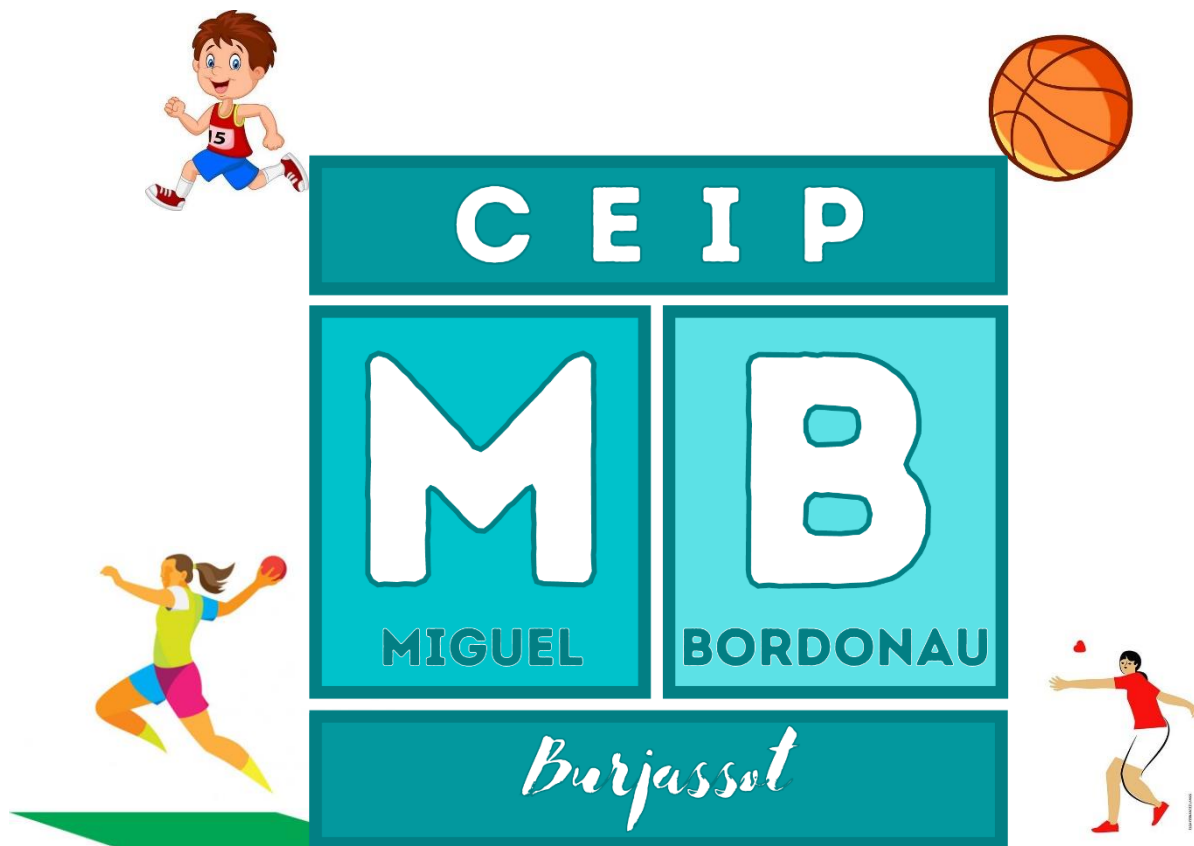




PROJECTE ESPORTIU DE CENTRE



CENTRE EDUCATIU PROMOTOR DE
L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT
(CEPAFE)

CEIP Miguel Bordonau
Codi 46002428
Burjassot (Valencia)
Data aprovació: 12/07/2023



ÍNDEX

- 1.- Justificació del projecte
- 2.- Introducció
- 3.- Dades del centre
- 4.- Ubicació i entorn
- 5.- Instal·lacions esportives
- 6.- Objectius del projecte
- 7.-Objectius específics
- 8.-Finalitats del projecte
- 9.- Competències bàsiques
- 10.- Metodologia
11. Seguiment i Avaluació
- 12.- Pla d'activitats físiques i esportives
- 13.- Horari de les activitats
- 14.- Organització de les activitats
- 15.- Coordinador del projecte
- 16.- Monitors del projecte
- 17.- Famílies participants
- 18.- Alumnat participant
- 19.- Recursos materials necessaris
- 20.- Pla Econòmic
- 21.- Pla de Salut



1. JUSTIFICACIÓ DEL PROJECTE

La Llei 2/2011, de 22 de març, de la Generalitat, de l'Esport i l'Activitat Física de la Comunitat Valenciana, estableix en l'article 3 com una línia general d'actuació de la Generalitat "implantar i desenrotllar programes esportius en l'edat escolar, amb especial atenció a l'exercici d'activitats extraescolars de caràcter recreatiu o competitiu en els centres docents com a garantia i mig de la formació integral dels joves". També en l'article 18 diu que "el personal docent de l'assignatura d'educació física en els centres escolars no universitaris de la Comunitat Valenciana té l'obligació i responsabilitat de contribuir a la formació integral del seu alumnat, a través dels ensenyaments curriculars i, en el seu cas, la possibilitat, de manera voluntària, a través de les activitats i competicions realitzades en horari extraescolar."

Segons la RESOLUCIÓ de 16 de desembre de 2020, del director general d'esport, per la qual es convoquen subvencions a centres educatius, destinades a la realització de Projectes Esportius de Centre que promoguen l'activitat física i l'esport fora de l'horari lectiu i estiguen integrats en el projecte educatiu del centre, permet dissenyar noves mesures destinades a ampliar l'horari d'obertura dels centres docents i a millorar la seua oferta d'activitats i serveis educatius complementaris.

Podem dir que, actualment, vivim en la societat de l'oci, o millor dit de l'ociositat. Cada vegada som més inactius per les comoditats que ens proporcionen els avanços tecnològics tot i que, paral·lelament, experimentem majors nivells d'estrès i malalties pel nostre ritme de vida. Tals aspectes es podrien combatre simplement adoptant hàbits de vida saludables amb una bona alimentació i la pràctica regular d'activitat física. Per això és molt important conscienciar les persones de la importància de la pràctica d'activitat física a qualsevol edat, no tan sols com un mitjà per millorar la salut física, sinó també la nostra qualitat de vida i, per tant, les nostres relacions afectives i socials.

És per aquesta raó que l'objectiu principal del projecte des del centre escolar siga, més enllà de la jornada lectiva, oferir al seu alumnat i a les famílies una oferta de jornada escolar més completa, de manera que troben en el centre



les activitats que necessiten per a completar la formació de l'alumnat i per a utilitzar d'una manera educativa i saludable el seu temps lliure.

Pensem que treballar al centre els estils de vida saludables sense traslladar aquest aprenentatges més enllà de l'escola no té massa sentit. D'aquesta forma, aquest projecte educatiu ens dona l'oportunitat de millorar com a centre amb l'alumnat i les famílies mitjançant la creació d'estils de vida saludables i al mateix temps ocupar de forma sana i educativa el temps lliure de l'alumnat.

2. INTRODUCCIÓ

D'acord amb la carta Europea de l'Esport, es considera com a esport qualsevol activitat física i/o esportiva que mitjançant la participació tinga la finalitat de millorar l'expressió, la condició física i psíquica, el desenvolupament de relacions socials entre altres.

Més concretament, aquesta activitat física i esportiva es pot desenvolupar tant dins com fora de l'horari lectiu. Per tant, l'objectiu final de l'àrea d'Educació Física és que els alumnes i alumnes adquirisquen una educació integral, la qual ha de compaginar-se amb el desenrotllament harmònic de la seua personalitat, tenint en compte l'evolució temporal de cada alumne/a i la seua necessària integració dins de la societat.

Per aquests motius, la pràctica esportiva ha de veure's com un mitjà no sols de mantindre i/o millorar la condició física dels nostres joves, sinó que permet educar en valors com la camaraderia, la cooperació, la integració, l'esforç, i inclús el sacrifici, i han de minimitzar-se els aspectes més competitius, encara que sense oblidar que estem preparant persones que hauran de desenrotllar-se i viure en una societat que exigeix a tots els seus membres rendiment i competència. L'esport practicat entre companys millora la convivència, sobretot si en la seua pràctica s'ensenya a aplicar i a acceptar les normes; i permet desenrotllar el concepte de joc net de manera adequada i, la qual cosa és més important, el respecte per tots els companys/es inculcant valors d'igualtat davant d'un mateix fet.



Per a poder dur a terme aquesta tasca hem de plantejar un projecte específicament adaptat al nostre centre i que es vertebra dins del Projecte Esportiu de Centre. L'objectiu primordial d'aquest Projecte és incrementar la participació dels alumnes en la pràctica esportiva. Una vegada complit aquest primer objectiu, s'ha d'inculcar als estudiants un estil de vida saludable a través de l'esport, que haurà d'adequar-se a les seues edats, en aquest cas compreses majoritàriament entre els 3 i 12 anys. A més d'aconseguir que aquestes activitats es realitzen en el centre educatiu permet que aquest deixi de representar un espai amb una única funció i passe a ser espai multifuncional, on també s'eduque en valors i es promou la vida sana. En aquesta multi-funcionalitat està el germen d'una major integració al poble, considerat com un enclavament humà i social de convivència, on conflueixen no sols estudiants, professors i pares sinó també clubs esportius, associacions veïnals, i altres col·lectius, incrementant d'aquesta manera la integració social.

Es planteja un supòsit pràctic en el qual una persona té un estil de vida saludable: realitza regularment exercici físic adaptat a les seves característiques, compleix amb una dieta equilibrada i sana, no consumeix substàncies nocives per al seu organisme, no pateix cap tipus de dolor físic crònic ni temporal, dorm i descansa les hores necessàries. Però malgrat tot, està persona té una mala salut. Què li passa? Aquest mateix cas pot ser plantejat als alumnes perquè ells mateixos puguem comprovar com la salut no és només un estat físic o un conjunt de bons hàbits, sinó molt més. Es tracta d'un equilibri dels diferents àmbits de la persona com ara podrem comprovar.

Nosaltres des de l'escolar i en especial de de l'àrea d'Educació Física podem plantejar un enfocament destinat a la promoció de la salut i dels hàbits de vida saludable, a més d'aconseguir que introdueixin l'activitat física en el seu temps lliure i d'oci.

Per això la llei 1/94 de SALUT ESCOLAR fa referència a desenvolupar un conjunt d'objectius que, posteriorment, veurem.

3. DADES DEL CENTRE

Nom: CEIP Miguel Bordonau

Domicili: C/Llibertat, 28

**Localitat:** Burjassot**Província:** València**CIF:** Q-46002428**Directora:** M^a Dolores Cosín Soler**Telèfon:** 962 56 61 20**Correu electrònic:** 46002428@gva.es**Pàgina WEB:** <https://mestreacasa.gva.es/web/4600242800>

4. UBICACIÓ I ENTORN

El CEIP Miguel Bordonau és un centre públic que depèn de la Conselleria d'Educació. Està situat a Burjassot un municipi de l'Horta del Nord, al nord-oest de la ciutat de València. Té una població total de 37.700 habitants, els quals els podem classificar en¹:

Població que pertany a la Comunitat Valenciana	25.496 habitants
Població que pertany a Burjassot	8.076 habitants
Població que pertany a altres comunitats d'Espanya	7.774 habitants
Població estrangera	4.095 habitants

El nivell socio-cultural de la majoria dels habitants de Burjassot és mitjà-baix, amb un grau d'estudis baix o mitjà. La llengua vehicular majoritària era el valencià encara que, a poc a poc, la població s'ha tornat castellanoparlant, no obstant, una part de la població adulta entén el valencià encara que no l'utilitza

Al poble de Burjassot compten amb les següents infraestructures esportives:

- Piscina municipal
- Pavelló cobert multiesportiu
- Pistes poliesportives
- Parc de la granja

¹ Informació de l'any 2008 de l'Institut Nacional d'Estadística (INE)



5. INSTAL·LACIONS ESPORTIVES

Les instal·lacions esportives del centre de les quals disposem són:

- Una pista esportiva exterior amb zones diferenciades (pista futbol 7 i canxa de bàsquet, etc.)
- Un pati xicotet amb divisió de jocs a terra
- Magatzems per al material d'Educació Física
- Pati d'Infantil amb dos zones de jocs recreatives.

6. OBJECTIUS DEL PROJECTE

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

- 1.- Articular les activitats esportives de forma eminentment pràctica, organitzant competicions tant internes com externes que afavorisquen l'adequada canalització d'habilitats i destreses que complementen un model d'educació integral.
- 2.- Potenciar mitjançant l'activitat esportiva la projecció del centre a l'entorn, vinculant-ho amb Burjassot.
- 3.- Desenrotllar la pràctica de l'esport com recreació, divertiment i complement fonamental de la formació integral de l'alumnat d'Educació Infantil i Primària.
- 4.- Fomentar entre l'alumnat l'adquisició d'hàbits permanents d'activitat física i esportiva, com a element per al seu desenrotllament personal i social.
- 5.- Augmentar el desenrotllament motriu, cognitiu i afectiu de l'alumnat participant.
- 6.- Realitzar activitats fisicoesportives de manera voluntària, afavorint de manera especial els aspectes de promoció, formatius, recreatius i cobrir part del temps d'oci de manera activa, lúdica i divertida.



7.- Ser un element imprescindible per a la integració dels col·lectius desfavorits, com ara immigrants, depressos socioeconòmics, persones amb discapacitat, etc.

8.- Fer de la pràctica esportiva un instrument per a l'adquisició de valors com ara la solidaritat, la col·laboració, el diàleg, la tolerància, la no discriminació, la igualtat entre sexes, coeducació, *Fairplay*, l'esportivitat i el joc net.

9.- Afavorir la utilització de les instal·lacions esportives escolars en horari no lectiu per l'alumnat de forma eficaç.

10.- Donar alternatives saludables a les famílies per a ocupar les hores lliures dels seus fills o aquelles en que no els poden atendre amb la dedicació desitjable.

11.- Atendre la integració de l'alumnat de necessitats educatives especials, en el desenrotllament de les activitats esportives del centre.

7. OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer els hàbits alimentaris dels alumnes i les famílies
- Desenvolupar hàbits saludables
- Donar a conèixer opcions d'aliments i compra saludable
- Promoure la pràctica d'activitat física saludable
- Generar hàbits de pràctica d'activitat física saludable més enllà de l'àmbit escolar
- Desenrotllar una actitud crítica front a les males pràctiques
- Dur a terme una alimentació saludable i equilibrada
- Ser conscients de les possibilitats de recreació que ens aporta l'activitat física
- Donar a conèixer aplicacions que desenvolupen hàbits saludables
- Desenvolupar una formació integral de la persona en la qual es contemplen totes les seues capacitats: motrius, cognitives, socials i afectives, mitjançant la participació en diferents i variades activitats esportives.



- Crear hàbits esportius saludables en els i les més joves de tal manera que la necessitat de practicar esport s'estengui més enllà de la edat escolar afavorint un nivell de salut social més alt.
- Complementar el procés formatiu-educatiu de l'alumnat a través d'un entorn esportiu adequat.
- Procurar a cada escolar la formació esportiva que necessiti segons els seus interessos i capacitats.
- Fomentar el coneixement d'un ampli espectre de modalitats esportives.
- Reforçar la generació de l'hàbit esportiu educant en maneres de vida saludables.
- Formar futures persones practicants i espectadores de l'esport en les seves diferents tipus d'activitat esportiva.

8. FINALITATS DEL PROJECTE

L'increment en la presa de decisions per part dels practicants donarà lloc a una autonomia progressiva en la pràctica. Els hàbits higiènics i de pràctica segura i saludable es mantindran. A més, es valorarà especialment l'esforç i la constància per a la pròpia superació:

1. Progressar en el desenrotllament de les habilitats motrius específiques d'una disciplina esportiva.
2. Consolidar hàbits de esforç físic orientats al manteniment i millora d'una condició física saludable.
3. Refermar hàbits saludables, de seguretat i d'higiene, en la pràctica de l'activitat física.
4. Respondre a problemes motors complexos amb eficàcia.
5. Demostrar autonomia suficient en l'execució de les activitats físiques, expressives i esportives.



6. Respectar a companys, adversaris, organitzadors, jutges i tècnics, abans, durant i després de la pràctica esportiva.

7. Reconèixer la dimensió artística, social i cultural de les activitats físiques i esportives.

8. Treballar en equip desenrotllant les habilitats socials necessàries.

9. Participar de forma activa en l'organització d'activitats físiques i esportives.

9. COMPETÈNCIES CLAU

Les competències clau són aquelles que els alumnes han d'haver desenrotllat al final de les etapes educatives per a poder portar una vida activa i plena en societat. La seua adquisició vindrà condicionada per les diverses experiències per les quals passen els joves. L'activitat física i l'esport en edat escolar contribuiran a l'adquisició d'aquestes competències des d'una triple perspectiva:

- Utilitzar interactivament els llenguatges (corporal, verbal, musical, tecnològic, etc.) i el coneixement.
- Conviure en grups heterogenis mostrant responsabilitat personal, capacitat de relacionar-se, cooperar i resoldre conflictes.
- Actuar de forma autònoma per a conduir projectes personals, en particular la gestió de la pròpia activitat física al llarg de la vida.

9.1. Competències pròpies de l'activitat física i l'esport.

Des d'un punt de vista més específic, es defineixen les competències pròpies de l'activitat física i esport en edat escolar que engloben habilitats, coneixements, emocions, actituds que es combinen per a donar resposta a les exigències d'aquestes activitats:

- Utilitzar amb eficàcia les habilitats motrius per a practicar una varietat de activitats físiques i esportives.



- Aplicar el coneixement i la comprensió de conceptes, principis i estratègies, relacionats amb la motricitat, per a l'aprenentatge i millora de les habilitats necessàries per al desenvolupament de les activitats físiques i esportives.
- Participar regularment en activitats físicoesportives valorant l'activitat física per a la salut, el benestar, l'expressivitat del cos i la comunicació interpersonal.
- Gaudir de les activitats físiques i esportives com a manifestacions culturals i/o artístiques, tant en la funció de practicant com sent espectador.

10. METODOLOGIA

La metodologia, principalment, parteix d'un mètode d'actiu i de recerca amb uns estils d'ensenyament basats en l'assignació de tasques, l'ensenyament recíproc, el descobriment guiat i la resolució de problemes.

Al principi es passarà una enquesta per analitzar i tindre un diagnòstic dels hàbits dels alumnes i les famílies. El seguiment d'una banda es farà des de l'escola amb l'observació des de l'àrea d'Educació Física i amb el reptes mensuals voluntaris que fan des de casa i que demostren mitjançant una imatge, vídeo o explicació escrita.

Al final del curs és tornarà a passar la mateixa enquesta per comprovar si amb les activitats proposades han canviat els hàbits de les famílies i els alumnes.

D'altra banda es seguiran les directrius metodològiques proposades pel projecte marc nacional de l'activitat física i l'esport en edat escolar, en concret estimem com més rellevants les següents:

- Anar cedint protagonisme als practicants de forma progressiva, potenciant la seua autonomia i aprenentatge al llarg de la seua vida
- Finalitzar l'última etapa esportiva coneixent com funciona el seu cos i què fer per a mantindre'l en forma, no per a rendir en el món de l'esport de competició i superar a altres, sinó per a consolidar tota una sèrie d'hàbits saludables que els acompanyen al llarg de la seua vida per a superar-se a si mateix.
- Fomentar aprenentatges que puguin dur a terme de forma responsable i autònoma: calfar abans de qualsevol activitat física, estirar en acabar,



hidratar- se durant la pràctica de l'exercici físic, adoptar postures adequades en activitats esportives i de la vida quotidiana.

- Diversificar estratègies d'ensenyança proposant diferents activitats, diferents formes d'organitzar-les, estils d'ensenyança i variació en l'organització de les sessions.
- Compaginar la varietat amb la consolidació de les activitats.
- Fugir de situacions aïllades, de laboratori, de difícil connexió amb la realitat.
- Desenrotllar activitats amb marcat accent dirigit a la consecució de l'educació d'actituds i valors en la societat: la integració, el respecte a unes normes, a companys, adversaris i arbitra, a les diferències, la solidaritat, el treball en equip, la cooperació, l'acceptació de les pròpies limitacions individuals, l'assumpció de responsabilitats dins del grup.

11. SEGUIMENT I AVALUACIÓ

Pel que fa al seguiment del projecte es realitzarà mitjançant reunions periòdiques del coordinador del projecte amb els monitors i mestres encarregats de dur-lo endavant. En eixes reunions es farà entre d'altres un seguiment de les activitats, alumnat participant en cadascuna d'elles, necessitats de materials, etc,

Al final del curs s'elaborarà una memòria anual que contindrà els següents apartats:

1. Aspectes quantitativus.

1.1. Participació.

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

1.2. Educadors Esportius.



- a. Nombre total.
- b. Nivell de formació, implicació, motivació a l'alumnat, etc c. Assistència.

2. Concreció dels aspectes acadèmics.

- 2.1. Descripció general del perfil de cada grup.
- 2.2. Concretar el nivell de consecució d'objectius en cadascuna de les activitats i grup.

3. Valoració del funcionament de l'activitat.

- 3.1. Descripció general del funcionament dels horaris, calendaris, etc.
- 3.2. Valoració del procés d'ensenyança per part dels Educadors Esportius.
- 3.3. Valoració del funcionament i coordinació entre els diferents responsables de l'activitat.
- 3.4. Valoració del espais, recursos materials, recursos humans, etc
- 3.5. Valoració del grau de satisfacció de l'alumnat participant.

4. Conclusions i propostes de Millora.

- 4.1. Valoració general de l'activitat.
- 4.2. Propostes de millora per al següent curs.

ENQUESTA ALS ALUMNES

Als alumnes se'ls demanarà que responguen a un qüestionari per tal de conèixer les activitats que desenvolupen i quin concepte en tenen de l'esport en l'escola.

PREGUNTES				
COLPBOL				
PATI ACTIU				
CURSA SOLIDARIA SAVE THE CHILDREN				
DIA DE L'ESPORT				
PILOTA VALENCIANA				
FEDERACIONS				



FESTIVAL DE FI DE CURS				
MULTIAVENTURA (5é i 6é)				
BÀSQUET (extraescolar)				
HANDBOL (extraescolar)				
Comenta quina és l'activitat que t'ha agradat més i digue el per què.				
Comenta quina és l'activitat que t'ha agradat menys i digue el per què.				
¿Quina activitat esportiva afegiries l'any que ve?				

12. PLA D'ACTIVITATS FÍSQUES I ESPORTIVES

Totes les activitats proposades seran dirigides i adaptades per monitors qualificats als diferents grups, atenent a nivell de destreses, edat i motivació de l'alumnat participant.

Els continguts pràctics oferits en el programa els podem agrupar en els següents blocs:

- **Bloc d'esports** : Bàsquet, colpbol, pilota valenciana, handbol, futbol sala,
- **Bloc d'activitats alternatives** : Colpbol, patinatge i esports amb patins, pati actiu.
- **Bloc de condicionament físic** : ball, Cursa solidaria Save the Children.
- **Bloc d'activitats expressives** : Teatre i expressió corporal.
- **Bloc de salut**: Unitat didàctica de salut, Tallers d'alimentació, Xarrades de nutrició, Programa de fruites. Verdures i llet.

12.1 PROGRAMA ANUAL D'ACTIVITATS

1) COLPBOL

TIPUS: D'equip



PARTICIPACIÓ: Alumnat de cinqué i sisé (Tots inscrits en els Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana).

SEQÜÈNCIA: Preparació durant el curs per a les trobades.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per a despeses del campionat i dotació esportiva.

2) PATI ACTIU

TIPUS: De participació

PARTICIPACIÓ: Alumnat de primària i Infantil.

"MOMENT": Tots els dies en els dos torns del pati.

SEQÜÈNCIA: Continua des d'octubre fins a juny.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material, el seu magatzematge i l'adequació de los espacios.

3) CELEBRACIÓ CURSA SOLIDARIA "Save the Children"

TIPUS: De participació

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat.

"MOMENT": Una jornada de demà, fent-ho coincidir amb el Dia de la Pau i la No Violència.

SEQÜÈNCIA: 1 dia.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per a la senyalització i adequació de les pistes, així com equipament per als voluntaris i l'organització.

4) CELEBRACIÓ DIA DE L'ESPORT

TIPUS: De participació

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat i famílies voluntàries.



“MOMENT”: El Dia de l'Esport

SEQÜÈNCIA: Una jornada de demà.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari.

5) ESPORTS EXTRAESCOLARS: Handbol i Bàsquet.

Col·laboració amb les escoles municipals.

TIPUS: D'equip

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat de menjador al mig dia i a les vesprades els interessats.

ENTRENAMENTS: Dues sessions per setmana per a cada grup

SEQÜÈNCIA: Contínua des d'octubre fins a maig.

RESPONSABLE: Presidenta de l'AMPA i Professorat d'Educació Física.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.

6) PILOTA VALENCIANA

TIPUS: De participació.

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat de quart.

SEQÜÈNCIA: En el segon trimestre. Visita de *pilotaris i eixida al *trinquet Pelayo.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.

7) COL·LABORACIÓ AMB FEDERACIONS ESPORTIVES

TIPUS: Beisbol, Hoquei i Rugbi.

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat.

SEQÜÈNCIA: A concretar amb les federacions.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.



7) JOCS POPULARS

TIPUS: De participació

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat.

SEQÜÈNCIA: En la setmana cultural.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.

8) FESTIVALS

TIPUS: De participació.

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat.

SEQÜÈNCIA: Inici de curs, Nadal i final de curs.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física i Música.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.

9) MULTIAVENTURA

TIPUS: De participació.

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat.

SEQÜÈNCIA: Inici de curs, Nadal i final de curs.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física i Música.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.

10) RUTES DE SENDERISME

TIPUS: De participació.

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat.

SEQÜÈNCIA: Algun dia puntual.

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física i Tutors.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.



11) PATRÓ MOTOR

TIPUS: De participació.

PARTICIPACIÓ: Tot l'alumnat d'infantil

SEQÜÈNCIA: Tots els dies

RESPONSABLE: Professorat d'Educació Física i Tutores d'infantil.

DOTACIÓ ECONÒMICA: Subvenció per al material necessari i la participació.

13.- HORARI DE LES ACTIVITATS

Hi ha diferents tipus d'activitats:

- Durant la jornada escolar.
- Durant el temps de pati.
- Durant l'horari de menjador.
- A les vesprades, fora de l'horari lectiu.
- El viatge de fi de curs serà diversos dies.

14.- ORGANITZACIÓ DE LES ACTIVITATS

Els responsables de l'organització i supervisió serà, per una banda el coordinador esportiu que plantejarà totes les activitats en horari lectiu al Claustre i al Consell Escolar, que han d'aprovar les propostes, i per altra banda l'AMPA i la seua Junta Directiva, que se'n carregaran de altres activitats per a les famílies que vulguin participar.

L'AMPA participarà de forma directa en la promoció i organització de les activitats, la seua difusió entre els pares i mares, així com en aportacions econòmiques, en la mesura de les seues possibilitats, per la millora de recursos per al desenvolupament de l'activitat.

En finalitzar el curs escolar, s'elaborarà un informe sobre l'eficàcia de les mesures educatives i el grau de consecució dels objectius previstos. El dit informe es presentarà a la Junta Directiva de l'AMPA, perquè formule quantes observacions considere oportunes, tot això s'incorporarà a la Memòria Final de Curs de l'AMPA.



15.- COORDINADOR DEL PROJECTE.

Francisco Juan Sahuquillo, Llicenciat en Ciències de la Activitat Física i l'Esport, diplomat en Magisteri d'Educació Física, és l'encarregat de coordinar el projecte i la seua funció principal és fomentar, gestionar i controlar la pràctica esportiva entre els components de la Comunitat Educativa, sent el representant oficial del CEIP MIGUEL BORDONAU en els estaments corresponents.

Les seues funcions per àmbits són:

RESPECTE A LES ACTIVITATS ESPORTIVES

- Vetlar pel compliment del Projecte Esportiu de Centre i de totes les decisions adoptades a nivell esportiu.
- Presentar el Pla Anual d'Activitats per al seu estudi i posterior aprovació.
- Aportar les dades econòmiques necessàries per a l'elaboració del Pressupost Anual.
- Presentar el llistat de participants per activitat.
- Elaborar la distribució d'horaris, espais i materials dels diferents grups de treball.
- Tramitar les comandes de material per a les activitats esportives.
- Proposar els possibles canvis en el Reglament de Règim Intern de les activitats esportives.

RESPECTE ALS MONITORS ESPORTIUS

- Seleccionar i distribuir entre els diferents grups les persones més adequades per a dur a terme les tasques marcades en el Projecte Esportiu de Centre.
- Informar-los de les seues obligacions i responsabilitats així com del seu horari, espai, material i qualsevol altre tipus d'informació necessària per al bon funcionament de l'activitat, afavorint en la mesura que es puga la seua integració.
- Assessorar, informar i recolzar tant en aspectes esportius com educatius en els que el monitor necessite ajuda.
- Controlar la seua labor diària vetllant pel compliment del RRI de l'esport.
- Estimular el seu desenrotllament professional i personal per mitjà de propostes internes o externes.
- Implicar-los en totes aquelles activitats que s'organitzen relacionades amb el centre escolar fora de les habituals.



RESPECTE DELS ALUMNES

- Promocionar de manera directa i indirecta l'oferta esportiva que s'ofereix en el centre animant-los a participar.
- Informar-los de les seues obligacions i responsabilitats així com del seu horari, espai, material i qualsevol altre tipus d'informació necessària per al bon funcionament de l'activitat, afavorint en la mesura que es puga la seua integració.
- Intervindre davant de qualsevol incident que supere la responsabilitat del monitor amb l'objecte de reconduir situacions que vagen en contra del RRI de l'esport.

RESPECTE A LES FAMÍLIES

- Mantindre relacions habituals amb les mateixes, mantenint d'esta manera una comunicació fluida que afavorís la bona marxa de les activitats.
- Presentar-los el Projecte Esportiu de Centre i el Pla d'Activitats Anuals així com qualsevol altra informació que siga del seu interès.
- Plantejar accions formatives que els ajuden a integrar-se en el món de l'esport afavorint la millor posada en practica del Projecte Esportiu de Centre.

RESPECTE A LES INSTITUCIONS

- Mantindre relacions habituals amb les mateixes promovent d'esta manera una comunicació fluida que afavorisca la bona marxa de les activitats, presents o futures.
- Representar davant de les mateixes al Centre Escolar i AMPA.
- Realitzar totes les accions burocràtiques necessàries.
- Estar al corrent dels possibles canvis legals, actes esportius, cursos etc. que puguin ser d'interès per a les persones implicades en el Projecte Esportiu de Centre.

16.- MONITORS DEL PROJECTE

Són la peça clau de tota l'organització, ja que ells són els responsables de la tasca educativa directa. Formaran a l'alumnat no sols en els aspectes tecnic-tàctics de l'activitat esportiva que ensenya sinó en l'estil de comportament, actituds i valors que s'arreglen en el Projecte Esportiu de Centre. És



seleccionat pel Coordinador Esportiu i confirmat per la Comissió Esportiva Escolar. Les seues funcions són:

- Planificar i posar en pràctica el procés d'ensenyança-aprenentatge de l'activitat esportiva que imparteixca durant el curs escolar, portant les sessions preparades en funció de la planificació establida.
- Reunir-se amb les famílies per a presentar-se, explicar-los els objectius i expectatives del curs així com aclarir qualsevol dubte que puga sorgir.
- Avaluar el progrés i la consecució dels objectius establerts dels alumnes informant d'ells tant als implicats com al coordinador esportiu i als pares i mares.
- Ser respectuós i conseqüent amb els valors i actituds que s'estableixen en el Projecte Esportiu de Centre servint de model per a les persones que el rodegen, especialment en els entrenaments i partits: roba esportiva, llenguatge, evitar hàbits nocius, mals modes, etc.
- Exigir puntualitat, dedicació i implicació per part de tot el grup en cada una de les accions que es realitze, tant dins com fora del camp: roba esportiva entrenaments, partits, arreplega de material, respecte al contrari, avisos en cas de falta, etc.
- Encarregar-se de preveure els aspectes logístics de l'activitat (viatges, canvis d'horari, avisos, etc) comunicant-se amb el coordinador esportiu quan no puga donar resposta a algun problema concret.
- Mantindre relacions fluides i regulars amb les persones que rodegen al seu grup de treball: coordinador esportiu, alumnes, pares i mares i àrbitres facilitant la cohesió respecte a l'activitat.
- En cas de lesió d'algun dels components del grup actuar segons marca el Pla de Salut. Mantindre relació amb el lesionat interessant-se pel seu estat més enllà del primer dia.
- Informar el Coordinador Esportiu de qualsevol circumstància que altere el bon funcionament de l'activitat.
- Proposar canvis que puguin millorar l'activitat, abstenint-se de fer-los sense consultar les possibles conseqüències per a les altres activitats.

17.- FAMÍLIES PARTICIPANTS

Els monitors esportius realitzaran una reunió amb les famílies per explicar-los les següents pautes:



- Acceptar i potenciar els aspectes educatius de l'esport sobre els merament competitiu.
- Relacionar-se amb els diferents estaments que participen en les activitats esportives de manera correcta i agradable, fomentant la solidaritat i la camaraderia.
- Resoldre els problemes que sorgisquen acudint al Coordinador d'Esports a qui se li traslladarà queixes, inquietuds o dubtes.
- Ajudar i respectar en tot el possible als entrenadors evitant qualsevol tipus d'ingerència en les seues decisions.
- Respectar a l'equip contrari i als seus acompanyants evitant enfrontaments i polèmiques inútils.
- Acceptar i respectar les actuacions arbitral, transmetent serenitat i animar als jugadors, encara que estes no siguen justes.
- Ensenyar el valor de la responsabilitat i constància, animant a assistir puntualment i amb el material necessari a entrenaments i partits.
- Evitar castigar sense entrenar o anar a un partit, ja que este és un càstig col·lectiu i no individual.
- Col·laborar amb l'equip en els trasllats als diferents partits.
- Fer el que és necessari perquè els seus fills respecten les normes i es comporten d'acord amb els valors del centre.

18.- ALUMNAT PARTICIPANT

En aquesta edat, amb una intensitat moderada, es treballa de forma sistemàtica i continua les qualitats físiques bàsiques, el que permetrà augmentar el desenvolupament motor i, per tant, millorar la seva condició física.

Es desperta un fort interès per la tàctica i tècnica, lo que facilita la iniciació esportiva tant en esports col·lectius com individuals. També hem d'aprofitar la popularitat social dels esports donant una visió més crítica amb la finalitat de trobar i valorar els seus valors educatius i positius per sobre dels interessos econòmics i el fanatisme, per la qual cosa els objectius que es persegueixen són:

- Entendre que l'objectiu principal de les activitats és practicar esport de manera lúdica en companyia dels seus companys com a mitjà d'ajuda al seu desenrotllament integral.



- Entendre que guanyar i perdre forma part de l'esport i la verdadera victòria està en donar el 100% d'u mateix en cada entrenament i partit.
- Comprendre que l'educador té com a funció ajudar-li a millorar, els seus consells, ànims i correccions són vitals per a aconseguir-ho.
- Animar, celebrar les seues accions, aconsellar-los és la millor forma de col·laborar que els seus companys gaudeixen i milloren el seu joc.
- Els contraris entrenen durant la setmana per a intentar donar el millor de si mateixos en la competició, per això, mereixen tot el respecte.
- Els àrbitres tenen una labor molt complicada que complir, ajudar-los ens permet que tots gaudim més de la competició.
- Als entrenaments i partits és necessari arribar puntual, amb el material necessari i amb moltes ganes de gaudir. Si no es pot assistir avisar al monitor esportiu.
- Aprendre a estar orgullós del seu centre educatiu i de les seues instal·lacions i material fent tot el que es puga per mantindre-ho net i en bon estat.
- Els pares i mares fan molt d'esforç per a què es puga jugar, així que és molt important que estiguen informats dels viatges, partits, etc.
- Fer esport és un compromís de tots: jugadors, pares i mares, entrenadors, centre escolar, etc. Cal fer tot el que es puga per a aprofitar la possibilitat que li ofereixen.

19.- RECURSOS MATERIALS NECESSARIS

Tenir cura i mantindre el material que s'utilitza per a la pràctica esportiva així com establir el que es gasta en material d'oficina, etc

Aquestes pautes necessàries és una despesa que cal que estiga perfectament definida en el Pla Econòmic ja que encara que no aparega en el pressupost anual si és important conèixer-ho per a valorar el que cada entitat (AMPA, Centre o Ajuntament) aporta.

- Material fix (instal·lacions, cistelles, porteries, sureres, etc.).
- Material mòbil (balons, carros, xarxes, cercols, pilotes, petos, etc.).
- Material fungible (sobres, fulls, segells, etc.).

20.- PLA ECONÒMIC

Cal tenir en compte:



- INGRESSOS FIXOS:

Són aquells que l'entitat pot determinar la quantitat que espera aconseguir amb ells i que es concreta en l'establiment de la quota a pagar pels participants en les activitats. Establir quina és la quantitat a pagar per les activitats esportives. El càlcul es realitzarà tenint en compte:

- Sentit comú, és a dir, no posar una quota que la gran majoria de la població no pot arribar a pagar però tampoc que no cobrisca a penes les despeses..
- Igualtat de la quota o no: Es tracta d'establir si la quota és idèntica per a tots els participants o s'establixen quotes diferents en funció de l'activitat.
- Estratègia de l'entitat en el moment; en algunes ocasions s'assumix el dèficit d'una activitat pel benefici social que s'obté o per ser una inversió per a cursos posteriors.
- Gastos: La retribució que es done al personal, el tipus d'inversió material, etc
- El nombre d'usuaris, etc.

- INGRESSOS VARIABLES.

Se suposen es van a tindre, però no estan assegurats.

• SUBVENCIONS:

Solen ser quantitats de diners que a manera d'ajuda donen entitats com l'Ajuntament, el Consell Valencià de l'Esport, la Diputació, l'AMPA, el Centre Educatiu.

• PUBLICITAT:

- Comú: El benefici obtingut és per a tota l'entitat i es concreta en aquells espais comuns com les instal·lacions esportives, cartells, etc.
- Particular: Una entitat patrocina a una activitat concreta.

• VENDA DE PRODUCTES:

En el cas de tindre la potestat sobre la roba esportiva que usen els participants se sol traure una línia de roba (escut, color, i disseny propis) que es ven públicament. Per un altre costat està la venda de loteries i rifes (productes donats per empreses col·laboradores amb el centre o AMPA) que produeixen beneficis sense a penes despeses.

• APORTACIONS FINANCERES:

En funció de la quantitat de diners i del tipus de compte que es posseïska esta sol donar uns beneficis anuals o trimestrals.



CONFECCIÓ D'UNA MEMÒRIA ECONÒMICA

Al finalitzar el curs escolar es presentarà una memòria econòmica que permeta l'estudi de les diferents partides que componen les despeses, així com el grau de compliment pressupostari, que possibilita tindre-ho en compte per a la confecció dels pròxims pressupostos en exercicis posteriors.

21.- PLA DE SALUT

a) INTRODUCCIÓ

Es planteja un supòsit pràctic en el qual una persona té un estil de vida saludable: realitza regularment exercici físic adaptat a les seves característiques, compleix amb una dieta equilibrada i sana, no consumeix substàncies nocives per al seu organisme, no pateix cap tipus de dolor físic crònic ni temporal, dorm i descansa les hores necessàries.

Però malgrat tot, està persona té una mala salut. Què li passa? Aquest mateix cas pot ser plantejat als alumnes perquè ells mateixos puguem comprovar com la salut no és només un estat físic o un conjunt de bons hàbits, sinó molt més. Es tracta d'un equilibri dels diferents àmbits de la persona com ara podrem comprovar.

Nosaltres des de l'escolar i en especial de de l'àrea d'Educació Física podem plantejar un enfocament destinat a la promoció de la salut i dels hàbits de vida saludable, a més d'aconseguir que introdueixin l'activitat física en el seu temps lliure i d'oci.

Per això la llei 1/94 de SALUT ESCOLAR fa referència a desenvolupar un conjunt d'objectius que, posteriorment, veurem.

b) JUSTIFICACIÓ

Actualment vivim en la societat de l'oci, o millor dit de l'ociositat. Cada vegada som més inactius per les comoditats que ens proporcionen els avanços tecnològics, tot i que paral·lelament experimentem majors nivells d'estrès i malalties pel nostre ritme de vida. Tals aspectes es podrien combatre simplement adoptant hàbits de vida saludables amb una bona alimentació i la pràctica regular d'activitat física. Per això és molt important conscienciar les persones de la importància de la pràctica d'activitat física a qualsevol edat, no tan sols com un



mitjà per millorar la salut física, sinó també la nostra qualitat de vida i, per tant, les nostres relacions afectives i socials.

c) OBJECTIUS

1. Conèixer els hàbits alimentaris dels alumnes i les famílies
2. Desenvolupar hàbits saludables
3. Donar a conèixer opcions d'aliments i compra saludable
4. Promoure la pràctica d'activitat física saludable
5. Generar hàbits de pràctica d'activitat física saludable més enllà de l'àmbit escolar
6. Desenrotllar una actitud crítica front a les males pràctiques
7. Dur a terme una alimentació saludable i equilibrada
8. Ser conscients de les possibilitats de recreació que ens aporta l'activitat física
9. Donar a conèixer aplicacions que desenvolupen hàbits saludables

d) METODOLOGIA, SEGUIMENT I AVALUACIÓ

La metodologia, principalment, parteix d'un mètode d'actiu i de recerca amb uns estils d'ensenyament basats en l'assignació de tasques, l'ensenyament recíproc, el descobriment guiat i la resolució de problemes.

Al principi es passarà una enquesta per analitzar i tindre un diagnòstic dels hàbits dels alumnes i les famílies. El seguiment d'una banda es farà des de l'escola amb l'observació des de l'àrea d'Educació Física i amb el reptes mensuals voluntaris que fan des de casa i que demostren mitjançant una imatge, vídeo o explicació escrita.

Al final del curs és tornarà a passar la mateixa enquesta per comprovar si amb les activitats proposades han canviat els hàbits de les famílies i els alumnes.

e) ACTIVITATS

- Unitat didàctica de salut: inclou els següents continguts que es desenvoluparan amb les activitats que es recullen a continuació

1. El cos humà. Treballar les parts del cos amb jocs per a reconèixer-les i saber el seu funcionament i importància.
 - Color- color amb les parts del cos
 - Espills
 - Cèrcols musicals deixant dins del cercol la part del cos indicada
 - Massatge per parelles o en grup amb o sense material indicant cada una de les parts del cos



- Dibuixar la figura del cos humà amb guix i escriure les parts al dibuix
- Fer amb materials (cèrcols, totxos, cordes, xapes, piques) la figura humana.
- Indicar els músculs implicats en l'activitat física i estirar-los

2. Parts de la sessió. Importància de les parts de la classe (escalfament, part principal i tornada a la calma):

- Abans de començar la classe tots els grups fan una mena d'exercicis articulars per a calfar que ja coneixen i els ajuden a practicar les parts del cos i preparar el cos per a fer activitat física i evitar les lesions.
- El pot de l'escalfament. Els alumnes anoten en una fulla el nom de joc, les normes i els materials que necessiten. Es col·loquen dins d'un pot i cada dia es trau un paper és llegeix i es realitza eixe joc com escalfament.
- Per grups treballar els tipus d'escalfament: de carrera, articular i de joc. Açò els dona opcions d'escalfament que, posteriorment, podran dur a terme i també els dona idees per al pot d'escalfament.
- Racó dels estiraments per a fer de manera directa o indirecta: tenim un racó amb exemples d'estiraments que poden realitzar els alumnes de manera autònoma

per a la tornada a la calma.

- En grups elegir un tipus d'escalfament i elaborar-ho per exposar-ho a la resta de la classe. Mesurar les pulsacions i comprovar si compleix les condicions per a fer un bon escalfament.

3. Zona d'activitat saludable. Conèixer la toma de pulsacions, el funcionament del cor i la seua importància.

- Fulla amb el càlcul de la ZAS. Completem i marquen de quines a quines pulsacions en 15' es troba la ZAS.
- Jocs d'escalfament on parem i mesuren les pulsacions en 15' per extraure si estem dins de la ZAS o no.
- Circuit amb dues opcions d'exercicis on han d'elegir la millor opció per a estar dins de la ZAS.

- En grups

4. Higiene postural

- Fotos

5. Alimentació e hidratació

- Jocs recerca d'aliments



- Col·locació dels esmorzars
- Frases saludables amb proves
- Opcions d'esmorzar saludable