



Institut Jaume Balmes
associació esportiva escolar



PESC

(Projecte Esportiu de Centre)

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona



INDEX

0. Índex	2
0. Índex Annex PESc	3
1. Introducció	4
2. Contextualització	4
3. Identitat del centre	5
3.1. Trets generals de l'institut	5
3.2. Educar en valors. Objectius de l'esport extraescolar	6
3.3. Vinculació amb el Projecte Educatiu del Centre	7
4. Metodologia	8
5. Relacions del PESc amb les famílies	9
5.1. FUNCIONS DELS PARES I LES MARES	9
5.2. RECOMANACIONS A MARES I PARES	11
5.3. LA SOCIALITZACIÓ A TRAVÉS DE L'ESPORT	14
5.4 LA COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES	15
6. Protocols d'actuació	17
6.1. Pluja	17
6.2. Assegurances	18
6.3. Substitucions	19
6.4. Assistència	19
6.5. Protocol de detecció, actuació i prevenció dels maltractaments i abusos sexuals infantils i adolescents per entitats esportives	20
7. Estructura organitzativa	22
7.1. Organització de les activitats esportives	22
7.2. Activitats esportives	23
7.3. Recursos	25
8. Avaluació del PESc	26
PESc: Annex	28

PESc ANNEX

ÍNDEX

1. Diagnòstic inicial.....	29
1.1.....	DADES DE
L'ENTITAT ORGANITZADORA.....	29
1.2.....	DIRECCIÓ
PEDAGÒGICA DE L'ENTITAT ORGANITZADORA.....	29
1.3.....	PARTICIPACIÓ
.....	30
1.3.1.....	Nens i nenes
participants.....	30
1.3.2.....	Compromís
amb les famílies.....	30
1.4.....	RECURSOS
HUMANS.....	30
1.5.....	EQUIPAMENTS
ESPORTIUS.....	31
2. Missió.....	32
3. Objectius del projecte esportiu.....	32
3.1.....	OBJECTIUS
GENERALS.....	32
3.2.....	OBJECTIUS
ESPECÍFICS.....	33
4. Directrius metodològiques.....	33
5. Oferta d'activitat física i esportiva.....	34
6. Accions específiques per a la promoció.....	35
6.1.....	EDUCACIÓ EN

VALORS.....	35
6.2.....	PROMOCIÓ
D'HÀBITS SALUDABLES.....	35
6.3.....	ACCIONS DE
SENSIBILITZACIÓ I INFORMACIÓ DE LA COMUNITAT.....	35
7. Pla de formació continuada.....	35
7. Material de suport a al personal tècnic.....	36

1. Introducció

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

És un marc de referència per a la pràctica esportiva extraescolar del centre dins el marc de les activitats de l'Associació Esportiva Escolar i el marc del PCEE (Pla Català de l'Esport a l'Escola).

2. Contextualització

L'Institut Jaume Balmes és un centre públic amb més de 170 anys d'història, és el segon institut més antic de Catalunya, situat al districte de l'Eixample de Barcelona al carrer Pau Claris des de l'any 1942. Comparteix districte escolar amb l'Institut Fort Pius, i les escoles adscrites per a l'ESO de la zona són: Escola de la Concepció, Escola Tabor, Escola Ramon Llull, Escola Fortpienc, Escola dels Encants i l'Escola Carlit i els centres adscrits per al Batxillerat són l'IESA Institut del Teatre i l'Institut Escola Art. Oriol Martorell

L'Institut Jaume Balmes és referència al barri i a la ciutat, no solament per la seva situació privilegiada, per estar ben comunicat i per la seva tradició de centre gran (ESO, Batxillerat diürn i nocturn i Cicles Formatius de grau mitjà i de grau superior d'informàtica) sinó també per ser, a la vegada, un centre acollidor amb un alt nivell d'exigència i seriositat.

- És un centre amb una àmplia oferta educativa i un horari extens.
 - Diürn: 14 grups d'ESO (3 línies, tot i que a 3r d'ESO tenim 4 grups), 8 grups de Batxillerat (4 primers i 4 segons) de totes les modalitats excepte el Batxillerat artístic. El fet de passar de tres línies a quatre al Batxillerat, ve marcat per la incorporació d'alumnes que han cursat l'ESO a d'altres centres, majoritàriament privats i concertats.
 - Tarda: Cicles Formatius d'Informàtica: de Grau Mitjà i de Grau Superior
 - Nocturn: Tot i la reducció dràstica de centres que impartien Batxillerat en règim nocturn, el nostre centre l'ha pogut seguir oferint a raó d'1 grup a primer i 2 grups a segon.
- La tipologia de l'alumnat, malgrat ser diversa, ve majoritàriament de les escoles adscrites, és resident al districte, de classe social mitjana i catalanoparlant.

L'institut té matriculats anualment uns 1050 alumnes, 650 en horari diürn i la resta per la tarda-nit. D'aquests aproximadament més de 250 fan esport

extraescolar de forma regular en algun grup o equip o activitat. A més a més alguns exalumnes segueixen fent esport a l'institut i moltes famílies també en fan.

S'ha de dir també que alguns nois i noies de fora de l'institut fan també esport a l'institut bé perquè ens han conegut a partir d'amics o a través de la Guia: "Oferta esportiva per a joves i infants de l'Ajuntament de Barcelona". Actualment en tenim uns 20.

3. Identitat del centre

3.1. Trets generals de l'institut:

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

3.2. Educar en valors. Objectius de l'esport extraescolar

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

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

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

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

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

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

Els alumnes que participen a les activitats organitzades per la Associació de l'Institut Jaume Balmes entrenen durant la setmana a cada esport al que estan inscrits, i participen als diferents campionats organitzats pel CEEB (Consell de l'esport escolar de Barcelona) o les diferents federacions.

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

- Físics: Millorar la forma i condició física dels infants, mitjançant l'exercici físic i la pràctica esportiva. Els objectius físics permetran desenvolupar i millorar les habilitats motores en general, i proporcionar unes actituds i uns hàbits que afavoreixin un estil de vida saludable al llarg de tota la vida.
- Esportius: Aprendre, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i les destreses tàctiques pròpies de cada esport.
- Psicològics: Aprendre a cooperar i competir amb esportivitat, a respectar els altres i les seves opinions, i a respectar les regles. Els objectius psicològics

també permeten desenvolupar la confiança en un mateix, així com saber prendre decisions davant conflictes o dilemes.

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

A partir d'aquests alguns dels objectius de l'esport de l'AEE són:

- Millorar la qualitat tècnica i tàctica de tots els nostres esportistes continuant els avenços d'anys anteriors.
- Fomentar el respecte entre els companys, amb l'entrenador, els tutors de joc i el material.
- Promoure una educació integral partint de l'activitat física.
- Augmentar el percentatge d'alumnes que participin en les activitats esportives extraescolars.
- Aprendre i acceptar tant el guanyar com el perdre tot fomentant el fairplay en els nostres esportistes.
- Promoure que els dinamitzadors siguin un element clau dins de l'AEE per al seu funcionament.
- Consolidar i augmentar les diferents activitats «extres» (6 hores, 10 hores, campionats esportius, participació en tornejos, volei i futbol platja...), tant pel que fa al nombre de participants com a l'augment de participació en les noies i ampliant l'oferta d'esports.
- Potenciar la participació de l'AEE en les diferents trobades ja siguin organitzades pel CEEB o per altres organitzacions o centres
- Implicar a la resta de la comunitat educativa (exalumnes, professorat i famílies) tant en la seva participació en l'esport com en la seva ajuda a l'hora d'organitzar-lo.

3.3. Vinculació amb el Projecte Educatiu del Centre

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

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

En tots dos projectes es cerca el treball en xarxa i es fomenta el treball en equip i vies de comunicació. La prioritat en ambdós casos és, també, afavorir la formació integral de l'alumne.

Hi ha una vinculació amb el departament d'educació física i les activitats esportives extraescolars ja que dos professors del departament formen part de la junta de la AEE. A més a més diversos professors i professores participen activament en diferents activitats esportives al llarg del curs (volei els dimarts a la nit, orientació, tornejos esportius...)

4. Metodologia

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

- Un dels aspectes més importants és la motivació dels nois i de les noies. La millor forma de crear motivació és a partir del joc.
- S'han de plantejar les activitats en un context de joc, premiant sempre la participació i l'esforç independentment del resultat.
- Un cop consolidats els mecanismes de percepció i decisió, s'han de treballar els d'execució.
- Les activitats han de millorar la funcionalitat de l'esportista i que aprengui autònomament.
- El material, les instal·lacions i el reglament han d'estar adaptats als esportistes en funció de les seves característiques i nivell. Anirem introduint als esportistes en el món de les normes tot adaptant-les en funció de la seva edat.
- S'han de desenvolupar expectatives realistes, adequades a l'edat i al nivell de les capacitats dels esportistes.
- Perquè la motivació estigui present és molt important la participació de tothom sense excepcions. La cooperació i el treball d'equip entre els diferents membres de l'equip ha de ser un dels aspectes més importants a treballar.
- Es busca la màxima participació amb gran quantitat d'activitats i diversitat de destreses, amb instruccions curtes i senzilles i optimitzant la utilització del material i de les instal·lacions.
- De la mateixa manera s'utilitzaran estratègies globals en comptes de tasques analítiques que poden ser més avorrides i poc significatives.
- És molt important ensenyar els continguts tècnics i tàctics en situacions reals de joc.
- Quan els esportistes estiguin fent les coses bé, hem de donar elogis i estímuls positius de forma sincera.
- Hem de recompensar tant l'esforç com el resultat, i quan es treballi més la

tècnica, s'ha de recompensar la tècnica i no exclusivament el resultat.

- A l'hora de corregir errors, utilitzar l'enfocament positiu tipus "sandvitx". Sempre iniciar la correcció amb alguna cosa que l'esportista ha fet bé, per continuar amb la informació que serveixi per corregir l'error, i acabar en forma positiva amb una observació que doni ànims.
- Sempre ser entusiasta i predicar amb l'exemple.

5. Relacions del PESCA amb les famílies

Com a iniciativa sorgida amb motiu del procés de participació generat en el marc del Congrés de l'educació física i l'esport en edat escolar a la ciutat de Barcelona, totes les institucions i entitats signants van proposar una campanya per la difusió dels valors implícits en les activitats esportives en edat escolar.

Des del començament l'Institut Jaume Balmes ha volgut participar activament de la Campanya "Compta fins a 3 i..." i ha volgut fer seus molts dels valors i orientacions que promovia.

La importància dels beneficis de l'activitat física com a activitat que incideix favorablement en el desenvolupament físic i en la salut dels joves és un fet ja innegable. D'altra banda, les experiències del treball en equip, l'intercanvi constant de vivències, la superació personal i l'esforç individual i col·lectiu per a un objectiu comú, són alguns aspectes que donen a l'activitat esportiva un potencial incomparable en la difícil tasca que representa l'educació en valors.

Es pretén oferir a les famílies orientacions i recursos per actuar adequadament davant l'activitat esportiva dels seus fills i filles i, així donar un pas més per enfortir el compromís ciutadà que ens durà cap a un esport més educatiu. Creiem en el treball conjunt entre l'Institut, l'equip d'entrenadors i entrenadores i les famílies per afavorir que els resultats de la pràctica esportiva siguin el més satisfactoris possible.

5.1. FUNCIONS DELS PARES I LES MARES

- Afavorir la participació dels fills i filles en la pràctica esportiva

En la societat actual, la pràctica d'exercici físic i esport no sempre rep l'atenció que mereix. Les obligacions escolars i les facilitats que els infants tenen a casa (diferents cadenes de TV, vídeo jocs, internet, mòvil, etc) no els deixen gaire temps lliure per realitzar activitats esportives o físiques. Davant d'aquesta realitat, les famílies ens hem de plantejar l'esport com una de les activitats d'oci

dels nostres fills i filles i hem d'afavorir la seva participació esportiva:

- **Vetllar per una pràctica esportiva de qualitat**

Cal que les famílies comprovin que els equips en els quals juguen els seus fills i filles estan en mans de tècnics pedagògicament qualificats i que tots els infants tenen oportunitat de participar en les competicions esportives.

Els programes esportius en edat escolar han de posar més èmfasi en la diversió i en l'esforç per fer-ho el millor possible que en els resultats.

A l'hora d'escollir un programa esportiu per als fills i filles cal tenir en compte els següents aspectes que són els que prioritzem a l'Institut:

- Tothom es pot apuntar al programa, independentment de les seves habilitats o talent esportiu.
- Tothom té l'oportunitat de participar i jugar.
- L'aprenentatge de la tècnica i la diversió s'emfatitzen més que els resultats.
- Les competicions i el material s'adapten a l'edat dels nens i nenes.
- Es valora l'esportivitat i el fair play.

- **Mostrar un grau d'interès i d'implicació adequat a les activitats esportives**

És molt important que els fills i filles puguin parlar amb les seves famílies de les seves experiències esportives (positives i negatives) perquè és una prova més del nostre interès per les seves coses. Cal que els felicitem quan es produeix una millora en algun punt feble del seu joc, cal que els escoltem i els donem consells sobre les seves activitats esportives i, sobretot, cal que ens preocupem més per veure com s'ho passen en l'esport que pels resultats que n'obtenen. Aquest suport familiar dóna seguretat per intentar nous reptes esportius i personals.

Totes les famílies desitgen el millor per als seus fills en tots els aspectes de la vida. L'esport no és una excepció, però, de vegades algunes de les nostres actuacions poden empitjorar, involuntàriament, la qualitat de la seva experiència esportiva. En funció del nostre comportament hauríem d'evitar actuar com a pares i mares:

Desinteressats. Quan no reconeixen el valor de la pràctica esportiva en l'educació dels joves i es caracteritzen per no assistir mai als entrenaments i competicions dels seus fills, ni interessar-se mai pels seus avenços.

Sobreprotectors. Quan pateixen excessivament amb els riscos de lesions que comporta l'esport que practiquen els seus fills.

Entrenadors-auxiliars. Quan a partir del seu coneixement de l'esport contradueixen les instruccions i decisions dels tècnics-entrenadors.

Cridaners. Quan actuen en les competicions en edat escolar de la mateixa manera que quan assisteixen a una competició professional. Situats, habitualment, al darrera de la banqueta, comencen a cridar i insultar als àrbitres, després als

entrenadors i jugadors de l'equip rival i, de vegades, acaben escridassant als jugadors i entrenador de l'equip propi.

Molt crítics. Quan tenen objectius pocs realistes respecte a la progressió esportiva dels fills. Per tant, són molt exigents i quasi mai estan satisfets amb l'actuació dels joves esportistes. Critiquen sovint les errades i valoren poques vegades els encerts.

- **Promoure l'esportivitat, actuant com un model d'autocontrol**

Les famílies han de pensar que el seu comportament és imitat pels fills. Per tant, si perden el control escridassant als àrbitres o als esportistes de l'equip contrari en una competició, la tasca de l'entrenador, àrbitres i famílies d'ensenyar el respecte a les regles i l'esportivitat amb els adversaris resultarà molt més difícil. Cal que recordem que un veritable esportista és qui respecta el reglament i les persones implicades en l'esport.

- **Col·laborar amb les tasques logístiques de l'escola o club**

A més a més d'assistir als entrenaments i competicions dels seus fills, les famílies poden ajudar en diferents tasques logístiques: desplaçaments a competicions, organització d'activitats socials o de lleure per l'equip.... Però, sobretot, han de donar sempre una imatge positiva de l'equip o escola que representen.

5.2. RECOMANACIONS A MARES I PARES

1. Informem-los i assessorem-los en la tria de l'esport, promovent que siguin ells els que tinguin la darrera paraula

Durant el moment de l'elecció dels esports dels nostres fills, és important que s'estableixi un diàleg entre nosaltres com a pares i mares i ells com a fills.

Tinguem present que infants i joves sempre han de tenir la darrera paraula en la tria de l'esport. Cal que respecteu les seves decisions, això inclou el dret a la no participació esportiva.

El fet que els nens puguin decidir quin esport practicar comportarà que estiguin més motivats, i com a conseqüència, gaudeixin més de la pràctica esportiva, i es redueixin les possibilitats d'abandonament o de baix rendiment esportiu.

2. Practiquem algun tipus d'esport o activitat física, oferint un estil de vida actiu

Amb la finalitat de no contradir allò que proposem als nostres fills sobre la importància de realitzar activitat física o esport, i les nostres pràctiques quotidianes, cal que en la mesura que ens sigui possible, fem esport o activitat física. D'aquesta manera actuarem com a models de pares o mares esportistes.

3. Valorem el desenvolupament físic i la salut dels programes esportius abans que el rendiment

Un altre aspecte a tenir en compte és la diferència entre els models esportius professionals i els d'edat escolar. Els esports per a joves haurien d'ésser un medi educatiu per al desenvolupament de característiques físiques i psicosocials. L'esport ofereix un marc dins del qual pot donar-se un "procés educatiu". En canvi, l'esport professional es mou per altres interessos, on allò més important és guanyar, per obtenir majors beneficis. Per tant, aquests dos models d'esport reflecteixen filosofies molt diferents tant pels seus objectius fonamentals com per a les seves funcions.

Cal donar prioritat als beneficis derivats de la pràctica esportiva, tant a nivell físic (assoliment de destreses esportives, increment de la salut, etc), com a nivell psicològic i social (desenvolupament de destreses de lideratge, competitivitat, capacitat de cooperació, esportivitat, autoconfiança, relacions socials, fer noves amistats, a més de més de divertir-se), abans que als beneficis que es puguin obtenir del rendiment esportiu.

4. Animem i aplaudim tant les bones jugades com l'esforç durant les competicions

Les famílies hauríem de minimitzar la importància del guanyar com a mesura de valoració dels nostres fills, i en canvi emfatitzar el mèrit d'assolir objectius personals que siguin realistes pels nens. Cal buscar l'equilibri entre aprenentatge, joc i competició.

En moltes ocasions els nostres fills cometran errors, cal que els recolzem i admitem les seves limitacions, estan aprenent, i possiblement s'estan esforçant per fer-ho molt bé. Cal ajudar-los i animar-los a veure el cantó positiu de l'actuació esportiva i valorar l'esforç que han fet.

Hauríem de ser capaços de valorar l'esforç del propi nen de tal manera que els joves esportistes no se sentin mai com a perdedors si s'han esforçat al màxim.

5. Aplaudim les bones jugades de l'equip contrari independentment del resultat

Sens dubte la competició esportiva comporta l'ànim de guanyar, i d'això ningú se n'escapa. Però no està de més que felicitem i aplaudim les bones actuacions dels rivals, són nens i nenes que igual que els nostres fills intenten jugar i competir amb el màxim esforç.

6. Recolzem la tasca de l'entrenador i no donem instruccions tècniques que puguin contradir-lo

Quan el nostre fill està practicant un esport el deixem en mans d'un entrenador,

això implica l'acceptació de la seva autoritat, i l'acceptació dels seus coneixements quant a la tècnica i tàctica esportives.

Valorem el treball, en gran part, voluntari o desinteressat dels entrenadors dels nostres fills i filles.

Les famílies que agafem el rol d'entrenadors, ens trobem freqüentment a prop de la banqueta fent suggeriments als jugadors i a les jugadores, i podem contradir les instruccions que els han donat els seus entrenadors, desorientant-los i desorganitzant a l'equip.

7. Respectem les regles de l'esport i les decisions de l'àrbitre encara que siguin equivocades

Les famílies podem gaudir més de la participació esportiva dels nostres fills si adquirim un coneixement de l'esport, això significa, entre d'altres coses, conèixer les regles bàsiques del joc. Aquest coneixement ens permetrà entendre millor les decisions de l'àrbitre, i potser ens adonarem que no s'equivoquen tant com pensàvem, i que arbitrar i aplicar el reglament d'un esport es fa gairebé impossible sense la col·laboració de tots els que hi intervenen, tant a dins com a fora del terreny de joc. Si tot i així, veiem que algunes decisions són errònies, cal tenir present que d'una banda, els àrbitres igual que totes les persones, poden cometre errors; i d'altra banda, en l'esport en edat escolar, en moltes ocasions, els àrbitres, igual que els esportistes, també estan en un procés d'aprenentatge.

8. Promovem el respecte i les bones relacions amb l'afició de l'equip contrari

Abans, durant i després de les competicions fomentem les relacions amb el públic de l'equip contrari. Això afavorirà que les competicions s'emmarquin en un clima distès on els esportistes participants se sentiran més còmodes.

Per exemple, quan l'equip contrari arribi al nostre camp comportem-nos com si fóssim amfitrions, ensenyem-los les instal·lacions, els vestidors, etc. Cal evitar la rivalitat i substituir-la per un encontre de diversió. Si els pares i mares ens comportem com a rivals, no podem evitar que els nostres fills també es comportin com a tals, provocant que donin més importància al resultat de la competició que a divertir-se. I després del partit, intercanviem punts de vista sobre la competició...

9. Ensenyem-los a tenir cura de les instal·lacions i material esportiu

Els pares i mares, a casa, ensenyem als nostres fills a tenir cura de les seves joguines, roba, mobles i de les coses de tota la família, perquè ho considerem un valor social, imprescindible per convidaure en comunitat. És interessant que aquestes pràctiques de respecte també es realitzin a l'escola i al club. Cal que entenguin que les instal·lacions i tot el material s'han de conservar i respectar entre tots per gaudir-ne durant més temps.

10. Col·laborem en les tasques de suport i organització de l'equip i de l'entitat

Quan portem els nostres fills a realitzar una activitat esportiva en una entitat, hem de ser conscients que en aquest espai rebran una educació i nosaltres, responsables de l'educació dels nostres fills, hem de participar-hi.

La nostra col·laboració en la gestió del club o escola esportiva permetrà un millor funcionament. Tots els pares i mares estem capacitats per fer alguna d'aquestes tasques de suport, que van des de rebre als components de l'equip contrari, portar les estadístiques de l'equip, tenir cura del material: farmaciola, aigües, fitxes..., fins a buscar patrocinadors, fer feines administratives, etc.

5.3. LA SOCIALITZACIÓ A TRAVÉS DE L'ESPORT: L'APRENTATGE DE VALORS, ACTITUDS I COMPORTAMENTS D'ESPORTIVITAT I DE JOC NET

L'esport en edat escolar permet als nens i nenes realitzar una activitat física favorable per a la seva salut a la vegada que divertida i, al mateix temps, contribueix a assolir uns valors, unes actituds i uns comportaments de grup que els seran molt beneficiosos per conviure en la societat a la qual s'estan integrant.

Des d'aquesta perspectiva, l'esport en edat escolar suposa procurar per la salut, per la millora de destreses físiques, l'augment de les relacions socials, convivència, integració en grup, l'aprenentatge de normes i reglaments de l'esport, etc. En definitiva, l'esport en edat escolar té una important funció socialitzadora.

En certa mesura les famílies són les responsables de la transferència d'aquests valors i actituds als seus fills i filles, que els transmeten a partir de les seves actuacions en la vida en general, i en particular en l'esport.

Però en aquesta transmissió de valors, actituds i comportaments d'esportivitat i joc net, les famílies no estan soles. Hi ha altres adults responsables de l'esport en edat escolar, i aquests són els que es coneixen com agents de socialització. Són aquelles persones i institucions que ocupen els primers llocs en un continu d'importància en la vida del jove esportista i l'opinió dels quals és rellevant al llarg de tot el procés de socialització. Aquests agents són, a més de les famílies, els educadors, els entrenadors, els organitzadors, els àrbitres, els esportistes professionals, els mitjans de comunicació, així com algunes institucions: el club, l'escola, etc. D'aquí la importància d'establir un vincle de comunicació i consens amb els altres adults responsables de l'esport per a joves en edat escolar.

De tots ells, els més propers als joves són la seva família i l'entrenador, aquests tres formem el "triangle esportiu". Entrenadors, pares i esportistes, hauríem de formar part d'un equip que intenta aconseguir una sèrie d'objectius comuns. El

treball conjunt redueix les probabilitats de què apareguin males interpretacions i problemes, i s'afavoreix l'assoliment dels objectius dels joves esportistes i es millora la qualitat de l'experiència esportiva dels nens i les nenes.

A partir dels esforços de cooperació entre l'entrenador i la família, podem contribuir de manera molt eficaç en els programes d'esports dels nostres fills. Però desafortunadament, cal tenir també en compte l'impacte negatiu que podem tenir alguns de nosaltres (cridaners, entrenadors auxiliars, molt crítics...) sent el nostre comportament en aquests casos, poc beneficiós en la participació esportiva dels nens.

Els efectes educatius de l'esport depenen de la situació creada a l'entorn de la pràctica esportiva. Per tant, perquè les competicions esportives arribin a ser una activitat educativa per a nens i nenes, cal vetllar per la iniciació esportiva a les classes d'educació física, la manera com el monitoratge esportiu organitza els entrenaments i dirigeix els partits i l'actuació de les famílies en les competicions. Només quan tots aquests agents de socialització oferim uns models adequats, les competicions esportives en edat escolar es converteixen en una eina útil per l'aprenentatge de destreses físiques i d'uns valors socialment desitjables. Amb aquesta manera d'actuar com a models positius i amb cooperació, aconseguirem uns nens i nenes capaços de participar i competir amb esportivitat i joc net.

5.4 LA COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES

A l'AEE Institut Jaume Balmes pensem en l'important paper de les famílies en el desenvolupament esportiu dels nois i noies. És per això que intentem que es sentin també participants de la temporada en totes les seves vessants.

Amb aquest objectiu iniciem que cada curs s'estableixin vincles forts entre famílies, jugadors i entrenadors/personal de l'AEE, de manera que es despertin les ganes, per part de les famílies, de fer un seguiment de l'esport dels fills i filles. Tot aquest seguiment, val a dir, potenciem que sigui sempre seguint els valors de l'entitat de respecte i màxima educació durant la realització de l'activitat esportiva. És per això que som contraris a tot comportament que posi per davant la competitivitat en l'esport que el propi desenvolupament dels jugadors i jugadores, tant nostres com els d'altres entitats.

I tot això, com ho aconseguim? A continuació presentem algunes de les mesures que tirem endavant per tal de mantenir una comunicació el més fluïda possible, així com també estar en constant feedback amb les famílies i no deixar d'escoltar les seves propostes i suggeriments:

1. L'acte central de presentació i comunicació amb les famílies és la **reunió amb els pares i mares** d'inici de curs que fem coincidir amb l'Assemblea de l'entitat. Es tracta d'un acte que busca agrupar totes les famílies dels nois i noies

apuntats als diferents esports (tant individuals com col·lectius) i tot el col·lectiu de l'Associació esportiva (entrenadors, coordinadors,...). La reunió consta de tres parts ben diferenciades: la primera, una presentació general de la temporada, amb una explicació detallada del funcionament de l'Associació esportiva en totes les seves vessants (administrativa, econòmica i esportiva) i una presentació individual de cada entrenador/coordinador, on s'especifica els equips que porta, la seva experiència prèvia, el seu vincle amb el Balmes, i la seva filosofia de treball); la segona és quan fem l'escola de pares i mares i expliquem a les famílies que és el que esperem d'elles i els expliquem tots els valors de l'entitat i de la campanya Compta fins a 3 i... ; finalment, i sent potser la part més interessant de la reunió, es reuneixen els pares i mares de cada equip amb l'entrenador que tindran aquella temporada i tenen l'oportunitat de conversar durant una estona amb ell/a sobre el seu equip, per tal que aquest/a els expliqui els objectius de l'equip, la primera impressió, la metodologia de treball,...

La reunió se celebra a mitjans d'octubre, ja que creiem que és una bona data tenint en compte que l'activitat ja porta algunes setmanes en funcionament, i que per tant els pares i mares ja tenen una petita visió del funcionament d'aquesta, podent donar també una petita retroalimentació a l'entrenador o als coordinadors.

En aquesta reunió s'escull un pare o mare voluntari que fa d'enllaç amb l'entitat, és una mena de delegat d'equip i que té com a funció principal traslladar a totes les famílies aquelles coses que l'entitat o l'entrenador/a creuen que han d'arribar a totes les famílies, o a l'inversa fa arribar a l'entrenador/a o a l'entitat aquells aspectes que les famílies consideren rellevants.

2. El **correu electrònic de l'Associació Esportiva** sempre és ple de bullici. Els pares i mares tenen l'adreça ja des de principi de curs, i poden posar-se en contacte amb nosaltres en qualsevol moment i per qualsevol consulta/dubte que puguin tenir. El coordinador de cada esport serà l'encarregat de gestionar els correus rebuts, filtrant-los si s'escau per fer-los arribar a l'entrenador corresponent.

3. Cada entrenador té la tasca, a principi de temporada, de crear un **grup de Whatsapp** amb les famílies (a part del que creen amb les jugadores), a través del qual es pugui comunicar en base a aspectes més del dia a dia (convocatòries de partits, ajornaments en dies de pluja, canvis horaris,...). Tanmateix, la creació d'aquest grup fa possible tenir el contacte de cada un dels pares i mares que conformen l'equip, de manera que també dóna la possibilitat de dirigir-s'hi en casos on la comunicació hagi de ser necessàriament més individualitzada. Normalment, això es fa des de preinfantils fins a cadets, és a dir des que els alumnes tenen 11 fins a 15 anys aproximadament coincidint amb la seva vida estudiantil de l'ESO, ja que després quan són juvenils, els jugadors/es són ja més independents i responsables i per tant aquesta comunicació més directa es fa únicament amb ells/es.

4. A finals del primer trimestre (durant les vacances de Nadal), un cop tothom ja esta assentat en l'activitat i ja ha finalitzat la primera fase de la competició, cada entrenador envia a les famílies **una valoració del primer trimestre**, tant individual com d'equip i els explica de quina manera es pensa encarar el que queda de temporada. Al final és una bona manera de que les famílies que no viuen el dia a dia dels entrenaments tinguin una informació del funcionament d'aquests, els possibles conflictes que puguin sorgir en el grup,...

5. Setmanes abans de finalitzar el curs (a finals de maig) s'envia a totes les famílies un formulari de **valoració general i específica** de cada activitat. En aquest formulari hi apareixen preguntes relacionades amb l'entitat (funcionament, comunicació, facilitats,...) i també amb l'equip en qüestió (entrenador/a, horaris, aprenentatge,...) que les famílies poden valorar en una escala de l'1 al 10. Finalment, hi ha també un apartat de suggeriments que respon a la nostra contínua voluntat de millorar, any rere any, allò que sigui millorable.

Totes aquestes mesures, però, no servirien de res si no anessin acompanyades d'una comunicació fluïda entre el propi entrenador/a i les famílies. Al final són aquests els que viuen el dia a dia i tenen una relació més propera amb les famílies. És per això que tot entrenador/a té la clara consigna, des d'inici de curs, de mantenir aquesta fluïdesa i comunicar a les famílies qualsevol problema que pugui sorgir al llarg del curs.

6. Protocols d'actuació

A l'AEE Tenim consensuats entre els diferents membres de la junta, tota una serie de protocols en cas de...:

6.1. Pluja:

Dia gris. En una hora comença l'entrenament i ets encara a casa nerviós i amb ganes de calçar-te les vambes i anar a fer el que més t'agrada. No obstant, mires un moment per la finestra, i comencen a caure gotes. Agafes el mòbil, esperant el pitjor. I efectivament, l'entrenadora acaba d'enviar un missatge, dient que l'entrenament s'anul·la. Se't cau el món a sobre: una tarda tancat a casa, sense poder entrenar, mentre plou al carrer! Quin pal!

Quants no ens hem trobat alguna vegada en aquesta desagradable situació, i hem maleït als Déus i a tots els meteoròlegs del país? Doncs bé, els jugadors i jugadores del Balmes no són d'aquest grup de persones, ja que aquí s'entrena plugi, nevi o caiguin pianos del cel! Considerem que els dies de pluja són una gran oportunitat per fer un gir de truita i aprofitar per treballar aspectes que potser en un dia d'entrenament a pista no donem importància. És per això, i aprofitant que tenim un magnífic gimnàs amb material de tota mena (escala de coordinació tècnica, aros, piques, cons, matalassos, bancs suecs i altres materials alternatius)

inclús una pissarra i un ordinador amb projector, els dies de pluja realitzem sessions destinades a treballar aspectes més tècnics a través de tasques més analítiques i més allunyades al joc real, però que permeten una major assimilació dels **gestos tècnics** i, per tant, una millor transmissió d'aquests continguts després en situacions de joc real. Es tracta, doncs, de sessions molt enfocades a un objectiu concret. Aprofitem, també, per realitzar tasques enfocades a aspectes més **físics, condicionals i coordinatius**, intentant fer-ho sempre a través del joc i, si és possible, amb la pilota com a protagonista. Finalment, i en casos puntuals, també fem ús del projector que tenim per passar algun vídeo de partit, analitzant els errors de manera ben visual i millorar i aprofundir **aspectes tàctics del joc**. Fins i tot, i és un dels punts forts dels entrenaments en cas de pluja, tenim la possibilitat de posar música. Als nois i noies els motiva i agrada, i acaba convertint els entrenaments dels dies grisos de pluja en sessions molt motivants!

No obstant, des de fa uns anys hem volgut millorar aquest tipus d'entrenament al gimnàs i vam clavar uns claus a les parets de tal manera que es poguessin penjar dues xarxes de vòlei creuant el gimnàs de banda a banda i dibuixar dos camps de vòlei amb línies amb cinta americana així poder fer entrenaments de voleibol en camp reduït. Com en el futbol que poden fer partits en camp reduït posant cons.

Som conscients que els dies de pluja, i al nostre petit gimnàs, hi poden estar entrenant 2 equips a l'hora, és per això que els entrenadors/e han de tenir una coordinació fluïda per organitzar-se aquests dies per tal de poder atendre de la millor manera possible als equips que entrenen.

6.2. Assegurances:

L'AEE Institut Jaume Balmes, com a entitat que participa en les competicions del Consell Esportiu Escolar de Barcelona i de la Federació Catalana de Voleibol, està dins la cobertura mèdica que aquesta institució ofereix a tots els seus esportistes. És per això que tots els jugadors i jugadores de la nostra entitat, en cas de lesió o accident realitzant alguna de les activitats esportives que oferim, tenen la possibilitat de rebre atenció mèdica immediata, així com també un seguiment de les lesions que puguin arribar a fer-se.

El Consell Esportiu Escolar de Barcelona (CEEB) assegura els seus esportistes a través de Generali Seguros mitjançant dues pòlisses (una per als esportistes a partir de juvenils, i l'altra pels més petits de juvenils). El protocol d'actuació en cas d'accident durant una sessió d'entrenament o un partit és conegut tant pels treballadors de l'AEE com també per les famílies dels i les esportistes.

En cas que un/a esportista es fes mal en algun entrenament (o partit), el primer que es farà és trucar a casa per tal d'informar a la família del succeït. A partir d'aquí, o bé s'esperarà a la família perquè sigui aquesta la que porti a l'esportista a un dels hospitals corresponents de la mútua, o en cas de no poder-hi contactar, serà el propi entrenador/a qui ho faci. Tot entrenador sap on són els comunicats firmats pel CEEB, necessaris per rebre l'atenció mèdica, que són imprescindibles a

l'hora de visitar l'hospital en qüestió. Així doncs, o es donarà el full a la família (en cas que sigui aquesta la que acompanyi a l'esportista) o el portarà el propi entrenador/a al centre mèdic.

La responsabilitat civil la tenim contractada amb l'Agrupació (Agrupació Esportiva d'Associacions Esportives de Catalunya)

Aquesta informació s'explica a les famílies a la reunió d'inici de curs i està penjada a la web de l'Institut durant tot l'any.

6.3. Substitucions:

La familiaritat que es respira entre l'equip d'entrenadors i entrenadores de l'AEI Institut Jaume Balmes fa que aquest aspecte sigui de fàcil resolució. Sempre hi ha algun dia on algú té alguna circumstància que li impedeix realitzar alguna sessió d'entrenament o algun partit ja sigui per malaltia, per motius personals o per coincidència amb altres partits en el cas de portar més d'un equip al centre, i en aquest cas, i al ser la comunicació entre els entrenadors i entrenadores molt fluïda (grups de Whatsapp, lligams d'amistat,...) hi ha un "acord" no escrit que estableix un intercanvi de canvis entre tots i totes. D'aquesta manera, si per exemple un dia l'entrenador del cadet no pot anar al partit, li demanarà a l'entrenadora del pre-infantil, i així el dia que el cas sigui al revés, aquest li tornarà el favor. Al final, hi ha plena confiança en tots els treballadors de l'entitat, i és per això que vetllem perquè els i les esportistes estiguin sempre ben atesos. A més, la majoria dels entrenadors són "de la casa" i això fa que ja coneguin a molts dels jugadors/es que tenim i per tant, si entrenen a un altre equip que no és el seu, segurament ja els coneixerà.

En casos de substitucions de més dies hi ha l'acord de pagar a l'entrenador/a que et fa l'entrenament o el partit a 13€ l'hora.

D'ambdues situacions s'informa sempre al coordinador de cada esport que és qui vetlla per aquestes situacions.

6.4. Assistència:

Tot/a entrenador/a de l'entitat porta un estricte control de l'assistència en el seu grup. Fins aquest any, cada entrenador/a decidia a través de quin format volia fer el control (taula Excel, quadre imprès,...), amb la única obligació de mantenir en tot moment el contacte amb el coordinador d'àrea per tal d'anar informant sobre el grau d'absentisme de cada jugador/a per, si cal, intervenir contactant amb la família. És important, doncs, destacar que es fan reunions periòdiques amb els entrenadors i entrenadores on un dels punts principals és l'avaluació d'aquest grau d'absentisme en cada equip, per a partir d'aquí entrar a tractar casos puntuals i a resoldre problemes que hagin pogut sorgir. Per sort pràcticament a cap equip del Balmes tenim absentisme. A partir del curs 2020-21, però, a l'haver d'introduir cada entrenador/a totes les sessions a l'aplicatiu de "Football Aim", passarà a ser

aquest una eina de control d'assistència que permetrà portar un seguiment dia a dia per part del coordinador d'àrea.

L'entrenador/a fins a la categoria cadet ha de saber el motiu d'absència de qualsevol dels seus esportistes i sinó n'acaba de treure l'entrellat truca a la família per esbrinar-ho. Si es trobés en alguna situació d'absentisme s'ha d'avisar ràpidament al coordinador que serà qui acabarà fent les gestions amb la família.

6.5. Protocol de detecció, actuació i prevenció dels maltractaments i abusos sexuals infantils i adolescents per entitats esportives

Des de l'AEE Institut Jaume Balmes, i com a entitat promotora de valors com el respecte i la tolerància en la pràctica d'activitat física i esport, hem volgut elaborar un protocol per tal d'evitar, prevenir, i en cas que es produeixi, solucionar, qualsevol cas de maltractament o abús entre els i les participants a les nostres activitats esportives.

Entenem com a maltractament qualsevol cas de violència, ja sigui física o psíquica, que amenaça amb privar els i les joves dels seus drets i del seu benestar. Aquest maltractament pot ser exercit pels propis tècnics/ques, companys/es,... i pot expressar-se en diferents formes:

- Físic: Ús de la força que danya, fereix o que pot causar la mort de l'adolescent.
- Negligència: Es produeix quan les necessitats bàsiques de l'adolescent no són ateses, de manera temporal o permanent, per cap dels membres del grup on conviu: no hi ha cura de la seva alimentació, de la seva roba d'abric, del seu seguiment o tractament mèdic.
- Psíquic: Es manifesta en les situacions en què hi ha fredor en la relació, no hi ha estimulació afectiva, no hi ha estimulació cognitiva, no hi ha afecte, hi ha pressió o atemoriment. Pot ser actiu o per manca d'un context afectiu.
- Sexual: S'obliga l'infant o adolescent, se l'indueix o es tolera, habitualment o conjunturalment, a satisfer el desig sexual d'una altra persona. També inclou l'acceptació passiva d'aquest maltractament fet per una tercera persona.
- Corrupció: Es promouen en els infants i adolescents pautes de conducta antisocial o desviada, particularment en les àrees de l'agressivitat, l'apropiació inadequada, la sexualitat, el tràfic o el consum de drogues.

1 de cada 5 persones ha patit o patirà abús sexual infantil al llarg de la seva vida!

És per això que des de l'entitat, a través d'aquest protocol i de la formació continuada dels nostres tècnics i tècniques, pretenem...:

1. Prevenir qualsevol d'aquests casos.
2. Protegir a tothom qui participa en les nostres activitats (esportistes i tècnics).
3. Ajudar en la detecció de qualsevol tipus de cas.
4. Facilitar el procediment per a comunicar i notificar l'existència de tot maltractament, sabent de la dificultat que aquesta sol suposar per a la víctima.

Amb aquestes finalitats, com a entitat, volem promoure accions enfocades a...:

- Prevenció → Promoció de relacions sanes, control de les dades i de les xarxes socials, atenció a les trucades, desplaçaments, estades fora de casa, obsequis, tractaments que impliquin un contacte (estiraments assistits, massatges fisioterapèutics,...).

- Detecció → Qualsevol indici que un o una esportista estigui patint algun tipus de maltractament, ja sigui dins del seu entorn familiar, per part de l'equip de tècnics i tècniques o d'algun company/a d'equip.
- Actuació → Discreció, transparència, i mínima intervenció necessària.
- Notificació → Persona delegada, Entitat i Infància respon (116111).

Pel què fa a les actuacions concretes, volem destacar les següents:

- Determinació de la persona Delegada de Protecció en temes de maltractaments i/o abusos sexuals, i presentació a tot el col·lectiu de l'entitat perquè esdevingui una figura reconeguda per tothom.
- Donar a conèixer el protocol a tot el personal de l'entitat, inclosos els tècnics i tècniques acabats d'incorporar, fent partícips a tots i totes de les mesures preventives i del circuit de notificació.
- Informar a les famílies de la incorporació d'aquest protocol.
- Fer visible el protocol per a tothom qui ho vulgui, ja sigui a través del web de l'entitat, de l'exposició visible al centre de cartells informatius,...
- Reclamar el certificat negatiu d'antecedents per delictes sexuals

Qui és la persona DELEGADA DE PROTECCIÓ?

És la persona a qui adreçar-se en cas d'observar que en el teu entorn s'està produint una situació de maltractament, seguint els paràmetres exposats anteriorment.

Aquesta figura s'encarrega, a més de rebre tota notificació de qualsevol cas, d'actuar com a nexa entre l'esportista i l'entitat, i donar suport i facilitar la notificació de qualsevol d'aquests casos. A més, aquesta figura és l'encarregada de fer un seguiment de tots els casos notificats, així com també d'elaborar un informe anual de les intervencions realitzades i d'assegurar-se del compliment del protocol per part de tot el personal.

En el nostre cas, hi ha dues figures de Delegat, que són...:

Albert Daví Recasens (Coordinador esportiu)

Telèfon de contacte: 679 396 626 Correu electrònic de contacte: adavi@xtec.cat

Mireia Martínez Tomé (Presidenta de l'AEE)

Telèfon de contacte: 647 616 153 Correu electrònic de contacte: mmarti37@xtec.cat

Què puc fer per a prevenir qualsevol situació de maltractament al meu equip?

- Fomentar relacions sanes i inclusives dins l'equip, no permetent que ningú quedi de banda o exclòs del grup.
- Evitar, en la mesura del possible, la publicació d'imatges de companys/es a les xarxes socials.
- Controlar, en tot moment, els rols dins de l'equip, així com també les relacions entre jugadores, entre jugadores i tècnic/a, i amb les famílies.

Què has de fer en cas de ser testimoni o víctima d'una situació d'abús?

- Comunicar-ho immediatament a la figura del Delegat de Protecció.
- Treballar per tal que la situació de maltractament no es torni a repetir
- Mantenir el cas sota certa discreció, però comunicant-lo sempre al Delegat de Protecció i a les persones que creguis oportunes.

7. Estructura organitzativa

7.1. Organització de les activitats esportives

Un grup de 18 entrenadors i entrenadores són els encarregats de tirar endavant totes les activitats esportives de l'institut, la majoria exalumnes.

Un coordinador general intenta fer que tot funcioni i és l'encarregat de coordinar a la resta de responsables de l'AEE

Un coordinador de voleibol vetlla per tots els equips i activitats de voleibol.

Un coordinador de futbol sala vetlla per tots els equips i activitats de futbol sala.

Un coordinador d'esports individuals vetlla per les activitats de cros i de curses d'orientació.

La coordinadora del Pla Català de l'esport s'encarrega de coordinar totes les activitats esportives i treballa de forma coordinada amb la junta directiva de l'AEE, els coordinadors d'esport i els dinamitzadors esportius, que són alumnes del centre que tenen bona capacitat d'organització i de mediació amb els seus companys/es.

Un referent del Protocol de detecció, actuació i prevenció dels maltractaments i abusos sexuals infantils i adolescents per entitats esportives, encarregat de fer-ne un seguiment i tractar possibles casos.

L'AEE (Associació Esportiva de l'Esport) formada per professorat de l'institut (4), alumnes i exalumnes (8) i famílies (4) vetlla pel bon funcionament de totes les activitats esportives de l'institut.

Tasques a fer des de coordinació:

- Control dels entrenaments en tots els aspectes (horaris, instal·lacions, materials, programacions...)
- Tenir cura de què, en finalitzar els entrenaments i els partits, les instal·lacions quedin en l'estat adequat i el material sigui al seu lloc
- Fer una previsió dels espais i coordinar amb els entrenadors els canvis d'horaris de partits sol·licitats pels altres equips o per necessitats pròpies (climatològiques o per coincidències horàries)
- Facilitar suggeriments i iniciatives per tal de millorar el bon funcionament dels diferents equips
- Fer una valoració, conjuntament amb els entrenadors, del desenvolupament de totes les activitats
- Elaborar, prèvia consulta amb la direcció del centre, l'oferta esportiva.
- Fer les inscripcions dels equips a les competicions del CEEB i/o de les federacions respectives.

- Penjar a les diferents cartelleres del centre instal·lades a l'efecte tota la informació d'esports i dels calendaris.
- Ocupar-se de totes les gestions i tràmits que afectin al PCEE
- Fer totes les entrevistes necessàries amb el comissionat/da del PCEE i anar a totes les reunions a les que es convoquin al llarg de l'any
- Proposar els monitors i els horaris de cada un dels esports
- Proposar i comprar el material necessari per cada un dels esports
- Fer el seguiment i orientacions pedagògiques de l'orientació de les activitats
- Fer una valoració de tots els equips i la memòria del curs.
- Recollir les inscripcions, fer els calendaris i organitzar els diferents campionats.

7.2. ACTIVITATS ESPORTIVES

7.2.1. Activitats contínues al llarg del curs:

- **Equips de Futbol Sala**

L'institut ofereix per a tots els alumnes i exalumnes que ho vulguin fer equip de futbol sala de totes les categories que té el CEEB (infantil, cadet, juvenil i júnior), tant en categoria masculina com femenina. Dependrà de les inscripcions de cada curs el nombre d'equips i grups que acabin sortint al final. Tots els equips de futbol sala, a l'igual que els de voleibol, competeixen en les competicions del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

Tots els equips entrenen 2 hores a la setmana, en 2 dies diferents, i juguen els seus partits a casa dissabte matí.

- **Equips de voleibol**

L'institut ofereix per a tots els alumnes i exalumnes que ho vulguin fer equip de voleibol de totes les categories que té el CEEB (infantil, cadet, juvenil i júnior), tant en categoria masculina com femenina. També ofereix poder fer voleibol federat (FCV) a les categories cadet, juvenil i sènior. Dependrà de les inscripcions de cada curs el nombre d'equips i grups que acabin sortint al final. Tots els equips de voleibol, a l'igual que els de futbol sala, competeixen en les competicions del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

Tots els equips entrenen 2 hores a la setmana, en 2 dies diferents, i juguen els seus partits a casa divendres tarda.

També tenim voleibol per a pares i mares que entrenen 1 cop a la setmana.

- **Equips de bàsquet**

Puntualment i quan els mateixos alumnes o les seves famílies ho demanen també podem crear algun equip de bàsquet.

- **Equips de tamborí**

L'institut també ofereix la possibilitat de practicar tamborí, activitat també de 2 hores de durada a la setmana i que juguen la competició de la Federació catalana de Tamborí.

- **Curses d'orientació**

L'institut ofereix la possibilitat de fer a tots aquells alumnes i exalumnes que ho vulguin l'esport de Curses d'Orientació organitzat pel CEEB i que consisteix en fer 6 curses d'orientació al llarg del curs en diferents indrets de Barcelona. També es participa als Campionats de Catalunya als d'Espanya de Centres Escolars i a diferents proves populars o de la Copa Catalana.

Cada any més de 100 nois i noies s'apunten a aquesta activitat i també cada vegada més, s'apunten pares i mares, exalumnes i professorat.

- **Cros**

L'institut ofereix la possibilitat de fer a tots aquells alumnes que ho vulguin l'esport de Cros organitzat pel CEEB i que consisteix en fer 7 curses a llarg del curs en diferents indrets de Barcelona. També es participa als Campionats de Catalunya i a diferents curses populars.

Cada any entre 40 i 45 nois i noies s'apunten a aquesta activitat.

- **CORB**

El CORB (Club d'Orientació i Running del Balmes) va ser creat el setembre del 2015 fruit de la demanda d'alguns alumnes d'anar més enllà en les activitats de cros i de curses d'orientació. S'organitzen diferents entrenaments i es participa en competicions de cros o d'orientació tant a nivell popular com federat.

7.2.2. Activitats discontinües al llarg del curs:

- **Torneig esportiu (tercer trimestre)**

Torneig de futbol sala	
Torneig de bàsquet	
Torneig de voleibol	
Torneig de tamborí	

Torneig de tennis taula	
Torneig de bàdminton	
Torneig d'escacs	

- **12 hores de voleibol**

Més de 32 equips participen a les 12 hores de voleibol. Un torneig 6 x 6 i un altre 2 x 2 (més de 70 equips), que es realitza 2 vegades al curs (hivern i estiu) i on es fa una fase de grups per acabar amb eliminatòries i finals. Torneig adreçat a tota la comunitat educativa (alumnes, exalumnes, professorat, pares i mares...)

- **10 hores de futbol sala**

Més de 20 equips juguen a les 10 hores de futbol sala. Un torneig 5 x 5 i un altre 3 x 3, que es realitza 2 vegades al curs (hivern i estiu) i on es fa una fase de grups per acabar amb eliminatòries i finals. Torneig adreçat a tota la comunitat educativa (alumnes, exalumnes, professorat, pares i mares...). Es realitza la competició en 2 jornades: Una de 1^r a 3^r d'ESO i l'altra a partir de 4^t d'ESO.

7.3. Recursos

7.3.1. Material i instal·lacions

Per a dur a terme totes les activitats esportives l'institut disposa dels següents recursos materials:

- Una pista poliesportiva de voleibol, bàsquet, futbol sala i handbol.
- Una pista de voleibol al pati petit que es pot utilitzar de forma puntual.
- Un gimnàs
- Dues taules de tennis taula
- Una pista per a entrenament de volei
- Dos vestidors
- Dos magatzems de material
- Tot el material necessari per a realitzar les diferents activitats esportives amb coordinació amb el departament d'educació física de l'institut.

7.3.2. Recursos humans

A part de tots els recursos humans de cara a l'organització de la part tècnica descrits anteriorment l'AEE també disposa d'una secretaria per fer totes les feines de secretaria i un conveni amb el conserge per obrir l'institut els dissabtes que calgui perquè hi hagi partits.

7.3.3. Recursos econòmics

Per a dur a terme totes aquestes activitats l'AEE disposa dels següents recursos econòmics:

- Quotes dels participants (tots els practicants d'esport a l'escola paguen una quota que varia en funció de l'activitat i el nombre d'hores que fa). S'intenta abaratir al màxim les quotes de les activitats per facilitar l'esport i l'activitat esportiva a tothom.
- Subvenció/Premi del Pla Català de l'Esport quan hi ha estat.
- Subvencions de l'Ajuntament de Barcelona a partir del districte de L'Eixample
- Beques ofertades per l'Ajuntament de Barcelona

8. Avaluació del PESC

L'avaluació del PESC resulta necessària per comprovar que els objectius es compleixin i per aplicar elements correctius, en cas que sigui necessari.

Els agents encarregats de fer l'avaluació del PESC seran per una banda la coordinadora del Pla Català de l'Esport, per una altra l'equip d'entrenadors/es i finalment la junta de l'AEE, on s'apleguen tots els agents que intervenen en l'esport a l'institut.

Les accions bàsiques en aquest procés d'avaluació estaran constituïdes per:

- La definició dels indicadors d'avaluació, amb la concreció del grau d'assoliment.
- L'elaboració de la memòria anual (informe del PCEE i memòria descriptiva). Els coordinadors seran els encarregats de fer la memòria anual. La memòria haurà de contenir dades quantitatives, qualitatives, i sobretot tot el que s'ha fet, quins han estat els responsables, el grau d'assoliment dels objectius i la redacció de propostes de millora.

L'avaluació del Projecte Esportiu (punts forts i punts febles) i la concreció de propostes de millora de cara al curs següent.

- L'avaluació de l'activitat que fa cada esportista i la seva família
- L'avaluació de l'activitat que fa cada entrenador/a.



Institut Jaume Balmes
associació esportiva escolar

PESC

(Projecte Esportiu de Centre)

Annex

ÍNDEX

1. Diagnòstic inicial.....	30
1.1.....	DADES DE L'ENTITAT ORGANITZADORA30
1.2.....	DIRECCIÓ PEDAGÒGICA DE L'ENTITAT ORGANITZADORA.....2930
1.3.....	PARTICIPACIÓ31
1.3.1.....	Nens i nenes participants31
1.3.2.....	Compromís amb les famílies.....3031
1.4.....	RECURSOS HUMANS31
1.5.....	EQUIPAMENTS ESPORTIUS312
2. Missió.....	323
3. Objectius del projecte esportiu.....	323
3.1.....	OBJECTIUS GENERALS323
3.2.....	OBJECTIUS ESPECÍFICS334
4. Directrius metodològiques.....	334
5. Oferta d'activitat física i esportiva.....	345
6. Accions específiques per a la promoció.....	356
6.1.....	EDUCACIÓ EN VALORS356
6.2.....	PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES356
6.3.....	ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ I INFORMACIÓ DE LA COMUNITAT356
7. Pla de formació continuada.....	356
7. Material de suport a al personal tècnic.....	367

1. DIAGNÒSTIC INICIAL

1.1. DADES DE L'ENTITAT ORGANITZADORA

Entitat responsable: AEE Institut Jaume

Balmes NIF: G-64378128

Adreça postal: Pau Claris 121

Correu electrònic:

aeiesjaumbalmes@gmail.com Telèfon:
934870301

Pàgina web: <http://www.jaumbalmes.net/>

Xarxes socials: Instagram i facebook (<https://www.facebook.com/Futbol-sala-Jaume-Balmes-1652206245026029/?ref=ts&fref=ts>,
<https://www.facebook.com/Voleibol-Institut-Jaume-Balmes-470755149752525/?ref=ts&fref=ts>, <https://www.facebook.com/Voleibol-Institut-Jaume-Balmes-470755149752525/?ref=ts&fref=ts>,)

1.2. DIRECCIÓ PEDAGÒGICA DE L'ENTITAT ORGANITZADORA

Nom i cognom: Albert Daví Recasens

Titulació: Llicenciat en educació física (INEFC 1985-90)

Correu electrònic: adavi@xtec.cat

Telèfon: 679396626

Càrrec que desenvolupa: Coordinador esportiu i membre de la Junta de l'AEE

Funcions que desenvolupa:

- Coordinació pedagògica de l'AEE
- Coordinació de l'equip de coordinació (voleibol, futbol sala i esports individuals)
- Coordinació de l'equip d'entrenadors i entrenadores.
- Responsable del Protocol de detecció, actuació i prevenció dels maltractaments i abusos sexuals infantils i adolescents per entitats esportives

A més a més de la direcció pedagògica l'AEE té 3 coordinadors esportius que s'encarreguen de fer el seguiment dels esports corresponents (voleibol, futbol sala i esports individuals (CORB, club d'orientació i running del Balmes)

1.3. PARTICIPACIÓ

1.3.1 Nens i nenes participants

Entitat Petita (fins a 300)	Entitat Mitjana (301-1000)	Entitat Gran (més de 1000)
Tenim 285 participants		

1.3.2. Compromís amb les famílies

Disposem de document de compromís.

SI. En el nostre PESC tenim l'apartat 5 dedicat exclusivament a aquest aspecte:

5. Relacions del PESC amb les famílies

5.1. Funcions dels pares i mares

5.2. Recomanacions als pares i a les mares

5.3. La socialització a través de l'esport: L'aprenentatge de valors, actituds i comportaments d'esportivitat i de joc net.

En un reunió amb les famílies a principis de curs i en diferents moments al llarg del mateix fem arribar tota aquesta informació a les famílies.

1.4. RECURSOS HUMANS

Junta directiva:

Presidència: Mireia Martínez Tomé (professora i directora)

Vicepresidència: Josep Maria Gras (pare)

Secretaria: Albert Daví Recsens (professor)

Tresoreria: Tere Canalias Bocos (professora)

Altres: (8 alumnes i 3 pares i mares i 1 professor que són vocals)

Personal tècnic:

Càrrec	Nombre
Coordinadors/res	3
Tècnics esportius	15
Professorat d'EF	2
Professorat altres matèries	2
Famílies col·laboradores	10
Personal de vigilància	-
Voluntaris	30
Altres (especifiqueu quin/s):	

1.5. EQUIPAMENTS ESPORTIUS

Instal·lacions esportives pròpies

Núm.	Instal·lacions esportives	Activitats físiques i esports
1	Pista poliesportiva	Voleibol i futbol sala
1	Pista de bàsquet	No reglamentària
2	Pista de voleibol	La poliesportiva i 1 altra
1	Camp de futbol	La poliesportiva
1	Espai cobert	Gimnàs
Núm.	Espais complementaris	Observacions (estat, capacitat, etc.)
2	Vestidors	Masculí i femení
1	Magatzem de material	
1	Despatx tècnics	
	Aula annexa	

Instal·lacions esportives externes

Núm.	Instal·lacions esportives	Activitats físiques i esports	Titular
	Pista poliesportiva		
	Pista de bàsquet		
	Pista de voleibol		
	Camp de futbol		
	Espai cobert		
Núm.	Espais complementaris	Observacions (estat, capacitat, etc.)	
	Vestidors		
	Magatzem de material		
	Despatx tècnics		
	Espais exteriors	Utilitzem diferents espais d'ela ciutat com places, parcs i similars pels esports individuals de cros i de curses d'orientació)	

2. MISSIÓ

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

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

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

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

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

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

3. OBJECTIUS DEL PROJECTE ESPORTIU

3.1. OBJECTIUS GENERALS

- Físics: Millorar la forma i condició física dels infants, mitjançant l'exercici físic i la pràctica esportiva. Els objectius físics permetran desenvolupar i millorar les habilitats motores en general, i proporcionar unes actituds i uns hàbits que afavoreixin un estil de vida saludable al llarg de tota la vida.
- Esportius: Aprendre, millorar i perfeccionar les aptituds tècniques i les destreses tàctiques pròpies de cada esport.
- Psicològics: Aprendre a cooperar i competir amb esportivitat, a respectar els altres i les seves opinions, i a respectar les regles. Els objectius psicològics també permeten desenvolupar la confiança en un mateix, així com saber prendre decisions davant conflictes o dilemes.
- Socials: Propiciar trobar-se amb les amistats i fer-ne de noves en l'entorn esportiu. Els objectius socials ajudaran a treballar en equip, a cooperar i a compartir, a establir objectius, a enfrontar-se a nous reptes i a superar obstacles.

3.2. OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Millorar la qualitat tècnica i tàctica de tots els nostres esportistes continuant els avenços d'anys anteriors.
- Fomentar el respecte entre els companys, amb l'entrenador, els tutors de joc i el material.
- Promoure una educació integral partint de l'activitat física.
- Augmentar el percentatge d'alumnes que participin en les activitats esportives extraescolars.
- Aprendre i acceptar tant el guanyar com el perdre tot fomentant el fairplay en els nostres esportistes.
- Promoure que els dinamitzadors siguin un element clau dins de l'AEE per al seu funcionament.
- Consolidar i augmentar les diferents activitats «extres» (6 hores, 10 hores, campionats esportius, participació en tornejos, volei i futbol platja...), tant pel que fa al nombre de participants com a l'augment de participació en les noies i ampliant l'oferta d'esports.
- Potenciar la participació de l'AEE en les diferents trobades ja siguin organitzades pel CEEB o per altres organitzacions o centres
- Implicar a la resta de la comunitat educativa (exalumnes, professorat i famílies) tant en la seva participació en l'esport com en la seva ajuda a l'hora d'organitzar-lo.

4. DIRECTRIUS METODOLÒGIQUES

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

- Un dels aspectes més importants és la motivació dels nois i de les noies. La millor forma de crear motivació és a partir del joc.
- S'han de plantejar les activitats en un context de joc, premiant sempre la participació i l'esforç independentment del resultat.
- Un cop consolidats els mecanismes de percepció i decisió, s'han de treballar els d'execució.
- Les activitats han de millorar la funcionalitat de l'esportista i que aprengui autònomament.
- El material, les instal·lacions i el reglament han d'estar adaptats als esportistes en funció de les seves característiques i nivell. Anirem introduint als esportistes en el món de les normes tot adaptant-les en funció de la seva edat.
- S'han de desenvolupar expectatives realistes, adequades a l'edat i al nivell de les capacitats dels esportistes.
- Perquè la motivació estigui present és molt important la participació de tothom sense excepcions. La cooperació i el treball d'equip entre els diferents membres de l'equip ha de ser un dels aspectes més importants a treballar.
- Es busca la màxima participació amb gran quantitat d'activitats i diversitat de destreses, amb instruccions curtes i senzilles i optimitzant la utilització del material i de les instal·lacions.
- De la mateixa manera s'utilitzaran estratègies globals en comptes de tasques analítiques que poden ser més avorrides i poc significatives.

- És molt important ensenyar els continguts tècnics i tàctics en situacions reals de joc.
- Quan els esportistes estiguin fent les coses bé, hem de donar elogis i estímuls positius de forma sincera.
- Hem de recompensar tant l'esforç com el resultat, i quan es treballi més la tècnica, s'ha de recompensar la tècnica i no exclusivament el resultat.
- A l'hora de corregir errors, utilitzar l'enfocament positiu tipus "sandvitx". Sempre iniciar la correcció amb alguna cosa que l'esportista ha fet bé, per continuar amb la informació que serveixi per corregir l'error, i acabar en forma positiva amb una observació que doni ànims.
- Sempre ser entusiasta i predicar amb l'exemple.

5. OFERTA D'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORTIVA

Activitats continuades, estables

Activitat	MOU-TE (4-5 a)	DESCOBRIM L'ESPORT I (6-8 anys)	DESCOBRIM L'ESPORT II (9-12 anys)	FEM ESPORT I (13-16 anys)	FEM ESPORT II (17-18 anys)
Voleibol					
Futbol Sala					
Curses d'orientació					
Cros					
Tamborí					

Activitats esporàdiques o puntuals

Afegiu a la taula tantes files com necessiteu

Activitat	Edats	Data prevista	Horari
9 hores de futbol sala de petits	12-15	Divendres de Desembre	9h a 18h
9 hores de futbol sala de grans	Més de 15	Dissabte de Desembre	9h a 18h
12 hores de voleibol d'hivern	Totes	Dissabte de Febrer	9h a 21h
12 hores de voleibol d'estiu	Totes	Dissabte de Juny	9h a 21h
Tornejos esportius	Totes	Semana de Juny	9h a 14h

Activitats realitzades en l'entorn pròxim a l'entitat

Organitzades per la pròpia entitat o en col·laboració amb altres entitats.

Afegiu a la taula tantes files com necessiteu

Activitat	Edats	Data prevista	Horari
Cursa d'orientació al Parc de l'Oreneta	2n ESO	1 dia d'Octubre	
Entrenaments del CORB	Totes	1 cop al mes	
Ballada de bastons a l'Institut	Totes	Sant Jordi	

6. ACCIONS ESPECÍFIQUES PER A LA PROMOCIÓ

6.1. EDUCACIÓ EN VALORS

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

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

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

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

6.2. PROMOCIÓ D'HÀBITS SALUDABLES

Fomentem tant els hàbits higiènics com els alimentaris treballant conjuntament amb el departament d'educació física de l'institut això com amb el PAT (Pla d'acció tutorial, on també es treballen aquests hàbits.

6.3. ACCIONS DE SENSIBILITZACIÓ I INFORMACIÓ DE LA COMUNITAT

Treballem activament al llarg de tot el curs tots els materials de la Campanya Compta fins a 3 i..., tant amb els entrenadors i entrenadores, com amb els nois i les noies i també amb les famílies.

7. PLA DE FORMACIÓ CONTINUADA

Oferta formativa pròpia (inicial i continua)

Als nostres monitors els demanem que tinguin la formació adequada per a fer les activitats que proposem, i des de la coordinació esportiva i pedagògica se'n fa el seguiment.

Fem una reunió a l'inici de la temporada i una per tancar cada trimestre, a més a més del seguiment que calgui en funció de la marxa dels diferents equips i grups.

Oferta formativa externa (inicial i continua)

Demanem als nostres entrenadors i entrenadores que tinguin una formació permanent i a part de les reunions que fem a la nostra entitat els demanem que participin de les sessions que ofereixen diferents entitats, sobretot des del Pla de Promoció Esportiva, però també des del CEEB, les federacions i altres entitats.

7. MATERIAL DE SUPORT A AL PERSONAL TÈCNIC

Documents que reben els nostres entrenadors i entrenadores:

marca amb una "x"

Producte	<input checked="" type="checkbox"/>
Projecte esportiu	x
Currículum d'activitats esportives	x
Document de programació	x
Fitxes de sessió	x
Exemples de programació	x
Protocol de detecció, actuació i prevenció dels maltractaments i abusos sexuals infantils i adolescents per entitats esportives	
Altres (<i>especifiqueu quin/s</i>) Perfil d'entrenador/a de l'AEE Institut Jaume Balmes (document propi, elaborat per facilitar la tasca dels nostres entrenadors/es)	X