



Document 2
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. 8
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. 11
8. Actuacions complementàries	Pàg. 12
8.1 Per l'adquisició d'hàbits saludables	Pàg. 12
8.2 Nutrició i exercici.....	Pàg. 13
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. 16
10. Avaluació del Projecte esportiu del centre.....	Pàg. 16
10.1 Seguiments del PESC	Pàg. 16
10.2 Memòria anual d'activitats	Pàg. 17
11. Bibliografia y Webgrafia.....	Pàg. 18
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. 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.

L'institut Eduard Fontserè s'esforça aconseguir ser el centre de secundària referent del barri. Pioner en el format d'Aprenentatge i servei, des del curs 2015-2016, amb el mandat de l'actual equip directiu, el nostre centre es caracteritza per la seva inclusivitat, la innovació pedagògica, l'oferta de les màximes expectatives pel nostre alumnat i la integració de la nostra comunitat educativa en l'actual societat democràtica catalana. La nostra col·laboració amb l'entorn ens fa actors actius del Pla integral de rehabilitació del barri i està adherit al programa d'innovació del Pla Educatiu d'Entorn 0-20.

2. Identitat del centre

2.1 Trets generals de l'institut

El document del nostre Projecte Educatiu actualment està en revisió. Els trets més significatius que volem destacar són:

- Som un centre inclusiu on tot el nostre alumnat rep atenció personalitzada.
- La inclusivitat també la treballem entre el professorat que exerceix com a professorat de totes les etapes del centre, més enllà de la seva especialitat.
- El professorat és model de comportament. L'alumnat més gran és model de comportament de l'alumnat més petit.
- El català és la llengua de comunicació habitual.
- Treballem per a què el nostre alumnat tingui les màximes expectatives



- Els grups classe són heterogenis.
- Tenim projectes singulars de diversificació curricular a 3r i a 4t d'ESO.
- Totes les nostres etapes educatives queden integrades en el centre, amb interrelacions entre elles.
- La coordinació entre el professorat és constant.
- La diversitat es tracta amb diferents recursos: mestra terapeuta, docència compartida, atenció individualitzada, orientació acadèmica i professional, aula d'acollida.
- El format de l'Aprenentatge i Servei (ApS) és present en tots els nivells i etapes.
- L'avaluació és contínua.
- Treballem per projectes.
- Fem tàndem amb el Museu Marítim.
- La interrelació amb el nostre entorn forma part de la nostra quotidianitat.
- Som centre pilot del projecte d'innovació STEAMcat.
- Participem en el projecte d'innovació Pla Educatiu d'Entorn 0-20.
- Fomentem la creativitat, la col·laboració, l'esport: Rock'in, Filmserè.
- Les activitats extraescolars formen part del nostre projecte educatiu

3. Diagnosi inicial

3.1 Equipaments esportius i recursos materials

El gimnàs té unes 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 i una mitja 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 PESCS:

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 PESCS 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:

El marc horari es desenvolupa de dilluns a divendres de 8:15 a 14:45.

Activitats extraescolars¹:

- *Esportives*
 - Futbol sala femení i maculí
 - Bàsquet
 - Voleibol

L'horari de les activitats extraescolars consta de dilluns a dijous de 16:00 a 18:00
Els partits i exhibicions es juguen els caps de setmana normalment els dissabtes.

- *Expressió*
 - Fontserè balla: Hip- Hop
 - Coral del centre
 - Assaig de l'Orquestra del Barri
 - Rock'in
- *Reforç escolar (suport a l'alumnat en diferents matèries)*
 - Taller d'Estudi Assistit per l'ESO.
 - Taller d'estudi assistit per l'ensenyança post obligatòria.
 - Club de lectura

¹ Es desenvolupen aplicant els protocols de la covid-19 Consell Esportiu de L'Hospitalet
<https://cehospitalet.org/lh/wp-content/uploads/PROTOCOL-EXTRAESCOLARS.pdf>



- *Altres activitats del PESCS²*

Les activitats esportives que es desenvolupen a l'hora de l'esbarjo es concentren durant 4 dies, deixant per tant un dia de joc lliure al pati.

Es realitzen tornejos de futbol sala, voleibol i bàsquet. Els equips són 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 són 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

Els objectius treballats a l'àmbit de la Educació Física tenen la seva continuïtat en el Projecte Esportiu de Centre. A continuació detallarem els objectius d'aprenentatge de l'etapa de l'ESO i Batxillerat.

- **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 dels hàbits saludables i disminuir el sedentarisme.
 - 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.
- **POST OBLIGATÒRIA**
 - 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.

² Actualment no es desenvolupen a causa de la situació de la pandèmia de la covid-19



- 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 PESO

El caràcter integrador de la praxi esportiva permet incloure, dins l'activitat establerta del PCEE, amb gran naturalitat, els objectius del PESO: 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. Per altre banda volem aprofitar el potencial formatiu i educatiu de l'esport insistint especialment en:

- Participar 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.
- Potenciar i fomentar³ la pràctica regular d'activitat física i esportiva per adquirir hàbits i estils de vida més saludables.
- 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:

³ Objectiu del Projecte d'Innovació Pedagògica Pla Educatiu Entorn 0-20 LFLP.



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 amigats 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 la participació de les 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

El Projecte Educatiu de Centre i el PESOC busquen consolidar un ambient de participació i de col·laboració amb la programació de les activitats extraescolars, enteses com un complement pel desenvolupament de la formació acadèmica i de la competència personal i social de l'alumnat.

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 físico 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. A més, estem inclosos dins del Pla d'Esport a l'Escola de la Secretaria General de l'Esport de la generalitat de Catalunya, el que ens dona la facilitat i possibilitat de participar en diverses activitats físico-esportives organitzades per aquest programa.

7.1.1 Activitats contínues al llarg del curs

Són les activitats que es realitzen amb una regularitat, 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, copbol, bàsquet, voleibol, hip-hop, coral de centre i orquestra de barri.

Continuació fem una descripció de les activitats anuals al centre.

- Fontserè balla: l'activitat de dansa Hip Hop es portarà a terme els dimarts i dijous de 17 a 18.
- Coral del centre: és realitzarà els dimecres de 16:30 a 17:30h
- Orquestra del Barri els dimecres de 17:30 a 18:30



- FÚTBOL SALA femení masculí dins dels JEE de l'Hospitalet⁴ 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 hores a la setmana
- BÀSQUET: entrenen un dia per setmana; no participen als JEE
- 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

Quadre resum de les activitats (2021-2022)

HORA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ACTIVITATS DE PATI⁵					
11:15 a 11:45	Futbol sala 3r i 4 ^e ESO	Futbol sala 1r i 2n ESO	-	Voleibol i bàsquet 1r i 2n	Voleibol 3r, 4t i Bàsquet
ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ocupació espais exteriors					
16:00 a 17:00	Futbol sala masculí	Voleibol	Futbol sala masculí	Voleibol	-
17:00 a 18:00	Bàsquet	Futbol sala femení	Bàsquet	Futbol sala femení	-
ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ocupació espais interiors					
16 a 17	-	Orquestra del Barri	Coral del centre	Orquestra del Barri (16 a 19)	-
17 a 18	-	Fontserè balla (Hip Hop)	-	Fontserè balla (Hip Hop)	-

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. Diferenciem 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)

⁴ En el moment d'aprovar aquesta PGA el Consell esportiu de l'hospitalet no ha confirmat el desenvolupament dels JEE la situació de la pandèmia de la covid-19

⁵ S'aniran implementant a mida que ho determinin les circumstàncies de la pandèmia i les autoritats sanitàries i educatives.



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 PES (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 PES 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 engegar 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

Aquest pressupost es dedicarà a:

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

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 tècnics esportius, tècnics del Consell Esportiu e l'Hospitalet 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 2019-2020. 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 espais, recursos materials, recursos humans.
- Valoració del grau de satisfacció de l'alumnat participant.
- Valoració del grau de satisfacció de les famílies.

○ 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. Bibliografia i Webgrafia

ANDERSON, B.; BURKE, E. i PEARL., B. (1995). *Estar en forma*. Barcelona: Integral.

FRÖHNER, G. (2003). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes*.

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.

LLEIXÀ, T. (2002). *Multiculturalismo y educación física*. Barcelona: Paidotribo.

MOSSTON, M. (1978). *La enseñanza de la Ed. Física: la reforma de los estilos de enseñanza*. Madrid: Hispano europea

SERRA GRIMA, J.R. (1996) *Prescripción del ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo.

<https://cehospitalet.org/lh/wp-content/uploads/Protocol-competicions-ConsellLH.pdf>

<https://cehospitalet.org/lh/wp-content/uploads/PROTOCOL-EXTRAESCOLARS.pdf>



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'entrenament⁶, 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
- ✓ 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.

6 Normes d'actuació en cas d'accident i comunicat d'accident menors 18 anys , Consell Esportiu de l'Hospitalet de Llobregat

<https://cehospitalet.org/lh/wp-content/uploads/2019/09/normes-actuacio-infants.pdf>

<https://cehospitalet.org/lh/wp-content/uploads/2019/09/comunicat-accident-menors.pdf>



- ✓ 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.