

TREBALL MATÈRIA 7

MÒDUL "Pràctiques i Treball de Final de Màster (TFM)"

Curs acadèmic 2017/2018

COLPBOL: UN NOU ESPORT, UNA NOVA DINÀMICA

Realitzat per: Néstor Segura Soto

Professor/a: Lluís Cumelles

Data de lliurament: 13/06/2018



Índex

Resum	3
Abstract	4
Introducció	5
Marc Teòric	6
Epidemiologia	6
Factors de Risc Cardiovascular	8
Estudis de Patis Actius	10
Exercici Físic a l'adolescència	12
Estils de Vida	12
Relació entre exercici física i estil de vida	14
Adolescents i Societat Actual	14
Promoció de l'Activitat Física i Salut	15
La metodologia.....	17
Contextualització	19
El Colpbol	19
Origen del Colpbol	19
Tipus d'Esport	20
Bases del joc	20
Colpbol i Educació	21
Igualtat d'oportunitats	21
Èxit i autoestima	21
Dinamisme	22
Motricitat	22
Atenció a la diversitat	23
Centre on es desenvoluparia	23
Tema d'estudi i justificació	26
Justificació curricular del projecte	26
Curriculum	26
Projecte	28
Objectius del projecte	30
Periodització del projecte	30
Calendarització del projecte	33
Conclusions i Propostes de futur	35
Referències bibliogràfiques	36
Annexes	39



Resum

L'hora del pati és un espai lliure on cada alumne ocupa el seu temps de la manera que més còmode es sent, alguns de forma més activa, realitzant exercici físic, i d'altres de forma més passiva, relacionant-se amb companys i professors. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 80% de la població adolescent d'arreu del món no realitza les hores d'exercici físic recomanades. És per aquesta raó que s'ha volgut analitzar el grau de realització d'exercici físic dels alumnes de secundària durant l'hora de pati.

La meua proposta és un projecte transversal que comença a 1er d'ESO i acaba a 4rt d'ESO, aconseguint una relació entre els objectius i continguts dels diferents cursos per a reforçar el coneixement de la matèria d'educació física i construint, a la vegada, diferents valors per adquirir un estil de vida saludable, mitjançant un esport de nova inclusió com és el Colpbol.

A continuació mostraré una forma d'inclusió d'aquest esport de nova inclusió en un centre educatiu.

Paraules Clau:

- Educació Física
- Educació Secundària
- Hàbits saludables o alimentació
- Promoció de la salut
- Esports de nova inclusió
- Adherència a l'exercici físic.



Abstract

Recess time is a free space, where each student spends time the way more comfortable feels, some more actively performing physical activity and other more passive, interacting with peers and teachers. According to the World Health Organization (WHO), 80% of the adolescent population in the world does not have a sufficient level of physical activity. This is the reason why we wanted to investigate the physical activity levels of the secondary school population.

My project is referred to a project that begins the first course of ESO and end with the fourth course of ESO. This long-termed project achieves a relation between the objectives and the contents of the four courses in order to strengthen the knowledge and to learn the skills of a healthy lifestyle.

I will show a way of including this sport of new inclusion in school.

Key Words:

- Physical Education
- Health behaviour
- High education
- New Sports
- Health promotion



Introducció

Un dels principals problemes que es troben els professionals que es dediquen a l'ensenyament a través de l'educació física, és aconseguir que els alumnes prenguin consciència de la importància de realitzar exercici físic, incorporant hàbits saludables al llarg de la seva vida, ja sigui, en l'etapa escolar o després (García & del Mar, 2016). És cert que hi ha alumnes que practiquen qualsevol tipus d'esport fora de l'horari escolar, però també és cert que la majoria d'alumnes no realitzen cap tipus d'exercici físic (Gil Madrona, 2016).

El fet de no realitzar cap tipus d'exercici físic diari pot comportar que l'alumne tingui problemes de salut o bé pateixi qualsevol malaltia cardiovascular associada a la no-pràctica d'exercici físic (Murtagh et al. 2005).

Per aquest motiu em plantejo fer front a aquesta realitat en la que es veuen implicats gairebé tots els professors i professores d'educació física proposant un projecte de pati actiu per combatre aquesta realitat a les nostres aules, per tal d'incorporar un estil de vida saludable a través de la realització d'exercici físic i l'aprenentatge d'hàbits saludables.



Marc Teòric

Epidemiologia

Les malalties cardiovasculars són la principal causa de mortalitat en el món. L'any 2012 van morir 17,5 milions de persones, el qual representa un 31% del total de morts registrades en el món. D'aquestes morts, el 42% corresponen a morts causades per la cardiopatia isquèmica i el 38% a la malaltia cerebrovascular (ACV) (OMS, 2015).

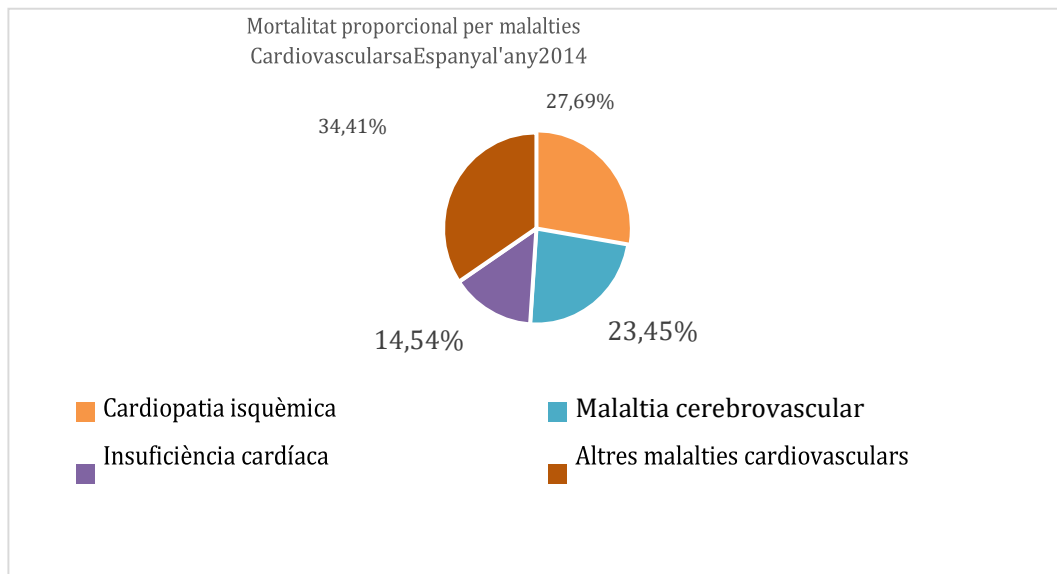
A Espanya, les malalties cardiovasculars són la primera causa de mortalitat ocasionant 252,7 morts per cada 100.000 habitants l'any 2014. Això suposa el 29,7% del total de causes de mort. Les dos malalties que provoquen un major nombre de morts d'etiologia circulatori són la cardiopatia isquèmica (CI), amb un 27,69% de total, i la malaltia cerebrovascular (Ictus), amb un 23,45% de total, les quals sumen un 51,15% del total de les morts sistema circulatori. (Instituto Nacional de Estadística, 2016). En el cas de Catalunya, la taxa de mortalitat per causa cardiovascular es situa per sota de la mitjana espanyola, amb un 27,64% del total l'any 2015. (Instituto Nacional de Estadística, 2017)

En el cas de la població infantil i adolescent, les malalties cardiovasculars no són la principal causa de mortalitat. Les causes de mort en edats infantils depèn de l'edat del nen però les principals causes són els trastorns genètics i de desenvolupament al néixer, el càncer i els accidents no intencionats. (Murphy, Kochanek, Bastian, & Xu, 2016)

La incidència anual d'infarts aguts de miocardi es manté estable a Espanya però es preveu que cada any augmentarà un 1,5% el nombre de casos d'infarts aguts de miocardi i angines de pit que ingressaran als hospitals espanyols. (Salvador, De Teresa, & López, 2008)



Font: Institut Nacional d'Estadística



L'estimació de la prevalença real de les malalties coronaries és complicada i es sol realitzar a partir d'enquestes poblacionals. Actualment des dades de prevalença de malalties coronaries en majors de 20 anys són del 6,5%, tot i que la prevalença és major en la franja d'edat compresa entre els 35 i 54 anys i en el sexe masculí. (Ferreira-González, 2013)

Respecte l'evolució de les causes de mort, segons la OMS, es preveu que d'aquí a l'any 2030, la causa de mortalitat de gairebé 23,6 milions de persones en el món seran les cardiopaties i els accidents cerebrovasculars seguint sent aquestes malalties les 2 principals causes de mort. Una altra dada a destacar és la taxa de mortalitat per diabetis. L'any 2002 ocupava l'onzena posició de causa de mortalitat mundial i l'any 2030 esdevindrà la setena causa de mortalitat al món. (Colin & Dejan, 2006)



Factors de Risc Cardiovascular

En infants i adolescents també es presenten factors de risc cardiovasculars, que si no es tracten de manera correcta poden persistir fins a la edat adulta (Lopez, Cohen, Camacho, Hernandez-Durán, & Gómez, 2014).

Els principals factors de risc cardiovasculars que presenten el nens i adolescents són (Rada & Hernández):

- Excés de pes
- Inactivitat física o sedentarisme
- Diabetis Mellitus
- Tabaquisme
- Nivells sanguinis elevats de colesterol
- Hipertensió arterial

Els Factors de risc cardiovasculars que més incidència tenen en adolescents són (Hospital Universitari Vall d'Hebron, 2012):

- Tabaquisme
- Sedentarisme o oci sedentari
- Excés de pes
- Diabetis Mellitus



Taula 2: Dades dels factors de risc en nens i adolescents

	Tabaquisme (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2016)	Sedentarisme (Direcció General de Planificació en Salut, 2016)	Excés de pes (Direcció General de Planificació en Salut, 2016)	Diabetis (Departament de Salut, 2014)
Població (edat)	Nens de 14-18anys	Nens de 11 - 14 anys	Nens de 10-17 anys	Nens menors de 14 anys
	49,7% viuen en cases on es fuma diàriament. 38,4% ha fumat algunavegada en la vida. 31,4% ha fumat l'últim any. 8,9% fumen a diari.	El 53,3% té un estil d'oci sedentari.	El 22,8 % del total de nens pateixen excés de pes del qual el 18,1 pateix sobrepès i el 4,7% de pateixen obesitat.	120-140 menors de 14 anys presenten de nou aquesta malaltia cada any



Estudis de Patis Actius

Una de les activitats que s'ha introduït en el projecte de Patis Actius ha estat l'exercici físic, ja que segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), el 80% de la població adolescent d'arreu del món no realitza suficientment exercici físic. No obstant això, segons l'estudi de Li-Jung, Chen (2013) l'exercici físic està significativament relacionada amb un increment del rendiment acadèmic i una major capacitat d'atenció.

Actualment, en el segle XXI, els adolescents mostren un grau de pràctica d'exercici físic inferior durant el temps d'oci, degut a les noves formes de vida amb la preferència d'activitats d'oci passius (utilització d'aparells mòbils, iPads, etc.) que s'estan imposant en la nostra societat. Aquests fets provoquen un nivell molt alt de sedentarisme que repercuteixen d'una manera molt negativa sobre la salut dels nostres alumnes. (García, Rodríguez García, Valverde Pujante, Sánchez López, & López Miñarro, 2016).

La OMS (2017), amb l'objectiu de millorar les funcions cardiorespiratòries, la bona forma muscular, la salut dels ossos i els biomarcadors cardiovascular i metabòlics, recomana que els nens i adolescents d'entre 5 i 17 anys haurien de: a) Acumular un mínim de 60 minuts diaris d'exercici físic moderat o intens; b) L'exercici físic diari hauria de ser, en major part, aeròbic; c) Convindria incorporar activitats intenses, que enforteixin els músculs i ossos, com a mínim tres vegades a la setmana.

Tal com explica l'article de Sarrate (2008), hem d'educar el temps lliure i l'oci en els centres escolars, ja que pot ser un temps formatiu i per això s'ha d'educar des de la infància. L'estil de vida en l'oci i el temps lliure dels joves d'avui en dia és gaudir de l'oci digital i incrementar el temps dedicat als mitjans audiovisuals. Conseqüentment, hem d'intentar fomentar hàbits esportius en els joves (Nuviala, Juan, & Montes, 2003), per això, des de les classes d'educació física es treballa per la conscienciació de la necessitat i una bons hàbits alimentaris.



Més enllà de l'exercici físic, una de les activitats que es va introduir en el projecte de patis actius va ser la música. S'ha observat que en el centre hi ha alumnes que toquen instruments fora del centre. Es van crear activitats específiques per aquest grup d'alumnes, perquè poguessin practicar durant les hores d'esbarjo. Disposant d'una aula/espai perquè puguin tocar els seus instruments i/o cantar. Veurem, en aquesta activitat, la despesa energètica dels alumnes i d'aquesta manera també reduïrem el temps davant la pantalla dels iPads i/o telèfons mòbils. Ja que s'ha vist una relació entre el temps que els alumnes passen davant les pantalles i el sedentarisme (Marks, de la Haye, Barnett, & Allender, 2015). Aquestes conductes sedentàries, venen associades una ingesta d'aliment excessiva i l'obesitat, relacionades amb un risc de patir alguna malaltia cardiovascular en un futur (Martínez-Gómez, Eisenmann, Gómez-Martínez, Veses, Marcos, & Veiga, 2010).

Espanya és el segon país d'Europa amb més gent que pateix obesitat. El 25% de la població espanyola és obesa o té problemes de sobrepès (OMS, 2017). El progressiu augment del sobrepès i la obesitat en els adolescents espanyols ha incrementat per l'excés de consum de menjar ràpid i no esmorzar. Aquests mals hàbits provoquen que la població jove pateixin d'obesitat i tinguin més risc a continuar patint-ho durant la vida adulta (Rodríguez & de la Rosa Morales, 2007). És per aquests motius que hem de buscar estratègies i intervencions per fer front a aquest problema.

Segons l'estudi de Muros et al. (2009), es va comprovar que els adolescents amb normopès, obtenen majors resultats en el qüestionari de la qualitat de vida relacionada que els adolescents obesos. Especialment en els temes d'"Autoestima" i "Escola", on els resultats del qüestionari surten beneficiats els alumnes no obesos. Si creem hàbits de vida saludable pels joves, aquests hàbits es mantindran durant el futur, i aconseguir invertir la tendència d'adults obesos.

Considerant la realitat apuntada anteriorment, es va desenvolupar un projecte dinamitzador de patis per millorar la salut general dels adolescents i reduir el sedentarisme dels alumnes, seguint les consignes que es va realitzar a l'article de Long (2013). A més, es van potenciar els esports d'equip (multiesport), perquè com diu l'article de Dreke (2012), la participació en esports d'equip és una de les activitats predominant i redueix el risc d'obesitat en l'edat escolar. Els beneficis que comporten aquestes pràctiques esportives són fonamentals per la salut dels adolescents i pels hàbits saludables que van adquirint des dels centres educatius. Entenem que els adolescents estan



en un procés de formació personal, i els hàbits saludables que adquireixen en aquest període serà determinant pel seu futur.

L'estudi de Vasques (2014) va constatar que els programes d'intervenció sobre l'Índex de Massa Corporal (IMC) van tenir efectes positius en la prevenció de la disminució de l'obesitat en nens i adolescents. Tots els articles que hem vist (Drake et al., 2012; Diaz et al., 2014; Lizandra et al., 2016; Schmitz, 2002), quan s'incrementa l'exercici físic i l'oci actiu en els alumnes, resulten tenir efectes positius en la reducció d'obesitat i IMC, i l'increment positiu del rendiment acadèmic.

En conseqüència, l'estudi es plantejava que els alumnes de l'institut Vall de Llémna disposen de dos patis de 15 minuts cada un per esbargir-se de les classes. Aquestes estones, podrien ser beneficioses perquè els adolescents realitzin exercici físic diàriament.

Exercici Físic a l'adolescència

Estils de Vida

Els beneficis d'un estil de vida actiu són coneguts gràcies a les diferents campanyes que es duen a terme a través de diferents institucions sanitàries, per aconseguir evitar un menor risc de patir malalties cardiovasculars o obesitat. S'ha demostrat, que l'exercici físic redueix el risc d'obesitat i s'associa amb la salut mental, el benestar emocional i una major qualitat de vida (Pérez Ugidos et al. 2014).

L'epidemiologia dels hàbits saludables que disminueixen el risc del desenvolupament de malalties són especialment important per entendre i prevenir malalties cròniques, les quals es desenvolupen sobre llargs períodes de temps, com a resultat dels hàbits de les persones, com ara la insuficient realització d'exercici físic. L'epidemiologia de l'exercici físic posseeix dues característiques fonamentals: d'una banda estudia les relacions entre l'exercici físic i malaltia, i d'altra banda, estudia l'anàlisi, la distribució i els factors determinants a l'hora de practicar exercici físic, ja que s'associa una reducció d'aquestes patologies amb l'increment de la realització d'exercici físic (Murtagh et al. 2005).



Sabem que l'educació física és una de les poques assignatures dins del mapa escolar que dona importància a la nostra salut i a la conscienciació d'hàbits saludables, tal com marca el nostre currículum dins l'estat espanyol i català (Conesa & Juan, 2016). Per tant, els docents d'aquesta assignatura han d'aconseguir que l'alumnat aprengui, a través de tota l'etapa obligatòria de l'educació, a donar importància a la salut individual del nostre organisme. Per tal d'aconseguir-ho el docent ha de crear un clima de motivació dins les diferents sessions d'educació i saber crear un entorn on l'alumne sigui capaç d'entendre el que és beneficiós per ell i crear un hàbit l'exercici físic i alimentari (Santos Muñoz, 2005).

Un cop acabat aquesta etapa el docent hauria d'haver pogut conscienciar a tots els seus alumnes de la importància de la nostra salut i poder aconseguir que les futures generacions adultes, ja vinguin amb la incorporació d'aquests hàbits i així aconseguirem una societat molt més sana i saludable.

La inactivitat física ha estat identificada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) com el quart factor de risc de mortalitat després de la hipertensió arterial, el consum de tabac i els alts nivells de glucosa en sang. La OMS/WHO (2012) afirma que aquestes manifestacions degut a la inactivitat física, augmenten la probabilitat de certes malalties i són responsables d'un 5% de la mortalitat mundial.

Tal com afirmen Castillo, Balaguer i García-Merita (2007) els adolescents que practiquen exercici físic amb més freqüència són els que en menor mesura consumeixen tabac, alcohol, cànnabis i també són els que consumeixen amb més freqüència aliments saludables. L'efecte de la pràctica d'activitat física també ha estat significatiu i positiu sobre el consum d'aliments no-saludables.



Relació entre exercici física i estil de vida

La pràctica d'exercici físic i d'esport forma part de les conductes beneficioses per a la salut. Els resultats trobats en els estudis en què s'han relacionat aquestes pràctiques amb altres conductes de salut, tant amb mostres americanes, europees, com amb mostres espanyoles, ens indiquen que, en general, les persones que practiquen algun tipus d'activitat física o esport, a més d'obtenir beneficis físics i psicològics (Balaguer i García-Merita, 1994; Guillén et al., 1997; Sallis i Owen, 1999; WHO, 2003), posseeixen conductes més saludables que les persones físicament inactives (Balaguer, 2002; Pate et al., 1996; WHO, 2003; Wold, 1989).

El professor d'educació física és el responsable de transmetre aquests coneixements d'un estil de vida saludable i ha de ser el vehicle que ajudi als alumnes a realitzar la relació entre exercici físic i estil de vida saludable.

Rosell i Alfonso (2014), van realitzar una revisió de la literatura científica sobre diferents estratègies de promoció d'activitat física i salut dins de l'àmbit escolar i conclouen i cito textualment com ho redacten al seu article "Educar en l'adquisició d'hàbits saludables contempla millorar l'educació per a la promoció d'estils de vida saludables, així com la pràctica i l'Educació Física a l'escola" (Rosell i Alfonso, 2014). Ells defensen que s'han de desenvolupar i implementar unes intervencions escolars apropiades al context especial de l'escola posant èmfasi en aquelles escoles on el seu context escolar és desfavorable o en zones on l'economia no és tampoc favorable.

Sos et al. (2015) defensen la postura que aquesta promoció a través de l'educació física incidirà, no només en el desenvolupament de l'alumnat, sinó que també aquest fet suposa assentar les bases perquè en la seva vida adulta gaudeixin d'una millor salut i qualitat de vida.

Adolescents i Societat Actual

L'Organització Mundial de la Salut (2010) recomana que els nens i adolescents acumulin 60 min diaris d'exercici físic moderat. No obstant això, els informes epidemiològics recents indiquen que els nivells d'exercici físic estan disminuint en l'adolescència i la joventut, i això comportaria que aquests comportaments sedentaris poden continuar en l'edat adulta.



La pràctica d'exercici físic i d'esport forma part de les conductes beneficioses per a un bon estat de salut. Els resultats trobats en els estudis en què s'han relacionat aquestes pràctiques amb altres conductes de salut, ens indiquen que les persones que practiquen algun tipus d'exercici físic o esport, a més d'obtenir beneficis físics i psicològics (Balaguer i García-Merita, 1994; Guillén et al., 1997; Sallis i Owen, 1999; WHO, 2003), adquireixen conductes més saludables que les persones inactives físicament (Balaguer, 2002; Pate et al., 1996; WHO, 2003; Wold, 1989).

Segons un estudi realitzat per Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007), van concloure que els nois i noies que practiquen exercici físic amb més freqüència són els que en menor mesura consumeixen tabac, alcohol, cànnabis i al seu torn consumeixen amb més freqüència aliments saludables. L'efecte de la pràctica d'activitat física també ha estat significatiu i positiu sobre el consum d'aliments no-saludables per al grup dels nois.

Promoció de l'Activitat Física i Salut

L'elevada proporció de sedentarisme en la població podria estar agreujant la càrrega generada per les malalties cròniques i hauria, per tant, convertir-se en prioritat per al disseny de les estratègies d'intervenció en salut pública (Martínez et al., 2008).

No obstant això, la promoció d'estils de vida saludables en la població representa un gran desafiament per als professionals de la salut, que han de afrontar-lo amb creativitat i optimisme.

Segons la OMS (2010) L'activitat física regular prevé la malaltia isquèmica, la hipertensió arterial, la malaltia cerebrovascular, la diabetis, l'obesitat, l'osteoporosi, la depressió, l'ansietat i alguns tipus de càncer. Evidències que configuren a l'exercici físic com una de les activitats més importants de prevenció de malalties i promoció de la salut en el camp de la salut pública.

Les persones actives viuen més temps que les sedentàries i la seva qualitat de vida és millor, sobretot en els adults d'avançada edat, als que la pràctica regular d'exercici els atorga més autonomia per realitzar les seves activitats quotidianes amb suficiència i els prevé de caigudes, disminuint el risc de fractures. (Evenson et al. 2004)



L'exercici que serveix a la salut de l'organisme no ha de ser excessiu. Recentment s'ha establert que l'exercici físic realitzat amb regularitat i a intensitats lleus o moderades produeix considerables beneficis a la salut. (Murtagh et al. 2005)

Santos Muñoz (2005) va afirmar i cito tal com ell ho va redactar "L'escola té la permanent obligació adaptar-se a les circumstàncies, inquietuds i problemes de la societat en la qual està immersa. En les últimes dècades, l'obesitat i el sobrepès s'han convertit en un dels principals problemes de salut pública i la seva prevalença està augmentant en les poblacions infantils a tot el món" (p. 180).

El propi autor també fa referència a la llei LOGSE (Llei del 1990) i LOCE (Llei del 2002) en el que explica que aquests continguts de salut i exercici físic són presents dins del currículum tant de l'àmbit educatiu català com espanyol i té com a objectiu "promoure i formar per a un exercici físic regular en el temps lliure, que romangui en l'edat adulta, i que es trobi vinculada a l'adopció d'hàbits de exercici físic que incideixin positivament sobre la salut i la qualitat de vida". I des de llavors tant a la llei LOE (2006) com a la llei LOMCE (2013 i l'actual) han seguit apostant per aquesta promoció d'activitat física i salut dins del nostre currículum escolar obligatori per a tot l'alumnat com fa referència en el seu article Sos et al. (2015).

Fent una revisió a la bibliografia actual, sobre la importància de l'educació física i uns hàbits alimentaris saludables, molts dels estudis planifiquen un programa de promoció d'hàbits saludables per evitar i reduir l'índex d'obesitat en els alumnes (Alert, M. D. 2015) a través de les escoles i en concret des de l'assignatura d'educació física.

Des de principis del segle XXI el govern espanyol i català va fer molt d'èmfasi en cuidar als nostres alumnes durant l'etapa d'educació obligatòria per a prendre consciència del nostre propi cos i donar importància a la nostra alimentació i crear un hàbit de vida saludable.

Un dels propòsits que el govern es va proposar era canviar aquests hàbits dels últims anys en els quals la nostra societat s'ha deixat enredar per nombroses campanyes de productes no-saludables basats en un producte sense qualitat i sotmès a un missatge consumista que feien que l'individu no fos conscient de les conseqüències que aquest producte produïa en el seu organisme i el consumís d'una manera purament viciosa, gràcies a una promoció excel·lent d'aquest producte sense tenir en compte la pròpia salut del consumidor.



Una altra variable d'estudi dins del món de l'educació física és el grau de motivació de l'alumnat en relació a l'assignatura, a través de la metodologia aplicada pel docent (López et al. 2013).

Degut a la variabilitat de persones que els docents s'hi troben dins les aules, el professor ha de saber actuar per aconseguir arribar a tots els seus alumnes i crear un clima motivacional actiu per tal que l'alumnat gaudeixi de la realització de la classe pràctica i veure els beneficis saludables que l'assignatura els hi aporta (Barkoukis et al. 2008).

Un dels objectius que l'educació física proposa a l'alumnat és realitzar aquesta conscienciació del seu organisme a través de l'expressió corporal.

Serrano et al. (2016) va fer un estudi a través d'una *Unitat Didàctica* en la qual constava de 10 sessions basades en una intervenció TARGET (*tarea, autoridad, reconocimiento, agrupación, evaluación y tiempo*), per avaluar el grau motivacional de l'alumnat en aquestes sessions d'educació física.

Aquests autors conclouen que el paper del docent és molt important, ja que ha de crear tasques dins la sessió per a crear un clima motivacional per l'alumnat basat en les necessitats bàsiques dels alumnes, perquè han d'aconseguir crear un entorn d'aprenentatge òptim per satisfer a aquestes necessitats bàsiques dels alumnes i aconseguir que l'alumnat gaudeixi de les sessions de EF. També diuen que per dur a terme aquests tipus de sessions el personal docent hauria de realitzar una formació especial per poder aplicar aquest clima motivacional dins les classes de l'assignatura.

La metodologia

La metodologia assumeix la idea que les actituds s'adquireixen i sorgeixen a partir de les interaccions socials significatives que té la persona. Es defensa així la importància del context en la conformació dels valors i actituds i amb ell la influència que pot tenir la societat, els mitjans de comunicació social, la família, els grups de referència i el centre escolar.

El context escolar té unes particularitats específiques. L'origen es pot relacionar amb la intencionalitat a què obliga la tasca formativa que té encomanada socialment la institució educadora. La seva capacitat d'influència no només prové de la planificació actitudinal que pugui aplicar sinó de la seva configuració com a context educatiu (Callado et al. 2014).



L'existència de varies persones, que poden actuar com a models de referència, obliguen a establir relacions que reforcen determinats comportaments i actituds, alhora que ajuden a sedimentar determinats valors. És important considerar no només els valors de la classe dominant, que es transmeten directament o indirectament a través de símbols, rituals, pràctiques pedagògiques i altres actuacions, sinó les diferents opcions que pot representar una societat participativa (Calderón & Martínez de Ojeda, 2014).

També cal considerar els processos vinculats als objectius de potenciar la igualtat d'oportunitats, l'atenció a la diversitat, la consideració de l'atenció personalitzada i el respecte a espais d'intimitat personal i col·lectiva. Reiteren així l'íntima relació dels valors escolars amb els valors socials, però també la necessitat de comprometre en una posició activa que avanci en els processos d'igualtat d'oportunitats, equitat i qualitat (Molina & Gorroño, 2015).

Un altre aspecte important és l'elecció d'una metodologia per a emprar a les teves sessions. És important saber i conèixer les diferents metodologies que existeixen, però també es important saber-les aplicar correctament, ja que, les metodologies estan per a emprar-les per facilitar la dinamització de les diferents sessions i saber adaptar-te al grup-classe. Cada grup té unes característiques pròpies, per aquest motiu utilitzar una metodologia concreta dependrà del grup al qual el docent haurà d'enfrontar-se. Després de les sessions realitzades al màster he pogut arribar a la conclusió que qualsevol metodologia és bona si s'adapta al context educatiu de l'aula. El nostre objectiu ha de ser saber escollir la metodologia adient per a cada grup amb l'objectiu d'arribar a un final comú, en quant a competències que han d'assolir.

D'altra banda, s'ha de tenir em compte les característiques del nostre alumnat, és per això que un altre aspecte important és el tema de *l'atenció a la diversitat*.

Com que cada alumne és diferent als altres hem de tenir en compte els alumnes que tenen qualsevol tipus de dificultats per a assolir els diferents coneixements. El docent hauria de ser capaç d'identificar qualsevol cas d'atenció a la diversitat a l'aula, i hauria de programar unes sessions per a integrar aquest tipus d'alumnat amb la resta dels companys. Lluny del que es feia abans, d'apartar-los de tasques de l'aula dificultoses per a aquest tipus d'alumne.

Per últim existeix el punt de l'avaluació que és el que el docent hauria de definir abans de cada competència a assolir i transmetre-ho als seus alumnes per tal que els alumnes sàpiguen tot el que se'ls valorarà. Amb tots els ítems a assolir per part dels alumnes. L'avaluació pot ser valorada a



partir d'un resultat final o bé valorar més el procés. En aquest sentit, l'educació moderna va més en aquest sentit d'avaluar més el procés i no un resultat.

És per aquests motius esmentats anteriorment que em plantejo realitzar un projecte de pati actiu per fer front a aquestes dificultats extremes de la bibliografia exposades pels autors referents en salut i exercici físic, tant autors d'àmbit nacional com internacional. L'objectiu proposat és conscienciar a l'alumnat de la importància de l'activitat física a la nostra vida i adquirir hàbits saludables en el nostre estil de vida i així evitem la situació actual que pateixen els nostres estudiants i adolescents i el més important canviar aquesta dinàmica tan negativa de la no-pràctica d'exercici físic.

Contextualització

El Colpbol

El Colpbol és una nova modalitat esportiva creada pel professor d'Educació Física Juanjo Bendicho, que en els últims 20 anys s'ha consolidat com un nou referent esportiu, innovador i integrador, i amb unes grans potencialitats educatives.

Aquest esport neix a través d'un procés d'investigació-acció en la pràctica diària de les classes d'Educació Física. La seva gènesi és la recerca d'un esport d'equip que superi les limitacions educatives dels esports tradicionals. És a dir, un joc col·lectiu que fomenti la màxima participació possible de tots els jugadors, sigui quin sigui el seu nivell físicomotor i les seves condicions; que redueixi al mínim les diferències individuals i exigeixi una imprescindible col·laboració i comunicació col·lectiva per aconseguir l'objectiu final del joc, el gol; és a dir, un veritable i autèntic joc d'equip.

Origen del Colpbol

Sorgeix l'any 1997 a València una nova modalitat esportiva a través del treball escolar, com un nou contingut dins la àrea d'Educació Física a Primària i Secundària. Aquesta dinàmica s'estén



posteriorment a altres àmbits esportius amb les primeres competicions locals i comarcals i el seu vessant purament recreativa a nens i adults.

Tipus d'Esport

El Colpbol es defineix com un esport col·lectiu d'invasió enfrontant a dos equips mixtes de 7 jugadors en un espai clarament definit, la finalitat és introduir, a base de cops amb les mans, una pilota a la porteria contrària.

Bases del joc

L'autor d'aquest joc volia crear un esport dinàmic, coeducatiu, integrador i solidari i alhora divertit i motivador. Els dos pilars fonamentals del Colpbol són la cooperació elevada a la màxima potència, ja que és un joc que és juga només a un toc per jugador obligatòriament i necessites dels altres companys per a assolir l'objectiu del gol.

La pilota no pot atrapar-se ni retenir-se, només es pot colpejar i sobretot cap jugador pot mai colpejar la pilota dues vegades consecutivament; només podrà tocar la pilota en el moment que un company, preferiblement, o un contrari ho hagin fet amb anterioritat. Amb això erradiquem completament l'individualisme amb un joc en equip total. Mai un jugador pot crear joc per si sol i necessita sempre el suport dels companys, i no només d'un, ja que la gran mobilitat de la pilota i la impossibilitat d'immobilitzar-o aturar-lo fa a tots els membres de l'equip igual d'importants.

Aquesta dinàmica aconsegueix crear un autèntic sentit de cooperació, d'equip, de treball comú i esdevé un agent socialitzador amb una gran càrrega de beneficis socioafectius associats, que es manifesten en l'alt grau d'implicació de tots en els objectius del grup, en els sacrificis i renúncies individuals per ajudar l'equip i en l'alt nivell d'autoestima que creix en sentir tots útils i necessaris dins del col·lectiu. Fomenta l'esperit d'equip i, a més, promou un augment progressiu de la iniciativa personal en el joc per part de tots els participants.

Per això aquest esport és l'adient per trencar amb els esports tipus futbol, bàsquet i handbol, en els quals, sempre ens trobem a una realitat en la que un grup de la classe tenen un nivell molt



superior als demés i això provoca un clima no-afavoridor de l'activitat física i la participació de tot l'alumnat.

Colpbol i Educació

El Colpbol és un esport que no diferencia ni provoca rebutjos, especialment en la dicotomia entre nois i noies. La coeducació és un dels pilars fonamentals del Colpbol. Neix com un esport originalment i obligatòriament mixt. Aquesta participació conjunta de jugadors i jugadores la viuen els participants d'una forma natural perquè el joc ha nascut així, com a conseqüència del seu esperit integrador i pel caràcter no determinant de les capacitats físiques per a la seva pràctica.

Aquesta pretensió integradora no només està present al punt de vista de gènere sinó que sorgeix des d'una idea global; el propòsit és consolidar un esport per a tothom, sense cap exclusió, que no discrimini, en referència especial a la distinció entre els més hàbils i els menys competents des del punt de vista motor o els físicament més o menys capaços. Té un caràcter obert, no només per als millors o més dotats. De fet en la pràctica real del joc tots tenen una importància semblant, es constata una necessitat de tots els membres de l'equip per igual, en no poder destacar individualment ningú sense l'ajuda constant dels altres.

Igualtat d'oportunitats

El Colpbol en la seva condició d'esport nou permet que tots els participants comencin de zero ja que no hi ha cap aprenentatge previ consolidat. La desigualtat donada en l'aprenentatge dels esports tradicionals a causa dels coneixements i pràctiques prèvies de molts dels participants queda diluïda pel seu caràcter nou i innovador. Tots comencen de zero.

Èxit i autoestima

El joc té un alt percentatge d'èxits motrius. Aquest aspecte ve donat per diferents circumstàncies. En primer lloc pel habilitat fonamental del Colpbol, el cop. Aquesta habilitat natural i senzilla



permet al jugador la seva execució amb èxit. No només té èxit qui colpeja la pilota i marca gol, també qui colpeja executant una bona passada a company. Si l'educador o entrenador sap vehicular aquestes accions amb feedbacks positius farà créixer el sentiment de competència del jugador, que és capaç, que és bo, la qual cosa incrementa el seu autoconcepte i la seva autoestima.

L'augment de l'autoestima i la consecució de petits èxits repercuteix en una actitud més positiva, participativa i activa en l'esport i en l'activitat física en general i en el Colpbol en particular. Certs alumnes caracteritzats per la passivitat i la manca d'iniciativa s'integren a través del Colpbol amb una major rapidesa i facilitat en la pràctica esportiva. La presentació d'activitats motrius cada vegada més complexes fa que els alumnes afrontin el repte des d'una disposició de confiança i creença en les seves pròpies possibilitats.

A més el sentiment d'integració al grup, de sentir-se útil i important en l'equip crea relacions socials i llaços afectius des d'un punt de partida positiu i reconfortant i repercuteix així mateix en aquest creixement personal.

En definitiva, la gran càrrega de beneficis en l'àmbit socio-actitudinal ve donada per diferents qüestions anteriorment assenyalades: l'alt grau d'implicació de tots en els objectius del grup, el sacrifici i renúncies individuals per ajudar l'equip, l'alt nivell d'autoestima que creix en sentir-se tots útils i necessaris dins el col·lectiu, a més de l'alt percentatge d'èxits motrius en el joc derivats de la senzillesa.

Dinamisme

El Colpbol és un esport que molt dinàmic, que permet un gaudiment total dels participants, que ho viuen com un exercici físic ple. En la dinàmica de joc la pilota no pot retenir-se i mai s'atura, la qual cosa augmenta el grau d'intensitat i plaer en la seva pràctica. És un esport molt motivant. Un esport que enganxa i que allà on s'introdueix està guanyant-li terreny al temps d'oci i joc dels infants i adolescents a altres modalitats tradicionalment més consolidades.

Motricitat

El Colpbol és un esport molt ric des del punt de vista motriu. Permet una gran diversitat de gestos i accions tècniques basades en la colpeig donada la possibilitat que l'impacte a la pilota pugui



realitzar-se tant per l'aire, com arran de terra. Aquest es porta a terme fonamentalment amb les mans, encara que poden utilitzar-se altres parts del cos com els braços, el cap o el tronc, la part superior del cos.

Així mateix, entren en acció habilitats bàsiques com la carrera, el salt, el gir, les habilitats perceptivomotrius, etc. Tot aquest ventall de possibilitats tècniques al costat de la regla bàsica de l'únic toc converteixen el Colpbol en un esport amb nombroses accions espectaculars i de gran bellesa plàstica.

Atenció a la diversitat

Amb aquesta simplicitat normativa pretenia en primer lloc facilitar la fluïdesa del joc, afavorir la comprensió, evitar al màxim els conflictes i discrepàncies en la interpretació i ús pràctic de tota la normativa i impulsar la potencial introducció primerenca del Colpbol en edats més petites i en col·lectius desfavorits o amb discapacitat.

Aquestes bases fonamenten l'essència del Colpbol, i juntament amb el progressiu creixement que en pocs anys ha experimentat tant en difusió com en nombre de practicants i competicions l'han convertit en un nou referent esportiu, que contribueix d'una banda a l'educació integral dels nens i nenes en l'àmbit educatiu, ofereix una alternativa nova i atractiva per a la recreació de nens i adults i més serveix com una opció per satisfer aquest desig de competir que tots tenim, des d'uns paràmetres de màxima igualtat, de cooperació, de respecte i de veritable gaudi amb la pràctica esportiva.

Centre on es desenvoluparia

La meua proposta de projecte que presentaré, es realitzarà de manera hipotètica, dins del context del CCE Montessori-Palau, una escola privada no concertada, ubicada a la ciutat de Girona. Situat a les afores del municipi de Girona, en una de les zones "d'alt standing" del municipi, concretament a la zona de Palau.

És un tipus de centre educatiu on el tipus d'alumnat és molt exclusiu, ja que pertanyen a famílies amb un poder socioeconòmic alt o molt alt, i aquest fet provoca que els alumnes provinquin de



municipis d'arreu del territori català. Gràcies a aquest poder econòmic l'escola pot invertir aquests ingressos per a poder remodelar contínuament les seves instal·lacions.

Aquest centre educatiu disposa de diferents edificis separats per cicles on es realitzen les diferents etapes de la formació acadèmica (Escola de Bressol, Infantil, Primària, Secundària i Batxillerat). Compta amb nombroses zones d'esbarjo, amb pista d'atletisme pròpia, piscina, un camp de futbol, un pavelló esportiu, dos sales de psicomotricitat, bosc, una granja i un hort.

Un centre educatiu que, tot i ser una de les "Escoles Montessori" del territori català i espanyol, a l'etapa de Secundària no duen a terme la metodologia Montessori, en canvi, a l'escola Bressol i Primària si que apliquen aquesta metodologia on l'alumne és el centre i objecte del seu propi procés d'ensenyament-aprenentatge, mitjançant el suport dels diferents docents que realitzen les guies d'aprenentatge emprant l'estil d'ensenyament del descobriment guiat.

Pel que fa a l'etapa de Secundària, les classes d'educació física es realitzen a qualsevol dels espais lliures del complex de l'escola, és a dir, poden realitzar les sessions a qualsevol instal·lació a l'aire lliure.

El pati consta de 5 pistes de Basket i dos pistes de futbol 5, a més de la pista d'atletisme i el camp de futbol de gespa.



A continuació es pot veure com són les instal·lacions del centre educatiu on es duria a terme el projecte:



Font: web del CCE Montessori-Palau

El projecte es duria a terme a les pistes de futbol que es troben al costat esquerre de l'edifici principal, unes pistes de futbol sala, on es pot practicar amb tota comoditat el colpbol i amb una simultaneïtat de dos partits alhora.



Tema d'estudi i justificació

Justificació curricular del projecte

Com tot projecte educatiu, ha de tenir un sentit i un objectiu educatiu. En el meu cas, el projecte del colpbol es recolza en les competències 3 i 4 que són les que fan referència a la dimensió dels esports i intenten donar resposta a aplicar, de manera competent, la tècnica i tàctica dels esports de situació. El colpbol és un esport que ens permet aplicar les competències esmentades anteriorment.

A continuació mostraré el que diu el nostre currículum en quant a la dimensió i competències que el colpbol dona resposta:

Currículum

Dimensió Esport

En la dimensió esportiva es treballen els aspectes comuns dels esports individuals, d'adversari i col·lectius més habituals, i que són aplicables a situacions escolars.

La primera competència es refereix a la capacitat de resoldre, de manera motriu i adequada, les diferents situacions que es donen en la pràctica de l'esport.

La segona competència es refereix a la posada en pràctica dels valors propis de l'esport en situació de competició. Les situacions de competició són adequades per a l'assoliment d'aquestes competències, perquè impliquen necessàriament la cooperació dels participants, el respecte a les normes i la resolució dels conflictes que es puguin generar.

Cal entendre que l'orientació que ha de tenir la dimensió esportiva en el currículum de l'ESO és del nivell d'iniciació esportiva, i no pas de perfeccionament.

Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports

El treball de les habilitats motrius bàsiques que es fa a l'etapa de l'educació primària té com evolució natural el desenvolupament d'habilitats motrius específiques a l'etapa de l'educació secundària obligatòria. Amb aquesta orientació, i al llarg dels quatre cursos, cal abordar el tractament dels esports com una manera de perfeccionar l'execució d'habilitats motrius tant des



del seu vessant mecànic (tècnica) com des del vessant d'una correcta aplicació de les habilitats en l'espai, el temps, i en relació amb els companys i la situació de joc (tàctica).

Per situacions senzilles entendrem aquelles en què s'apliquen tècniques bàsiques i, en esports col·lectius, el nombre de companys i d'adversaris no és superior a dos. Per situacions complexes entendrem aquelles en què s'apliquen tècniques avançades i, en esports col·lectius, hi ha més jugadors implicats (tres o quatre per equip). I per situacions reals de competició entendrem les que s'assemblin més a la realitat de l'esport (amb les necessàries adaptacions a les instal·lacions escolars).

Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició

El valor educatiu dels esports no es redueix al treball i millora de les habilitats motrius específiques. El treball del que s'anomena "valors de l'esport" és l'aspecte més rellevant d'aquesta dimensió en el currículum acadèmic. El respecte al reglament i als companys i adversaris és l'eix que s'ha de treballar i desenvolupar al llarg d'aquesta etapa.

En la posada en pràctica dels valors de l'esport, hem de tenir en compte tant els valors de caràcter individual (com l'esforç i la superació), com els de caràcter col·lectiu (com la cooperació i el respecte). La competició és un recurs remarcable per treballar valors com l'esportivitat, l'acceptació de la derrota i de la victòria, el respecte a l'adversari, etc.

- Gradació del nivell d'assoliment de la competència:
 - o La naturalesa fonamentalment actitudinal d'aquesta competència fa que no sigui necessari graduar-la.



Projecte

Aquest projecte consisteix en fer del temps d'esbarjo, una excusa per poder realitzar exercici físic i aconseguir fer que els nostres adolescents practiquin un tipus d'esport diferent. Un esport, en el qual tothom pugui participar, sense cap mena de límits i partint tots del mateix punt de partida. Per aquest motiu he escollit el colpbol; un tipus d'esport definit anteriorment (a l'apartat de contextualització), on es valora més la participació de manera activa, que no pas el domini o no de l'esport practicat, com és el cas dels esports col·lectius típics com per exemple el futbol, el basquet o l'handbol.

Per fer possible aquest projecte, hauria d'haver un recolzament per part del centre educatiu, ja que, per dur-ho a terme, s'hauria de canviar horaris de patis i els nens de més de 15 anys haurien de fer una formació per dinamitzar els patis.

L'objectiu d'aquest projecte és aconseguir que tots els alumnes aprofitin les hores de pati a practicar un tipus d'esport diferent. Sent ells mateixos els protagonistes, ja que, vull aconseguir que siguin els alumnes de segon cicle de la ESO, siguin els que dinamitzin aquest projecte amb una formació anomenada CIATE per a la dinamització d'activitat física en horaris lectius i no-lectius en els diferents centres educatius de Catalunya.

Per tant, el projecte es duria a terme durant tot el curs, sent els alumnes titulats amb el CIATE els encarregats d'aconseguir que tothom pugui participar, i dinamitzar tots els dies els espais d'esbarjo supervisat pel professor d'educació física.

Com per aconseguir la titulació del CIATE has de tenir mínim 15 anys, penso que els encarregats de dur a terme aquest projecte, haurien de ser els alumnes de 4rt d'ESO, sempre i quan, la formació es faci en l'estiu d'entre 3er i 4rt d'ESO.

Conseqüentment, els alumnes que participen en aquesta proposta haurien de ser els alumnes de 1er, 2on i 3er d'ESO.



La confecció dels equips es realitzaran a la segona setmana de curs. Es podran fer amb qualsevol alumne de qualsevol curs, amb un màxim de 12 jugadors (7 jugadors de camp i 5 de reserves).

Els equips seran de caràcter permanent i només es podrà realitzar algun canvi sempre i quan es pacti amb el dinamitzador/s de pati i el professor d'educació física.

La última setmana del mes de maig és realitzarà una jornada a l'escola on els guanyadors d'aquest torneig escolar, a nivell de centre, participaran en el 2on Campionat d'Espanya que es realitzarà a València els dies 22,23 i 24 de juny. Així l'equip guanyador tindrà un mes per a preparar el campionat d'Espanya amb l'ajut de tots els altres equips que van participar al torneig escolar.

Es realitzarà una reunió cada dos mesos entre el Departament d'educació física, el professor d'educació física i els dinamitzadors de pati per a valorar el procés i tenir diferents feedbacks per reconduir les diferents dificultats que es poden trobar.

D'altra banda, es pactarà a la primera reunió els avantatges que tindran els dinamitzadors al final del projecte i signar un pacte per escrit, per tal que tot quedi constància. Els beneficis pels dinamitzadors podrien arribar a ser un increment en la nota final de l'assignatura d'educació física o fins i tot, obtenir una petita recompensa econòmica, sempre i quan el centre educatiu estigui disposat a assumir-ho.

El viatge al campionat d'Espanya s'hauria de negociar amb el centre educatiu i les famílies per fer front a les despeses de les inscripcions i allotjament. Però penso que el més just seria que el centre educatiu assumís la totalitat de les despeses com a premi al treball continu i transversal de tots quatre cursos de l'ESO.



Objectius del projecte

L'objectiu principal d'aquest projecte és que les hores d'esbarjo es dinamitzin entre els propis alumnes i així intentar aportar un aprenentatge recíproc entre els alumnes de tots quatre cursos de l'etapa de Secundària.

Un altre objectiu és la formació dins del propi àmbit escolar sobre la dinamització dels espais i zones d'esbarjo dins el context educatiu d'un centre.

Finalment, intento recompensar aquest esforç per part de l'alumnat amb un augment en la seva nota a l'àrea d'educació física i delegar la responsabilitat de les estones de pati per aconseguir una certa autonomia en aquests espais de temps, amb un premi final de compartir les seves experiències amb unes altres escoles al campionat d'Espanya i valoritzar la seva feina diària.

Periodització del projecte

A continuació s'exposa la proposta de periodització del projecte de colpbol durant un curs escolar. El projecte està dividit en 10 blocs que es repartiran en les 36 setmanes del curs. Durant el primer semestre es duria a terme la confecció dels equips de colpbol i la introducció a la tècnica d'aquest esport. En el segon semestre s'aprofundiria en qüestions tàctiques i en la preparació física que l'esport requereix. Per últim, en el tercer semestre s'enfocaria a treballar qüestions relacionades amb la competició en la que participarien els alumnes al final del curs escolar.

PERIODITZACIÓ	SETMANA ESCOLAR	BLOC	ACTIVITATS E-A
1r TRIMESTRE	Setmana 1/ AULA	INICI	Presentació del Projecte + REGLAMENT COL·LEBOL
	Setmana 2/ PISTA	Confecció Equips	Partits iniciació
	Setmana 3/ PISTA	Confecció Equips	Partits iniciació
	Setmana 4/ PISTA	Confecció Equips	Partits iniciació
	Setmana 5/ PISTA	Confecció Equips	Partits iniciació
	Setmana 6/ PISTA	Familiarització Esport	Partits entre els equips confeccionats, a la setmana anterior, partits disputats aleatòriament
	Setmana 7/ PISTA	Familiarització Esport	Partits entre els equips confeccionats, a la setmana anterior, partits disputats aleatòriament
	Setmana 8/ PISTA	Familiarització Esport	Partits entre els equips confeccionats, a la setmana anterior, partits disputats aleatòriament
	Setmana 9/ PISTA	Familiarització Esport	Partits entre els equips confeccionats, a la setmana anterior, partits disputats aleatòriament
	Setmana 10/ PISTA	TECNIFICACIÓ COL·LEBOL	Colpejos propis de l'esport i familiarització amb el material
	Setmana 11/ PISTA	TECNIFICACIÓ COL·LEBOL	Colpejos propis de l'esport + partits per practicar els colpejos
	Setmana 12/ PISTA	TECNIFICACIÓ COL·LEBOL	Colpejos propis de l'esport + partits per practicar els colpejos
	Setmana 13/ PISTA	TECNIFICACIÓ COL·LEBOL	Colpejos propis de l'esport + partits per practicar els colpejos
	Setmana 14/ PISTA	TECNIFICACIÓ COL·LEBOL	Colpejos propis de l'esport + partits per practicar els colpejos
	Setmana 15/ PISTA	TECNIFICACIÓ COL·LEBOL	Colpejos propis de l'esport + partits per practicar els colpejos
2n TRIMESTRE	Setmana 16/ PISTA	TÀCTICA COL·LEBOL	Formes jugades introduint conceptes tàctics dels esports col·lectius
	Setmana 17/ PISTA	TÀCTICA COL·LEBOL	Formes jugades introduint conceptes tàctics dels esports col·lectius
	Setmana 18/ PISTA	TÀCTICA COL·LEBOL	Formes jugades introduint conceptes tàctics dels esports col·lectius
	Setmana 19/ PISTA	TÀCTICA COL·LEBOL	Disseny de jugades d'estratègia per emprar-les als partits + partits
	Setmana 20/ PISTA	TÀCTICA COL·LEBOL	Dur a terme les jugades d'estratègia definides anteriorment + partits
	Setmana 21/ PISTA	TÀCTICA COL·LEBOL	Sistemes de Joc i confecció de les posicions de jugadors dins el camp + partits



3r TRIMESTRE		PARTICIPACIÓ AL CAMPIONAT D'ESPANYA A VALENCIA	
Setmana 22/ PISTA	TÀCTICA COLPBOL	Sistemes de Joc i confecció de les posicions de jugadors dins el camp + partits	
Setmana 23/ PISTA	MINI PREPARACIÓ FÍSICA	Disseny Preparació específica de l'esport supervisat pel professor d'educació física	
Setmana 24/ PISTA	MINI PREPARACIÓ FÍSICA	15 MIN Preparació específica de l'esport supervisat pel professor d'educació física + 15 MIN partits (Molt Volum - Poca Intensitat)	
Setmana 25/ PISTA	MINI PREPARACIÓ FÍSICA	15 MIN Preparació específica de l'esport supervisat pel professor d'educació física + 15 MIN partits (Volum Mge- Mitja intensitat)	
Setmana 26/ PISTA	MINI PREPARACIÓ FÍSICA	15 MIN Preparació específica de l'esport supervisat pel professor d'educació física + 15 MIN partits (Poc Volum - intensitat alta)	
Setmana 27/ PISTA	MINI PREPARACIÓ FÍSICA	15 MIN partits (Poc Volum - intensitat Mitjana)	
Setmana 28/ PISTA	PREPARACIÓ TORNEIG	Els equips podran preparar lliurement el torneig de la setmana 31. Pactant amb els altres equips si volen jugar o realitzar qualsevol activitat	
Setmana 29/ PISTA	PREPARACIÓ TORNEIG	Els equips podran preparar lliurement el torneig de la setmana 31. Pactant amb els altres equips si volen jugar o realitzar qualsevol activitat	
Setmana 30/ PISTA	PREPARACIÓ TORNEIG	Els equips podran preparar lliurement el torneig de la setmana 31. Pactant amb els altres equips si volen jugar o realitzar qualsevol activitat	
Setmana 31/ PISTA	TORNEIG INTERESCOLAR	Celebració del Torneig escolar entre els equips confeccionats a la 6a setmana	
Setmana 32/ PISTA	PREPARACIÓ CAMPIONAT	Partits entre els equips confeccionats aleatòriament	
Setmana 33/ PISTA	PREPARACIÓ CAMPIONAT	Partits entre els equips confeccionats aleatòriament	
Setmana 34/ PISTA	PREPARACIÓ CAMPIONAT	Partits entre els equips confeccionats aleatòriament	
Setmana 35/ PISTA	PREPARACIÓ CAMPIONAT	Partits entre els equips confeccionats aleatòriament	
Setmana 36/ PISTA	PREPARACIÓ CAMPIONAT	Partits entre els equips confeccionats aleatòriament	

Calendarització del projecte

Calendari Escolar

Setembre 2017

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Desembre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Març

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juny

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Inici projecte

Dies Festius

Tècnica
Colpbol

Tàctica

Octubre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Gener 2018

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Juliol

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Campionat
Espanya

Torneig
Interescolar

Prep.
Física

Novembre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Febrer

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Maig

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agost

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Confecció
equips

Familiarització
Esport

Prep.
Torneig

Prep. Campionat

A l'inici del projecte, és a dir, a la primera setmana s'explicarà a cada grup-classe el projecte.

Tot seguit durant el primer trimestre es treballaria la iniciació i la inclusió d'aquest nou esport amb la confecció dels equips, per al torneig interescolar.

El segon trimestre correspondria a la tecnificació i tàctica d'aquest esport amb la preparació del torneig.

Finalment, al tercer trimestre és quan finalitzaria aquest projecte amb la consecució del torneig interescolar i la preparació, amb l'ajut de la resta d'equips, del campionat d'Espanya.

Conclusions i Propostes de futur

Crec que aquest projecte és un projecte innovador dins del marc de l'assignatura d'educació física donant importància, no només a les dues hores de l'assignatura que realitzen setmanalment, sinó que dono més importància a la pràctica esportiva i/o exercici físic practicat fora dels horaris escolars fent molt èmfasi en la promoció d'activitat física com a vehicle d'un estil de vida saludable i crear hàbits saludables en cadascun del alumnes mitjançant els diferents continguts de la matèria.

Un altre aspecte positiu és la inclusió de noves formes de treballar els esports col·lectius amb un esport de nova creació, aconseguint així, sortir de la monotonia dels esports com són el futbol, el basquet o l'handbol, per donar les mateixes oportunitats a tot l'alumnat sense que hi existeixi nivells segons l'esport practicat.

Una de les limitacions d'aquest treball és principalment la no-intervenció del projecte en el context escolar, per motius de temps, ja que, s'hauria de fer des de principi de curs.

Una altra limitació és la càrrega de treball que els alumnes tenen fora d'horari escolar, del resultat de totes les matèries de cada curs, tot i que, la tasca que plantejo no suposa una càrrega excessiva de treball setmanal.

Finalment, m'agradaria donar importància a la manera de realitzar aquest projecte, ja que, el docent ha de ser capaç de dur a terme aquest projecte amb un clima motivacional setmanal o, fins i tot diari, als quatre cursos i saber com connectar coneixement i contingut de la matèria amb els aprenentatges que aquest projecte ofereix.

Com a propostes de futur, i en el cas que aquest projecte fos un èxit, es podria realitzar tornejos a nivell municipal, comarcal o, fins i tot, autonòmic. Per tal de promocionar aquest tipus d'esport innovadors i donar oportunitats a tothom per a què pugui participar sense cap tipus de limitació. Per tant, aquest projecte m'agradaria que en el meu municipi, en un futur, existeixi un tipus de jornades esportives on es presenti aquests esports innovadors, amb la finalitat d'enriquir-nos entre tota la comunitat educativa i així aprendre de tots i entre tots.

Referències bibliogràfiques

Gil Madrona, P., González Villora, S., Vicedo, P., Carlos, J., & Fernández Bustos, J. G. (2016). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España.

Murtagh EM, Boreham CA, Nevill A, Hare LG, Murphy MH. The effects of 60 minutes of brisk walking per week, accumulated in two different patterns on cardiovascular risk. *Prev Med* 2005; 41(1):92-97.

García, P., & del Mar, M. (2016). Programa de hábitos saludables en adolescentes: Nutrición y Educación física.

Vasques, C., Magalhães, P., Cortinhas, A., Mota, P., Leitão, J., & Lopes, V. P. (2014). *Effects of intervention programs on child and adolescent BMI: A meta-analysis study*. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 426-444.

García, E. C., Rodríguez García, P. L., Valverde Pujante, J., Sánchez López, C., & López Miñarro, P. Á. (2016). *Actividades físico-deportivas realizadas durante el tiempo de ocio por adolescentes escolarizados de la región de Murcia (España)*. *REXE-Revista de Estudios y Experiencias en Educación* 10.19 : 13-32. APA.

Drake, K. M., Beach, M. L., Longacre, M. R., Mackenzie, T., Titus, L. J., Rundle, A. G., & Dalton, M. A. (2012). *Influence of Sports, Physical Education, and Active Commuting to School on Adolescent Weight Status*. *Pediatrics*, peds-2011.

Díaz, M. S., Santana, D. J., Rodríguez , L. D., & Moreno, V. L. (2014). Actividad física y estado nutricional en adolescentes. Una visión de género. *Antropo*, 31, 39-49.

Lizandra , J., Devís-Devís, J., Pérez-Gimeno, E., València-Peris, A., & Peiró-Velert, C. (2016). *Does Sedentary Behavior Predict Academic Performance in Adolescents or the Other Way Round? A Longitudinal Path Analysis*. *PLoS ONE*, 11 (4), e0153272.

Schmitz, K., Lytle, L., Phillips, G., Murray, D., Birnbaum, A., & Kubik, M. (2002). *Psychosocial correlates of physical activity and sedentary leisure habits in young adolescents: the Teens Eating for Energy and Nutrition at School study*. *Preventive medicine*, 34(2), 266-278.

Rodríguez, M. G., & de la Rosa Morales, V. (2007). *Los adolescentes que consumen comida rápida y no desayunan tienen más riesgo de ser obesos en la vida adulta*. Evidencias en pediatría, 3(2), 46.

Muros, J. M., Som, A. C., López, H. G., & Zabala, M. D. (2009). *Asociaciones entre el IMC, la realización de actividad física y la calidad de vida en adolescentes*. Cultura, Ciencia y Deporte, 4(12).

Marks, J., de la Haye, K., Barnett, L. M., & Allender, S. (2015). *Friendship network characteristics are associated with physical activity and sedentary behavior in early adolescence*. PloS one, 10(12), e0145344.

Martínez-Gómez, D., Eisenmann, J., Gómez-Martínez, S., Veses, A., Marcos, A., & Veiga, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista Española de cardiología*, 63(3), 277-285.

Nuviala, A. N., Juan, F. R., & Montes, M. G. (2003). *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (6), 13-20.

Sarrate, M. C. (2008). *Ocio y tiempo libre en los centros educativos*. Bordón. Revista de pedagogía, 60(4), 51-61.

Alert, M. D. (2015). *Reducing Obesity in Students Everywhere (ROSE): A Brief, Interactive, School-Based Approach to Promoting Health* (Doctoral dissertation, University of Miami).

Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (1994). *Exercici físic i benestar psicològic*. Anuari de Psicologia, 1, 3-26.

Calderón Luquin, Antonio; Martínez de Ojeda Pérez, Diego. *La formación permanente del profesorado de educación física. Propuesta de enseñanza del modelo de educación deportiva*. Ministerio de Educación, 2014. Callado, Carlos Velázquez; Aranda, Antonio Fraile; PASTOR, Víctor Manuel López. *APRENDIZAGEM COOPERATIVA NA EDUCAÇÃO FÍSICA*. Movimento,

2014, vol. 20, no 1, p. 239.

Castillo, I., y Balaguer, I. (2002). Relaciones entre las conductas del estilo de vida en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescencia* (pp. 209- 227). Valencia: Promolibro.

Castillo, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte, 16*(2).

Conesa, M. D. P. V., & Juan, F. R. (2016). Clima motivacional en Educación Física y actividad físico-deportiva en el tiempo libre en alumnado de España, Costa Rica y México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (29)*, 195-200.

Gil Madrona, P., González Villora, S., Vicedo, P., Carlos, J., & Fernández Bustos, J. G. (2016). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España.

Guillén F., Castro, J. J., y Guillén, M. A. (1997). Calidad de vida, salud y ejercicio físico: Una aproximación al tema desde una perspectiva psicosocial. *Revista de Psicología del Deporte, 12*, 91-107.

García, P., & del Mar, M. (2016). Programa de hábitos saludables en adolescentes: Nutrición y Educación física.

Martínez, L., et al. Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública, 2008*, vol. 26, no 2, p. 117-123.

Molina, María Teresa Calle; Gorroño, María Eugenia Martínez. Los valores del Movimiento Olímpico en la educación física: su contenido y presencia en la Educación Secundaria Obligatoria en España.

Murtagh EM, Boreham CA, Nevill A, Hare LG, Murphy MH. The effects of 60 minutes of brisk walking per week, accumulated in two different patterns on cardiovascular risk. *Prev Med 2005; 41*(1):92-97.

Pate, R. R., Heath, G. W., Dowda, M., y Trost, S. G. (1996). Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents. *American Journal of Public Health, 86 (11)*, 1577-1581.

Pérez Ugidos, G., Lanío, F. A., Zelarayán, J., & Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de

salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904.

Prat, G., & Prat, S. (2003). Actitudes valores y normas en educación física y el deporte. *Materiales para la Historia del Deporte*, 2015, p. 357-363.

Rosell, L. R., & Alfonso, M. Á. S. (2014). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 186-191.

Sallis, J. F., y Owen, N. (1999). *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(19), 179-199.

Sos, A. A., Pardo, B. M., Clemente, J. A. J., Casterad, J. Z., & Lanaspá, E. G. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (28), 155-159.

World Health Organization. (2003). Information sheets: Physical activity. World Health Organization. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfpa.pdf>.

World Health Organization. (2012). Estadísticas sanitarias mundiales 2012. In *Estadísticas sanitarias mundiales 2012* (pp. 180-180).

Annexes

A continuació mostraré el document del curs del CiATE corresponent al curs 2017-2018, que és quan es duria a terme aquest projecte, amb el Pdf original d'aquest curs.

**CURS CIATE DE
DINAMITZADORS
D'ESPORT A L'ESCOLA
2017**

Dossier informatiu per a
alumnes i famílies

Organitzen:

ÍNDEX DE CONTINGUTS

ÍNDEX	pàg. 2
RESUM INFORMACIÓ CURS	pàg. 3
INFORMACIÓ PLA CATALÀ D'ESPORT A L'ESCOLA I DINAMITZADOR	pàg. 5
PLA D'ESTUDIS DEL CURS	pàg. 8
HORARI TIPUS DEL CURS	pàg. 9
NORMATIVA INSCRIPCIÓ	pàg. 10
NORMES DE FUNCIONAMENT	pàg. 12
INFORMACIÓ BEQUES	pàg. 15
Annex 1: FORMULARI AUTORITZACIÓ	
	pàg. 19

INFORMACIÓ BÀSICA DEL CURS CIATE

DINAMITZADORS D'ESPORT A L'ESCOLA 2017

Lloc de realització: Complex Educatiu de Tarragona (Autovia de Salou s/n 43006 Tarragona)

Dates: Torn únic – del 26 de juny al 1 de juliol de 2017*

Format del curs: el curs té una durada de 6 dies (de dilluns a dissabte) en règim intern, amb allotjament i pensió completa. Al llarg dels **6 dies** els alumnes realitzaran el **Bloc Comú de 15h** de durada i el Bloc Específic del curs **CIATE de Dinamitzadors d'Esport a l'Escola de 35h** de durada, i d'altres activitats complementàries a la formació.

Places del curs: el curs obre un total de 550 places. Cada centre educatiu podrà inscriure 2 alumnes titulars i fins a 4 alumnes suplents. Les inscripcions s'atendran per rigorós ordre d'entrada.

Arribada i sortida: l'arribada es realitzarà el dilluns entre les 10:30h i les 11:00h i la sortida es realitzarà el dissabte entre les 17:30h i les 18:00h. Les famílies que ho desitgin, podran assistir a les activitats de cloenda obertes al públic a partir de les 16:30h.

Transport: L'organització posa a disposició dels participants un servei de transport d'anada des de Barcelona fins al Complex Educatiu de Tarragona. El preu d'aquest servei és de 20€ (només anada el 26 de juny) i el pagament s'haurà de fer efectiu juntament amb el de la inscripció. L'organització es reserva el dret d'anul·lar el transport, si no s'arriba al mínim d'alumnes.

Continguts del Curs: el curs consta de continguts que es treballen de forma teòrica i pràctica, amb un percentatge aproximat del 50%, i que inclouen:

- x Lideratge x Activitats pràctiques poliesportives x Formació en Valors x Iniciació i promoció esportiva
- x Gestió i organització d'activitats x Metodologia i Programació i recursos

Preu del curs: El preu del curs és de 330€, dels quals el Consell Català de l'Esport de la Generalitat de Catalunya en subvenciona 140€, havent de formalitzar

l'alumne/a el pagament de **190€** mitjançant un ingrés o transferència bancària al número de compte de CAIXA BANK **ES18 2100 3433 1922 0015 8794**. Aquest preu inclou la formació, l'estada en règim de pensió complerta del 26 de juny al 1 de juliol, i l'emissió del certificat corresponent. En cas de contractar el servei de transport des de Barcelona, se li haurà de sumar **20€** més al preu de la inscripció, per la qual cosa, l'alumne haurà de fer un ingrés de **210€**.

Inscripció i terminis: el procés d'inscripció consta d'una primera fase de **preinscripció** que ha de formalitzar el/la coordinador/a del Pla Català d'Esport a l'Escola del centre educatiu, i una segona fase d'**inscripció** que ha de formalitzar la família de l'inscrit. Els tràmits es realitzaran a la web www.jodic.net/cursos i els terminis són:

Fase 1 – Preinscripció de centre: **del 15 al 26 de maig**

El 29 de maig es publicarà el llistat provisional d'inscrits a

www.jodic.net/cursos

Fase 2 – Inscripció de famílies: **del 30 de maig al 8 de juny**

El 12 de juny es publicarà el llistat definitiu d'inscrits a www.jodic.net/cursos

Beques: A banda de la subvenció de part de l'import del curs per a tots els alumnes que hi participin, el Consell Català de l'Esport també ha previst un sistema de beques per a les persones que reuneixin els requisits que es demanen, la informació de les quals podeu trobar al final del dossier informatiu. Per sol·licitar-les, caldrà que el/la coordinador/a de centre hagi preinscrit a l'alumne dins el període corresponent (*fase 1 - preinscripció de centres*) i que, a banda, l'alumne o la família d'aquest sol·liciti la beca a través del formulari corresponent <https://goo.gl/forms/jzgD2g7z7PYefjK42> i envii la documentació requerida, dins el període estipulat per fer-ho i que és del **15 al 24 de maig**.

El llistat provisional d'alumnes becats es publicarà el **26 de maig** i a partir de llavors, aquells que hi estiguin d'acord, ja podran inscriure's en la segona fase a partir del **30 de maig**, tal i com marca el període d'inscripció. L'organització farà arribar per correu electrònic un document als alumnesals que correspongui la beca total. Aquest document hauran d'adjuntar-lo allà on es demana el comprovant de pagament perquè els deixi finalitzar el procés. Els alumnes a qui se'ls hagi atorgat la beca parcial, hauran d'adjuntar en el mateix espai el comprovant de pagament de la part a pagar que els correspon. Per últim, els que no han obtingut la beca, hauran de fer l'ingrés de l'import total de curs.

En cas de discordança amb el llistat provisional, s'obrirà un període d'al·legacions que anirà **26 de maig al 1 de juny** i es resoldrà amb la llista definitiva de persones becades el **2 de juny**. Aquells qui s'atenguin al període d'al·legacions hauran de completar la fase 2 (inscripció de les famílies) un cop resolt el llistat definitiu, és a dir del **2 al 8 de juny**.

Només es becarà l'import corresponent a la inscripció del curs. Per tant, **els alumnes amb beca total o parcial que sol·licitin el servei de transport des de Barcelona, també hauran de fer l'ingrés de 20€ al compte corrent indicat per al pagament de la inscripció i enviar el comprovant al correu electrònic formacio@jodic.cat**

Requisits bàsics que han de complir els alumnes: Haver nascut abans del 31 de desembre del 2003.

***Altres informacions:** Aquells alumnes que ja hagin cursat el Bloc Comú, han d'especificar-ho al formulari d'inscripció. Aquests alumnes, s'incorporaran al curs el dimarts 27 de juny a les 12h i hauran de pagar 160€ enlloc dels 190€. En el cas dels alumnes que s'incorporin dimarts 27 de juny al curs no disposaran del servei de transport de l'organització.

Informació i tràmits: a la web www.jodic.net/cursos

També podeu visualitzar els vídeos de l'experiència del CIATE de Dinamitzadors/es 2016 que la Jo-DiC va realitzar en la passa edició a través d'aquests enllaços:

<https://www.youtube.com/watch?v=zgm-aP7W0M4>

<https://www.youtube.com/watch?v=DICQocdNhS8&t=48s> **CONTEXTUALITZACIÓ**

EN RELACIÓ AL PLA CATALÀ D'ESPORT A L'ESCOLA

I A LA FIGURA DEL DINAMITZADOR

El curs de formació de Dinamitzadors/es d'Esport a l'Escola és un curs de formació específica emmarcat dins del Pla Català d'Esport a l'Escola (PCEE).

Aquesta formació, inclosa dins del conjunt de cursos CIATE (Curs d'Iniciació a Tècnic Esportiu) de l'Escola Catalana de l'Esport, té unes especificitats que us detallem a continuació:

- S'organitza només un cop a l'any, durant les vacances escolars.
- Es realitza en règim de residència amb pensió completa, ja que la formació va més enllà de les hores de classe, cercant les relacions interpersonals entre els dinamitzadors/es.
- Les places són limitades i els alumnes que hi poden participar són seleccionats pel coordinador/a del PCEE al centre.

A continuació, i per tal de completar la informació relativa als cursos, us detallem alguns trets fonamentals del Pla Català d'Esport a l'Escola, així com d'altres aspectes relatius al perfil i funcions del dinamitzador/a, i als continguts de la formació dels cursos.

El Pla Català d'Esport a l'Escola

Després d'analitzar diferents estudis sobre la participació dels infants i joves en activitats esportives, es va detectar la necessitat de fomentar l'esport escolar. D'aquí sorgí un acord entre el Departament d'Educació i la Consell Català de l'Esport l'any 2005 per a fomentar els Jocs Esportius Escolars de Catalunya, i un nou programa anomenat **Pla Català d'Esport a l'Escola** (PCEE). El PCEE va néixer amb l'objectiu de posar a l'abast de tots els alumnes de primària i secundària la pràctica d'activitats físiques i esportives, en el propi centre educatiu en horari no lectiu, i aprofitar el gran potencial d'aquestes activitats per contribuir a la formació personal i cívica dels infants i joves.

Els principals objectius del PCEE són:

- x Incrementar la participació en activitats físiques i esportives en horari no lectiu de l'alumnat dels centres educatius de primària i de secundària, amb una incidència especial en el col·lectiu de noies

- x Fomentar la pràctica regular d'activitats físiques i esportives i l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a un millor benestar
- x 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

L'esport ens proporciona la capacitat de millorar la condició física, i en conseqüència la salut, ens permet tenir un oci actiu, divertir-nos i relacionar-nos, i també ens aporta valors que ens ajuden a créixer i a formar-nos des de molt joves. L'esport fomenta el companyerisme, el respecte, el compromís, la generositat, la solidaritat, la confiança en un mateix i en els altres, l'amistat, l'esperit de superació, la tolerància...

I és en aquest context que el Pla Català d'Esport a l'Escola també procura:

- x Contribuir mitjançant la pràctica esportiva a la formació en valors humans
- x Formar joves en els valors ciutadans mitjançant la seva participació activa en la gestió de les associacions esportives escolars de nova creació
- x Aprofitar el gran potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques i esportives, cercant la participació per damunt de la competitivitat

Figures claus del Pla Català d'Esport a l'Escola

El Pla Català d'Esport a l'Escola contempla, des del seu origen, 3 figures claus per a poder desenvolupar-lo a cada centre educatiu. Aquestes figures són les següents:

1. **Associacions Esportives Escolars:** els centres de secundària que formen part del PCEE han de constituir una Associació Esportiva Escolar (AEE) i els centres de primària poden substituir-ho per una Secció Esportiva Escolar (SEE) de l'AMPA. Aquestes s'encarregaran de:
 - x Impulsar, gestionar i organitzar les activitats esportives en horari no lectiu
 - x Promoure la col·laboració entre els diferents col·lectius de la comunitat educativa: alumnat, personal docent i famílies
 - x Garantir la cobertura de la responsabilitat civil i l'assegurança esportiva als seus membres
2. **Coordinador/a del PCEE:** el/la tria el director/a de cada centre educatiu entre el professorat, preferentment de l'Àrea d'Educació Física, i s'encarreguen de:
 - x Elaborar, organitzar i fer el seguiment del programa d'activitats esportives en horari no lectiu
 - x Garantir el lligam entre el projecte esportiu i el projecte educatiu del centre
 - x Constituir i participar activament en la gestió de l'AEE, formant part, en la majoria dels casos, de la Junta Directiva
 - x Triar als dinamitzadors/es, tutelar-los, i fomentar la participació activa dels mateixos.

- x Tramitar les assegurances dels participants x
Emplenar l'informe-
memòria anual del PCEE

- 3. **Dinamitzadors/es del PCEE:** són seleccionats pel coordinador/a del PCEE entre tots els alumnes del centre corresponent. Els dinamitzadors/es han de tenir unes característiques especials de lideratge, entusiasme, dinamisme, etc. i les funcions que han de dur a terme són:
 - x Col·laborar amb el coordinador/a del PCEE del centre per a la definició, organització i seguiment de l'oferta d'activitats esportives
 - x Participar activament en la gestió de l'AEE, formant part, en alguns casos, de la Junta Directiva x Motivar als companys/es perquè participin en les activitats i dinamitzar-les

El dinamitzador/a és una de les figures bàsiques del PCEE, sobretot a secundària, per considerar fonamental per a l'èxit del Pla Català d'Esport a l'Escola que el jove tingui un paper actiu en la oferta i organització de les activitats esportives que s'ofereixin en el centre en horari no lectiu.

Ser dinamitzador/a significa apostar per la pràctica de l'esport a Catalunya, per la formació en valors i pel creixement personal de molts joves catalans, aportant cadascú el seu granet de sorra en la col·laboració amb el coordinador/a i l'AEE del centre.

El dinamitzador/a i la seva formació

Ser dinamitzador/a aporta una formació específica i personal que el jove podrà iniciar amb el curs CIATE de Tarragona, un curs on es treballa:

- x **Valors humans i esportius:** tallers que fomenten valors importants en la vida i que ajudaran a veure com l'esport és una eina útil per a la formació integral de la persona.
- x **Foment de la salut i la qualitat de vida:** conèixer perquè l'esport pot contribuir a l'adquisició d'hàbits saludables i és un benefici per a la salut i el benestar.
- x **Lideratge:** com enfrontar-se a un grup, com tractar problemes que puguin sorgir, aprendre a motivar i a automotivar-se.
- x **Elaboració d'un projecte:** eines per estructurar i presentar projectes d'esdeveniments i activitats, i com fer difusió d'aquestes.
- x **Promoció esportiva:** conèixer 16 esports diferents. Un coneixement que després li permetrà desenvolupar aquests esports en el seu centre educatiu amb els seus companys.

Al curs CIATE de Tarragona els alumnes podran aprendre totes aquestes eines bàsiques que li serviran per desenvolupar la tasca de dinamització al centre, però també per fer-ne ús en la vida personal, social i laboral de cadascú. A més a més, tindran la oportunitat de compartir experiències amb d'altres joves dinamitzadors/es, gaudir de les activitats programades al llarg de la setmana i emportar-se un bon record de la formació i l'estada.

PLA D'ESTUDIS DEL BLOC COMÚ DEL CIATE DE DINAMITZADORS/ES D'ESPORT A L'ESCOLA
--

1. **PRESENTACIÓ** x EL PLA CATALÀ
ESPORT A L'ESCOLA x EL
DINAMITZADOR/A DEL PCEE I LES
SEVES FUNCIONS
2. **SALUT I ACTIVITAT FÍSICA** x
PRINCIPALS SISTEMES DEL COS
HUMÀ x SISTEMA
LOCOMOTOR
x CAP A LA MILLORA DE LA SALUT MITJANÇANT L'ACTIVITAT FÍSICA
3. **EVOLUCIÓ PSICOLÒGICA DE**
L'ESPORTISTA x
CREIXEMENT I
DESENVOLUPAMENT
x ESQUEMES DE SÍNTESI DE LA EVOLUCIÓ FÍSICA I PSICOLÒGICA

4. **RECURSOS METODOLÒGICS DE L'ENSENYAMENT DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT** x GENERALITATS DE LA MOTIVACIÓ
 - x ELS MÈTODES D'ENSENYAMENT DE LES DESTRESES I HABILITAT x PRINCIPALS MÈTODES DE PLANIFICACIÓ I CONTROL DE LES ACTIVITATS x AVALUACIONS
 5. **ELS VALORS DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT** x QUÈ PASSA QUAN ES TRENQUEN ELS VALORS? x ORIENTACIONS PRÀCTIQUES
 6. **BONES PRÀCTIQUES DE GÈNERE EN L'ESPORT I ACTIVITAT FÍSICA** x HI HA DESIGUALTAT EN EL MÓN DE L'ESPORT I L'ACTIVITAT FÍSICA?
 - x LA SITUACIÓ ACTUAL
 - x EL PAPER DE LES INICIADORES I INICIADORS A L'ESPORT x ELS PASSOS A SEGUIR
 7. **PRIMERA ATENCIÓ DAVANT D'UNA LESIÓ O ACCIDENT ESPORTIU** x TIPUS DE LESIONS
 - x PRIMERES ACTUACIONS EN CAS D'ACCIDENT
 8. **CONTRAINDICACIONS I MALALTIES TRANSMISSIBLES** x CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS EN LA PRÀCTICA ESPORTIVA x MALALTES TRANSMISSIBLES I ACTIVITAT ESPORTIVA. QUÈ CAL SABER?
 - x MALALTES TRANSMISSIBLES PER LA SANG x MALALTES TRANSMISSIBLES PER LA PELL x MALALTES TRANSMISSIBLES PER LES VIES AÈRIES **PLA**
- D'ESTUDIS DEL BLOC ESPECÍFIC DEL**

CIATE DE DINAMITZADORS/ES
D'ESPORT A L'ESCOLA

1. PRESENTACIÓ

- a. EL PLA CATALÀ ESPORT A L'ESCOLA
- b. EL DINAMITZADOR/A DEL PCEE I LES SEVES FUNCIONS

2. INTRODUCCIÓ A L'ORGANITZACIÓ I GESTIÓ ESPORTIVA:

- a. INSTITUCIONS, ORGANISMES I ENTITATS
- b. CONSELLS ESPORTIUS
- c. ASSOCIACIÓ ESPORTIVA ESCOLAR -AEE-
- d. JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA
- e. ALTRES ACTIVITATS

3. LIDERATGE I CONDUCCIÓ DE GRUPS

4. LES ACTIVITATS D'INICIACIÓ ESPORTIVA PER A JOVES

5. RECURSOS I APLICACIONS PRACTIQUES

- a. INICIACIÓ ESPORTIVA I ELEMENTS BASICS DE METEDOLOGIA
- b. ESPORTS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS
CLASSIFICACIÓ, CARACTERISTIQUES I APROXIMACIÓ TÈCNICO - TÀCTICA
- c. ALTRES TIPUS D'ACTIVITAT FÍSICA
- d. JOCS POPULARS TRADICIONALS
- e. ESPORT ADAPTAT
- f. INSTAL·LACIONS: TIPUS I CARACTERÍSTIQUES
- g. MATERIALS: TIPUS I CARACTERÍSTIQUES
- h. PROGRAMACIÓ, MÀRQUETING, SEGUIMENT I VALORACIÓ
- i. RECURSOS DE RECERCA D'INFORMACIÓ
- j. DISSENY D'ACTIVITATS ESPORTIVES
- k. AVALUACIÓ

6. EL PAPER DEL DINAMITZADOR ESPORTIU

HORARI TIPUS DEL CURS CIATE DE DINAMITZADOR/A D'ESPORT A L'ESGORA PROVISIONAL

9	Hores	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	'00 a 11' 00	ARRIBADA JOCS DE BENVINGUDA Lloc: Plaça central	SALUT	VALORS	LIDERATGE 1	PROGRAMACIÓ I RECURSOS
11	'00 a 11' 30	Presentació del curs Lloc: Teatre Sala d'actes	DESCANS	DESCANS	DESCANS	DESCANS
	'30 a 13' 30		METODOLOGIA 2	GESTIÓ 1	GESTIÓ 2	METODOLOGIA
13	'45 / 14' 15'00	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR	DINAR
	'00 a 17' 15'00	PRIMERS AUXILIS	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE	TEMPS LLIURE
17	'00 a 18' 00	DESCANS	DINAMITZACIÓ ACTIVITATS POLIESPORTIVES	CORDES	JOCS ATLÈTICS	MATERIALS ALTERNATIUS
	'00 a 18' 15		DESCANS	ESPORT ADAPTAT	ESPORTS DE RAQUETES	FUTBOL FLAG
18	'15 a 19' 1'15 a 1'50'	METODOLOGIA 1	HANDBOL	BALLS URBANS	ORIENTACIÓ	JUDO
	'30 / 2'45	SOPAR	TOUCH RUGBY	BALLS ESPORTIUS	BALLS ESPORTIUS	KORFBAL
20		SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR	SOPAR
15						

DISSABTE
LIDERATGE 2
DESCANS
PERFIL DEL DINAMITZADOR/A
DINAR
AVALUACIÓ TEÒRICA
AVALUACIÓ PRÀCTICA
CLOENDA
TORNADA A CASA

NORMATIVA D'INSCRIPCIÓ AL CURS CIATE

DE DINAMITZADORS/ES D'ESPORT A L'ESCOLA - 2017

1. El procés d'inscripció consta de dues fases:
 - x La primera fase de **Preinscripció**, que s'ha de tramitar **a través del centre** (a càrrec del coordinador/a del PCEE), i que caldrà fer **entre el 15 i el 26 de maig** de 2017.
 - x La segona fase d'**Inscripció**, que l'ha de fer cadascuna de les **famílies dels alumnes**, es realitzarà del **30 de maig al 8 de juny** de 2017.
2. La preinscripció de centre (fase 1) es realitzarà mitjançant l'enllaç següent: www.jodic.net/cursos Per poder accedir al formulari, el coordinador/a haurà d'introduir l'usuari i la clau facilitats en el missatge de correu electrònic que se li enviarà amb la informació dels cursos.
3. Cada centre educatiu podrà inscriure un màxim de 2 alumnes titulars i fins a 4 alumnes més en qualitat de suplents.
4. En el procés de preinscripció de centre (fase 1), el coordinador/a haurà de complimentar algunes de les seves dades personals, així com les dades dels alumnes que indiquem a continuació: nom, cognoms, DNI, data de naixement, si ja ha realitzat el Bloc Comú del CIATE, i si l'alumne utilitzarà el transport des de Barcelona (amb un cost de 20€ només anada) o no utilitzarà transport de l'organització.
5. Durant la fase 1, el coordinador/a podrà accedir a les dades introduïdes per completar les dades de nous titulars i de suplents o bé, per modificar-les tantes vegades com sigui necessari.
6. Un cop finalitzada la fase 1, el formulari quedarà bloquejat i ja no s'hi podrà accedir. A partir d'aquest moment ja no s'acceptarà cap més alta.
7. La inscripció de les famílies (fase 2) es realitzarà a l'enllaç següent: www.jodic.net/cursos Per poder accedir al formulari, la família haurà d'introduir com a usuari el DNI de l'alumne, i com a clau la data de naixement.
8. **Previ a complimentar el formulari d'aquesta fase 2, la família haurà de fer un ingrés o transferència bancària al número de compte de CAIXA BANKES18 2100 3433 1922 0015 8794 corresponent al pagament dels 190€ del curs. En cas de contractar el servei de transport des de Barcelona, caldrà**

abonar la quantitat de 210€, corresponent a la suma de la inscripció al curs (190€) i el transport (20€). Durant la complementació del formulari de la fase 2 caldrà adjuntar el resguard del pagament.

9. En la fase 2 es sol·licitaran varies dades personals de l'alumne/a, i diversos documents relacionats amb la inscripció, que s'hauran d'escanejar i adjuntar. La documentació demanada és la següent:
- x Sol·licitud d'Inscripció i Autorització signada (que trobareu al final d'aquest document) x Les dues cares del DNI x La targeta Cat Salut escanejada x 1 fotografia mida carnet
 - x Resguard del pagament
10. **No s'acceptarà cap inscripció al curs si no es disposa de tota la documentació de l'alumne/a perfectament complimentada.**

11

11. Durant la fase d'inscripció de les famílies (fase 2), la família només podrà accedir una vegada al formulari i complimentar tot allò que sigui necessari. El sistema no permetrà validar el formulari si no estan introduïdes totes les dades i documents i, un cop validat, no es permetrà tornar a accedir per a fer rectificacions.
12. Completar correctament la fase 2 serà obligatori per considerar que l'alumne/a està inscrit/a. En cas contrari, es considerarà anul·lada la inscripció inicial del coordinador/a (fase 1).
13. Es posen a disposició dels Centres Educatius de Secundària adscrits al PCEE, un total de 550 places pel Curs de Dinamitzadors/es del PCEE TARRAGONA 2016, reservant-se l'organització el dret d'anular el curs, en cas que no s'arribi al mínim d'alumnes inscrits per poder realitzar el curs de formació en les condicions adequades.
14. El curs serà en règim intern, amb allotjament i pensió complerta al Complex Educatiu de Tarragona, sense que els alumnes estiguin autoritzats a fer sortides, a no ser per causes excepcionals justificades. Les dates de la formació són del **dilluns 26 de juny al dissabte 1 de juliol de 2016**.
15. El **29 de maig** es publicarà el **llistat provisional dels alumnes admesos al curs** a la pàgina web www.jodic.net/cursos , en els quals ja figuraran els **suplents que tenen plaça**.

16. El criteri que s'utilitzarà per escollir els suplents és la ràtio corresponent a cada Centre, en funció dels alumnes matriculats i la puntuació obtinguda en el sistema públic d'indicadors de qualitat d'esport escolar català 2016. En els darrers anys tots els suplents han obtingut plaça per a realitzar el curs.
17. El **12 de juny** es publicarà el **l·listat definitiu de l'alumnat** del Curs de Dinamitzadors/es del PCEE TARRAGONA 2017 a la pàgina web www.jodic.net/cursos.
18. **L'assistència al curs, un cop inscrit i acceptada la inscripció, serà obligatòria.** En cas de baixa justificada (malaltia o causa de força major), **caldrà notificar-la** en qualsevol moment (encara que sigui a última hora) enviant un missatge de correu electrònic a formacio@jodic.cat, o bé trucant al telèfon 667.852.375. Posteriorment, caldrà enviar per correu electrònic el justificant corresponent (certificat mèdic o altre). La organització estudiarà la possibilitat de retornar els diners de la inscripció en funció de la data de comunicació de la baixa i del motiu.
19. Les inscripcions als cursos s'han d'efectuar d'acord amb els criteris que s'estableixen en aquestes normes i les instruccions puntuals dins del formulari electrònic.
20. En el següent enllaç www.jodic.net/cursos podreu trobar tota la documentació tipus necessària per a la inscripció.
21. Totes les dades facilitades són emmagatzemades en un fitxer xifrat propietat de l'Associació de Joves Dirigents Catalana a la seva seu del carrer Providència, 42 - 08024 de Barcelona.

NORMES DE FUNCIONAMENT DELS CURSOS DE FORMACIÓ DE DINAMITZADORS/ES D'ESPORT A L'ESCOLA - TARRAGONA 2017

1. INTRODUCCIÓ I GENERALITATS

Els Cursos per a Dinamitzadors/es del Pla Català d'Esport a l'Escola els organitza la Generalitat de Catalunya, a través del Consell Català de l'Esport, a les instal·lacions del Complex Educatiu de Tarragona (CET). El CET depèn del Departament d'Educació i en el seu interior hi ha 3 instituts, 5 residències, 1 edifici d'infermeria, 1 menjador, 1 teatre i diferents espais esportius coberts i descoberts. Confiam que un cop hagueu llegit el contingut d'aquests fulls trobeu la resposta a tots o gairebé tots els dubtes que pugueu tenir i si més no que us serveixi de guia per començar a caminar i desenvolupar-vos en aquest entorn. Qualsevol suggeriment que suposi una millora, o si creieu que alguna cosa d'aquest document no queda prou clara, us preguem que ens ho feu saber per escrit.

1.1 De la direcció

1. La responsabilitat màxima en relació a les instal·lacions del CET és de la direcció/gerència, i la responsabilitat màxima en relació al curs és de l'equip de direcció assignat per l'entitat organitzadora, però sou tots els usuaris els que heu de fer possible que la relació i la convivència siguin òptimes.
2. Tots els usuaris us fareu responsables del compliment d'aquestes normes i si no és així, això suposarà que s'apliquin les mesures que es creguin adients. Els desperfectes ocasionats per mal ús del mobiliari o instal·lació comportarà que la/es persona/es causant/s assumeixi/n el cost de la corresponent reparació o substitució.
3. La direcció del CET i del curs rebran comunicació del seu personal de les actuacions que no compleixin les normes que s'especifiquen en aquest document.
4. Ni el CET ni l'entitat organitzadora del curs es fan responsables dels objectes que tingueu a les respectives habitacions.

1.2 Normes bàsiques

1. Per raons higièniques i de convivència, no es permet tenir cap tipus d'animal a les habitacions i tampoc que emmagatzemeu menjar que no sigui estrictament complement alimentari degudament autoritzat.
2. Per motius de salut i valors esportius no es permet portar o consumir tabac, begudes alcohòliques, ni substàncies psicòtropes o nocives durant l'estada al recinte del CET.
3. No es poden instal·lar equips de música, ordinadors personals, aparells de televisió o ràdio, o altres tipus d'aparells.
4. En cas de mal comportament, la direcció es reserva el dret d'expulsar el/la noi/a, havent el pare/mare o tutor/a de recollir-lo/la en el termini màxim de 24 hores des de la notificació i/o de fer-se càrrec de les despeses que es poguessin derivar d'aquest fet.
5. A llarg del curs no es pot sortir del recinte del CET, si fos necessari caldria fer-ho amb prèvia autorització expressa per escrit i signada d'algun familiar, que haurà de tenir el vistiplau de la direcció del curs.

2. FUNCIONAMENT DE LES RESIDÈNCIES

2.1 Horaris

1. La porta de cada residència del CET s'obrirà a les 8h i és tancarà a les 23'30h, llevat dels casos en què la direcció autoritzi un altre horari.
2. A partir de les 23'30h s'exigeix silenci en plantes i habitacions, i a partir de les 24h, a tot l'edifici.

2.2 Servei de telèfon

1. **No està permès l'accés a les classes, teòriques o pràctiques, amb el telèfon mòbil connectat, ni es pot fer ús dels telèfons mòbils a partir de les 23:30h.**
2. Si no és per necessitat, es prega que les famílies **no truquin** als nois/es durant l'estada. Quan ho facin, es recomana que sigui durant els àpats o en horaris de descans (**de 8'00 a 9'00, d'11'00 a 11'30, de 13'30 a 16'00, de 18'00 a 18'15 o de 20'15 a 23'30**).
3. Durant el curs, i només per casos d'emergència, podeu contactar amb l'organització al següent número de telèfon: **667.852.375** (des de dilluns a les 7:00h fins el dissabte a les 22:00h).

2.3 Habitacions

Un cop tingueu assignada una habitació, haureu de tenir cura de mantenir l'ordre en les vostres pertinences i així facilitar la convivència amb els/les companys/es. Mantener-la en ordre és senyal de civisme i respecte tant envers els/les companys/es, com amb el personal que realitza la tasca de serveis de neteja. **Per això heu de tenir en compte el següent:**

1. L'accés a les habitacions del CET, és només per als/a les residents als/a les quals els han estat assignades.
2. L'assignació d'una habitació comporta: - fer-se el llit diàriament
 - no produir aldarulls de cap mena (música, cops, crits, etc.) i mantenir l'ordre i el bon tracte dels serveis.
 - no penjar ni incrustar objectes ni al mobiliari ni al sostre
 - respectar els horaris establerts i el silenci en les hores de repòs de les 23'30 a les 8 hores.
3. El dimarts se us lliurarà un joc de llençols que haureu de retornar el dissabte abans d'anar a esmorzar, entre les 8h i 8,45h als responsables de la Residència.

3. SERVEI DE MENJADOR

El menjador, situat davant de l'esplanada principal, funciona tipus self-service, amb els horaris següents:

ESMORZAR	DINAR	SOPAR
De 08,00h a 08,45h	De 13:45h a 14:45h	De 20:30h a 21:15h

El primer dia de curs, la direcció informarà dels torns de menjar de tota la setmana de cada grup d'alumnes.

Un cop tancat el menjador no us permetrem l'entrada. En cas que, per motius justificats, no pugueu arribar al menjador dins l'horari establert, ho haureu de comunicar per escrit a la Direcció del curs.

4. SERVEI MÈDIC

El servei mèdic està situat entre el teatre i la residència Lluís Vives. Existeix un servei d'atenció les 24 hores del dia i tots els dies de durada del curs de formació. En cas de trasllat hospitalari es farà al centre HOSPITAL JOAN XXIII de Tarragona que està a uns 10-15 minuts.

En cas que el/la noi/a segueixi un tractament, s'haurà d'indicar en el full d'autorització i adjuntar la recepta mèdica que el prescriu. El medicament l'haurà de portar el/la participant.

5. EQUIP PERSONAL

Convé que l'equip personal sigui una sola bossa, motxilla o maleta, i que tot estigui marcat amb el nom i cognoms.

Es recomana no portar objectes de valor, ni aparells de ràdio o reproductors de música.

A títol orientatiu, es recomana portar: - roba interior i pijama fresc

- roba i calçat esportiu per als 6 dies
- gorra
- tovalloles i estris per a la neteja personal
- xanquetes de goma
- banyador i casquet de bany
- algun jersei, jaqueta o cangur
- repel·lent de mosquits
- cantimplora
- bossa petita per als objectes personals
- estoig i llibreta

6. INCORPORACIÓ I MARXA

1. La incorporació al curs està prevista per el dilluns 26 de juny entre les 10:30h i les 11:00h. En el cas dels alumnes que només hagin de realitzar el Bloc Específic, s'incorporaran el dimarts 27 de juny a les 12:00h
2. La marxa i/o recollida dels participants està prevista pel dissabte 1 de juliol entre les 17'30h i les 18'00h. Hi haurà activitats obertes als pares i acompanyants a partir de les 16.30h, els quals podran assistir també a l'acte de cloenda.
3. Els pares/mares o tutors/es es fan responsables de portar/recollir els participants al CET o als llocs establerts per a la sortida/arribada dels autocars de la organització (cost addicional).

**INFORMACIÓ RELATIVA A LES BEQUES PER AL CURS DE FORMACIÓ DE
DINAMITZADORS/ES D'ESPORT A L'ESCOLA - 2017**

1. En què consisteixen les beques de formació

Són ajuts destinats a l'alumnat dels centres educatius que participen en el Pla Català d'Esport a l'Escola, que s'inscriu i realitzi el curs de formació CIATE de Dinamitzadors d'Esport a l'Escola que es desenvoluparan a Tarragona del 26 de juny al 1 de juliol de 2017.

La quantia total de l'ajut es determina d'acord amb els preus de la formació, representant el 100% de la quota d'inscripció a abonar per l'alumne/a en el cas d'una beca total, i del 50% en cas de beca parcial.

2. Qui pot sol·licitar aquestes beques

Poden sol·licitar les beques els nois i noies que formin part d'una unitat familiar que percebi uns ingressos bruts anuals no superiors a 1.5 de l'indicador de renda de suficiència de Catalunya (IRSC), calculat en funció del nombre de membres computables de la unitat familiar.

Per a la convocatòria de 2017 s'estableix el llindar indicat a la taula següent:

Membres	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12 o més
Ingressos anuals màxims (€)	23.202,48	29.003,10	34.803,72	40.604,34	46.404,96	52.205,58	58.006,20	63.806,82	69.607,44	75.408,06	81.208,68

Són requisits indispensables per a percebre aquestes beques:

- Estar inscrit/a i participar en el curs CIATE de Dinamitzadors d'Esport a l'Escola del 2017.
- No gaudir d'ajuts o subvencions, pel mateix concepte, atorgats per altres administracions públiques o ens públics o privats que sumats a l'ajut sol·licitat superin el cost total del curs.

3. Com tramitar la sol·licitud

Les sol·licituds s'han de fer omplint el formulari següent <https://goo.gl/forms/Izgd2g7z7PYefjK42> i enviant la documentació requerida per correu electrònic a beques@jodic.cat

Un responsable de l'Associació de Joves Dirigents Catalans revisarà les sol·licituds, i verificarà que s'ha aportat la documentació requerida. Si la sol·licitud no compleix els requisits que s'estableixen als apartats anteriors l'Associació de Joves dirigents Catalans requerirà a la persona interessada per tal que en un termini de 5 dies hàbils,

improrrogables, esmeni el defecte o aporti els documents preceptius, amb indicació que si no ho fa així es considerarà que desisteix de la seva petició, i s'arxivarà la sol·licitud sense cap més tràmit. El responsable de l'Associació de Joves dirigents Catalans tramitarà a la Comissió responsable de Beques dels cursos de formació de Dinamitzadors d'Esport a l'Escola les sol·licituds rebudes de forma correcta en temps i forma.

4. Criteris a tenir en compte

Per atorgar les beques individuals de formació **es tindran en compte els ingressos** i les situacions específiques acreditades de la unitat familiar, que donaran dret a una puntuació general.

a) Els ingressos familiars atorgaran entre 1 i 15 punts generals, d'acord amb la taula de l'apartat 5.

b) Un cop valorada la puntuació general per renda, es tindrà en compte una puntuació per situacions específiques acreditades, a partir dels criteris següents: x Per la condició de família nombrosa de 3 o 4 fills: 1 punt.

x Per la condició de família nombrosa de 5

o més fills: 2 punts. x Per la condició de

família monoparental: 1 punt. x Per tenir un o

més infants en acolliment: 1 punt.

x Per la situació de discapacitat d'un o més membres de la unitat familiar (alumne/a, pare/mare, tutor/a o germans): 1 punt.

x Per situació de necessitat social greu: 3 punts. En cas d'aturats, entre 1.5 i 3 punts en funció del nombre de membres de la unitat familiar en situació d'atur.

Per a poder optar a l'ajut del 100% del cost del curs (190€) caldrà disposar d'una puntuació mínima de 12 punts. Els sol·licitants que obtinguin una puntuació d'entre 1 i 11 punts podran optar a l'ajut del 50% del cost del curs (95€).

5. Càlcul de la puntuació general segons els ingressos familiars totals

A la taula següent trobareu els punts que corresponen segons els ingressos anuals de la unitat familiar i el nombre de membres que la componen. S'estableix un barem d'1 a 15 punts. Per exemple: una família de 4 membres (fila tres) amb uns ingressos de 24.000,00 euros obtindria una puntuació de 7 punts.

Taula de baremació corresponent a la convocatòria d'ajuts de formació 2017

2	23.202,48 €	21.655,64 €	20.624,42 €	19.593,20 €	18.561,98 €	17.530,76 €	16.499,54 €
3	29.003,10 €	27.069,56 €	25.780,55 €	24.491,51 €	23.202,48 €	21.913,46 €	20.624,42 €

4	34.803,72 €	32.483,48 €	30.936,65 €	29.389,80 €	27.842,99 €	26.296,14 €	24.749,33 €
5	40.604,34 €	37.897,38 €	36.092,75 €	34.288,10 €	32.483,48 €	30.678,84 €	28.874,21 €
6	46.404,96 €	43.311,30 €	41.248,86 €	39.186,42 €	37.123,97 €	35.061,53 €	32.999,09 €
7	52.205,58 €	48.725,21 €	46.404,96 €	44.084,72 €	41.764,46 €	39.444,23 €	37.123,97 €
8	58.006,20 €	54.139,13 €	51.561,06 €	48.983,03 €	46.404,96 €	43.826,90 €	41.248,86 €
9	63.806,82 €	59.553,05 €	56.717,18 €	53.881,32 €	51.045,47 €	48.209,60 €	45.373,74 €
10	69.607,44 €	64.966,94 €	61.873,28 €	58.779,62 €	55.685,96 €	52.592,28 €	49.498,62 €
11	75.408,06 €	70.380,86 €	67.029,38 €	63.677,93 €	60.326,45 €	56.974,98 €	53.623,50 €
12 o més	81.208,68 €	75.794,76 €	72.185,51 €	68.576,22 €	64.966,94 €	61.357,67 €	57.748,40 €
Punts	1	2	3	4	5	6	7

2	15.468,32 €	14.437,10 €	13.405,88 €	12.374,66 €	11.601,24 €	10.827,83 €	10.054,40 €	9.281,00 €
3	19.335,41 €	18.046,38 €	16.757,34 €	15.468,32 €	14.501,57 €	13.534,79 €	12.568,02 €	11.601,24 €
4	23.202,48 €	21.655,64 €	20.108,82 €	18.561,98 €	17.401,86 €	16.241,75 €	15.081,62 €	13.921,49 €
5	27.069,56 €	25.264,92 €	23.460,29 €	21.655,64 €	20.302,19 €	18.948,71 €	17.595,23 €	16.241,75 €
6	30.936,65 €	28.874,21 €	26.811,77 €	24.749,33 €	23.202,48 €	21.655,64 €	20.108,82 €	18.561,98 €
7	34.803,72 €	32.483,48 €	30.163,22 €	27.842,99 €	26.102,81 €	24.362,60 €	22.622,42 €	20.882,24 €
8	38.670,80 €	36.092,75 €	33.514,70 €	30.936,65 €	29.003,10 €	27.069,56 €	25.136,03 €	23.202,48 €
9	42.537,89 €	39.702,02 €	36.866,16 €	34.030,31 €	31.903,43 €	29.776,52 €	27.649,62 €	25.522,73 €
10	46.404,96 €	43.311,30 €	40.217,64 €	37.123,97 €	34.803,72 €	32.483,48 €	30.163,22 €	27.842,99 €
11	50.272,04 €	46.920,59 €	43.569,11 €	40.217,64 €	37.704,05 €	35.190,42 €	32.676,83 €	30.163,22 €
12 o més	54.139,13 €	50.529,84 €	46.920,59 €	43.311,30 €	40.604,34 €	37.897,38 €	35.190,42 €	32.483,48 €
Punts	8	9	10	11	12	13	14	15

6. Documentació que cal adjuntar

a) Per acreditar els membres de la unitat familiar:

Volant de convivència dels membres de la unitat familiar, emès per l'ajuntament del municipi de residència.

b) Per acreditar els ingressos i/o la situació socioeconòmica de la unitat familiar:

Caldrà aportar la següent documentació, en funció de la font o fonts d'ingressos de cadascun dels membres de la unitat de convivència:

- x Declaració de l'IRPF 2015-2016.
 - x Els treballadors per compte aliena: original i fotocòpia de l'informe de vida laboral actualitzat, emès per la Seguretat Social i dels fulls de salari corresponents a l'any 2015-2016.
 - x Els treballadors autònoms o empresaris: declaracions trimestrals de l'IRPF, i IVA
 - x Les persones en situació d'atur: certificat actualitzat de l'Oficina de Treball de la Generalitat, en que consti si es percep la prestació d'atur i la seva quantia.
 - x Les persones que percebin la Renda Mínima d'Inserció: certificat acreditatiu actualitzat.
 - x Els pensionistes: certificat acreditatiu de la percepció d'una pensió i de la seva quantia actualitzada.
- c) Per acreditar la situació de necessitat social greu de la unitat familiar:
- x Les **famílies** hauran de presentar informe específic dels serveis socials acreditant l'existència d'una necessitat social greu.
 - x **Les famílies no ateses per serveis socials**, a través del/de la director/a del centre educatiu, un informe social de l'Equip d'Assessorament Psicopedagògic de la zona.
 - x **Aturats**: certificat actualitzat de l'Oficina de Treball de la Generalitat, en que consti si es percep la prestació d'atur i la seva quantia.
- d) Per acreditar les situacions que donen dret a puntuació complementària per situacions específiques:
- x **Família nombrosa**: fotocòpia del carnet vigent. x **Monoparentalitat**: fotocòpia del carnet vigent.
 - x **Infants en acolliment**: fotocòpia de la resolució d'acolliment de la Direcció General d'Atenció a la Infància i l'Adolescència.
 - x **Discapacitat de l'alumne o alumna, pare, mare, tutor, tutora o germans**: Targeta Acreditativa de la discapacitat o fotocòpia del certificat que acrediti la discapacitat, emès per un Centre d'Atenció a Disminuïts del Departament d'Acció Social i Ciutadania, o pels organismes competents d'altres comunitats autònomes.

7. Termini de presentació de les sol·licituds i procés de concessió de les beques

Les **sol·licituds i la documentació** s'han de **presentar del 15 al 24 de maig**, ambdós inclosos. Recordeu que els alumnes que vulguin sol·licitar-la, hauran d'estar preinscrits com la resta de participants, sense excepció.

Es constituirà una Comissió responsable d'adjudicar les beques. Aquesta Comissió estarà formada per 2 representants del CCE i 2 representants de l'Associació de Joves Dirigents Catalans.

El llistat provisional es publicarà el **26 de maig** i a partir de llavors, aquells que hi estiguin d'acord, ja podran inscriure's.

L'organització farà arribar per correu electrònic un document als alumnes que els correspongui la beca total que hauran d'adjuntar allà on es demana el comprovant de pagament (imprescindible perquè els deixi finalitzar el procés).

Als alumnes a qui se'ls hagi atorgat la beca parcial, hauran d'adjuntar en el mateix espai el comprovant de pagament del 50% de l'import del curs.

Per últim, els que no han obtingut la beca, hauran de fer l'ingrés de l'import total.

En cas de discordança amb el llistat provisional, s'obrirà un període per presentar al·legacions a beques@jodic.cat que anirà de **26 de maig al 1 de juny** i es resoldrà amb la llista definitiva de persones becades el **2 de juny**.

Aquells qui s'atenguin al període d'al·legacions, hauran de completar la fase 2 (inscripció de les famílies) un cop resolt el llistat definitiu, és a dir **del 2 al 8 de juny**.

Important: Només es becarà l'import corresponent a la inscripció del curs. Per tant, **els alumnes amb beca total o parcial que sol·licitin el servei de transport des de Barcelona, també hauran de fer l'ingrés de 20€ al compte corrent indicat per al pagament de la inscripció i enviar el comprovant al correu electrònic formacio@jodic.cat.**

Els ajuts estaran limitats en funció de la disponibilitat econòmica i es preveu poder atorgar un màxim d'un 10% beques respecte als inscrits al curs.

8. Quanties dels ajuts

Els alumnes que obtinguin més de 12 punts podran obtenir l'ajut total corresponent al 100% del cost del curs (190€ o 160€), els que obtinguin entre 1 i 11 punt podran optar a l'ajut parcial del 50% del cost del curs (95€ o 80€).

INSCRIPCIÓ I AUTORITZACIÓ PER AL CURS CIATE DE DINAMITZADORS DEL PCEE

En /Na _____ (nom i cognoms de l'alumne/a) amb DNI _____

-----, CERTIFICO:

x Que **disposo i conec la informació** necessària del curs de Dinamitzador d'Esport a l'Escola, i que mostro la meua voluntat a participar-hi per tal d'ampliar la meua formació.

- x Que em **comprometo**, una vegada finalitzada aquesta formació, a **participar activament l'AEE del centre** ___(nom del centre educatiu) i a col·laborar amb el/la coordinador/a del Pla Català d'Esport a l'Escola per tal de promocionar les activitats esportives.
- x Que **he llegit i accepto les normes de funcionament** del curs de formació.

I per a que així consti i com a prova de conformitat, signo aquest document a
----- (població),
----- (data).

Signatura de l'alumne

AUTORITZACIÓ:

En/Na _____(nom del pare/mare/tutor) amb DNI (DNI pare/mare/tutor) com a
pare/mare/tutor de l'alumne/a

(nom i cognoms de l'alumne/a), **l'autoritzo a**

realitzar el curs de Dinamitzador/a d'Esport a l'Escola organitzat pel Consell Català de l'Esport a les instal·lacions del Complex Educatiu de Tarragona, del **26 de juny al 1 de juliol de 2017**.

De la mateixa manera, **certifico que he llegit i accepto les normes de funcionament** del curs de formació i les condicions que s'estableixen.

----- (població), ----- (data)

Signatura del pare / mare / tutor

INFORMACIÓ DEL PARTICIPANT:

Es mareja amb facilitat? -Es cansa amb -----
facilitat? Té alguna al·lèrgia coneguda? -A-----
què? Pren algun/s medicament/s? -----
Quin/s? -----

Altres informacions que la família consideri d'interès: -----

De conformitat amb la Llei Orgànica 15/1999 de Protecció de dades de caràcter personal, l'informem que les seves dades i les del seu fill/a, s'incorporaran als fitxers titularitat de l'Associació de Joves Dirigents Catalans (Jo-DiC) amb la finalitat de gestionar la seva inscripció al curs corresponent. Les dades de l'alumne seran comunicades a la Consell Català de l'Esport, com a coorganitzadora de

l'esdeveniment i per a l'emissió del corresponent certificat. L'informem també que durant l'activitat formativa es realitzaran fotografies, les quals podran ser publicades a la web de la Jo-DiC (www.jodic.net/cursos) o a les xarxes socials de l'entitat, únicament en relació al present curs i amb la finalitat de promocionar les activitats de l'entitat. La informació mèdica, la qual ens autoritza expressament a tractar, només és sol·licitada quan el curs o activitat implica pernoctació fora de casa, quedant a disposició del servei d'infermeria en el cas que fos necessari. Per a l'exercici dels drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició es podran adreçar per escrit a C. Providència, 42, 08024 Barcelona

© NO AUTORITZO a la realització de fotografies ni a la seva publicació