



PESC
(Projecte Esportiu de Centre)
Institut Eduard Fontserè



Índex

Introducció	Pàg. 2
1. Contextualització	Pàg. 2
2. Identitat de centre	Pàg. 2
2.1 Trets generals de l'institut.....	Pàg. 2
3. Diagnosi inicial	Pàg. 3
3.1 Equipaments esportius i recursos materials	Pàg. 3
3.2 Recursos humans.....	Pàg. 3
3.3 Complementarietat de les activitats escolars amb les extraescolars, el PESC i d'altres	Pàg. 4
4. Objectius del PESC	Pàg. 5
4.1 Objectius d'Educació Física i el PESC	Pàg. 5
4.2 Objectius generals del PESC	Pàg. 6
4.3.Objectius específics del PESC	Pàg. 7
5. Vinculació amb el projecte educatiu del centre	Pàg. 7
6. Metodologia.....	Pàg. 8
7. Estructura Organitzativa	Pàg. 9
7.1 Activitats físiques esportives.....	Pàg. 9
7.1.1 Activitats contínues al llarg del curs.....	Pàg. 9
7.1.2 Activitats discontinúes al llarg del curs	Pàg. 10
7.2 Coordinació de les activitats físiques.....	Pàg. 10
8. Actuacions complementàries	Pàg. 11
8.1 Per l'adquisició d'hàbits saludables	Pàg. 11
8.2 Nutrició i exercici.....	Pàg. 12
8.3 Higiene Postural	Pàg. 13
8.4 Malalties cròniques a tenir en compte	Pàg. 14
8.5 A la classe d'Educació Física	Pàg. 15
9. Pressupost	Pàg. 15
10. Avaluació del Projecte esportiu del centre.....	Pàg. 16
10.1 Seguiments del PESC	Pàg. 16
10.2 Memòria anual d'activitats	Pàg. 16
11. Referències bibliogràfiques	Pàg. 17
Annex: Normes de funcionament dels espais esportius en horari extraescolar	Pàg. 19



Introducció

Aquest projecte recull l'organització i funcionament de les activitats extraescolars esportives dins de la realitat concreta del nostre centre, Institut Eduard Fontserè, amb uns objectius concrets.

És un marc de referència per a la pràctica esportiva sobretot extraescolar, però en algun cas dins de l'horari lectiu a l'hora de l'esbarjo del centre dins el marc del PCEE (Pla Català de l'Esport a l'Escola).

1. Contextualització

El centre es troba a la província de Barcelona, a la ciutat l'Hospitalet de Llobregat, al barri de les Planes, al costat dels blocs de la Florida. Situat en un nucli urbà, dins d'una població immigrant amb diversitat de procedències. Consta d'un edifici de triple alçada, amb ascensor, en el qual es troben les aules, sala multi usos, secretaria, consergeria, departaments, sala de professorat, lavabos i vestuaris, pati cobert i descobert.

Es tracta d'un centre públic, que depèn dels serveis territorials de Barcelona Comarques del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. Els nivells educatius que s'imparteixen són: Educació Secundària Obligatòria, Batxillerat i Cicles Formatius

Les famílies tenen un nivell socioeconòmic mig-baix. La majoria de les famílies tenen molt pocs recursos econòmics i culturals. La procedència és sobretot de països centre i sud americans, Marroc, Pakistan i Índia.

2. Identitat del centre

2.1 Trets generals de l'institut

El Projecte Educatiu del Centre està en revisió i inclourà com a trets més significatius:

- Inclusivitat
 - Ser models de comportament
 - Fer servir el català com a llengua de comunicació habitual
 - Tenir les màximes expectatives en el nostre alumnat
-
- La llengua de comunicació habitual a l' institut, tant com a llengua vehicular d'ensenyament i d'aprenentatge com en les activitats internes i externes de comunitat educativa, és el català, com a llengua pròpia de Catalunya.



- L' Institut Eduard Fontserè es un centre educatiu públic, laic, no confessional, amb el desig de potenciar la llibertat i la tolerància de tots els seus membres.
- El centre ha de vetllar, dintre de les seves competències i possibilitats, per garantir el principi d'igualtat d'oportunitats per a tot l'alumnat.
- El centre té com a objectiu compartir ajudar l'alumnat a formar-se com a persones autònomes, responsables, solidàries, participatives, crítiques, plurals i tolerants.
- L' Institut té molt present el deure de formar l'alumnat en el respecte dels drets i llibertats fonamentals dins els principis democràtics establerts en la Constitució i l'Estatut de Catalunya i promouran tots els àmbits.
- L'acceptació del pluralisme polític i cultural, la defensa de la llibertat de tots els membres de la comunitat educativa per manifestar lliurement les seves opinions en el marc de les normes de convivència.
- El rebuig de les activitats ofensives o discriminatòries per raó de sexe, orientació sexual, raça, llengua, família, cultura , procedència social o geogràfica, religió, etc.
- La defensa activa i el compromís amb la pau, la defensa dels drets humans, la cooperació i el respecte mutu i la solidaritat entre tots els pobles.

3. Diagnosi inicial

3.1 Equipaments esportius i recursos materials

La sala de multi usos, és el que podríem denominar gimnàs, amb un magatzem on s'hi ha condicionat un espai com a seu del seminari. La sala, d'uns 250 m², disposa d'un terra antilliscant, amb una columna al mig, fluorescents sense cobrir i finestres que s'obren amb facilitat i també 8 espatlles.

El pati cobert és d'uns 300 m² amb una alçada de 4 metres i és ple de columnes.

Al costat, disposa d'un petit magatzem pel professorat d'educació física.

El pati descobert, d'uns 26x26 m, fa les funcions de pista poliesportiva (no reglamentària) amb 4 cistelles de bàsquet i dues porteries de futbol sala (no reglamentàries i sense xarxes).

El centre disposa de vestuaris de nois i noies amb 4 dutxes per vestuari i aigua calenta, però no té calefacció.

En quant a material específic és fungible tal com pilotes, cons, petos , entre d'altres.

3.2 Recursos humans

Personal de l' institut:

Departament d'expressió: Dos jornades senceres de professorat d'educació física

Direcció del centre: control de les activitats



Tutories: Pla Acció Tutorial

PAS: Administrativa, conserges i personal de neteja.

Personal del PESC:

Coordinadora: professora del departament d'expressió (educació física)

Membres AEE

Alumnat dinamitzador

Monitors: personal extern que realitza aquestes funcions.

3.3 Complementarietat de les activitats escolars amb les extraescolars, el PESC i d'altres

La complementarietat en quant a aquestes activitats es veu reflectida en la adequada combinació de l'horari lectiu i no lectiu, es per això que exposem els horaris d'aquestes activitats pel seu coneixement.

Activitats escolars:

L'horari escolar al Fontserè consisteix en tots els dies de dilluns a divendres de 8:15 a 14:45 als matins i dilluns i dimarts de 15:30 a 17:30 a les tardes.

Activitats extraescolars:

Esportives

L'horari de les activitats extraescolars consta de:

- Dilluns , dimarts de 17:30 a 19:00.
- Dimecres i dijous de 16.30 a 18:30.
- Divendres de 15:45 a 16:45.

Els partits i exhibicions es juguen els caps de setmana normalment els dissabtes.

No esportives – culturals

Al centre es realitzen tot un seguit d'activitats extraescolars. Son les següents:

- Aula d'estudi assistit (reforços en les diferents matèries a demanda de l'alumnat que ho sol·licita).
- Classes de conversa de català destinat a l'alumnat nouvingut
- Balla Bhangra
- Fontserè balla (hip hop)

Activitats del PESC

Les activitats esportives que es desenvolupen a l'hora de l'esbarjo es concentren durant 3 dies, deixant per tant dos dies de joc lliure al pati.



Es realitzen tornejos de futbol sala , voleibol i bàsquet. Els equips son mixtes, es a dir, juguen nois i noies a la vegada amb l'objectiu de treballar la coeducació.

Per últim, els tornejos s'organitzen per nivell i son autogestionats pels propis participants. Així doncs, l'autonomia de l'alumnat serà una competència molt present i important a desenvolupar.

4. Objectius del PESCS

4.1. Objectius d'Educació física i PESCS

Aquest PESCS treballarà els objectius de l'educació física en major o menor mesura desenvolupant les següents capacitats:

- ✓ ESO:
 - Valorar la pràctica regular de l'activitat física com a mitjà de millora de la salut i de la qualitat de vida.
 - Realitzar activitats físiques dirigides a la millora de l'eficiència i la riquesa motriu i la millora de la condició física per respondre davant diferents situacions.
 - Practicar diferents activitats físiques, esportives i recreatives, en l'àmbit de la competició i en el temps de lleure per a la millora de la condició física.
 - Utilitzar el cos com a eina de comunicació, expressió i creació.
 - Valorar les capacitats individuals, acceptar les diferències individuals i potenciar l'afany de millora personal.
 - Mostrar habilitats i actituds de respecte, treball en equip i esportivitat en la participació en activitats, jocs i esports, independentment de les diferències culturals, socials i d'habilitat.

- ✓ BATXILLERAT
 - Organitzar i participar en activitats físiques en el temps de lleure, valorant els seus aspectes positius i sent capaços d'optimitzar els recursos disponibles, resolent les dificultats i/o els conflictes amb el diàleg i el treball en equip.
 - Practicar habilitats motrius diverses i exercitar les capacitats físiques per resoldre situacions motrius diferents, aconseguir un bon domini i autocontrol del cos i constatar la importància de la responsabilitat, la perseverança i l'esforç per aconseguir una millora.
 - Adoptar una actitud crítica davant aquells aspectes de les activitats físiques i esportives que no siguin adequats per a un correcte desenvolupament personal i social, com les pràctiques nocives relacionades amb l'àmbit de la salut, la recreació, o relacionades amb l'esport i la competició.



4.2 Objectius generals del PESC

El caràcter integrador de la praxi esportiva permet incloure, dins l'activitat establerta del PCEE, amb gran naturalitat, els objectius del PESC: integració i cohesió, arrelament (dona sentit d'identitat per la pertinença a un grup),; caràcter vital (l'esport es pot practicar sempre); inclusió (de nois i noies, interculturalitat) i establiment de xarxes (dels equips, competicions, seguiment d'altres esports, per diferents conductes)

L'objectiu principal és incrementar l'activitat física dels joves després del seu horari lectiu al propi centre educatiu, fent servir les seves instal·lacions, practicant l'educació en valors i adquirint hàbits saludables.

Volem aprofitar el potencial formati i educatiu de l'esport insistint especialment en la participació més enllà de la competitivitat i potenciant la funció integradora i de cohesió social de l'esport, donant a tots els joves l'oportunitat de fer-ne.

Contribuir a una formació de valors mitjançant l'esport, com la tolerància, el respecte a les regles i als altres, companys d'equip i adversaris, la confiança en un mateix, el treball en equip, l'autocrítica, i molts altres.

Fomentar la pràctica regular d'activitat física i esportiva per adquirir hàbits saludables, és a dir, educar per la salut.

Fomentar en els valors cívics per la participació activa en la gestió de les associacions esportives escolars i altres col·lectius que es vegin implicats en la pràctica esportiva.

L'esport escolar per a joves ha d'aconseguir almenys quatre tipus diferents d'objectius:

1. Físics: millorar la forma i condició física dels infants, mitjançant l'exercici físic i la pràctica esportiva. Els objectius físics permetran desenvolupar i millorar les habilitats motores en general, i proporcionar unes actituds i uns hàbits que afavoreixen un estil de vida saludable al llarg de tota la vida

2. Esportius: aprendre a, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i destreses tàctiques pròpies de cada esport.

3. Psicològics: aprendre a cooperar i competir amb esportivitat, a respectar els altres i es seves opinions, i a respectar les regles. Els objectius psicològics també permetran desenvolupar la confiança en un mateix, així com saber prendre decisions davant conflictes o dilemes.

4. Socials: propiciar trobar-se amb amistats i fer-ne de noves en l'entorn esportiu. Els objectius socials ajudaran a treballar en equip, a cooperar i a compartir, a establir objectius, a enfrontar-se a nous reptes i a superar obstacles.



4.3 Objectius específics PESC

- Millorar la qualitat tècnica i tàctica de tots els nostres esportistes continuant els avenços d'anys anteriors.
- Fomentar el respecte entre companys, amb l'entrenador, dinamitzadors i coordinadora i el material.
- Promoure una educació integral partint de l'activitat física.
- Augmentar el percentatge d'alumnes que participin en les activitats esportives extraescolars.
- Aprendre i acceptar tant el guanyar com el perdre tot fomentant el fairplay en els nostres esportistes.
- Promoure que els dinamitzadors siguin un element clau dins del PCEE per al seu funcionament.
- Consolidar i augmentar les diferents activitats tant pel que fa al nombre de participants com a l'augment de participació en elles noies i ampliant l'oferta d'esports.
- Potenciar la participació dels alumnes en les diferents trobades ja siguin organitzades pel consell esportiu d'Hospitalet o per altres organitzacions o centres.
- Implicar a la resta de la comunitat educativa (ex alumnes, professorat i famílies) tant en la seva participació en l'esport com en la seva ajuda a l'hora d'organitzar-lo.

5. Vinculació amb el projecte educatiu del centre

Tant el projecte Educatiu de Centre com el PESC busquen aconseguir un ambient participatiu i de relacions amb la programació d'activitats extraescolars que són un complement de desenvolupament de la vida estrictament acadèmica. Es treballen la inclusió, la integració, la participació i acollida de tots els membres de la comunitat educativa.

Reforçar la formació integral de l'alumne i, en el cas de les activitats esportives extraescolars, ser un complement de la seva formació acadèmica.

En tots dos projectes es fomenta el treball en equip i afavorir la formació integral de l'alumne.



6. Metodologia

Els criteris a tenir en compte a l'hora de preparar els entrenaments i les diferents activitats:

- Un dels aspectes més importants és la motivació dels nois i noies. La millor forma de crear motivació és a partir del joc.
- S'han de plantejar les activitats en un context de joc, premiant sempre la participació i l'esforç independentment del resultat.
- Un cop consolidats els mecanismes de percepció i decisió, s'ha de treballar l'execució.
- El material, les instal·lacions i el reglament han d'estar adaptats als esportistes en funció de les seves característiques i nivell. Anirem introduint als joves en el món de les normes tot adaptant-les a la seva edat.
- S'ha de desenvolupar expectatives realistes, adequades a l'edat i al nivell de les capacitats dels esportistes.
- Perquè la motivació estigui present és molt important la participació de tothom sense excepcions. La cooperació i el treball d'equip entre els diferents membres de l'equip ha de ser un dels aspectes més importants a treballar.
- Es busca la màxima participació amb gran quantitat d'activitats i diversitat de destreses, amb instruccions curtes i senzilles i optimitzar la utilització del material i de les instal·lacions
- Quan els joves estiguin fent les coses bé hem de donar elogis i estímuls positius de forma sincera.

Hem de recompensar tant l'esforç com el resultat, i quan es treballi més la tècnica, s'ha de compensar la tècnica i no exclusivament el resultat.

Sempre iniciar la correcció amb alguna cosa que l'esportista ha fet bé, per continuar amb la informació que serveixi per corregir l'error, i acabar en forma positiva amb una observació que doni ànims.

Sempre ser entusiasta i predicar amb l'exemple.



7. Estructura organitzativa

7.1 Activitats físiques esportives

El disseny d'activitats constitueix un dels factors de major rellevància en el procés d'ensenyament - aprenentatge. Aquestes activitats han de complir la funció de diagnòstic, reforç o ampliació.

Les activitats són creades en base a les capacitats, interessos i materials, motivacions i necessitats dels alumnes, però a més seran significatives, individualitzades, variades, participatives i segures per tal de garantir la salut, motivadores i coeducatives.

Com el nostre objectiu es promoure l'activitat física passarem un qüestionari per recollir les seves inquietuds. Amés, estem inclosos dins del Pla d'esport a l'escola de la Secretaris General de l'esport de la generalitat de Catalunya, el que ens dóna la facilitat i possibilitat de participar en diverses activitats esportives organitzades per aquest programa.

7.1.1 Activitats contínues al llarg del curs

Serán les activitats que es realitzen amb una regularitat d'almenys una vegada a la setmana durant tot l'any des del mes d'octubre fins el mes de maig tots dos inclosos. Aquestes activitats són: futbol sala masculí i femení, voleibol, fontserè balla i balla Bhangra.

Continuació farem una descripció de les activitats anuals al centre.

- **Fontserè balla**: l'activitat de dansa Hip Hop es portarà a terme els dimarts de 17:30 a 18:30
- **Balla Bhangra**: l'activitat de dansa oriental es realitzarà els dilluns a les 17:30.
- **FÚTBOL SALA**: dins dels JEE de l'Hospitalet els equips de futbol entrenen dos dies a la setmana una hora i durant el cap de setmana juguen els partits corresponents a la lliga segons el calendari.
- **VOLEIBOL**: entrenen dos dies a la setmana una hora i durant el cap de setmana juguen els partits corresponents a la lliga segons el calendari.
- **COMPETICIONS INTER CLASSE**: alumnat dels diferents grups del Fontserè inscrits en les activitats competeixen a l'hora del pati entre els següents esports: futbol sala, voleibol, bàsquet i tennis taula.



HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
11:15 a 11:45	Futbol sala		Voleibol Tennis taula		Bàsquet
15.45 a 16:45			Futbol sala infantil masc (centre)	Fútbol sala infantil masc (centre)	Voleibol (centre)
16:45 a 17:45			Taller conversa català	Futbol sala infantil fem (centre)	
17:30 a 18:30	Voleibol (centre)	Futbol sala infantil fem (centre)			
	Balla Bhangra	Fontserè balla (Hip Hop)			
19:45 a 20:45	Futbol cadet (Ins M Xirgu)		Futbol cadet (Ins M Xirgu)		

7.1.2 Activitats discontinües al llarg del curs

Són les activitats que es realitzen una vegada a l'any, i que tindran una duració màxima d'un dia. Diferenciarem les organitzades per l'AEE Eduard Fontserè o l'Institut Eduard Fontserè. També les activitats que es promouen tots els anys des del Consell Esportiu l'Hospitalet (cros escolar, trobada d'handbol, Corfbol, etc)

7.2 Coordinació de les activitats físiques

La funció principal d'aquesta coordinadora és dinamitzar i coordinar les activitats esportives del Pla. Aquest projecte s'ha d'entendre dins del projecte de centre i col·laboraran tots els agents relacionats des de l'AEE i els seus membres, d'Institut amb els seus departaments i membres de l'equip docent i els dinamitzadors, amb la col·laboració del consell esportiu, de l'ajuntament i de la secretaria general de l'esport de la Generalitat de Catalunya i la resta de centres implicats en el PCEE, serà molt important

El Pla català d'Esport a l'Escola (PCEE) impulsat pel Departament d'Educació i el Departament de la Vice-presidència (Secretaria General de l'Esport) dictamina que han de ser els directors i directores dels centre educatius que formen part del Pla



Català d'Esport a l'Escola qui han de facilitar el desenvolupament de les funcions de la coordinador/a d'aquest pla.

PCEE. Amb aquesta finalitat es concreten les funcions següents:

- Sensibilitzar la comunitat educativa envers els beneficis de la pràctica regular d'activitat física
- Elaborar el programa d'activitats i fer-lo públic a la comunitat educativa
- Col·laborar en la constitució de l'associació esportiva escolar.
- Seleccionar i coordinar els dinamitzadors i dinamitzadores.

Per altra banda, la AEE juntament amb el centre educatiu té els següents compromisos i funcions:

- Redactar i actualitzar el PESC(Projecte esportiu de Centre)
- Realitzar i participar a l'assemblea anual del PCEE de l'institut.
- Assistir a les reunions de formació organitzades per la Secretaria General de l'Esport o bé d'altres organitzades pel Departament d'Educació.
- Gestionar la documentació relativa al pla.
- Administrar juntament amb el/ella coordinador/a els recursos econòmics, materials i humans com sigui més apropiat.
- Seran els responsables de garantir la coherència de les actuacions del PESC amb els objectius del pla educatiu d'entorn.

8. Actuacions complementàries

8.1 Per l'adquisició d'hàbits saludables

De tots és coneguda la importància, que en els darrers temps ha adquirit a la nostra societat, la salut com objectiu per la millora de la qualitat de vida i la necessitat de la seva adquisició des de petits.

Què és?, Com es pot millorar? Com es pot educar als nostres alumnes i a la població en general per tal de que estableixin pautes de vida saludables autònomament?

Aquests són els objectius d'aquesta proposta: donar criteris, recursos i informació, de manera esquemàtica, per qui tingui responsabilitats en el camp de la formació en salut.

Aquesta proposta vol donar pautes per a una correcta promoció de les activitats físiques saludables en el món de l'educació: Valorant els beneficis que ens proporciona l'activitat física per a afavorir una millora de la salut.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) defineix a l'any 1985, la salut com la capacitat de desenvolupar el propi potencial personal i respondre de forma positiva als reptes de l'ambient. Amb aquesta nova concepció la salut contempla tota



l'existència de la persona. Per a procurar el desenvolupament del potencial cal disposar de:

- Recursos bàsics: alimentació, habitatge, treball, etc.
- Informació suficient, adequada i correcta sobre temes de salut.
- Un entorn que ofereixi oportunitats de realitzar activitats saludables.
- Possibilitats de desenvolupament d'habilitats personals que permetin la presa de decisions saludables, individuals i col·lectives.

Als centres educatius es pot donar resposta potenciant els estils de vida saludables. I és en aquest sentit que parlarem dels beneficis que pot aportar l'activitat física així com la millor manera de treballar per afavorir un bon desenvolupament dels infants i adolescents.

El propòsit d'un programa d'exercici per a la salut ha de ser la millora de la condició física i no únicament l'augment de la quantitat d'exercici o activitat física.

Per tant, el programa d'exercici físic ha de ser l'adequat per a la persona en funció del seu nivell inicial de condició física i objectius, del contrari l'exercici físic podria ser inútil o fins i tot perjudicial.

Els principals beneficis de la pràctica regular d'activitat física per a la salut són:

- Millora del funcionament de sistemes corporals: cardiovascular, locomotor, metabòlic, endocrí i nerviós.
- Prevenció i tractament de malalties cròniques: asma, diabetis, hipertensió, obesitat i càncer.
- Regulació de diferents funcions corporals (son, gana...).
- Prevenció i tractament d'alteracions psicològiques: estrès, ansietat, depressió, neurosi.
- Sensació de benestar.
- Sensació de competència
- Relaxació.
- Distracció, evasió i forma d'expressió de les emocions.
- Mitjà per augmentar l'autocontrol.

8.2 La nutrició i l'exercici

Una bona alimentació és essencial per a una bona salut, adequada a cada moment de la vida i segons l'activitat que es realitza.



A la vida quotidiana el consum calòric pot oscil·lar entre les 1.600 a 3.000 calories. Les persones que realitzen activitat física o alguna activitat tenen una necessitat calòrica més alta, en funció del nivell de rendiment.

Abans de l'exercici cal:

- No prendre gran quantitat de menjar.
- Beure aigua
- Durant l'exercici:
 - Important la hidratació prenent petits glops d'aigua
 - Després de l'exercici:
 - Beure líquids, sobretot aigua.
 - No menjar aliments pesats, difícils de digerir.
 - El menjar després de l'esforç ha de ser ric en hidrats de carboni i una mica de proteïna.

8.3 Higiene postural

Una bona educació de l'actitud postural és imprescindible ja des de les primeres edats per tal de prevenir possibles alteracions del sistema muscular i esquelètic. En cas de patir una patologia, el fet d'obtenir un diagnòstic precoç pot ajudar a pal·liar l'anomalia amb més eficàcia i rapidesa. Cal considerar també, que en aquests casos cal la intervenció d'un especialista, capaç de prescriure un tractament idoni.

Tal com apareix en el currículum, cal fomentar l'adquisició d'hàbits posturals correctes, així com la pràctica d'activitat física adequada, tot fent prevenció d'aquestes patologies, entre altres. També el docent d'Educació Física té prou coneixement de la matèria com per detectar possibles persones amb un perfil de risc, les quals caldrà aconsellar adequadament i en determinats casos derivar a un especialista.

CONSELLS BÀSICS

- Quan estem parats repartir el pes en les dues cames, sense vascular els malucs.
- Seure de forma correcta, recolzant l'esquena a la cadira amb fermesa i sense inclinar-se cap endavant, així com recolzar els peus.
- Intentar caminar amb l'esquena recta, mai corbada i caminar amb el tòrax i el cap drets.
- El pes de la motxilla no ha de superar el 15% del pes corporal de l'alumne. El material escolar per portar a casa hauria de ser mínim.



- Organitzar la motxilla posant els llibres més pesats tocant l'esquena distribuint la resta de material per a que es mantingui al seu lloc.
- Repartir el pes que es porta a l'esquena de forma equitativa en les dues espatlles, portant la motxilla amb les dues corretges (mai amb una sola)
- Utilitzar motxilles amb corretges amples i amb recolzament capitonat. Evitar motxilles amb "bandolera" i les de rodes conduir-les per davant.
- Ajustar la motxilla amb fermesa procurant mantenir-la a uns 5 cm per damunt de la cintura.
- Principalment enfortir els músculs abdominals, alhora que relaxar i/o estirar els músculs de la zona dorsal i lumbar.

8.4 Malalties cròniques a tenir en compte

Farem unes petites consideracions sobre les principals malalties cròniques que podem trobar a l'escola entre els infants i adolescents:

✓ DIABETES MELLITUS

Característiques:

- Trastorn del sistema endocrí provocant deficiències en la funcionalitat de la insulina produint una elevada concentració de glucosa en sang.
- Prescripció de l'activitat física i precaucions:
- En principi, no hi ha activitats físiques que siguin contraindicades, l'únic a tenir en compte és que l'esforç ha de ser de curta durada i intensitat moderada.
- Les activitats aeròbiques de llarga o molt llarga durada poden provocar hipoglucèmia. Les activitats intermitents amb intensitat alta o molt alta poden portar a situacions d'hipoglucèmia o hiperglucèmia

✓ ASMA

Característiques:

- Obstrucció de les vies respiratòries inferiors que pot ser facilitada per diverses causes, com situacions d'ansietat.
- Prescripció d'activitat física i precaucions:
- En principi, no hi ha activitats físiques que siguin contraindicades, l'únic a tenir en compte és que l'esforç ha de ser de curta durada i intensitat moderada.
- Important la fase d'escalfament en la qual l'esforç s'incrementi paulatinament.
- Evitar estats d'ansietat



8.5 A la classe d'educació física

- Hàbits higiènics: des de la matèria d'Educació Física, al finalitzar cada classe és obligatori el canvi de roba. Al mateix temps en les activitats extraescolars els participants disposen dels vestuaris per poder continuar aquests hàbits.
- Hàbits activitat física i esportiva: mitjançant la matèria d'Educació Física valorem de forma positiva que els alumnes participin en les activitats físiques i esportives proposades per qualsevol entitat, es per això que dins la programació d'Educació Física es dedica un apartat per aquesta qüestió incrementant la qualificació de l'alumne que realitza aquest tipus d'activitats. En aquest cas l'alumne haurà de justificar la seva pràctica amb el carnet de l'entitat, el dorsal d'una cursa, la classificació, per tal que se li apliqui aquest sistema. A Espanya cada dia augmenten els casos de sobrepès, obesitat i altres malalties relacionades amb l'activitat física. Actualment, aquest és un dels problemes més tractats als centres de salut pública. L'OMS, l'Organització Mundial de la Salut, l'ha anomenada "l'epidèmia del segle XXI" i aconsella tots els països que hi posin mesures per frenar-la. L'any 2005, el Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat va endegar l'Estratègia NAOS, un projecte per prevenir l'obesitat i fomentar l'alimentació saludable i l'activitat física. Des d'aleshores s'ha presentat un gran nombre de projectes públics i privats per lluitar contra el sobrepès i l'obesitat a Espanya. Ara bé, aconseguir una alimentació i uns hàbits saludables no és senzill, per tant, és necessari continuar tractant aquesta qüestió des de diferents perspectives. Una de les causes principals d'aquest problema és l'estil de vida modern, i per solucionar-lo, és important fer-ho durant la infància. És per això que l'escola és el lloc idoni per tractar-lo.

9.Pressupost

El pressupost del nostre PESC prové de les següents entitats, plans o organitzacions:

- Generalitat de Catalunya. SGE: PCEE
- AEE Institut Eduard Fontserè
- Associació Amics del Fontserè
- Institut Eduard Fontserè
- "Programa para el Avance y Apoyo en la Educación y Permanencia en el Sistema Educativo" (PROEDUCAR) finançat pel Ministerio de Educación y Formación Profesional

Aquest pressupost es dedicarà a:



- MONITORS: En aquest apartat s'utilitza el 70% del nostre pressupost.
- MATERIAL: Fungible, fix.
- INSCRIPCIONS
- JEE, Trobades esportives.
- ARBITRATGES JEE
- TRANSPORTS
- DIETES

10 Avaluació del Projecte esportiu del centre

L'avaluació del PESC es portarà a terme des de la Secretaria General de l'Esport.

10.1 Seguiment del PESC

El seguiment del projecte es realitzarà mitjançant controls periòdics del coordinador del programa amb els monitors i dinamitzadors encarregats de dur-lo endavant, amb l'objectiu de fer un seguiment de les activitats, alumnat participant en cadascuna d'elles, necessitats de materials, etc.

Al final del curs s'elaborarà una memòria anual que es lliurarà com cada any a la Secretaria General de l'Esport i que contindrà els següents apartats (això pot canviar en funció del que demani la SGE)

10.2 Memòria anual d'activitats

✓ ASPECTES QUANTITATIUS

PARTICIPACIÓ

Valorable mitjançant les llistes de control d'assistència dissenyades per a cada activitat.

- Nombre total de participants per sexe i comparació amb el curs anterior.
- Relació dels participants per sexe en funció amb el nombre total d'alumnat.
- Nombre d'alumnat per curs, activitat esportiva amb més demanda, activitat que millor ha funcionat, etc.
- Altes i baixes d'alumnat al llarg del curs.
- Assistència.

✓ DINAMITZADORS, EDUCADORS I TÈCNICS ESPORTIUS

- Nombre total.
- Nivell de formació, Assistència a activitats formatives proposades, Implicació,
- Motivació a l'alumnat, etc.



- Assistència.
- ✓ -CONCRECIÓ DELS ASPECTES ACADÈMICS
 - Descripció general del perfil de cada grup.
 - Concretar el nivell de consecució d'objectius en cadascuna de les activitats i grup.
 - Adaptació dels objectius i continguts de les activitats a les necessitats dels usuaris.
- ✓ VALORACIÓ DEL FUNCIONAMENT DE L'ACTIVITAT
 - Descripció general del funcionament dels horaris, calendaris, etc.
 - Programació General Anual. Curs 2016-2017. Document 2. Pàg. 19
 - Valoració del procés d'ensenyança per part dels Educadors Esportius.
 - Valoració del funcionament i coordinació entre els diferents responsables de l'activitat.
 - Valoració del espai, recursos materials, recursos humans.
 - Valoració del grau de satisfacció de l'alumnat participant.
 - Valoració del grau de satisfacció dels pares i mares.
- ✓ CONCLUSIONS I PROPOSTES DE MILLORA
 - Valoració general de l'activitat.
 - Enumeració de punts forts i febles del projecte i propostes de millora per al següent curs.

11. Referències bibliogràfiques

- AAVV. (2002). *Educació física*. Eso 1r cicle. Barcelona: Castellnou.
- AAVV. (2002). *Educación física en secundaria/1*. Nuevo tratamiento curricular en 1º y 2º. Madrid: CCS.
- ANDERSON, B.; BURKE, E. i PEARL., B. (1995). *Estar en forma*. Barcelona: Integral.
- ANGUERA, M^a.T. (1988). *La observación en el aula*. Barcelona: Graó.
- ARIÑO, J.; BENABARRE, R. (2003). *Projecte olimpia*. Primer cicle ESO. Educació física. Barcelona: del Serbal. Llibre de text, del professor i quadern de treball
- BLÁZQUEZ, D. (1990). *Evaluar en educación física*. Barcelona: Inde.
- CAMPOS, J.; GALLACH, J.E. (2004). *Las técnicas de atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo.
- CISNEROS, F.; GONZÁLEZ, C. (2000). *Curs de danses ètniques*. Generalitat de Catalunya: departament d'ensenyament i UPC: unitat de formació de formadors.
- COLL, C. (1987). *Psicología y currículum*. Madrid: Laia.



- CENTELLES, X.; COMPANY, G.; ESCUDÉ, I. (2003). *Hoquei a l'escola, per què no?*. Consell Esportiu del Vallés Occidental Terrassa i Unió de Consells Esportius de Catalunya. Catalunya.
- DEVIS, J.; Peiro, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares*. Barcelona: Inde.
- FRÖHNER, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*. Barcelona: Paidotribo.
- GALERA, A. (1996). *Gestión del material en las instalaciones deportivas*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Generalitat de Catalunya. (1993). Departament d'ensenyament. Servei d'ordenació curricular. *Currículum Educació Secundària Obligatòria*. Àrea d'Educació física. Catalunya.
- HESSING, W. (2003). *Voleibol para principiantes*. Barcelona: Paidotribo.
- Programació General Anual. Curs 2016-2017. Document 2. Pàg. 20
- JARDI, C.; RIUS, J. (2004). *Mil ejercicios y juegos con material alternativo*. Barcelona: Paidotribo.
- LATORRE, P.A.; HERRADOR, J. (2003). *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona: Paidotribo.
- LAVEGA, P. (2004). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo. Volúmen 2*. Barcelona: Paidotribo.
- LLEIXÀ, T. (2002). *Multiculturalismo y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- MOSSTON, M. (1978). *La enseñanza de la E.Física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Madrid: Hispano europea
- MOTOS, T. (1990). *Expresión corporal*. Madrid: Alhambra.
- SEGURA, J. (2003). *1009 ejercicios y juegos de fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- SERRABONA, M.; SANCHO, R.; ANDUEZA, J.A. (2004). *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- SERRA GRIMA, J.R. (1996) *Prescripción del ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.
- TORREBADELLA, J.; IBÁÑEZ, A. (2001). *1004 ejercicios de flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- TOUS FAJARDO, J. (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: J. Ergo.
- USERO, F. (1993). *Rugbi. Entrenamiento y juego*. Madrid: Campomanes libros, s.l.
- VERNETTA, M.; BEDOYA, J.L.; PANADERO, F. (2000). *Unidades didácticas para secundaria*
- XI. Habilidades gimnásticas: minicircuitos. Barcelona: Inde.
- WALLON, H.; Piaget, J. (1982). *Los estadios en la psicología del niño*. a.Argentina: Nueva visión.
- WISSEL, H. (2002). *Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo.



ANNEX: Normes de funcionament dels espais esportius en horari extraescolar

- ✓ Vetllar per la integritat i seguretat dels esportistes durant l'activitat. Les activitats físiques i esportives es realitzen per uns monitors/entrenadors que són els encarregats de vetllar per la integritat dels esportistes en tot moment. En cas que un alumne es faci mal a l'entrenament s'ha d'avisar a direcció i fer l'acompanyament del nen/a fins que la família s'encarregui de l'esportista. Es la nostra prioritat. Els nens disposen d'una assegurança
- ✓ Qualsevol persona que no sigui esportista inscrit al nostre centre NO pot estar a l'institut. Si es donés el cas, immediatament, avisarem a direcció.
- ✓ Complir l'horari establert per cada activitat. Les Activitats físiques i esportives es realitzen en un horari.
- ✓ Mantenir l'ordre dins la instal·lació. I això vol dir que NOMÉS poden estar a l'entrenament els esportistes que estiguin apuntats a la llista que hi ha a la secretaria de l'institut.
- ✓ Només els monitors i entrenadors poden entrar al magatzem del material.
- ✓ Està totalment prohibit que entri qualsevol altre persona.
- ✓ Qualsevol incidència s'ha de comunicar en el moment a direcció, i si no fos possible en el moment, doncs fer-ho al dia següent
- ✓ S'han de respectar les instal·lacions i el material.
- ✓ Els entrenadors i monitors han de venir amb roba esportiva per impartir les classes
- ✓ Les claus s'han de retornar cada vegada que es finalitzi l'entrenament. MAI ens podem portar les claus fora de l' institut.
- ✓ Els monitors/entrenadors podran agafar el material esportiu que necessitin per jugar els dissabtes. Material que s'ha de retornar al l' institut el primer dia de classe després del partit.



- ✓ Tots els armaris i portes han de quedar tancades abans d'anar-se'n de l'institut. Tot el material ha de romandre emmagatzemat al seu lloc.
- ✓ S'ha de portar roba esportiva adequada.
- ✓ És funció dels entrenadors/monitors encarregar-se de les normes abans esmentades.