

PROJECTE ESPORTIU



INDEX

1.INTRODUCCIÓ.

- 1.1. Definició i característiques del centre.
- 1.2. Relacions del Projecte educatiu de Zona (PEZ) amb el Projecte esportiu del centre (PES).
- 1.3. La complementarietat de les activitats escolars amb les extraescolars.

2. DIAGNOSI INICIAL.

- 2.1. Equipaments esportius i recursos materials.
- 2.2. Recursos humans.
- 2.3. Recursos econòmics.
- 2.4. Anàlisi de l'oferta actual.

3. OBJECTIUS DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE.

- 3.1. Objectius generals.
- 3.2. Objectius específics.
- 3.3. Finalitats del projecte.

4. ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE.

5. LA COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE.

6. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES EXTRAESCOLARS.

- 6.1 Filosofia de l'esport escolar.
- 6.2.Els objectius generals de l'esport escolar.
- 6.3 Estructura general de les sessions.
- 6.4. Els valors i els hàbits en l'esport escolar.
 - 6.4.1 Els valors.
 - 6.4.2 Els hàbits.
- 6.5. Etapes en la iniciació esportiva escolar.

7. OFERTA D'ACTIVITATS RELACIONADES AMB EL PROJECTE ESPORTIU.

- 7.1. Tipologia d'activitats.
- 7.2. Elecció de les activitats a realitzar.

8. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER ADQUISICIÓ D'HÀBITS SALUDABLES.

9. FORMACIÓ DEL PERSONAL.

10. AVALUACIÓ DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE.

10.1. Definició dels indicadors d'avaluació, amb la concreció del grau d'assoliment.

10.2. Avaluació del projecte i la concreció de propostes de millora.

11. ANNEXOS.

1. INTRODUCCIÓ

L'el·laboració d'aquest projecte esportiu de la ZER El Montsec ha esdevingut una necessitat des de l'ingrés de la ZER al Pla català de l'Esport el curs 2009-2010. Fins aquella data es venien realitzen alguns activitats esportives esporàdiques, únicament en aquelles escoles més grans i amb més alumnat. Es tractaven d'activitats organitzades per les AMPES sense cap tipus de control extern.

A partir de la creació de l'Associació Esportiva Escolar ZER El Montsec, el curs 2009 - 2010, s'ha intentat seguir una línia conjunta entre totes les escoles de la ZER, que s'ha culminat amb la creació d'aquest projecte esportiu.

1.1. Definició i característiques del centre.

La ZER del Montsec es troba enclavada a la vessant nord-occidental de la comarca de la Noguera. Zona agrícola i ramadera: amb granges que sovint complementen l'agricultura, aquesta es bàsicament de secà amb una porció de regadiu a la part meridional. També hi ha una mica de petita indústria. Darrerament el turisme d'interior i esportiu es va obrint camí juntament amb el sector Serveis influït en part per la recent creació del Consorci del Montsec. El nivell socio-econòmic és propi d'una zona rural d'interior.

El transport escolar és alhora el transport públic que hi ha a la ZER. També hi passa la línia de tren de la Pobla encara que allunyada de les poblacions degut a les característiques geogràfiques. La principal via de comunicació és la carretera local C-12 que uneix Balaguer amb Àger.

La ZER està formada per les següents escoles:

- Escola "Andreu Farran" d' Àger: 3 unitats.
- Escola de Tartareu: 1 unitat.
- Escola de Les Avellanes: 2 unitats.
- Escola "Leandre Cristòfol" d' Os de Balaguer: 3 unitats.
- Escola "L'Espígol" de Gerb: 4 unitats.

- Horari lectiu de l'alumnat: se segueix l'horari marcat pel Departament d'Ensenyament, en sessió matinal de 9 a 13 h. i sessió per la tarda de 15 a 17 hores.

Aquests dos darrers cursos s'està aplicant la sisena hora, el curs passat només a primària i aquest a primària i infantil.

- Característiques culturals:

La llengua usual és el català. Recentment està arribant població nova a la zona de tipus neorural i també immigració de l'estranger.

En els pobles de la zona funcionen diverses associacions que reflecteixen que és una zona on s'observen inquietuds culturals. Hi ha poques biblioteques públiques.

1.2. Relacions del Projecte educatiu (PEC) amb el Projecte esportiu del centre (PES).

Per l'elaboració del Projecte Esportiu s'han tingut en compte aquells trets d'identitat redactats en el Projecte Educatiu de zona que són els següents:

■ ***Confessionalitat:***

L'escola és aconfessional respecte a totes les religions, tant de mestres com d'alumnes. L'Escola potenciarà valors com ara: la solidaritat, la comprensió, la tolerància i el respecte a un mateix i als altres.

■ ***Llengua d'aprenentatge:***

El català serà la llengua base d'aprenentatge i d'ús vehicular. D'acord amb la llei i la cooficialitat amb la llengua castellana, els col·legis vetllaran per adequar els seus mitjans i recursos perquè no es produeixi cap tipus de discriminació en l'ús i aprenentatge de les dues llengües oficials.

■ ***Coeducació:***

Pensem que les nenes i els nens junts en la mateixa aula han de rebre una educació comuna, encaminada a trencar rols masculí i femení, i a tenir en la pràctica els mateixos drets i oportunitats davant de la societat. Ens pronunciem en contra dels models de comportament i del llenguatge de caire sexista.

■ ***Línia pedagògica:***

Ens caracteritzem per un estil de treball que tracta de:

- Desenvolupar l'esperit crític, la capacitat de discussió i de decisió i la voluntat col·lectiva de transformació de la realitat social.
- Admetre la diversitat de ritmes evolutius i de capacitats intel·lectuals.
- Donar importància tant a la relació educativa com a l'adquisició de tècniques i continguts bàsics.
- Cultivar la recerca, l'adquisició de coneixements i la sistematització científica de cara a una utilització pràctica i que no hi hagi desconexió entre la teoria i la pràctica, entre el treball i l'estudi.
- Fomentar l'activitat enfront de la recerca de coneixements.

- Tenir en compte el desenvolupament psicològic dels alumnes en les programacions i en els nivells.

■ **Pluralisme:**

- El respecte al pluralisme ideològic i valors democràtics.
- El compromís amb el conjunt dels valors democràtics.
- El respecte als drets humans.
- El rebuig a qualsevol tipus de dogmatisme.
- La defensa de la llibertat dels membres de la comunitat escolar per manifestar lliurement llurs opinions.
- L'afavoriment de la integració dels nouvinguts.

Partim de la realitat bàsica d'una societat plural en el terreny de les idees polítiques, de les tasques socials i de les situacions econòmiques. Creiem que la funció de l'escola en aquesta societat és la d'orientar i ajudar als nens i nenes en el difícil aprenentatge de la convivència i de la solidaritat, sense dogmatismes ni imposicions arbitràries. També que prenguin una actitud crítica envers allò que els envolta.

1.3. La complementarietat de les activitats escolars amb les extraescolars

Ja que prenem com a punt de partida el Projecte Educatiu de la ZER El Montsec, és obvi que les activitats i accions d'aquest Projecte Esportiu estiguin amb concordança amb aquest document, i han de ser una continuació del mateix.

Volem que les activitats extraescolars siguin una continuació de la línia pedagògica de la ZER i que es tinguin en compte factors com la solidaritat, la tolerància, el respecte envers en altres, l'ús del català com a llengua d'interacció, la coeducació entre sexes, respecte envers els ritmes d'aprenentatge, etc.

Serà de vital importància la interacció entre el mestre d'educació física i els monitors de les activitats extraescolars, per tal de coordinar-se i treballar d'una manera el més similar possible, perquè els alumnes entenguin dites activitats com una continuació del que es treballa en horari lectiu.

Per tal d'aconseguir això, es duran a terme dos reunions anuals, una a principi i l'altra a final de curs, per coordinar-se i parlar d'aquells aspectes a tenir en compte, que podem resumir en els següents:

- Seguir una estructura de les sessions similar, amb presentació, escalfament, part principal i tornada a la calma.

- Portar un control individualitzat dels alumnes i respectar i tenir en compte els seus ritmes d'aprenentatge, ja que al tractar-se d'una ZER comptem amb edats molt variades dintre d'un mateix grup.
- Utilitzar el català en les nostres sessions
- Fer partíceps als alumnes de la responsabilitat compartida pel que fa al respecte envers el material i les instal·lacions
- Fer que els alumnes col·laborin en la recollida del material utilitzat.
- Portar un control d'actitud i d'assistència dels alumnes durant les sessions.
- Seguir unes pautes d'higiene i envers la salut bàsiques durant i en acabar les sessions.

2. DIAGNOSI INICIAL

Actualment gràcies a l'empenta donada pel PCEE podem dir que totes les cinc escoles de la ZER El Montsec organitzen activitats extraescolars esportives, que any rera any es van consolidant.

Aquesta situació malauradament no era així abans de poder entrar amb programa del PCEE. La tipologia d'escoles de la ZER, amb poc alumnat i algunes bastant allunyades de la capital de comarca Balaguer, feia realment difícil el fet que es poguessin dur a terme activitats extraescolars esportives al centres.

2.1. Equipaments esportius i recursos materials

Cada escola disposa d'un pati propi, tot i que únicament les escoles Leandre Cristòfol i Andreu Farran disposen d'una pista poliesportives dins del mateix pati. Les altres escoles han de desplaçar-se a equipaments municipals per poder realitzar les activitats extraescolars.

El recursos materials dels que es disposa són compartits amb cada escola, tot i que des de l'AEE ZER El Montsec s'intenta comprar material específic per a cada activitat i que pugui ser utilitzat en d'altres escoles i/o activitats si fos necessari.

Algunes activitats com la natació es realitzen ens instal·lacions externes.

2.2. Recursos humans

La majoria de monitors que es tenien a les escoles en extraescolars eren exalumnes que oferien el seu servei a l'escola, ja que difícilment es trobaven monitors que es volguessin desplaçar als pobles per una hora a la setmana.

Des de l'AEE s'ha intentat buscar personal més qualificat per realitzar les activitats o bé adreçar les activitats cap a empreses externes qualificades. Tot i això la tipologia de la

zona rural fa que alguns cops sigui impossible trobar personal qualificat i sol quedi la opció de trobar exalumnes o personal del mateix poble.

Certes activitats que es realitzen en instal·lacions externes com la natació, compten amb tècnics especialitzats propis.

2.3. Recursos econòmics

L'associació esportiva té els ingressos de les quotes que paga l'alumnat que realitza activitats esportives, si bé aquests diners estan directament gestionats per les AMPES, ja que la diferent tipologia dels centres fa que no es pagui el mateix en cada centre. Els preus de les quotes mensuals oscil·len entre els 10 i els 12 euros per nen / activitat. Aquests diners de les quotes s'utilitzen bàsicament per pagar el monitors i/o tècnics que realitzen les activitats extraescolars.

A part és compta amb l'aportació econòmica del Pla Català d'Esport a l'Escola, que serveix bàsicament per comprar el material que s'utilitza a les activitats extraescolars, la compra de vestimenta esportiva, de trofeus i medalles, el transport si s'organitza alguna activitat externa i diverses despeses que es puguin originar al organitzar alguna activitat esportiva.

2.4. Anàlisi de l'oferta actual

Durant el present curs 2025-2026 es realitzen les següents activitats extraescolars:

Activitat	Escola	Alumnes
Pàdel iniciació	Escola Leandre Cristòfol	4
Pàdel principiants	Escola Leandre Cristòfol	4
Pàdel perfeccionament	Escola Leandre Cristòfol	5
Pàdel ESO	Escola Leandre Cristòfol	5
Escalada iniciació	Escola de Les Avellanes	7
Escalada perfeccionament	Escola de Les Avellanes	6
Pàdel	Escola Andreu Farran	5
Patinatge	Escola Andreu Farran	8

Com podem veure aquest curs s'han realitzat 8 activitats extraescolars organitzades per l'AEE ZER Montsec conjuntament amb la col·laboració del Consell Esportiu i de les AFA'S de l'escola Leandre Cristòfol, de Les Avellanes i Andreu Farran.

3. OBJECTIUS DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE

3.1. Objectius generals

Els objectius generals del projecte els podem concretar en els següents:

- 1.-** Articular les activitats esportives de forma eminentment pràctica, organitzant competicions tant internes com externes que afavoreixin l'adequada canalització d'habilitats i destreses que complementen un model d'educació integral.
- 2.-** Potenciar a través de l'activitat esportiva la projecció del centre a l'entorn, vinculant-ho amb el poble.
- 3.-** Desenvolupar la pràctica de l'esport com a recreació, divertiment i complement fonamental de la formació integral de l'alumnat d'Educació Infantil i Primària.
- 4.-** Fomentar entre l'alumnat l'adquisició d'hàbits permanents d'activitat física i esportiva, com a element per al seu desenvolupament personal i social.
- 5.-** Augmentar el desenvolupament motriu, cognitiu i afectiu de l'alumnat participant.
- 6.-** Realitzar activitats físico-esportives de manera voluntària, primant de manera especial els aspectes de promoció, formatius, recreatius i cobrir part del temps d'oci de manera activa, lúdica i divertida.
- 7.-** Ser un element imprescindible per a la integració dels col·lectius desfavorits, com ara immigrants, depressos socio econòmics, persones amb discapacitat, etc.
- 8.-** Fer de la pràctica esportiva un instrument per a l'adquisició de valors com ara la solidaritat, la col·laboració, el diàleg, la tolerància, la no discriminació, la igualtat entre sexes, l'esportivitat i el joc net.
- 9.-** Afavorir la utilització de les instal·lacions esportives escolars i municipals en horari no lectiu per l'alumnat de forma eficaç.
- 10.-** Donar alternatives saludables a les famílies per a ocupar les hores lliures dels seus fills o aquelles en que no els poden atendre amb la dedicació desitjable.
- 11.-** Atendre la integració de l'alumnat de necessitats educatives especials, en el desenvolupament de les activitats esportives del centre.

3.2. Objectius específics

Adquirir hàbits relacionats amb la realització d'activitat física de forma segura i dirigida a desenvolupar i mantindre la salut.

- 1.-** Conèixer els efectes que diferents conductes associades a diferents estils de vida tenen sobre la salut: Exercici físic i inactivitat física, nutrició, consum de drogues, hàbits posturals, descans,...
- 2.-** Desenvolupar habilitats motrius que permetin realitzar un gran repertori d'activitats motrius de forma satisfactòria.

- 3.- Desenvolupar una percepció d'un mateix que permeti adquirir adequats nivells de competència en l'activitat física que facilitin l'adherència a aquesta.
- 4.- Desenvolupar actituds i valors pro-socials que facilitin la pràctica d'activitat física i esportiva en grup.
- 5.- Fomentar la participació en els JEEC que organitza el Consell Esportiu.
- 6.- Fomentar la participació en les Finals Territorials i Finals Nacionals.

3.3 Finalitats del projecte

A part dels objectius abans esmentats, hi ha una sèrie de finalitats que es pretenen aconseguir amb aquest projecte:

1. Progressar en el desenvolupament de les habilitats motrius específiques d'una disciplina esportiva.
2. Consolidar hàbits de esforç físic orientats al manteniment i millora d'una condició física saludable.
3. Refermar hàbits saludables, de seguretat i d'higiene, en la pràctica de l'activitat física.
4. Respondre a problemes motors complexos amb eficàcia.
5. Demostrar autonomia suficient en l'execució de les activitats físiques, expressives i esportives.
6. Respectar a companys, adversaris, organitzadors, jutges i tècnics, abans, durant i després de la pràctica esportiva.
7. Reconèixer la dimensió artística, social i cultural de les activitats físiques i esportives.
8. Treballar en equip desenvolupant les habilitats socials necessàries.
9. Participar de forma activa en l'organització d'activitats físiques i esportives

4. ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES DEL CENTRE

La responsabilitat d'organització i supervisió de les activitats esportives recaurà directament en l'Associació Esportiva Escolar, que s'encarregarà de buscar els monitors segons les necessitats, controlar el bon funcionament de les mateixes i fer una valoració final un cop acabada l'activitat.

A principi de curs, reunits tots els membres de l'Associació Esportiva Escolar, s'intentaran concretar tenint en compte les peculiaritats de cada centre (número d'alumnes, instal·lacions, horaris,...) les possibles activitats a fer en cada centre. Es donarà especial importància a les demandes provinents de les AMPES de cada escola, i s'intentarà satisfer les seves necessitats.

Un cop plantejada la proposta inicial, l'Associació Esportiva s'encarregarà amb ajuda de les AMPES de buscar els monitors per les diferents activitats que es vulguin

realitzar. Un cop trobats els monitors l'Associació Esportiva, s'encarregarà de fer signar als monitors els contractes pertinents.

El coordinador del Pla Català de l'esport a l'escola, serà la persona encarregada directament per l'Associació Esportiva per supervisar in situ el funcionament de les activitats esportives. Intentarà passar periòdicament, o almenys un cop per trimestre, per cadascuna de les activitats, per parlar amb els monitors, conèixer el seus objectius, metodologia, i veure el desenvolupament de tota o una part de la sessió.

D'altres funcions del **coordinador** del Pla Català en relació a les activitats seran:

- Dirigir i supervisar els aspectes educatius del projecte, assegurant el caràcter transversal de l'activitat.
- Coordinació amb els monitors de l'organització i desenvolupament de les activitats i possibles competicions.
- La formalització i inscripció dels equips i esportistes individuals en activitats externes.
- La supervisió de l'ús adequat de materials i espais.
- Gestionar les incidències i observacions.
- Coordinar la compra del material esportiu.

D'altra banda, les funcions dels **monitors** contractats seran:

- Entrenar l'alumnat i els equips en els horaris que els siguin assignats.
- Dirigir els partits de les competicions internes, en cas que se'n facin.
- Cuidar el material que li sigui assignat.
- Vetllar per l'adequada utilització de les instal·lacions.
- Comunicar al coordinador la pèrdua o deteriorament de qualsevol tipus de material.
- Promoure d'altres activitats que siguin d'interès per l'alumnat.
- Vetllar per la salut dels alumnes durant el transcurs de les activitats.

Cal destacar també la funció dels alumnes **dinamitzadors**, escollits pel coordinador del PCEE, que poden realitzar diferents funcions:

- Engrescar als companys a participar en les diferents activitats.
- Vetllar per bon funcionament de les activitats en la mesura que puguin.
- Resoldre petits conflictes que puguin sorgir durant el transcurs de les activitats.
- Ser el nexa d'unió entre el coordinador i el monitor.

5. LA COORDINACIÓ ESPORTIVA DEL CENTRE

La figura del coordinador és clau per al bon funcionament de l'AEE, i ha de ser la persona que vetlli pel bon funcionament de totes les activitats extraescolars esportives que es realitzin.

Aquest curs 2025- 2026, el coordinador del PCEE a l'AEE és:

Nom	Eduard
Cognoms	Arjona Felip
Titulació	Mestre d'Educació Física
Antiguitat	15 anys
Telèfon	647214674
Correu electrònic	earjona@xtec.cat

Tot aprofitant el gran potencial activitats físiques i esportives per contribuir a la formació personal i cívica dels nostres infants i joves, el coordinador ha d'ajudar a posar a l'abast de tots els alumnes la possibilitat de practicar exercici físic fora de l'horari lectiu.

El fet que el coordinador també sigui el mestre d'E.F. de l'escola, fa que el lligam de les activitats esportives extraescolars amb el currículum de l'àrea d'educació física sigui possible, ja que algunes de les activitats extraescolars programades al llarg del curs formen part del currículum d'Educació Física en l'etapa de primària.

Funcions a nivell general

A nivell general, doncs, podem destacar els objectius següents:

- Contribuir a incrementar la participació en activitats físiques i esportives en horari no lectiu de l'alumnat
- Fer palès i transmetre a la comunitat educativa el gran potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques i esportives, inculcant que la participació és més important la competitivitat.
- Ajudar a potenciar la funció integradora i de cohesió social de l'esport escolar, facilitant l'accés de tots els nens i nenes a la pràctica esportiva escolar, i en especial dels nouvinguts.
- Transmetre la idea que mitjançant la pràctica esportiva contribuïm en la formació en valors com la tolerància, el respecte als altres i a les regles, 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.
- Fomentar la pràctica regular d'activitats físiques i esportives i l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a un millor benestar.

Funcions més específiques

- Elaborar, organitzar, difondre a tota la comunitat educativa i fer el seguiment del programa d'activitats esportives en horari no lectiu.
- Recopilar i anar actualitzant les dades sobre les activitats previstes: activitats, dies, horaris i durada, monitors (formació, contracte...), nombre de nens/es inscrits, etc.
- Assessorar i supervisar a l'equip tècnic (monitors) tot recolzant-lo en l'elaboració de les programacions, les sessions, etc. Val a dir que una de les claus de l'èxit del projecte és la qualitat de l'equip tècnic. La interacció directa amb els participants és una de les variables més importants per aconseguir una major participació i adherència a la pràctica esportiva.
- Coordinar l'ús dels equipaments esportius escolars dins i fora de l'horari lectiu i vetllar pel bon estat de les instal·lacions i el material.
- Redactar i actualitzar el Projecte Esportiu de Centre i incloure'l en la programació general anual del centre.
- Constituir i participar activament en la gestió de l'SEE, formant part, en la majoria dels casos, de la Junta Directiva.
- Triar als dinamitzadors/es, tutelar-los, i col·laborar amb ells.
- Tramitar les assegurances dels participants a través del Consell Esportiu.
- Elaborar l'informe memòria del PCEE. Aquesta memòria serà inclosa en la memòria anual del centre.
- Procurar vincular el PES amb les entitats de l'entorn més proper: municipi, clubs esportius, associacions esportives, etc. Comptem amb la firma de l'acord marc, document en el qual l'Ajuntament d'Albesa es compromet amb el Consell Esportiu de la Noguera i el nostre centre a què puguem fer ús de les escasses instal·lacions en condicions amb què compta el poble per practicar exercici físic.
- Procurar distribuir part dels recursos econòmics destinats al pressupost del centre entre les activitats relacionades amb el PES.

6. CARACTERÍSTIQUES GENERALS DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES ESCOLARS I EXTRAESCOLARS

6.1 Filosofia de l'esport escolar

L'esport escolar fora de l'horari lectiu engloba tota aquella pràctica d'activitat física i esportiva que es desenvolupa normalment als centres educatius i que els nois i les noies fan amb una finalitat formativa, i també aquella pràctica d'iniciació esportiva, de competició, de lleure o de salut que els infants i joves fan a d'altres entitats esportives.

En els centres educatius, l'esport escolar i el treball que es desenvolupa a l'àrea d'educació física han d'anar en concordança i han de tenir uns codis d'actuació comuns, no es podria entendre de cap altra manera. L'objectiu final de l'esport escolar és l'educació individual i de grup, més enllà dels resultats esportius. Per exemple, es dona primordial importància a la participació, la recreació i l'esforç deixant en un segon

pla els resultats o les marques de les competicions. L'esport escolar intervé en el procés educatiu dels noies i noies tant a nivell físic com a nivell emocional i de relació amb els altres.

En l'esport escolar són molt importants tots els agents que hi participen, tant les entitats esportives, amb els seus directius/ves, coordinadors/es, tècnics/ques i monitors/es, com també les associacions i les famílies. Els tècnics/ques i monitors/es han de seguir els principis i codis educatius del centre o entitat. Són i han de ser considerats referents educatius per als infants i joves. Les famílies també tenen un paper important. Han de respectar els principis educatius i els codis i reglaments que s'estableixin des del centre o entitat, o bé des de l'organització de les trobades o competicions esportives, per tal de donar suport a la formació integral dels infants i joves.

Mitjançant l'esport escolar en horari no lectiu, els noies i noies tenen l'oportunitat de conèixer diferents modalitats esportives i activitats físiques per poder decidir, en un futur, quines són les activitats físiques que més els agraden segons els seus objectius (competitius o recreatius), les seves preferències i capacitats, l'entorn on viuen, el seu grup d'amics i amigues, etc

6.2. Els objectius generals de l'esport escolar

Els objectius generals de l'esport escolar en horari no lectiu tenen una relació directa amb els objectius de l'educació física establerts en els decrets 142/2007 i 143/2007, pels quals s'estableix, respectivament, l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària i de l'educació secundària obligatòria (DOGC núm. 4915).

Les activitats físiques realitzades en horari lectiu i en horari no lectiu han de compartir objectius, ja que ambdues tenen per missió final l'educació de nens i joves i la contribució en el seu desenvolupament harmònic.

Així doncs, podríem establir els següents **objectius generals** dirigits al nostre alumnat:

- Reconèixer la pràctica regular d'esport i d'activitat física com una forma vàlida de millora de la salut individual i col·lectiva.
- 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.
- Practicar diferents activitats físiques i esportives, tant recreatives com en l'àmbit de la competició, mostrant capacitat d'esforç, solidaritat, responsabilitat, col·laboració i tolerància pel grup, els companys/es, els adversaris o altres participants.

- Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències de gènere, culturals, socials i d'habilitat.
- Conèixer i acceptar les normes dels jocs i esports i respectar les decisions dels tècnics, jutges o àrbitres i personal de l'organització en les trobades i competicions, així com també respectar el material, les instal·lacions i el medi natural.
- Ajudar en la conservació del material i les instal·lacions.
- Adquirir l'hàbit d'ajudar al monitor en la recollida i transport del material utilitzar en les activitats, tal i com es fa en l'àrea d'educació física.

6.3 Estructura general de les sessions.

A grans trets, una sessió d'activitat física hauria de tenir l'estructura següent: presentació, escalfament, activitat principal i tornada a la calma. Quan ens referim a l'activitat física per a nens i nenes és molt important respectar cadascuna de les parts.

Així doncs s'intentarà parlar amb els diferents monitors, per tal que les sessions tinguin les següents parts:

- Presentació

Tota sessió hauria de començar amb una breu explicació del contingut de la tasca que es realitzarà aquell dia. És bo que els esportistes sàpiguin cap a on va dirigit el treball que fan, ja que els ajuda a comprendre el sentit de les activitats i millora el procés d'aprenentatge. També és adequat situar la tasca a realitzar en una sessió concreta en relació amb el treball general que s'està desenvolupant, així poden saber en quin punt del seu procés es troben, per què es realitza una tasca, quin és el seu objectiu, etc. La presentació no ha de ser gaire llarga, s'han d'intentar donar consignes breus i clares i no allargar-se mai en una explicació més del necessari, per tal que el temps de pràctica sigui el màxim possible.

- Escalfament

A grans trets, l'escalfament és una posada en marxa. Es realitza sempre al començament d'una sessió perquè l'organisme s'activi i augmenti la temperatura corporal. Amb l'escalfament millora l'eficàcia muscular, així com també s'incrementa la freqüència cardíaca i respiratòria. D'aquesta manera es bombeja més sang cap als músculs i augmenta l'aportació d'oxigen. Quan es parla d'esport escolar, sobretot en educació primària, l'escalfament hauria de consistir preferentment en un joc d'intensitat progressiva. També convé realitzar exercicis de mobilitat general i específica, petits desplaçaments, etc. L'escalfament no hauria de produir un cansament excessiu.

- Activitat principal

L'activitat principal consisteix en la realització de l'activitat o activitats que es proposen per assolir l'objectiu de cada sessió. En el cas dels nois i noies joves es proposaran bàsicament activitats per a la millora de les habilitats motrius bàsiques i d'iniciació i fonaments esportius.

El contingut d'aquesta part ha de ser normalment jocs. Els més petits realitzaran formes jugades individuals amb o sense material, després formes jugades interactuant amb un o més companys, més tard jocs col·lectius i, finalment, esports.

Segons l'edat, es proposaran activitats de diferent nivell de dificultat, amb més o menys normes, amb més o menys interacció entre els nens i nenes.

A grans trets, es tindran en compte les següents **pautes**, que són vàlides per a totes les activitats i parts de la sessió:

- Els jocs i activitats haurien de fomentar la participació màxima.
- S'intentarà evitar situacions d'eliminació de jugadors o amb llargues estones d'espera.
- Les normes de les activitats haurien de ser poques i entenedores. Un cop s'ha entès un joc, es poden afegir normes o variants a proposta del tècnic o dels participants.
- Malgrat la importància de seguir la planificació de les activitats, cal adaptar-se a les situacions diàries. Si els nois i noies estan gaudint d'un joc o activitat és aconsellable deixar que continuïn malgrat que el temps planificat per a aquella activitat s'hagi acabat.
- De la mateixa manera, no té sentit insistir en una activitat que s'observa que no entenen o no els satisfà.
- En les activitats caldria prioritzar la variació sobre la repetició, malgrat que en ocasions aquesta sigui necessària per a l'aprenentatge de gests tècnics.
- És important proposar activitats que els nois i noies siguin capaços de realitzar.
- Cal donar pautes de seguretat.
- És aconsellable la presentació de problemes motrius als quals cada participant ha de trobar una solució.
- Els mètodes didàctics utilitzats (especialment amb els més joves) haurien de ser, sobretot, de descobriment i globals per tal de potenciar l'experimentació.
- És convenient que les activitats proporcionin coneixement d'un mateix, de les pròpies possibilitats i de les dels altres.
- S'han de respectar les necessitats de descans dels nois i noies.
- Cal donar temps per hidratar-se i de recuperació.
- Les activitats haurien de ser motivadores.

- Tornada a la calma

La part final d'estiraments, relaxació o de normalització de les constants corporals té per objectiu tornar a l'activitat habitual de forma progressiva. Els canvis bruscos no són aconsellables.

Aquesta part final serveix per recuperar-se, per a l'alliberament de possibles tensions adquirides durant la sessió, per cuidar la postura corporal i per analitzar i reflexionar sobre el que s'ha après i experimentat aquell dia. Pensar en el que s'ha fet en una sessió és important perquè els nens i nenes entenguin el que han estat treballant, l'objectiu dels jocs o tasques realitzats i també a fi que preguntin qualsevol dubte i manifestin les seves sensacions durant la sessió. Per a la persona que dinamitza la sessió és una part important per conèixer les sensacions i inquietuds dels infants i adolescents i, a partir d'aquí, poder proposar noves activitats que s'adaptin a les possibilitats i motivacions dels qui participen en la sessió.

6.4. Els valors i els hàbits en l'esport escolar

6.4.1 Els valors.

L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals. Principalment en podem destacar els següents:

- Aquells relacionats amb la salut com podrien ser el coneixement, l'autoacceptació i la cura personal.
- Aquells valors individuals com l'esforç, la disciplina, la perseverança i el compromís.
- Aquells valors relacionats amb el grup com són el treball d'equip, el respecte o la generositat.

6.4.2 Els hàbits saludables.

Un dels objectius principals de l'activitat física regular en horari no lectiu és potenciar que els nois i noies l'incorporin com un hàbit de vida, paral·lel a una bona alimentació, sortir amb els amics/amigues o descansar les hores necessàries. Aquest fet, unit a una activitat física practicada des dels valors saludables i de relació amb els altres, garanteix l'èxit de la tasca educativa que es proposa en aquest Projecte Esportiu.

Perquè l'activitat física o esportiva sigui incorporada com a hàbit saludable cal que vagi acompanyada de:

- Una organització de la sessió o activitat

Els/les esportistes haurien d'aprendre les parts de la sessió, que seran les mateixes en una sessió d'educació física, un model a seguir en totes les activitats que realitzin, ja sigui a les sessions d'esport escolar, als partits o jocs o també a les activitats realitzades de forma autònoma en l'actualitat o quan siguin adults. Tota persona que respecta l'escalfament abans de l'exercici físic i els estiraments finals tindrà molt de guanyat per garantir una activitat física saludable.

- Una hidratació i alimentació correcta

Els/les esportistes haurien de beure amb regularitat, abans i després de realitzar l'activitat física. És important que coneguin la importància i la forma d'hidratarse.

Com a norma general es pot dir que s'ha de beure líquid una estona abans de començar l'activitat i a l'acabar-la. Si l'activitat que es realitza és prolongada també s'ha de beure líquid durant l'activitat.

Pel que fa als aliments, caldria evitar-los just abans de l'activitat. Si entre la ingesta d'aliments i l'inici de l'activitat física hi ha poc temps, els aliments haurien de ser de digestió fàcil, com per exemple la fruita.

- Un equipament i una roba esportiva adequada.

La roba o l'equipament hauria d'adequar-se a l'activitat i al clima. Per norma general cal que els esportistes vesteixin roba transpirable i lleugera, quan fa molta calor, i transpirable i d'abric, a l'hivern. En dies de molt sol és aconsellable l'ús de gorra.

En acabar la sessió, és important dutxar-se i canviar-se de roba. Si no hi ha l'espai o el temps de dutxa, és aconsellable canviar la samarreta i abrigar-se. En arribar a casa, convé dutxar-se i canviar tota la roba.

Un aspecte molt important és el calçat. Les bambes haurien d'adequar-se al peu i a l'activitat que es realitza. Si bé no cal buscar grans marques, és important que el calçat subjecti bé el peu i proporcioni l'amortiment necessari.

6.5. Etapes en la iniciació esportiva escolar

Establir etapes per a la iniciació esportiva, definir les forquilles d'edat per a diferents tipus d'ensenyaments o continguts no és senzill. La iniciació esportiva i l'aprenentatge d'una modalitat esportiva està condicionada per les característiques tècniques pròpies de cada activitat i pel procés de desenvolupament i maduració individual.

En línies generals es pot afirmar que els nens/es han de moure's, i que a major experimentació, major bagatge motor i, per tant, més capacitat de resposta davant diferents situacions motrius.

Cada noi i noia té un ritme de maduració propi, mai no s'ha de demanar més del que estan preparats/des per fer.

Els intervals d'edat que es presenten són orientatius o dirigits a la majoria dels nois i noies i de modalitats esportives. Si es fa referència a nens o nenes que volen centrar-se en un esport individual, l'especialització podria començar una mica abans, mantenint de totes formes una formació general, un treball equilibrat i l'adaptació necessària a les característiques de desenvolupament individuals.

Una vegada determinades aquestes qüestions prèvies, i amb la voluntat d'establir unes etapes generalment adaptables a tots, es defineixen les següents etapes d'iniciació esportiva:

ETAPES D'INICIACIÓ ESPORTIVA

Dels 3 als 6 anys.

El treball s'hauria de basar en l'experimentació, normalment individual. La intervenció del personal tècnic hauria de consistir bàsicament en la presentació de materials diferents, convencionals i no convencionals, de situacions atractives per als infants i a vetllar per a la seva seguretat. Els tècnics haurien d'actuar principalment com a observadors i motivadors de les activitats. Les claus de l'etapa són l'experimentació i gaudir del moviment.

S'intentarà que les activitats extraescolars per aquesta edat complixin aquests requisits.

Dels 6 als 8 anys.

L'objectiu principal d'aquesta etapa és l'increment del bagatge motriu, que caldrà assolir mitjançant l'experimentació, el joc i les formes jugades. El joc serà normalment col·lectiu per afavorir la interacció entre els nens i les nenes. És adequat presentar jocs d'equip amb algunes normes, les quals haurien de ser clares i comprensibles per tots i totes.

Convindria proposar situacions al més variades possible, amb materials convencionals i no convencionals. També es poden plantejar activitats esportives adaptant les normes.

Algunes activitats idònies per aquesta franja serien les de jocs o bé la iniciació esportiva, així com la natació.

Dels 8 als 10 anys.

Hi ha acord en el fet que aquesta forquilla d'edat és la més adequada per a la iniciació esportiva. És l'etapa en què s'evoluciona de les situacions genèriques a situacions o habilitats esportives específiques de diferents esports i al coneixement del material i normes pròpies de cada esport. Les regles dels esports haurien d'adaptar-se en espai, temps i normes a les característiques dels infants.

Això no vol dir, però, que els nens i nenes s'especialitzin en una modalitat esportiva concreta, ja que és molt important que el treball sigui multidisciplinari. Es poden introduir elements característics dels esports reglats. Sense entrar gaire en el treball de la tècnica, poden presentar-se els moviments bàsics de cada esport (botar una pilota, conduir una pilota amb el peu, etc.), de manera que al mateix temps que van coneixent els diferents esports i els trets que els caracteritzen, poden començar a descobrir les seves preferències.

Per aquesta franja d'edat es veuen ideals totes les activitats de multiesports així com la natació.

Dels 10 al 12 anys.

En aquesta etapa els nois i noies gaudeixen molt del moviment. Sobretot per als nois, l'esport és una de les seves formes de lleure preferida. Pel que fa a les noies, i sobretot al final de l'etapa, ens podem trobar amb els primers abandonaments, en aquest sentit és molt important crear un entorn de pràctica favorable, que no discrimini ningú segons el seu nivell d'habilitat.

En aquesta etapa es pot iniciar el treball de la tècnica i la tàctica específiques, tant d'esports individuals com d'equip. S'hauria de començar per les habilitats individuals per passar posteriorment a les col·lectives i dedicar més temps a les actuacions d'atac que a les defensives. La formació hauria de ser igual per a tots els jugadors/es sense especialitzacions de posicions en el terreny, etc.

Les activitats competitives podran anar adquirint importància sense oblidar mai l'aspecte educatiu per davant dels resultats obtinguts. L'important continua essent la pràctica i no s'hauria de tenir pressa per obtenir resultats esportius concrets.

Per aquesta franja d'edat seria ideal qualsevol tipus d'esport tant individual com d'equip.

7. OFERTA D'ACTIVITATS RELACIONADA AMB EL PROJECTE ESPORTIU

Un cop definides les característiques generals de les activitats esportives escolars, passarem a enumerar una oferta d'activitats factible de ser proposada en un curs escolar en horari no lectiu.

Primerament, cal assenyalar que existeixen diverses opcions a l'hora de proposar activitats de diferents tipus.

7.1. Tipologia d'activitats:

○ Segons l'alumnat

Les activitats que es proposen des de l'Associació esportiva van destinades únicament a l'alumnat de la ZER el Montsec, tot i que es pot donar el cas que algun nen/a no escolaritzat a la ZER pugui participar en alguna activitat en cas que es cregués necessari i/o oportú.

○ Segons l'horari de realització

Les activitats es poden dur a terme:

- Dins l'horari escolar: Activitats de promoció puntuals, trobades amb altres centres, festes de l'esport en jornades puntuals, sortides,... (aquestes activitats no són objecte de valoració pel PCEE però ajuden a promocionar-les).
- En hores del pati o al menjador escolar.
- En horaris extraescolars realitzades durant la setmana.
- En caps de setmana.
- Poden ser activitats promocionals o extraescolars proposades als/les alumnes després de fer la mateixa activitat dins la classe comuna.

A la ZER El Montsec la majoria d'activitats tenen lloc en horari extraescolar a la sortida dels alumnes per la tarda.

○ Segons el lloc on es realitzen

Algunes de les opcions per dur a terme les activitats promocionades pel PCEE poden ser les instal·lacions pròpies del centre. A part, es poden utilitzar les instal·lacions públiques com els equipaments esportius municipals (tenent en compte l'acord signat pels ajuntaments).

També és una possibilitat fer servir les instal·lacions privades (clubs, gimnasos, entitats esportives, altres centres escolars...).

A la ZER El Montsec trobem algunes activitats que es realitzen dins el recinte escolar, d'altres en instal·lacions municipals i algunes en altres entitats esportives.

- **Segons la freqüència de les activitats**

Podem ofertar:

- Activitats puntuals: Activitats de promoció puntuals, trobades amb altres centres, festes de l'esport en jornades puntuals, sortides, etc.
- Activitats de duració limitada: setmanals, mensuals, trimestrals o trimestrals, etc.
- Activitats continuades de tot el curs.
- Activitats de duració il·limitada: per exemple, fer una activitat mentre es veu que hi ha interès i una vegada esgotada, es canvia d'activitat.

La majoria d'activitats que es realitzen a la ZER El Montsec tenen una duració continuada de tot el curs. En alguna escola podem trobar alguna activitat de duració limitada d'un sol trimestre.

- **Segons el cost de les activitats**

En aquest apartat podem comentar que hi poden haver les següents opcions:

- Activitats gratuïtes pels practicants (activitats de cost zero o bé totalment subvencionades).
- Activitats parcialment subvencionades.
- Activitats totalment pagades pels practicants: Es poden contemplar pagaments mensuals, trimestrals, anuals. Pagaments amb número de compte o bé pagament directe. Podem contemplar també la possibilitat de fer pagar una matrícula en concepte de reserva de plaça, de fiança o bé de pagament per avançat. Una altra modalitat pot ser fer socis de pagament de l'AEE).

La totalitat de les activitats proposades per l'AEE Montsec estan parcialment subvencionades.

7.2. Elecció de les activitats a realitzar.

En aquest apartat, tenint en compte els factors anteriorment descrits, es presenta un llistat bàsics d'activitats a fer:

- Aeròbic, funky, batucada, dansa, balls de saló, ...
- Activitats aquàtiques
- Atletisme
- Bàsquet.
- Béisbol.
- Bicicleta
- Bitlles.

- Escacs.
- Esgrima.
- Excursionisme, senderisme, caminades.
- Futbol i/o futbol sala,
- Gimnàstica artística o rítmica.
- Handbol.
- Hoquei (sala, patins, herba, ...).
- Jocs: populars, preesportius, recreatius, ...
- Esport lluita: judo, taekwondo, etc.
- Multiesports.
- Orientació: jocs, curses, ...
- Patinatge o patinatge sobre gel, ...
- Esports de raqueta : tenis, tenis taula, frontó, bàdminton, squash, paddle, etc...
- Activitats recreatives: frisbee, indiaka, malabars, etc...
- Rugbi, futbol-flag.
- Voleibol
- Altres...

Per tal de fer una previsió de les possibles activitats a oferir, a principi de curs es passa la següent enquesta (ANNEX IV) a les famílies, i a partir dels resultats obtinguts es procedeix a organitzar les activitats a les diferents escoles.

8. ACTUACIONS COMPLEMENTÀRIES PER L'ADQUISICIÓ D'HÀBITS SALUDABLES

A més a més de la pràctica esportiva a través de l'organització d'activitats extraescolars i la pràctica esportiva a l'àrea d'educació física, l'Associació Esportiva ZER Montsec recomana i realitza diverses actuacions per difondre hàbits de vida saludables com a valors afegits als implícits aconseguits mitjançant l'activitat física.

Algunes d'aquestes mesures fan referència a:

- a) Treballar des de l'àrea d'educació física contant amb la col·laboració dels mestres especialistes d'educació física, diferents lectures i treballs que tinguin relació amb els hàbits de vida saludables.
- b) Vetllar amb treballs des de l'àrea d'educació física, per adquirir hàbits posturals correctes: com asseure's en les cadires de l'aula, com asseure's davant de l'ordinador a la sala d'informàtica, etc. amb activitats puntuals.
- c) Penjar al centre, pòsters amb una informació molt visual sobre temes relacionats amb la salut, l'activitat física, l'alimentació....
- d) Afegir en un lloc proper a la farmaciola del centre, un protocol de primers auxilis amb indicacions clares per dur a terme les primeres actuacions enfront d'una lesió (per exemple, l'aplicació de gel després d'una contusió o una torcedura) mentre arriba l'atenció sanitària corresponent, explicar als alumnes aquestes actuacions.

- e) Vetllar per un ús adequat de les motxilles escolars informant a l'alumnat del pes recomanat i com portar-la, revisant algun dia d'inici de curs cadascuna de les motxilles dels alumnes i modificant, si convé algun aspecte (alçada tires, etc).
- f) Centralitzar les mesures exposades anteriorment i moltes altres al blog de l'Associació Esportiva amb enllaços a altres pàgines on trobar més consells per portar una vida sana i saludable.

9. FORMACIÓ DEL PERSONAL

Com hem vist en la organització de les activitats esportives del centre, la responsabilitat d'organització i supervisió de les activitats esportives recaurà directament en l'Associació Esportiva Escolar, que s'encarregarà de buscar els monitors/es segons la possible demanda dels i les alumnes o els interessos de l'escola, i n'oferirà un seguit d'activitats esportives.

Es poden trobar dos tipus de monitors encarregats de les activitats:

- **Monitoratge voluntari**, on els encarregats de dirigir les activitats esportives extraescolars no tenen contracte de treball i s'ofereixen voluntàriament a realitzar-les. Cal dir que els Consells Esportius ofereixen un curs d'iniciació a tècnic esportiu (CIATE), que consisteix en blocs de 50 hores de formació en diferents esports.
- **Monitors amb contracte laboral**, on cal que aquests tinguin com a mínim el 1r nivell d'algun esport. Són cursos oferts pel Consell Català de l'Esport. També podem contractar monitors amb el Cicle en Activitats Físic - Esportives en el Medi Natural (**CAFEMN**), el Cicle Superior en Animació d'Activitats Físic – Esportives (**AAFE**) o estudis universitaris com és el cas de Magisteri o la Llicenciatura en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (**CAFE**).

Val a dir que des de l'Associació Esportiva Escolar ZER Monstec es tendeix a intentar buscar monitoratge amb titulació amb possibilitats de fer-los un contracte laboral, però es tenen moltes dificultats per trobar personal que compleixi aquestes condicions i que vulgui venir a fer les activitats en diferents pobles a un preu econòmic i que sigui assumible tant per l'AEE com per les AMPES.

Així doncs s'intenta buscar molts cops empreses externes que ofereixen serveis de monitoratge i/o d'activitats com és el cas de la natació a les piscines municipals de Balaguer.

DIRECTRIUS PER AL DESENVOLUPAMENT DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Tenint en compte que l'activitat física, ajuda al desenvolupament harmònic dels infants i joves, contribueix a l'educació en valors i és preventiva del sedentarisme i altres desordres de salut, des de l'escola s'ofereixen unes directrius que han de facilitar un treball de qualitat tant a nivell físic i emocional com de socialització i formació de valors.

Aquestes seran orientatives i haurien de facilitar un treball de qualitat al personal tècnic que desenvolupa les activitats en horari no lectiu.

Per tant a principi de curs un cop escollides les activitats extraescolars i els monitors pertinents es farà un reunió informativa on es parlarà dels següents aspectes a tenir en compte:

- L'objectiu final de l'esport escolar és l'educació individual i de grup, més enllà dels resultats esportius. Es dona primordial importància a la participació, la recreació i l'esforç, deixant en un segon pla els resultats o les marques de les competicions.
- Els tècnics/ques i monitors/es han de seguir els principis i codis educatius del centre. També han de ser considerats referents educatius per als infants i joves. Així doncs, se'ls facilitarà una còpia de la carta de compromís educatiu per a que coneixin els seus drets i deures dins el procés educatiu.
- Cal tenir clar que la sessió d'activitat física hauria de tenir una estructura basada en una **presentació** on s'hauria de realitzar una breu explicació del contingut de la sessió, un **escalfament** lligat al contingut principal de la sessió per tal d'activar l'organisme i augmentar la temperatura corporal, l'**activitat o activitats** que es proposen per a assolir l'objectiu de cada sessió i finalment una **tornada a la calma** basada en estiraments o jocs de relaxació per assolir la normalització de les constants corporals normals.
- Les activitats haurien de ser variades i motivadores per tal d'afavorir-ne la seva continuïtat. Un dels objectius de l'esport escolar és que els nois i noies incorporin l'activitat física com a hàbit de pràctica regular. Per tant han de satisfer les seves necessitats i animar-los a seguir descobrint els beneficis que els aporta.
- Les diferents propostes d'activitats i jocs haurien de ser globals, garantint el nombre màxim de músculs, de les extremitats superiors i inferiors i del tronc.
- Cal que s'adapti a les necessitats de cada nen o nena. Tenint en compte que cada infant evoluciona i aprèn a un ritme concret, cal respectar el seu ritme maduratiu, evitant el patiment i frustració dels esportistes.
- La competició hauria de ser un estímul i no ser mai plantejada com la finalitat última del procés d'aprenentatge d'una activitat esportiva. És una eina de treball més, un element de motivació per a treure el millor d'ells mateixos i la tasca de l'equip es fonamental.

Sovint la competició va acompanyada de premis. En el cas de l'esport escolar el premi ha de ser la participació i la superació personal, i cal fer adonar als infants d'aquesta situació.

- L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup. Cal doncs saber que es plantegen contínuament situacions a resoldre on caldrà ajudar als i les esportistes a l'acceptació d'un mateix i dels altres.
- Caldrà també fomentar els valors de l'**esforç** per tal d'obtenir un resultat positiu, per a una millora personal i de grup; de la **disciplina** per al bé comú del grup i el bon funcionament de l'activitat; el **compromís**, on caldrà animar als infants i joves a adquirir una responsabilitat davant tot el col·lectiu que forma part de l'esport; el **treball en equip** que demana que els nois i noies pensin en els altres, intentin donar el millor de si mateix i potenciar el millor dels altres; el **respecte** als monitors, companys i àrbitres estiguem d'acord o no amb les seves decisions i **generositat** on es prima els resultats aconseguits per un grup als aconseguits individualment.
- Caldrà també tenir en compte una sèrie d'hàbits per tal de garantir l'èxit de la tasca educativa. Aquests són:
 - Hidratar-se abans, durant i després de l'activitat. Cada nen/a portarà una botella amb aigua a l'activitat. Es millor beure petites quantitats repetides vegades que molt líquid d'una sola vegada. No esperar a sentir la sensació de set, ja que aquesta és símptoma de petita deshidratació. Com més calor faci, major ha de ser la hidratació.
 - Cal també evitar ingerir aliments abans de l'activitat. Si no es pugués evitar, haurien de ser aliments de digestió fàcil, com per exemple la fruita.
 - Cal que els/les esportistes vesteixin amb roba adequada a l'activitat i el clima. En dies de molt sol és aconsellable l'ús de gorra. El calçat és molt important, caldria tenir en compte que subjecti bé el peu i proporcioni l'amortiment necessari.
 - En acabar la sessió seria important dutxar-se i canviar-se de roba. En el cas que no es pugui fer a l'escola, s'ha d'aconsejar als alumnes que ho facin en arribar a casa.
- Tenint en compte que generalment es tracta d'activitats amb un component físic important, caldrà conèixer l'estat de salut dels nois i noies i per això, el monitor/a tindrà accés a les dades del qüestionari que el mestre especialista en EF va passar a principi de curs i que caldrà actualitzar cada curs escolar.
- Un darrer aspecte a tenir en compte són les lesions. El centre facilitarà un protocol d'actuació davant qualsevol accident que es produeixi durant la sessió.

Un cop acabat el curs, i complimentats els Anexos II i III es farà una reunió de final de curs amb els monitors per fer un balanç de com han anat les activitats. En cap cas es preten avaluar ni als alumnes ni als monitors, sinò que el que es preten es fer una crítica constructiva d'aquells aspectes que es puguin millorar de cara a cursos futurs.

REUNIONS INFORMATIVES

Tal i com hem dit en l'anterior punt es farà una reunió a principi de curs merament informativa, on es deixarà clar als monitors quin són les directrius bàsiques de l'esport escolar. I una reunió a final de curs per tal de fer una valoració de les activitats.

El coordinador passarà periòdicament, i en funció que li sigui possible, per les diferents activitats extraescolars durant el transcurs del curs, per controlar-ne el funcionament, i estarà en tot moment en contacte tant amb les AMPES com amb els monitors per resoldre aquells problemes que puguin sorgir.

D'aquesta manera, es pretén aconseguir un bon funcionament de les activitats i es facilitarà la bona tasca dels monitors/educadors.

En la primera visita del coordinador per les activitats es lliurarà al monitor el formulari de control (Annex I) per tal de veure portar una mica de control de la qualitat de l'activitat.

10. AVALUACIÓ DEL PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE

L'avaluació del Projecte Esportiu de Centre resulta necessària per comprovar que els objectius es compleixen i per aplicar elements correctius, en cas que sigui necessari. Les accions bàsiques en aquest procés d'avaluació estaran constituïdes per les següents actuacions.

10.1. Definició dels indicadors d'avaluació, amb la concreció del grau d'assoliment.

Per tal d'intentar millorar la qualitat tant de les activitats com de les tasca feta pels diferents agents dins de l'AEE, s'han preparat una sèrie d'autoavaluacions que han d'ajudar a aquesta tasca.

Per tal d'avaluar la tasca del coordinador s'ha preparat l'Annex V, que ha de servir per comprovar l'eficàcia de la seva feina durant el curs. Per tal de controlar la qualitat de les activitats s'ha elaborat l'Annex VI per als monitors de les diferents activitats.

Una darrera enquesta ha de servir al coordinador per valorar el grau d'implicació dels diferents agents implicats en el transcurs de les activitats.

10.2. Avaluació del projecte i la concreció de propostes de millora.

Convindria al finalitzar cada curs, un cop fetes les reunions de final de curs amb el monitors, feta la valoració de les diferents activitats i fetes les avaluacions dels agents implicats a l'AEE, asseure's per revisar en cas que sigui necessari algun dels punts del Projecte Esportiu.

Per tant esperem que amb l'experiència que dóna el pas dels diferents curss, poder anar actualitzant i complementant aquest projecte fins que esdevingui una pedra essencial dins de l'AEE ZER Montsec.

11. ANNEXOS



Associació Esportiva Escolar ZER Montsec

ANNEX I

Activitat: _____

Nom del monitor/a: _____

Titulació: _____

Nombre d'alumnes:

Nº de nens: _____ **Nº de nenes:** _____ **Nº alumnes amb nee:** _____

Dia: _____ **Horari:** _____

Previsió de realització d'alguna activitat de cloenda i/o participació en competicions:

Objectius generals:

Tipus de sessió:

Metodologia:

Tipus d'activitats:

Material necessari:



Associació Esportiva Escolar ZER Montsec

ANNEX II

INFORME ACTIVITATS ESPORTIVES EXTRAESCOLARS -

L'esportista _____

PATINATGE	MOLT BÉ	BÉ	CAL MILLORAR	NO ASSOLIT
Participa activament en les activitats proposades				
Reconeix les tècniques de taekwondo treballades a classe				
Mostra interès per conèixer noves tècniques de taekwondo				
Sap esperar el seu torn de participació				
Comparteix l'espai i el material de joc				
Respecta els companys i les companyes				
Respecta les normes i les consignes establertes				

● **OBSERVACIONS:**

.....

.....

.....



Associació Esportiva Escolar ZER Montsec

ANNEX III

ENQUESTA VALORACIÓ ACTIVITATS EXTRAESCOLARS PELS PARES

NOM DEL NEN/A: _____

ACTIVITAT: _____

Valoreu de l'1 al 10 (1 la pitjor, 10 la millor) els següents aspectes:

- Valoració del fet d'inici de les activitats el primer dia de curs: _____
- Valoració de l'activitat concreta: _____
- Valoració del monitor: _____
- Valoració del coordinador: _____
- Valoració de la puntualitat a les sortides de l'activitat: _____
- Valoració de la nena o nen de la seva activitat: _____

Observacions:

ANNEX IV

ENQUESTA INICIAL ALUMNAT

CURS

NOM I COGNOMS: _____

Feu alguna activitat esportiva fora de les hores d'Educació Física a l'escola? _____

Quina? _____

Quantes hores hi dediqueu a la setmana? _____

Del llistat de les activitats següents, marqueu-ne dues que us agradaria fer si les organitzéssim :

Karate		Gimnàstica Rítmica		Natació	
Jocs		Multiesports		Patinatge	
Handbol		Tennis		Atletisme	
Futbol sala		Bàsquet		Aeròbic	
Beisbol		Bicicleta		Bitlles	
Escacs		Hoquei		Esports de raqueta	
Activitats recreatives		Voleibol		Rugbi, flag	

Altres propostes: _____

Observacions: _____

(A omplir pels pares en el cas dels nens/es d'educació infantil i primària fins a 3r)

ANNEX V

AUTOAVALUACIÓ DE LA TASCA DEL COORDINADOR

OBJECTIUS	GRAU D'ASSOLIMENT (0-5)
Articular les activitats esportives de forma eminentment pràctica, organitzant competicions tant internes com externes que afavoreixin l'adequada canalització d'habilitats i destreses que complementen un model d'educació integral.	
Desenvolupar la pràctica de l'esport com a recreació, divertiment i complement fonamental de la formació integral de l'alumnat d'Educació Infantil i Primària.	
Afavorir la utilització de les instal·lacions esportives escolars i municipals en horari no lectiu per l'alumnat de forma eficaç.	
Atendre la integració de l'alumnat de necessitats educatives especials, en el desenvolupament de les activitats esportives del centre.	
Desenvolupar habilitats motrius que permetin realitzar un gran repertori d'activitats motrius de forma satisfactòria.	
Desenvolupar actituds i valors pro-socials que facilitin la pràctica d'activitat física i esportiva en grup.	
Fomentar la participació en els JEEC	
Fomentar la participació en les Finals Territorials i Finals Nacionals.	
Fomentar una relació contínua i eficaç amb les AMPES	
Fomentar una relació contínua i eficaç amb els monitors	
Revisar periòdicament les diferents activitats extraescolars	
Resoldre el problemes que han sorgit en el funcionament de les activitats	
Portar al dia la gestió econòmica i administrativa de l'AEE	

ANNEX VI

AUTOAVALUACIÓ DE LA TASCA DELS MONITORS

OBJECTIUS	GRAU D'ASSOLIMENT (0-5)
Articular les activitats esportives de forma eminentment pràctica, organitzant competicions tant internes com externes que afavoreixin l'adequada canalització d'habilitats i destreses que complementen un model d'educació integral.	
Desenvolupar la pràctica de l'esport com a recreació, divertiment i complement fonamental de la formació integral de l'alumnat d'Educació Infantil i Primària.	
Afavorir la utilització de les instal·lacions esportives escolars i municipals en horari no lectiu per l'alumnat de forma eficaç.	
Atendre la integració de l'alumnat de necessitats educatives especials, en el desenvolupament de les activitats esportives del centre.	
Desenvolupar habilitats motrius que permetin realitzar un gran repertori d'activitats motrius de forma satisfactòria.	
Desenvolupar actituds i valors pro-socials que facilitin la pràctica d'activitat física i esportiva en grup.	
Fomentar la participació en els JEEC	
Fomentar la participació en les Finals Territorials i Finals Nacionals.	
Tenir una bona relació amb tot els alumnes participants	
Fomentar una relació contínua i eficaç amb l'AMPA	
Fomentar una relació contínua i eficaç amb el coordinador	
Vetllar pel bon ús del material i les instal·lacions	
Preparar a consciència les sessions	

ANNEX VII

VALORACIÓ PER PART DEL COORDINADOR DELS DIFERENTS AGENTS IMPLICATS

IMPLICACIÓ DELS AGENTS	VALORACIÓ (0-10)
CENTRE EDUCATIU	
DINAMITZADORS	
PARTICIPANTS	
COORDINADOR/A	
MONITORS/ES	
AMPA	
AJUNTAMENTS	
CONSELL ESPORTIU	
PRESIDENT AEE	
JUNTA AEE	