxa de participació i garantir una equitat real en l'accés a la pràctica esportiva.	Evolució del percentatge de participació femenina en les activitats esportives del centre.
Potenciar la pràctica esportiva com a eina educativa per al desenvolupament de valors	Les activitats esportives del centre es dissenyaran i conduiran per promoure valors com la cooperació, el respecte, la igualtat, l'esportivitat i el joc net, amb una mirada inclusiva i educativa.	Reducció del nombre d'incidències relacionades amb actituds antiesportives o conflictes durant les activitats.
Incrementar la participació global de l'alumnat en activitats esportives escolars i extraescolars	Es treballarà per oferir una programació atractiva, accessible i diversa que animi el màxim d'alumnes a participar-hi, establint objectius de participació progressius segons el nivell educatiu.	Percentatge d'alumnes participants respecte al total d'alumnat del centre.

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, incloses 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:** Es promou un ambient de respecte mutu entre alumnes, monitors/es i personal del centre. Els participants han de tractar amb consideració els companys, el personal i les instal·lacions
- **Valors de l'Esport:** Totes les activitats fomentaran valors com el treball en equip, la solidaritat, l'esforç, la inclusió i el respecte a la diversitat. Es treballaran especialment actituds d'esportivitat i competència sana.
- **Llengua Catalana com a Llengua Vehicular:** La llengua catalana serà el vehicle principal de comunicació en totes les activitats esportives, incloses les extraescolars. Això contribueix a la cohesió social i al foment de la llengua pròpia en el context esportiu.

- Ús i Recollida del Material Esportiu

- **Distribució i Ús Responsable del Material:** El material esportiu es distribuirà de manera ordenada abans de l'activitat, assegurant que tots els participants disposin del necessari per a la pràctica esportiva.
- **Recollida i Manteniment:** Un cop finalitzada cada activitat, els alumnes han de col·laborar en la recollida del material utilitzat, deixant-lo en condicions per al seu ús posterior. Aquest hàbit promou la responsabilitat i el respecte pels recursos compartits.
- **Conservació del Material:** Els participants han de fer un ús adequat i responsable del material per garantir la seva durabilitat i evitar desgast innecessari o mal ús.

- Normativa de Funcionament de les Activitats Extraescolars

- **Puntualitat i Compromís d'Assistència:** Es demana puntualitat a l'inici de cada activitat i compromís per assistir de manera regular, fomentant la constància i la cohesió entre participants.
- **Atenció a les Normes de Seguretat:** Totes les activitats seguiran els protocols de seguretat establerts, i els alumnes han de complir les instruccions dels monitors per evitar accidents o incidències.
- **Interacció Respectuosa i Inclusiva:** En les activitats extraescolars, es vetllarà especialment per la inclusió de tots els alumnes, sense cap mena de discriminació i promovent una interacció respectuosa en tots els moments.

Aquestes normes asseguren 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

- [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).