



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
i Formació Professional
Institut Xaloc



PROJECTE ESPORTIU DE L'INSTITU XALOC (PES)



- 1 Introducció
 - 1.1 Identificació del centre
 - 1.2 Missió del projecte esportiu
 - 1.3 Visió del projecte esportiu
 - 1.4 Justificació
- 2 Context
 - 2.1 Relació amb el PEC
 - 2.2 Realitat del centre i del territori
 - 2.3 Estructura i organització esportiva
- 3 Objectius
 - 3.1 Objectius generals
 - 3.2 Objectius específics
- 4 Activitats esportives del centre
 - 4.1 Oferta d'activitats
 - 4.2 Organització i gestió
- 5 Coordinació esportiva del centre
 - 5.1 Figures clau i responsabilitats
 - 5.2 Relació amb les entitats externes
- 6 Mesures i suports addicionals
 - 6.1 Suports per a l'alumnat amb NESE
 - 6.2 Programes d'inclusió
- 7 Actuacions complementàries per adquirir hàbits saludables
- 8 Avaluació del PES
- 9 Normativa i funcionament de les activitats
 - 9.1 Normes generals de comportament
 - 9.2 Ús i manteniment del material esportiu
 - 9.3 Normativa per a les activitats extraescolars
- 10 Marc legal
- 11 Conclusions



1 Introducció

1.1 Identificació del centre

L'Institut Xaloc és un centre d'educació secundària obligatòria situat a Les Roquetes (Sant Pere de Ribes). Es tracta d'un centre que aposta per una educació integral de l'alumnat, fomentant tant els aprenentatges acadèmics com el desenvolupament personal, social i físic. En aquest context, el Projecte Esportiu de Centre (PES) esdevé una eina essencial per promoure l'activitat esportiva, la salut i la cohesió social.

L'esport és un element clau en la formació global de l'alumnat, ja que contribueix a millorar la seva condició física, a fomentar valors essencials com el respecte i l'esforç i a desenvolupar habilitats socials fonamentals per a la convivència. Per això, el PES de l'Institut Xaloc pretén ser un instrument que integri l'activitat esportiva dins del projecte educatiu del centre i que promogui la pràctica esportiva de manera inclusiva i equitativa.

Nom del centre: Institut Xaloc

Codi de centre: 08065342

Tipologia: Institut d'Educació Secundària Obligatòria

Adreça: Cr Guifré el Pilós s/n, 08812 Les Roquetes (Sant Pere de Ribes)

Telèfon: 938930827

Lloc web: www.agora.xtec.cat/insxaloc

Coordinador del PCEE: Ariadna Hileno Bonastre

1.2 Missió del projecte esportiu

El PES té com a missió principal promoure la pràctica esportiva com a eina educativa i formativa dins del centre escolar. L'objectiu és proporcionar als alumnes les eines necessàries per gaudir d'un estil de vida actiu i saludable, alhora que afavoreix el desenvolupament personal i social. L'activitat esportiva no només contribueix a la millora del benestar físic i emocional, sinó que també té un impacte positiu en la motivació acadèmica i en el rendiment escolar.

El projecte també pretén fomentar valors fonamentals com el treball en equip, la disciplina, la cooperació, el respecte per les normes i la superació personal. A més, posa un èmfasi especial en la inclusió de tot l'alumnat, independentment de les seves capacitats físiques o condicions socials, perquè tothom pugui participar en igualtat d'oportunitats.

1.3 Visió del projecte esportiu

El Projecte Esportiu de Centre pretén consolidar-se com una iniciativa transversal dins del centre educatiu, integrant-se en les diferents etapes formatives i promovent una cultura esportiva basada en la igualtat d'oportunitats. A llarg termini, es vol garantir que tots els alumnes tinguin accés a la pràctica esportiva, independentment de les seves condicions físiques, econòmiques o socials. A més, es pretén que l'esport sigui un eix vertebrador que afavoreixi la convivència i la cohesió social a l'institut.

El PES també vol contribuir a la consolidació d'hàbits saludables, combatent el sedentarisme i promovent la pràctica regular d'exercici físic entre els estudiants. Es treballarà en estreta col·laboració amb l'AMPA, les institucions locals i altres agents



comunitaris per garantir la sostenibilitat i la qualitat de les activitats esportives ofertes pel centre.

1.4 Justificació

El PES sorgeix com una resposta a la necessitat d'oferir als alumnes un espai estructurat per a la pràctica esportiva, en consonància amb els objectius educatius del centre. La seva implementació es basa en l'anàlisi de la realitat escolar i territorial, així com en la voluntat d'alinejar-se amb el Projecte Educatiu de Centre (PEC). Es tracta d'una iniciativa fonamental per garantir el desenvolupament integral de l'alumnat i per fomentar una vida activa i saludable.

En els darrers anys, diversos estudis han posat en evidència que la pràctica regular d'activitat física millora no només la condició física, sinó també les capacitats cognitives i emocionals dels estudiants. Així mateix, l'esport és una eina fonamental per prevenir conductes de risc, millorar l'autoestima i fomentar la disciplina i la responsabilitat individual. És per això que el PES esdevé una peça clau dins del centre educatiu, buscant garantir que tots els alumnes, independentment del seu nivell d'habilitat esportiva, puguin gaudir dels beneficis de l'activitat física.

El PES de l'Institut Xaloc respon també als objectius establerts per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en relació amb la promoció de l'activitat física en edats escolars, assegurant que es compleixen les recomanacions internacionals en matèria d'educació física i salut.

2. CONTEXT

2.1. Relació amb el PEC i altres projectes

L'Institut Xaloc entén l'esport com una eina educativa essencial per a la formació de l'alumnat. Per aquest motiu, el PES es vincula estretament amb el Projecte Educatiu de Centre (PEC), que estableix les línies mestres de l'ensenyament al centre. Així mateix, el PES està connectat amb altres programes educatius, com l'Acció Tutorial, el Pla d'Innovació Pedagògica i les iniciatives de convivència escolar. Aquesta relació permet que l'activitat esportiva es desenvolupi de manera coherent amb la resta d'objectius educatius del centre.

El PES es coordina amb altres projectes que promouen la salut i el benestar de l'alumnat, com el Pla Català d'Esport a l'Escola i altres iniciatives de foment de l'activitat física impulsades pel Departament d'Educació i les institucions municipals de l'Ajuntament de Sant Pere de Ribes com ara el projecte "Joventut Esportiva Societat Activa" (JESA). Això assegura que els recursos es destinin de manera eficient i que es generi un impacte positiu en l'alumnat.

2.2. Realitat del centre i del territori

L'Institut Xaloc està situat en un entorn social i cultural divers, caracteritzat per la coexistència de famílies de diferents orígens i situacions socioeconòmiques. Aquesta realitat influeix directament en la participació de l'alumnat en activitats esportives i en l'accés als recursos esportius del territori.

L'entorn immediat del centre compta amb diverses instal·lacions esportives, com el pavelló poliesportiu municipal, pistes de bàsquet i zones verdes que permeten la realització d'activitats físiques a l'aire lliure. L'Institut col·labora amb entitats esportives locals, clubs i institucions municipals per garantir que l'alumnat pugui accedir a aquestes infraestructures en el marc del PES.



A més, la situació econòmica d'algunes famílies pot representar una barrera per a la participació en activitats extraescolars. Per aquest motiu, el PES inclou mesures per afavorir la inclusió de tot l'alumnat, com activitats gratuïtes o de baix cost en horari lectiu i no lectiu.

2.3. Estructura i organització esportiva

L'organització del PES es basa en una estructura ben definida que garanteix el correcte desenvolupament de les activitats esportives i la coordinació entre els diferents agents implicats:

- **Coordinador/a del PES:** Responsable de la planificació, implementació i seguiment del projecte esportiu del centre. Treballa en col·laboració amb la direcció del centre, els organismes municipals, entitats esportives i l'alumnat.
- **Professorat d'Educació Física:** Imparteix les classes de la matèria i col·labora en la promoció de l'activitat esportiva en horari extraescolar.
- **Monitors i tècnics esportius:** Professionals externs que dirigeixen les activitats esportives extraescolars i supervisen les competicions escolars.
- **AFA i famílies:** Participen en la gestió i organització d'activitats esportives, així com en la recerca de recursos per finançar activitats i material esportiu.
- **Ajuntament:** Cedeixen instal·lacions esportives i promouen la col·laboració entre el centre educatiu i les entitats esportives de la localitat.

La coordinació entre aquests agents és fonamental per garantir el bon funcionament del PES i assegurar que les activitats esportives siguin accessibles, segures i enriquidores per a tot l'alumnat.

3. OBJECTIUS

3.1. Objectius generals

El PES de l'Institut Xaloc es marca una sèrie d'objectius generals que defineixen la seva orientació i el seu impacte en la comunitat educativa:

- Fomentar l'activitat física i els hàbits saludables per millorar el benestar físic i mental de l'alumnat.
- Garantir la igualtat d'oportunitats en l'accés a la pràctica esportiva, independentment de la situació econòmica, cultural o física de l'alumnat.
- Promoure valors esportius com la igualtat, el respecte, la cooperació, l'esforç, la superació personal i el treball en equip.
- Afavorir la cohesió social i la inclusió a través de la participació en activitats esportives col·lectives.
- Contribuir a l'èxit acadèmic millorant la concentració, la disciplina i la gestió de l'estrès mitjançant la pràctica esportiva.
- Potenciar l'educació en la diversitat a través d'activitats esportives adaptades a les diferents necessitats de l'alumnat.

3.2. Objectius específics

Per assolir aquests objectius generals, el PES planteja accions concretes adaptades a la realitat del centre i a les necessitats de l'alumnat:



- Augmentar la participació de l'alumnat en activitats esportives extraescolars, garantint que almenys el 60% de l'alumnat practiqui esport de forma regular.
- Introduir activitats esportives adaptades per a l'alumnat amb necessitats educatives especials (NEE) o dificultats motrius.
- Implementar programes d'igualtat de gènere en l'esport, trencant amb estereotips i promovent la participació equitativa en totes les disciplines.
- Organitzar jornades esportives i tornejos intercentres per fomentar la participació i la interacció amb altres escoles.
- Integrar activitats físiques en el dia a dia de l'alumnat, promovent pauses actives, dinàmiques de moviment a l'aula i l'ús de la bicicleta o la caminada per anar a l'institut.
- Desenvolupar projectes d'innovació educativa en esport, com l'ús de tecnologies per a l'entrenament i el seguiment de la condició física.

Aquest enfocament permet garantir que el PES sigui una eina efectiva per a la millora del benestar físic i emocional de l'alumnat, contribuint alhora a la seva formació integral.

4. ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE

El PES de l'Institut Xaloc inclou una oferta d'activitats esportives dirigides a tot l'alumnat, tant en horari lectiu com en horari extraescolar. Aquestes activitats estan dissenyades per promoure la pràctica regular d'exercici físic, fomentar la socialització i inculcar valors esportius en un entorn segur i inclusiu. A través d'aquestes activitats, es busca afavorir el desenvolupament integral dels estudiants i potenciar el seu rendiment acadèmic i personal.

4.1. Oferta d'activitats

L'Institut Xaloc ofereix una gran varietat d'activitats esportives que cobreixen diferents disciplines i nivells de participació:

- Activitats curriculars: Són aquelles incloses dins la matèria d'Educació Física, on l'alumnat desenvolupa competències motrius i treballa hàbits saludables.
- Activitats extraescolars: Esports d'equip com el futbol sala al Pavelló "Miguel Meca" de Les Roquetes, dos cops per setmana, d'un hora per sessió
- Esdeveniments puntuals: Jornades esportives, tornejos intercentres, sortides a les instal·lacions municipals i activitats en col·laboració amb organismes locals.
- Esports adaptats: Sessions específiques per a l'alumnat amb necessitats educatives especials o dificultats motrius.
- Activitats recreatives: Excursions, senderisme, activitats en la platja, curses d'orientació i tallers de dansa i moviment.

4.2. Organització i gestió

Per garantir el correcte desenvolupament de les activitats esportives, es segueix una estructura organitzativa clara:

- Difusió i inscripció: Les activitats es comuniquen a l'alumnat i a les famílies mitjançant circulars, xarxes socials i reunions informatives.
- Gestió dels espais: Coordinació amb l'Ajuntament de Sant Pere de Ribes per a l'ús d'instal·lacions esportives.



- Seguiment i avaluació: Monitoratge de la participació i revisió dels objectius establerts.
- Seguretat i protocols: Aplicació de mesures de prevenció i primers auxilis en totes les activitats esportives.

5. COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE

Per garantir el bon funcionament del PES, l'Institut Xaloc compta amb una estructura de coordinació esportiva que assegura una gestió eficient de les activitats esportives i la seva alineació amb els objectius educatius del centre.

5.1. Figures clau i responsabilitats

- Coordinador/a del PES: Responsable de la planificació i execució del projecte, així com de la coordinació amb la direcció del centre, les autoritats de l'Ajuntament i el Consell Esportiu del Garraf.
- Professorat d'Educació Física: Desenvolupa el currículum esportiu i col·labora en la promoció d'activitats extraescolars.
- Monitors i tècnics esportius: Professionals especialitzats en diferents disciplines que dirigeixen entrenaments i activitats esportives específiques amb titulació acadèmica oficial.
- Entitats esportives i col·laboradors externs: Clubs i associacions que ofereixen suport i recursos per ampliar l'oferta esportiva.
- Famílies i AFA: Impulsen iniciatives per millorar les infraestructures i l'equipament esportiu del centre.

5.2. Relació amb entitats externes

L'Institut Xaloc col·labora amb institucions municipals, federacions esportives i associacions locals per facilitar l'accés de l'alumnat a competicions escolars, esdeveniments esportius i programes de tecnificació.

6. MESURES I SUPORTS ADDICIONALS

El PES inclou mesures específiques per garantir que tot l'alumnat, independentment de les seves capacitats físiques o situacions social i personal, pugui participar activament en les activitats esportives del centre.

6.1. Suports per a l'alumnat amb NESE

- Adaptació de les activitats esportives per garantir la participació de tots els estudiants.
- Materials específics i equipaments adaptats per facilitar la pràctica esportiva a alumnes amb discapacitats físiques.
- Sessions d'acompanyament individualitzat per a aquells alumnes que requereixen suport addicional en la pràctica esportiva.

6.2. Programes d'inclusió

- Torneigs mixtos i inclusius per fomentar la igualtat de gènere i la diversitat en l'esport.
- Activitats d'iniciació esportiva per a alumnes que no han tingut experiència prèvia en la pràctica d'esports.



- Programes de mentoria esportiva, on alumnes amb més experiència ajuden als seus companys a integrar-se en les activitats esportives.

7. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER ADQUIRIR HÀBITS SALUDABLES

L'esport no només contribueix al desenvolupament físic, sinó que també té un impacte directe en la salut i el benestar general de l'alumnat. Per aquest motiu, el PES inclou diverses actuacions que promouen hàbits de vida saludables.

- Tallers d'alimentació saludable per ensenyar als alumnes la importància d'una dieta equilibrada.
- Sessions de prevenció de lesions i posturalitat per reduir el risc de problemes musculoesquelètics.
- Programes d'educació emocional vinculats a la pràctica esportiva per millorar la gestió de l'estrès i l'autoestima.

8. AVALUACIÓ DEL PES

L'avaluació del Projecte Esportiu de Centre és fonamental per garantir la seva efectivitat i millora contínua. Aquesta avaluació permet valorar l'impacte de les activitats esportives en l'alumnat, identificar possibles àrees de millora i optimitzar la gestió dels recursos disponibles. El procés d'avaluació inclou indicadors quantitius i qualitius que mesuren la participació, la satisfacció de l'alumnat i els efectes sobre el benestar físic i emocional.

8.1. Tipus d'avaluació

- Avaluació inicial: Diagnòstic de la situació de partida en relació amb la pràctica esportiva del centre.
- Avaluació del procés: Seguiment del desenvolupament de les activitats, valorant la seva adequació als objectius establerts.
- Avaluació de resultats: Anàlisi dels impactes del PES en l'alumnat, tant en termes de condició física com de millora en valors esportius i convivència.

8.2. Indicadors d'avaluació

- Taxa de participació en activitats esportives curriculars i extraescolars.
- Satisfacció de l'alumnat i de les famílies respecte a les activitats organitzades.
- Impacte sobre la salut i el benestar de l'alumnat, mesurat a través d'enquestes i estudis de seguiment.
- Nombre d'alumnes que accedeixen a competicions escolars o federades gràcies al PES.

Els resultats de l'avaluació es recullen anualment i es presenten a la direcció del centre per establir mesures de millora i ajustos en el projecte.

9. NORMATIVA I FUNCIONAMENT DE LES ACTIVITATS

Per garantir el correcte desenvolupament de les activitats esportives del PES, és necessari establir una normativa clara que reguli el seu funcionament. Aquesta normativa assegura que les activitats es desenvolupin en un entorn segur, respectuós i amb els valors esportius com a eix central.



9.1. Normes generals de comportament

- Respecte mutu entre participants, monitors i professorat.
- Ús correcte i responsable del material esportiu i de les instal·lacions.
- Compromís d'assistència i puntualitat en les activitats esportives.
- Observació estricta de les mesures de seguretat i prevenció de lesions.
- Foment de l'ús de la llengua catalana en totes les activitats esportives.

9.2. Ús i manteniment del material esportiu

- Distribució organitzada del material abans i després de cada activitat.
- Cada participant és responsable de l'equipament utilitzat i ha de retornar-lo en bones condicions.
- S'establirà un protocol de reposició per al material deteriorat.

9.3. Normativa per a les activitats extraescolars

- Les activitats extraescolars esportives es planificaran en coordinació amb l'AFA i altres entitats col·laboradores.
- Els alumnes hauran d'inscriure's prèviament i respectar els horaris establerts.
- Es vetllarà per la inclusió de tots els alumnes, evitant qualsevol tipus de discriminació.

Aquesta normativa es revisa periòdicament per adaptar-la a les necessitats del centre i als canvis en la legislació educativa i esportiva

10. MARC LEGAL

El Projecte Esportiu de Centre es desenvolupa dins del marc normatiu establert per les autoritats educatives i esportives. Aquest marc legal proporciona les directrius per garantir una pràctica esportiva segura, educativa i accessible per a tot l'alumnat.

- Llei de l'Esport de Catalunya que regula la pràctica esportiva en l'àmbit escolar i fomenta l'activitat física com a eina educativa.
- Decret d'ordenació dels ensenyaments d'Educació Secundària Obligatòria, el qual inclou la matèria d'Educació Física com a part essencial del currículum.
- Pla Estratègic de l'Esport Escolar de Catalunya que estableix les directrius per al foment de l'esport en l'àmbit escolar.
- Normativa municipal sobre ús d'instal·lacions esportives que regula l'accés i ús de les infraestructures esportives cedides per l'ajuntament.
- 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).



Aquestes normatives es tenen en compte en la planificació i execució del PES per garantir el seu compliment i eficàcia.

11. CONCLUSIONS

El Projecte Esportiu de Centre de l'Institut Xaloc representa un element fonamental en la formació integral de l'alumnat. Mitjançant una oferta esportiva variada, una estructura organitzativa clara i una planificació basada en l'avaluació contínua, el PES contribueix a la promoció d'un estil de vida actiu i saludable entre els estudiants.

A més, el PES reforça els valors de convivència, respecte i treball en equip, aspectes essencials per a la cohesió de la comunitat educativa. El compromís del centre, del professorat i de les famílies amb aquest projecte assegura la seva continuïtat i millora progressiva, consolidant l'Institut Xaloc com un referent en la promoció de l'esport escolar.

Aquest document servirà de guia per a la implementació i revisió anual del PES, garantint-ne la seva adaptació a les necessitats i expectatives de l'alumnat i la comunitat educativa.