



# L'esport dia a dia

DOCUMENT DE PROGRAMACIÓ ESPORTIVA EN EDAT ESCOLAR

## 2014-2015



Ajuntament de  
Barcelona



*Coordinació i edició:* **Ajuntament de Barcelona.**

*Protocol de relació amb les famílies:* **Pep Marí.**

*Pauta de programació "L'esport dia a dia":* **Carles González i Teresa Lleixà.**

# L'esport dia a dia

DOCUMENT DE PROGRAMACIÓ ESPORTIVA EN EDAT ESCOLAR

## 2014-2015

**Pla Barcelona Esport en Edat Escolar – PBE3**

Ajuntament de Barcelona | Consell de l'Esport Escolar de Barcelona





L'Esport és una eina essencial per a la ciutat de Barcelona. És un font de transmissió de valors i de beneficis saludables. I, per això, és un element clau per fomentar la cohesió social.

El paper dels professionals que difoneu l'esport en edat escolar és fonamental per aconseguir que infants i joves creixin amb aquests valors i els hàbits saludables de l'esport.

Per aquest motiu, aquest document de programació pretén ser un element útil per planificar i preparar les sessions amb l'alumnat. Programar i plantejar les tasques a realitzar i que queden per endavant és un hàbit útil per transmetre amb més convicció i confiança la vostra tasca.

Així doncs, esperem que aquesta eina us sigui útil i esdevingui un element d'acompanyament a la vostra tasca al llarg del curs.

**Maite Fandos**

Tinenta d'Alcalde de Qualitat de Vida, Igualtat i Esports

# Introducció

El document de programació que teniu a les vostres mans pretén ser un instrument que us ajudi a programar i us faciliti el desenvolupament de la vostra tasca com a professionals de l'esport en edat escolar.

Etimològicament programar vol dir "escriure per endavant", decidir anticipadament què s'ha de fer i deixar-ho per escrit. Per a molts professionals la preparació de les sessions és la seva tasca més important però, malgrat la importància de pensar en el "què farem avui?", això no és suficient. Programar us obliga a ordenar i seqüenciar les accions proposades i per a això disposeu del currículum i dels fulls de sessió que complementen el document de programació. El primer, a més de proposar els continguts que s'han de desenvolupar atenent al moment evolutiu dels nois i noies de cadascun dels programes esportius, també aporta orientacions per desenvolupar amb coherència la difícil tasca de gestionar un grup.

Invertir temps en programar és una opció intel·ligent i profitosa perquè, entre d'altres avantatges, permet alleugerir el neguit quotidià. Durant el dia a dia us trobareu moltes situacions sorgides de la interacció amb els i les vostres esportistes que haureu d'afrontar i que us demanaran temps. Programar, a més d'alliberar-vos de temps, us donarà confiança i el que és més important, transmetrà confiança als esportistes.

A l'interior d'aquest document hi trobareu:

- *L'espai necessari per dissenyar la programació anual (Pla anual) i un altre en el qual concretar aquest programa setmana a setmana (Pla setmanal).*
- *Informacions, orientacions i reflexions referents al joc net, a la competició, als beneficis de l'activitat física i a altres temes ubicades a l'inici de cada mes.*
- *Dos monogràfics: el nou document de suport a la programació i el protocol de relació entre les entitats i les famílies que ja vàrem lliurar el curs passat.*
- *Un apartat de programació d'objectius, on podreu anotar els objectius generals a treballar durant la temporada.*
- *Altres espais i elements, intercalats o a la part final d'aquest document de programació, que us permetran reflexionar, fer notacions, organitzar el seguiment del grup d'esportistes, etc.*

Esperem que us agradi i que us resulti d'utilitat.



## Dades personals

Nom i Cognoms

Adreça

Codi postal

Ciutat

Telèfon / Fax

Correu electrònic

Entitat / Centre docent / Instal·lació

NIF

Adreça

Codi postal

Ciutat

Telèfon / Fax

Correu electrònic

# Horari

Hora	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
9.00 h							
9.30 h							
10.00 h							
10.30 h							
11.00 h							
11.30 h							
12.00 h							
12.30 h							
13.00 h							
13.30 h							
14.00 h							
14.30 h							
15.00 h							
15.30 h							
16.00 h							
16.30 h							
17.00 h							
17.30 h							
18.00 h							
18.30 h							
19.00 h							
19.30 h							
20.00 h							
20.30 h							
21.00 h							

# Calendari esportiu 2014/15

Dies festius Dies no lectius

## setembre 2014

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## novembre 2014

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## gener 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## març 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## maig 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## juliol 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## octubre 2014

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	22	22	25	26
27	28	29	30	31		

## desembre 2014

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	2
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## febrer 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## abril 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## juny 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## agost 2015

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



# Dates importants



Setembre

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Octubre

.....  
.....  
Reunió inicial amb famílies  
.....  
.....  
.....

Novembre

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Desembre

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Gener

.....  
.....  
Contacte individual amb famílies  
.....  
.....

Febrer

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Març

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Abril

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Maig

.....  
.....  
Reunió final amb famílies  
.....  
.....

Juny

.....  
.....  
Avaluació final  
.....  
.....

Juliol

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Agost

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# Protocol de relació entre les entitats i les famílies

Ningú discuteix que la família és el principal entorn on infants i joves creixen i s'eduquen. Per aquesta raó, l'actitud amb que pares, mares, familiars i tutors viuen l'activitat física o esportiva que practiquen els seus fills i filles té una gran influència en l'aprofitament que ells en fan. Atesa aquesta possibilitat d'incidència positiva de les famílies en relació a la pràctica esportiva de nens i nenes, considerem fonamental que els centres educatius i les entitats esportives aconseguixin la complicitat de les famílies per assolir els objectius establerts.

De ben segur que cada entitat que treballa amb infants i joves ha elaborat i disposa del seu projecte esportiu educatiu, al qual hi ha incorporat els principals trets característics de la seva filosofia i dels valors que considera fonamentals per treballar. És important, doncs, transmetre a les famílies quin és aquest projecte, així com coordinar la col·laboració de les famílies amb el programa esportiu dels seus fills i de les seves filles. Convé que les famílies s'impliquin, portant a terme tasques de suport i aportant la seva opinió en el moment d'avaluar el funcionament de les activitats esportives. D'una banda, les tasques es repartiran en funció de les necessitats del programa i de la disponibilitat de les famílies. D'altra banda, les opinions es recolliran a la reunió de valoració que es realitzarà en finalitzar el curs escolar.

Per a que l'esport sigui veritablement una "escola per a la vida" cal que les famílies adoptin exclusivament el rol de pares i de mares quan s'impliquin en el programa esportiu dels seus fills i filles. Quan les famílies volen fer d'entrenadors, d'àrbitres, de directius o de psicòlegs, sense voler-ho, estan restant oportunitats formatives a l'esport. Per això, és important que treballau per orientar-los a potenciar aquells comportaments que reforcen la vostra tasca i a eliminar aquelles conductes que incideixin negativament en el desenvolupament de la pràctica esportiva dels nens i nenes.

Finalment, considerem imprescindible donar coherència a la transmissió de valors educatius mitjançant la pràctica d'activitats esportives. Famílies, professorat i entrenadors(es) han de posar-se d'acord a l'hora de transmetre valors. D'aquesta manera aconseguiran sumar esforços en la mateixa direcció i no confondran als i a les joves esportistes.

Per desenvolupar tots aquests aspecte referents a la relació amb les famílies us proposem tres actuacions bàsiques i un procediment d'avaluació

## Actuacions i temporalització

### 1. Reunió inicial amb les famílies

*Setembre - Octubre*

### 2. Contacte individual amb les famílies

*Gener - Febrer*

### 3. Reunió final amb les famílies

*Maig - Juny*

### 4. Avaluació

*Maig - Juny*

# 1. Reunió inicial amb les famílies

## Xerrada.

- *Rol de les famílies en l'esport escolar: Ser només pares i mares.*
- *Paper de la coherència i dels eslògans en l'educació en valors: Recursos pedagògics per a la transmissió de valors.*

## Comentari de les tasques de que disposen les famílies per donar suport al programa esportiu del seus fills i filles.

Llisteu totes les tasques que les famílies poden portar a terme en el decurs de la temporada per tal de donar suport al programa esportiu dels seus fills i filles i possibilitar-ne així el seu normal desenvolupament (acompanyar als nens i nenes a les competicions, gestionar els tràmits administratius implicats en la competició escolar, exercir tasques de representació, etc.).

## Assignació de tasques per famílies.

En funció de les necessitats del programa esportiu i de la disponibilitat de les famílies, repartiu les tasques llistades anteriorment entre els pares i les mares assistents.

## Establiment de les dates i explicació del funcionament del primer contacte amb la família.

Avanceu els continguts del contacte individual amb la família, exposeu els terminis i les formes de que disposen les famílies per portar-lo a terme i insistiu en la necessitat de coordinar l'acció educativa.

## Proposta d'un valor i un eslògan a transmetre durant el primer trimestre (El respecte).

Possibles eslògans: Comença respectant / Fes i deixa fer / Si el respectes, et respectarà, etc.

## Precs i preguntes



## 1.1 Ser només pares i mares

Què és el millor que poden fer les famílies per contribuir a l'èxit del programa esportiu del seu fills i filles? Ser només pares i mares. Quan les famílies adopten altres rols (entrenador, psicòleg, àrbitre, directiu, etc.) l'esport perd moltes de les seves possibilitats formatives. Repassem els diferents tipus de pares i mares que habiten els camps, les pistes i els pavellons on fan esport els nostres fills i filles.

### Famílies desinteressades.

Són aquelles que no participen en el programa esportiu dels seus fills i filles. Si en coneixeu alguna, proposeu-li una manera de començar a implicar-se en l'activitat: aquella que més s'adapti a la seva disponibilitat. De vegades les famílies no s'impliquen perquè no saben com fer-ho.

### Famílies entrenadores des de la banqueta

Es col·loquen estratègicament prop de la banqueta per poder donar instruccions als seus fills i filles. Fan d'entrenador sense ser-ho i sense haver-se posat d'acord amb l'entrenador de veritat.

Sovint desautoritzen al tècnic i donen una lliçó perillosa als seus fills i filles: no cal respectar les figures d'autoritat.

### Famílies assistència tècnica en carretera

Són aquelles que sobreprotegeixen als seus fills i filles. Pretenen ajudar-los, però no estan promovent la seva autonomia personal. Aquestes famílies haurien de permetre als seus fills i filles cometre errades, sobretot quan poden aprendre d'elles.

### Famílies ben orientades psicològicament

Mostren autocontrol durant els partits, reforcen l'esforç dels seus fills i filles, els eduquen en la responsabilitat i prediquen amb l'exemple allà on van.

## 1.2 Recursos pedagògics per a la transmissió de valors

### Viure els valors.

Dissenyeu activitats que posin els nens i nenes en una situació on no els quedi més remei que experimentar el valor que volem transmetre. Els valors s'han de viure per poder ser copsats. La via d'entrada dels valors són les emocions, no tant els raonaments lògics o les llargues explicacions.

### Buscar coherència.

Els entrenadors i les famílies heu d'acordar els valors que es pretenen transmetre en cada moment. Estem obligats a sumar esforços en la mateixa direcció per tal de ser més efectiu i no confondre als nens i nenes que fan esport.

### Emprar lemes.

Per facilitar la instauració del valor i per valorar la seva vigència, feu ús de lemes com a instrument pedagògic. Quan el lema que s'ha associat a un determinat valor s'integri en el repertori d'expressions que utilitza l'alumnat donarem per adquirit el valor.



## 2. Contacte individual amb la família

En base a la xerrada, establiment de les conductes a canviar per tal de fer només de pares i de mares en relació al programa esportiu dels seus fills i filles.

- *Comportaments a eliminar.*
- *Comportaments a promoure.*

### Ajustament de les tasques assignades a la família.

Valoreu el compliment de les tasques de suport assignades en la reunió inicial i introduïu els ajustos necessaris per tal d'optimitzar l'aportació de la família al programa.

### Acord d' un valor i un eslògan a transmetre durant el segon trimestre (*Gaudir de l'esforç*).

Possibles eslògans: Esforça't i et divertiràs / L'esforç té premi / Si t'esforces sempre guanyes, etc.

### Acord d' un valor i un eslògan a transmetre durant el tercer trimestre (*Empatia*).

Possibles eslògans: Posa't en el seu lloc i entindràs com se sent / Posa't a la seva pell, etc.

### Anunci de la data i els temes a tractar en la reunió final amb les famílies.

Establiu la data de la reunió final amb les famílies i el seu ordre del dia. Insistiu en la importància de la seva valoració del funcionament del programa.

*Nota: Les famílies podran triar la trucada, el correu electrònic o l'entrevista per realitzar aquest contacte individual.*



### 3. Reunió final amb les famílies

Valoració del funcionament de la temporada..

- a) En relació a la participació de les famílies en les activitats formatives previstes.
- b) En relació al rol que les famílies han adoptat en el decurs de la temporada.
- c) En relació a la transmissió d'eslògans i valors (respecte, esforç i empatia).

Establiment d'objectius per al curs següent.

Possibles eslògans: Esforça't i et divertiràs / L'esforç té premi / Si t'esforces sempre guanyes, etc.

Precs i preguntes.

### 4. Avaluació

Seguiment de la participació de les famílies en les activitats formatives previstes.

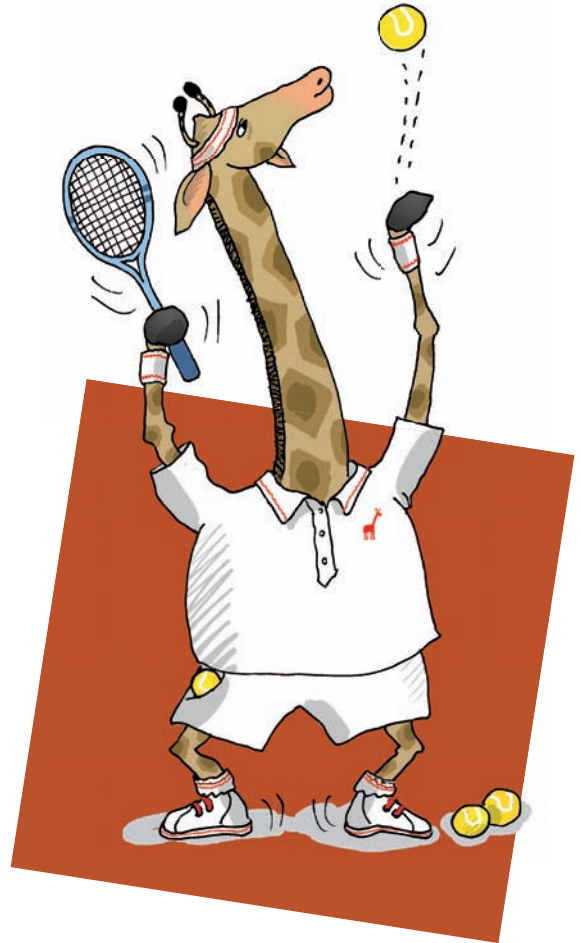
Compareu els índexs de participació en les dues reunions generals i analitzeu el percentatge de famílies que han dut a terme el contacte individual. Si el programa aconsegueix implicar als pares i a les mares els índexs de participació augmentaran significativament.

Registre de les incidències en el decurs de la temporada

Porteu a terme un registre de les incidències que hagin protagonitzat les famílies en el decurs de la temporada i estudieu-ne la seva evolució. Quant més formades estiguin les famílies, menys incidències hi haurà.

Seguiment de l'actitud dels nens i nenes durant la seva participació esportiva.

Els darrers beneficiats de la justa implicació de les famílies i de la transmissió coordinada de valors són els nens i les nenes que practiquen esport en edat escolar. Si els formularis que omplen periòdicament els tutors de camp per valorar l'actitud dels participants detecten una millora voldrà dir que el programa ha assolit els seus objectius.





# Pautes per a la programació - L'esport dia a dia

## 1. Introducció

*L'Esport dia a dia* és una guia que pretén facilitar la programació de les activitats esportives fora de l'horari lectiu, al llarg del curs.

Allò que han d'aprendre i practicar els i les esportistes queda establert al Currículum per a les activitats esportives del Pla de l'esport en edat escolar de la ciutat de Barcelona. Cal, doncs, que partiu d'aquest document i el concreteu. D'aquesta manera assegurareu la coherència de les sessions d'entrenament amb les intencions de l'esport en edat escolar definides al marc curricular i també evitareu caure en la improvisació i les males pràctiques que en són conseqüència.

La guia us portarà, en vuit etapes, des de la contextualització de la vostra proposta fins a l'elaboració de les fitxes de sessió. A cada etapa hi trobareu definit **Què fer? i com fer-ho?**

En aquesta tasca no us heu de trobar sols. La coordinació és important per establir prioritats i unificar criteris en funció de les directrius del centre i del Consell de Coordinació Esportiva.

Iniciem doncs el camí per arribar a *l'Esport al dia!*

## 2. Contextualitza la proposta

**Què fer?** Adapteu la programació a les característiques de l'entorn en el qual desenvoleu la vostra activitat.

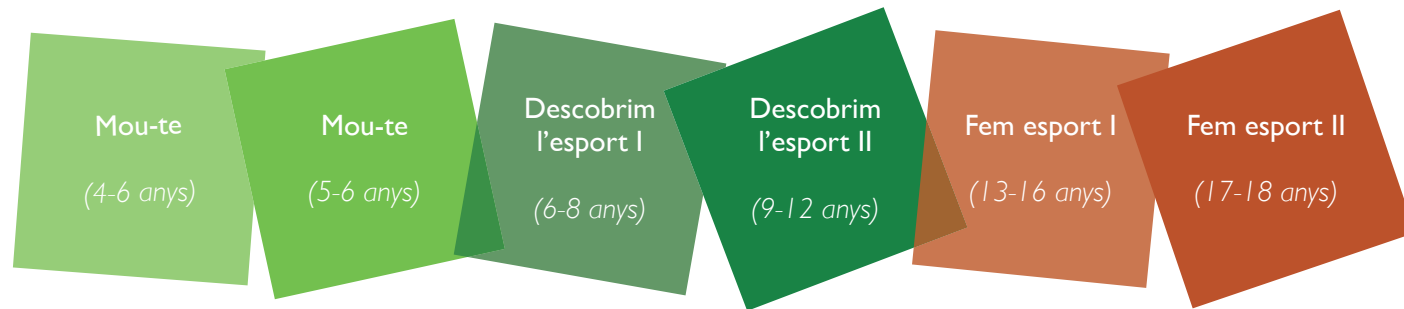
**Com fer-ho?** Abans de dissenyar la programació cal tenir en compte...

1. **Les característiques del centre** en el qual treballes: finalitat, orientació de la pràctica esportiva, estructura organitzativa del club, associació esportiva, centre educatiu, etc.
2. **Els i les esportistes:** edat, tipus de grup, nivell esportiu, esportistes amb necessitats especials, entorn sociocultural de les famílies, etc.
3. **Les instal·lacions** i els recursos materials disponibles.

### 3. Tria l'etapa

#### Què fer?

Els programes d'activitats esportives s'han desenvolupat en etapes considerades a partir de l'edat dels nens i les nenes. Seleccioneu l'etapa que correspon als vostres esportistes.



#### Com fer-ho?

En funció de l'edat dels esportistes.

### 4. Ubica la modalitat esportiva

#### Què fer?

Ubica la modalitat de l'activitat física o esportiva de la qual ets tècnic/a entre les que estan definides a la Proposta de currículum per a activitats esportives fora d'horari lectiu del Pla de l'Esport en edat escolar de la ciutat de Barcelona.

<b>Mou-te</b> (4-6 anys)	Activitats aquàtiques.	Pàg. 31
	Motricitat.	Pàg. 33
(5-6 anys)	Activitats preesportives.	Pàg. 34
<b>Descobrim l'esport I</b> (6-8 anys)	Activitats expressives.	Pàg. 37
	Activitats esportives individuals.	Pàg. 40
	Activitats esportives d'adversari o d'oposició.	Pàg. 43
	Activitats esportives d'equip.	Pàg. 47
	Activitats a la natura.	Pàg. 52
	Activitats físiques adaptades.	Pàg. 54
<b>Descobrim l'esport II</b> (9-12 anys)	Activitats expressives.	Pàg. 39
	Activitats esportives individuals.	Pàg. 41
	Activitats esportives d'adversari o d'oposició.	Pàg. 44
	Activitats esportives d'equip.	Pàg. 49
	Activitats a la natura.	Pàg. 53
	Activitats físiques adaptades.	Pàg. 54
<b>Fem esport I</b> (13-16 anys)	Activitats expressives.	Pàg. 61
	Activitats esportives individuals.	Pàg. 63
	Activitats esportives d'adversari o d'oposició.	Pàg. 66
	Activitats esportives d'equip.	Pàg. 68
	Activitats a la natura.	Pàg. 70
	Activitats físiques adaptades <i>discapacitats sensorials</i> .	Pàg. 72
	Activitats físiques adaptades <i>discapacitats físiques i motrius</i> .	Pàg. 73
	Activitats físiques adaptades <i>discapacitats intel·lectuals</i> .	Pàg. 75
<b>Fem esport II</b> (17-18 anys)	Activitats expressives.	Pàg. 76
	Activitats esportives individuals.	Pàg. 77
	Activitats esportives d'adversari o d'oposició.	Pàg. 80
	Activitats esportives d'equip.	Pàg. 82
	Activitats a la natura.	Pàg. 84
	Activitats físiques adaptades <i>discapacitats sensorials</i> .	Pàg. 85
	Activitats físiques adaptades <i>discapacitats físiques i motrius</i> .	Pàg. 87
	Activitats físiques adaptades <i>discapacitats intel·lectuals</i> .	Pàg. 88

## Com fer-ho?

Decidiu amb quina modalitat esportiva s'identifica l'activitat física o l'esport del vostre grup de nens i nenes.

Per exemple:

- Si és atletisme, la ubicació serà a activitats esportives individuals.
- Si és mini handbol, la ubicació serà a activitats esportives d'equip.
- Si és tennis, la ubicació serà a activitats esportives d'adversari o oposició.
- Si és hip-hop, la ubicació serà a activitats expressives.
- Si és excursionisme, la ubicació serà a activitats a la natura.
- Si és bàsquet en cadira de rodes, la ubicació serà a activitats adaptades.

Una vegada ubicada la modalitat esportiva i l'etapa corresponent a l'edat dels esportistes, us trobareu davant un llistat amb els objectius generals d'aquella etapa i per a la corresponent activitat, acompanyats dels continguts que utilitzareu per assolir-los.

## 5. Simplifica els objectius

### Què fer?

Una vegada situats dins el bloc d'activitats, veureu que hi ha OBJECTIUS (*allò que els i les esportistes han d'aconseguir*) i CONTINGUTS (*allò que volem que aprenguin*). Per facilitar-vos la feina de programar convé SIMPLIFICAR els objectius.

### Com fer-ho?

Es tracta de resumir, en poques paraules, la idea global de l'objectiu. Per exemple l'objectiu núm. 4 de les activitats esportives d'adversari o d'oposició (*Fem Esport I*): "Progressar en la millora de la condició física específica de les activitats esportives d'adversari o d'oposició, tot incidint en les qualitats físiques relacionades amb la salut", es podria resumir en **Millorar condició física (salut)**. I l'objectiu núm.7 de les activitats esportives d'equip (*Descobrim l'esport I*) que diu "Acceptar les regles bàsiques i el resultat en les activitats esportives d'equip", es pot resumir en **Acceptar regles i resultats**.

## 6. Concreta els continguts

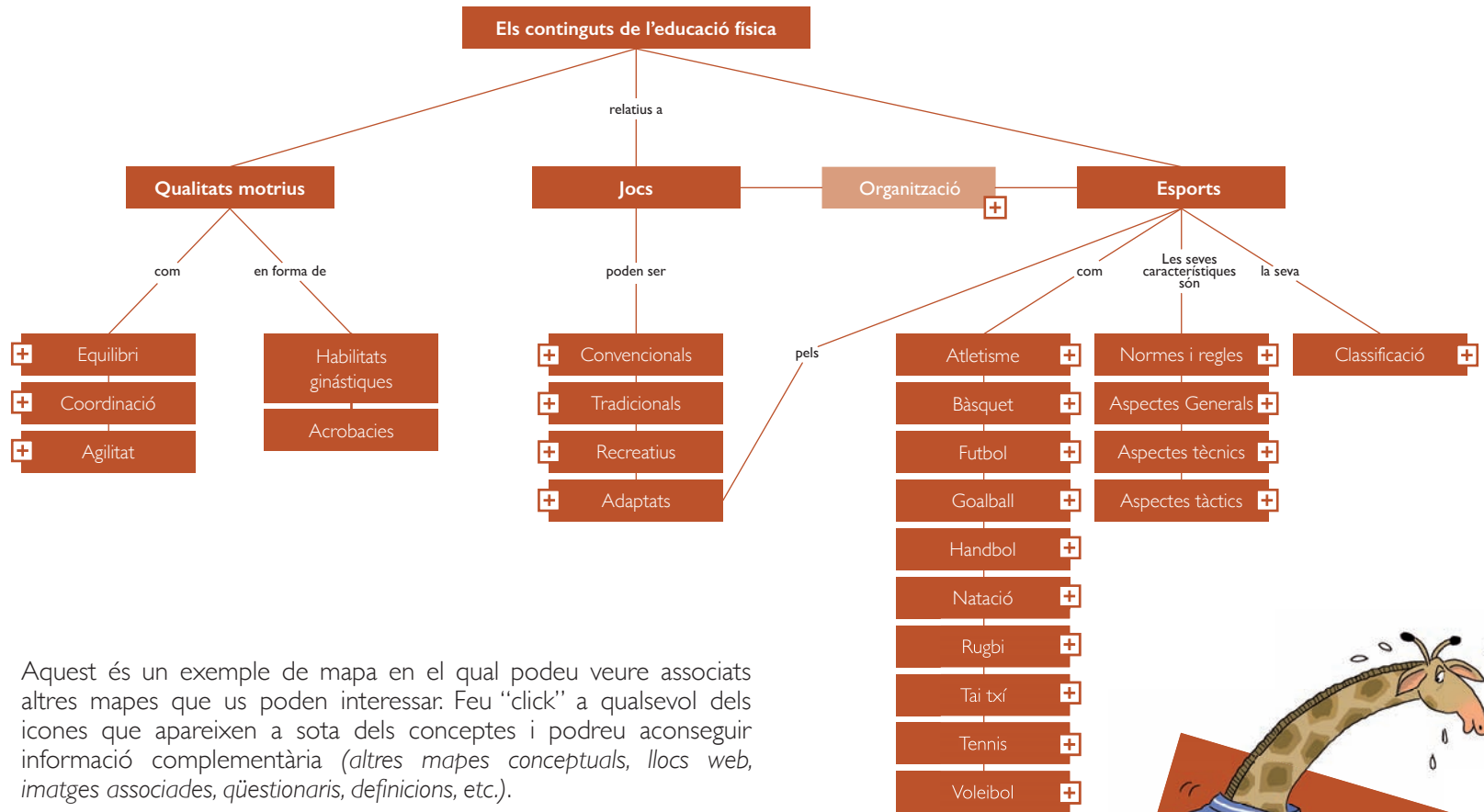
### Què fer?

Concreteu allò que voleu que aprenguin els esportistes en relació als objectius definits i que heu simplificat, prenent com a referència els continguts definits en el marc curricular. Aquests continguts són genèrics i cal concretar-los en relació a la modalitat esportiva específica.

### Com fer-ho?

A partir de cada contingut del marc curricular, has de proposar-ne d'altres més directament relacionats amb la teva disciplina esportiva. Els mapes conceptuals són un bon instrument per a fer-ho. En el lloc web que us proposem (*"Mapas conceptuales de la actividad física", publicat per l'Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en llengua castellana*) trobareu mapes conceptuals de modalitats esportives molt diverses que us seran de gran ajut. Per visualitzar correctament els mapes conceptuals, us recomanem que utilitzeu l'Internet Explorer.

[http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/maf/x-kaos-cmap/contenidos\\_juegos\\_deport.html](http://ntic.educacion.es/w3/eos/MaterialesEducativos/mem2001/mapasaf/maf/x-kaos-cmap/contenidos_juegos_deport.html)



Aquest és un exemple de mapa en el qual podeu veure associats altres mapes que us poden interessar. Feu "click" a qualsevol dels icones que apareixen a sota dels conceptes i podreu aconseguir informació complementària (*altres mapes conceptuals, llocs web, imatges associades, qüestionaris, definicions, etc.*).

**Assegureu-vos que TOTS els continguts del marc curricular han estat desenvolupats, és una garantia de compliment dels objectius.**



## 7. Distribueix els continguts en les diferents sessions

### Què fer?

Distribuiu els continguts concretats al punt anterior en les diferents sessions.

### Com fer-ho?

1. Compteu les sessions dins el CALENDARI de la temporada o del curs. Heu de saber quantes sessions fareu tot recordant de descomptar les festes, les vacances, etc.
2. Dissenyeu un QUADRE com el que apareix a continuació que relacioni, d'una banda, els objectius simplificats juntament amb els continguts concretats, i d'una altra, les sessions. Amb un cop de vista visualitzareu tot el que treballareu al llarg de la temporada.
3. MARQUEU AMB CREUS en cadascuna de les sessions, els objectius i els continguts que heu previst treballar.
4. El quadre de l'exemple és un punt de partida: cada tècnic elaborarà el seu propi quadre amb els continguts especificats fins el punt que consideri. S'ha de tenir en compte que la utilitat d'aquesta eina és ser el recurs bàsic per al disseny de les sessions.

### Activitats esportives d'equip: FUTBOL-SALA

DESCOBRIM L'ESPORT I (6-8 anys)

Objectiu resumit i continguts concretats	MES I											
	Setmana 1			Setmana 2			Setmana 3			Setmana 4		
	I	2	C	I	2	C	I	2	C	I	2	C
1. Gaudir de les activitats Els elements constituïus del futbol-sala. Col·laboració i oposició.	X											
2. Resoldre situacions senzilles Accions de tàctica individual i col·lectiva. Execució de situacions simplificades.	X											
3. Utilitzar tècnica Conducció, passades, regat, xut, etc.	X											
4. Comunicar-se i relacionar-se Els principis bàsics d'atac i defensa.												
5. Respectar als companys Execució de situacions adaptades.												
6. Respectar el material Participació en la recollida de material.	X											
7. Acceptar regles i resultat Aplicació del reglament. Pràctica de situacions competitives.												
8. Adquirir hàbits saludables Dutxa i canvi de roba. L'escalfament específic. Importància dels estiraments finals.	X											

## 8. Omple les fitxes de sessió “l'esport dia a dia”

### Què fer?

Ompliu la fitxa de sessió.

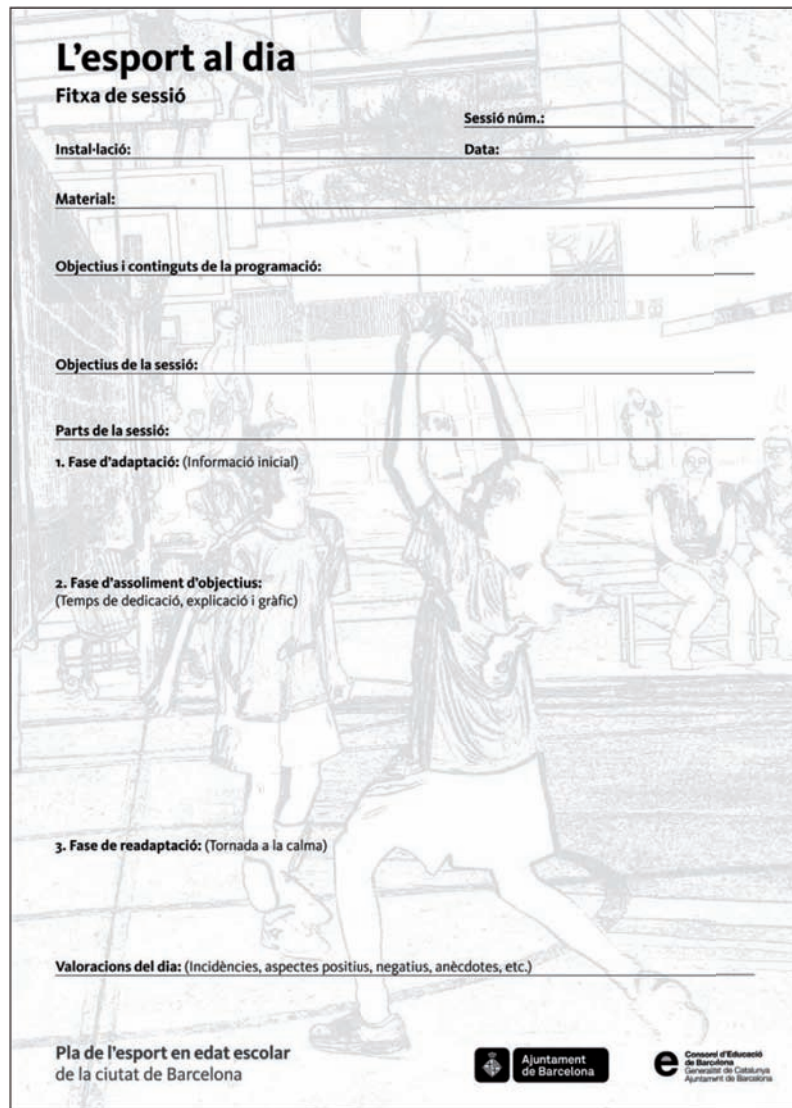
### Com fer-ho?

A la fitxa de sessió L'esport al dia, podreu indicar la instal·lació, el material, els objectius, etc.

Amb el quadre de la fase anterior podreu “copiar i enganxar” els objectius i els continguts a totes i cadascuna de les sessions establertes.

### Per tal de concretar els objectius de sessió...

Partint dels objectius definits a la programació per a aquesta sessió, us proposem la definició de dos objectius més específics, com a mínim. Convindria que un d'aquests objectius se centrés en aspectes tècnic-tàctics i l'altre en aspectes actitudinals. Es tracta de focalitzar la sessió cap a aquests dos aspectes prioritaris.



**L'esport al dia**  
Fitxa de sessió

Sessió núm.: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_\_

Instal·lació: \_\_\_\_\_

Material: \_\_\_\_\_

Objectius i continguts de la programació: \_\_\_\_\_

Objectius de la sessió: \_\_\_\_\_

Parts de la sessió:

1. Fase d'adaptació: (Informació inicial)
2. Fase d'assoliment d'objectius:  
(Temps de dedicació, explicació i gràfic)
3. Fase de readaptació: (Tornada a la calma)

Valoracions del dia: (Incidències, aspectes positius, negatius, anècdotes, etc.) \_\_\_\_\_

Pla de l'esport en edat escolar  
de la ciutat de Barcelona

Ajuntament de Barcelona

Consell d'Educació de Barcelona  
Departament de Catalunya  
Ajuntament de Barcelona

## Programació d'objectius

Pren com a referència la *“Proposta de currículum per a les activitats esportives fora d'horari lectiu de la ciutat de Barcelona”* per a elaborar el teu propi llistat d'objectius generals que pretens assolir al llarg de la temporada.

Tingues en compte que existeixen tres grans grups d'objectius: conceptuals, amb que es treballa el coneixement de continguts teòrics; procedimentals, amb què es busca l'adquisició i desenvolupament d'habilitats; i actitudinals, relacionats amb el comportament i els hàbits personals. Aquesta diferenciació per tipus d'objectius es correspon amb el saber (*objectius conceptuals*), saber fer (*objectius procedimentals*) i saber estar (*objectius actitudinals*) dels nens i nenes.

LLISTAT D'OBJECTIUS GENERALS	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



## Planificació anual 1r trimestre

		<i>Etapa/Categoria:</i>	<i>Activitat:</i>	<i>Dies d'activitat:</i>	<i>Hora d'activitat:</i>	
		<b>1<sup>a</sup> Setmana</b>	<b>2<sup>a</sup> Setmana</b>	<b>3<sup>a</sup> Setmana</b>	<b>4<sup>a</sup> Setmana</b>	<b>5<sup>a</sup> Setmana</b>
Octubre 2014	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>
	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>
Novembre 2014	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>
	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>
Desembre 2014	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>	<i>Objectius núm:</i>
	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>	<i>Continguts:</i>

## Planificació anual 2n trimestre

	1 <sup>a</sup> Setmana	2 <sup>a</sup> Setmana	3 <sup>a</sup> Setmana	4 <sup>a</sup> Setmana	5 <sup>a</sup> Setmana
Gener 2015	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>
Febrer 2015	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>
Març 2015	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>	<p><i>Objectius núm:</i></p> <p><i>Continguts:</i></p>

## Planificació anual 3r trimestre

	1 <sup>a</sup> Setmana	2 <sup>a</sup> Setmana	3 <sup>a</sup> Setmana	4 <sup>a</sup> Setmana	5 <sup>a</sup> Setmana
Abril 2015	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:
Maig 2015	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:
Juny 2015	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:	Objectius núm:  Continguts:

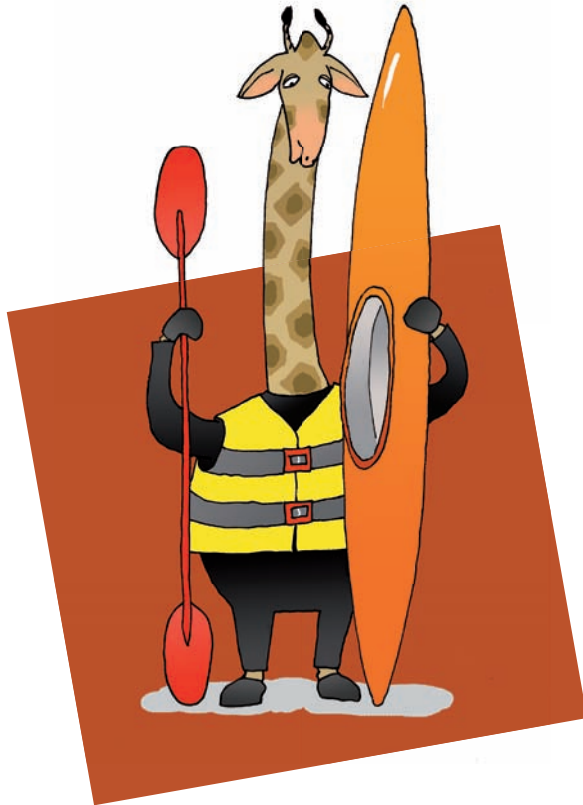
# Setembre

## Pla Barcelona Esport en edat escolar (PBE3) “L'esport ens fa més grans”

*L'Esport dia a dia* és una guia que pretén facilitar la programació de les activitats esportives fora de l'horari lectiu, al llarg del curs.

A més de ser el lema per promoure l'esport entre infants i joves, L'esport ens fa més grans és la campanya que engloba els programes municipals d'esport en edat escolar impulsats des de l'Ajuntament de Barcelona, amb el suport del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEBC). Aquest lema representa el propòsit de l'Ajuntament d'apropar l'esport als nens i nenes de la ciutat, des de dos grans àmbits d'actuació: l'esport durant i fora d'horari escolar. En el marc de l'assignatura d'educació física als centres educatius, el programa L'escola fa esport a la ciutat dona la possibilitat de participar en activitats com curses d'orientació o dansa; mentre que un cop acabades les classes, el Pla fora d'horari lectiu del Barcelona Esport en edat escolar recull l'oferta esportiva que els diferents agents implicats en l'esport en edat escolar posen a disposició de nens i nenes. Més enllà d'aquesta oferta esportiva, la campanya inclou altres actuacions en relació a la formació per a professionals de l'àmbit, el treball en valors, materials didàctics, o grans esdeveniments esportius, entre d'altres.

Per a més informació, consulteu la pàgina web  
[www.bcn.cat/lesportensfamesgrans](http://www.bcn.cat/lesportensfamesgrans)



## Planificació setmanal / Setmana del 1 al 7 de setembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 1			
Dt 2			
Dc 3			
Dj 4			
Dv 5			
Ds 6 Dg 7			

**EMPATIA /** Posar-se en el lloc de l'altre. Procura que els i les esportistes comprenguin les emocions i els sentiments dels seus companys.

## Planificació setmanal / Setmana del 8 al 14 de setembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 8			
Dt 9			
Dc 10			
Dj 11			
Dv 12			
Ds 13 Dg 14			

**TREBALL EN EQUIP /** Treballar conjuntament per un objectiu comú. Intenta que els nens i nenes col·laborin en activitats de grup on se sentin part del seu equip de treball.

## Planificació setmanal / Setmana del 15 al 21 de setembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 15			
Dt 16			
Dc 17			
Dj 18			
Dv 19			
Ds 20 Dg 21			

**ESFORÇ** Intentar superar les dificultats per aconseguir un propòsit. Anima els i les participants a afrontar els reptes que se'ls presentin.

## Planificació setmanal / Setmana del 22 al 28 de setembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 22			
Dt 23			
Dc 24			
Dj 25			
Dv 26			
Ds 27 Dg 28			

**IL·LUSIÓ** Participar amb entusiasme. Encoratja els esportistes a prendre part en les activitats amb alegria, intentant despertar la seva motivació.



# Octubre

## “El Semàfor dels Valors”

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEB) i l'Ajuntament de Barcelona van posar en marxa, el curs passat, aquest programa que pretén fomentar els valors educatius de l'esport, mitjançant l'avaluació del grau de civisme esportiu de tots els agents implicats en les competicions d'esports col·lectius: esportistes, entrenadors/es i públic assistent (bàsicament famílies).

Els tutors i les tutores de joc disposen d'un seguit de criteris d'observació concrets per valorar el comportament de tots els agents implicats. Les valoracions van des del semàfor verd, que reflecteix les conductes excel·lents, fins al vermell, que valora els comportaments reprovables, passant pel blau, el groc i el blanc. Cada color equival a una puntuació que permet elaborar una classificació dels “Equips amb més valors”, paral·lela a la classificació de resultats. Els equips que encapçalen la classificació de cada esport i categoria són presentats automàticament com a candidats als Premis “Compta fins a tres” que l'Ajuntament atorga anualment.

Per a més informació, consulteu la pàgina web  
[www.elconsell.cat/ceeb](http://www.elconsell.cat/ceeb)



## Planificació setmanal / Setmana del 29 de setembre al 5 d'octubre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 29			
Dt 30			
Dc 1			
Dj 2			
Dv 3			
Ds 4 Dg 5			

**CONVICCIÓ** / Estar convençut d'un mateix. Intenta que nens i nenes se sentin amb la certesa que allò que fan o diuen pot estar bé.

## Planificació setmanal / Setmana del 6 al 12 d'octubre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 6			
Dt 7			
Dc 8			
Dj 9			
Dv 10			
Ds 11 Dg 12			

**COMPANYONIA** / Relació d'amistat, de col·laboració entre companys/es. Promou la solidaritat entre participants a l'activitat, vetllant per què s'ajudin i es donin suport.

## Planificació setmanal / Setmana del 13 al 19 d'octubre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 13			
Dt 14			
Dc 15			
Dj 16			
Dv 17			
Ds 18 Dg 19			

**RESPONSABILITAT** / Complir amb els propis compromisos. Intenta que nens i nenes assumeixin les tasques que cada activitat impliqui i es comprometin a dur-les a terme.

## Planificació setmanal / Setmana del 20 al 26 d'octubre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 20			
Dt 21			
Dc 22			
Dj 23			
Dv 24			
Ds 25 Dg 26			

**RESPECTE** / Tenir en compte els altres. Ensenya els esportistes a valorar els seus companys i companyes i a respectar tant la feina com les idees dels altres.

## Planificació setmanal / Setmana del 27 d'octubre al 2 de novembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 27			
Dt 28			
Dc 29			
Dj 30			
Dv 31			
Ds 1 Dg 2			

**PERSISTÈNCIA /** Actuar amb fermesa, ser constant. Recorda als nens i nenes les seves decisions i anima'ls a treballar sessió a sessió.

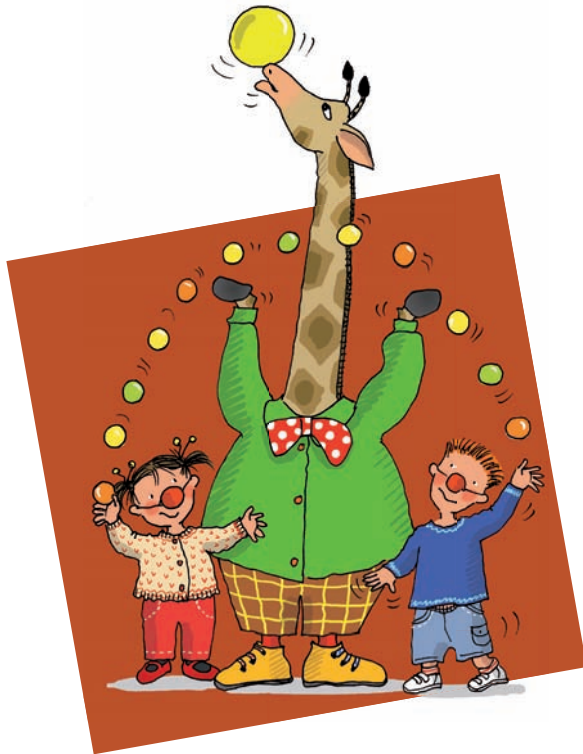
# Novembre

## “A la Grada, passió i seny!” i altres programes de valors

L'esport porta vinculats infinitat de valors positius que es poden treballar través de la pràctica de la vostra activitat i transferir a altres aspectes de l'entorn dels nens i nenes. Compromès amb la transmissió d'aquests valors entre la població en edat escolar, l'Ajuntament de Barcelona cada temporada posa en marxa diverses actuacions en aquest àmbit.

La campanya “Compta fins a tres”, que difon els valors educatius de l'esport en edat escolar ([www.comptafinsatres.com](http://www.comptafinsatres.com)), i el programa “A la Grada, passió i seny!” en són alguns exemples. En el cas d'aquest últim, amb un treball previ d'educació en valors, s'ofereix l'assistència a algun esdeveniment esportiu amb la intenció de transmetre valors positius des de la graderia on els nens i nenes gaudeixen de l'espectacle.

En aquest mateix document, cada pla setmanal proposa un valor concret a treballar durant les vostres sessions, amb una definició i una recomanació que us pot ajudar a posar-lo en pràctica.



## Planificació setmanal / Setmana del 3 al 9 de novembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 3			
Dt 4			
Dc 5			
Dj 6			
Dv 7			
Ds 8 Dg 9			

**GAUDIR /** Tenir experiències agradables, passar-ho bé. Busca que el grup participant a la teva activitat s'ho passi bé, deixa'ls un bon record i ganes de tornar-hi.



## Planificació setmanal / Setmana del 10 al 16 de novembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 10			
Dt 11			
Dc 12			
Dj 13			
Dv 14			
Ds 15 Dg 16			

**EXIGÈNCIA /** Intentar aportar el millor d'un mateix. Demana als nens i nenes que participin donant el seu màxim i encoratja'ls perquè també s'autoexigeixin.

## Planificació setmanal / Setmana del 17 al 23 de novembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 17			
Dt 18			
Dc 19			
Dj 20			
Dv 21			
Ds 22 Dg 23			

**CONFIANÇA** / Creure en un mateix. Genera situacions on els i les esportistes tinguin èxit i transmet-los seguretat en les seves possibilitats.

## Planificació setmanal / Setmana del 24 al 30 de novembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 24			
Dt 25			
Dc 26			
Dj 27			
Dv 28			
Ds 29 Dg 30			

**AUTOSUPERACIÓ** / Vèncer obstacles, millorar les pròpies possibilitats. Transmet als i les esportistes ganes d'anar més enllà de les seves capacitats al llarg del curs.



# Desembre

## Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEB)

El Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEB) és una entitat privada sense ànim de lucre que té per objectiu apropar la pràctica i la competició esportiva a la població infantil, adolescent i jove de la nostra ciutat. L'oferta esportiva que posa a l'abast d'aquest col·lectiu està composta principalment pels Jocs Esportius Escolars, trobades d'iniciació, lligues recreatives, jornades de promoció i jornades puntuals d'implementació. A més, el CEEB també ofereix cursos de tutor esportiu, de tutor de joc, xerrades puntuals sobre temes d'interès i possibilitats de formació continuada per al professorat d'educació física.

Coneix el detall de les activitats del Consell  
[www.elconsell.cat/ceeb](http://www.elconsell.cat/ceeb)

## Planificació setmanal / Setmana del 1 al 7 de desembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 1			
Dt 2			
Dc 3			
Dj 4			
Dv 5			
Ds 6 Dg 7			

**COOPERACIÓ** / Compartir treball per a una fita comuna. Promou el treball grupal a les teves sessions de forma que tothom participi i contribueixi a l'èxit de les tasques conjuntament.

## Planificació setmanal / Setmana del 8 al 14 de desembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 8			
Dt 9			
Dc 10			
Dj 11			
Dv 12			
Ds 13 Dg 14			

**DETERMINACIÓ** / Enraonar i decidir amb claredat i precisió. Genera situacions on els i les esportistes hagin d'intervenir prenent decisions.

## Planificació setmanal / Setmana del 15 al 21 de desembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 15			
Dt 16			
Dc 17			
Dj 18			
Dv 19			
Ds 20 Dg 21			

**HUMILITAT** / Donar als mèrits propis la importància justa. Procura que al teu grup ningú es cregui millor que la resta, reconeixent alhora les seves virtuts i defectes.

## Planificació setmanal / Setmana del 22 al 28 de desembre de 2014

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 22			
Dt 23			
Dc 24			
Dj 25			
Dv 26			
Ds 27 Dg 28			

**ORGULL /** Sentir satisfacció per haver fet una bona feina. Ensenya els nens i nenes a valorar els seus mèrits i a alegrar-se d'haver-los aconseguit.





# Gener



## L'esport inclou

Amb el programa L'esport inclou, des de l'Institut Barcelona Esports i l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat es pretén promocionar la pràctica esportiva entre les persones amb discapacitat, tot garantint la igualtat d'oportunitats entre aquestes i la resta de la població.

Un dels elements d'intervenció d'aquest pla s'adreça a l'àmbit de l'esport en edat escolar al que vosaltres us dediqueu, amb diverses activitats oferides pel CEEB amb el suport de l'Institut Barcelona Esports. Es tracta d'actuacions relacionades tant amb la inclusió en activitats convencionals de nens i nenes discapacitats, com amb la seva participació en modalitats d'esport adaptat.

La participació d'infants i joves amb discapacitat a la competició escolar ja és una realitat. Si a la teva escola hi ha alumnes amb discapacitat que volen fer pràctica esportiva, posa't en contacte amb nosaltres. T'assessorarem.

Per a més informació, entreu a l'enllaç [www.bcn.cat/lesportinclou](http://www.bcn.cat/lesportinclou) o bé truqueu al **932 193 216 (CEEB)** o al **934 023 000 (IBE)**.

## Planificació setmanal / Setmana del 29 de desembre al 4 de gener de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 29			
Dt 30			
Dc 31			
Dj 1			
Dv 2			
Ds 3 Dg 4			

**DISCIPLINA /** Seguir les regles del joc. Fes que nens i nenes participin a cada activitat, acceptant i respectant les pautes marcades.

## Planificació setmanal / Setmana del 5 al 11 de gener de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 5			
Dt 6			
Dc 7			
Dj 8			
Dv 9			
Ds 10 Dg 11			

**AUTONOMIA /** Actuar amb independència. Procura que els i les esportistes se sentin amb recursos propis suficients per desenvolupar les tasques plantejades.

## Planificació setmanal / Setmana del 12 al 18 de gener de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 12			
Dt 13			
Dc 14			
Dj 15			
Dv 16			
Ds 17 Dg 18			

**COMPRESIÓ** / Entendre els sentiments o els actes d'altres persones. Promou que s'assimili i respecti allò que fan o expressen els altres.

## Planificació setmanal / Setmana del 19 al 25 de gener de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 19			
Dt 20			
Dc 21			
Dj 22			
Dv 23			
Ds 24 Dg 25			

**COMUNICACIÓ** / Relacionar-se. Promou la relació entre els i les components del grup, facilitant que s'expressin a través de la parla i el llenguatge corporal.

## Planificació setmanal / Setmana del 26 de gener al 1 de febrer de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 26			
Dt 27			
Dc 28			
Dj 29			
Dv 30			
Ds 31 Dg 1			

**ESPORTIVITAT** / Participar correctament, de manera justa, seguint les regles i respectant la resta de participants.  
Promou aquests comportaments a cada una de les sessions i competicions.



# Febrer

## Premis Dona i Esport

Els Premis Dona i Esport són uns guardons que tenen la finalitat de fer visible el paper de les dones en l'àmbit de l'esport a la ciutat, mitjançant el reconeixement d'una dona esportista, d'una dona promotora de l'esport que hagi destacat per la seva trajectòria personal i professional (Premi Mireia Tapiador), així com també un mitjà de comunicació i un club esportiu que hagin tingut un paper rellevant en el foment i difusió de l'esport femení. A més de proposar candidatures també podeu participar de la consulta popular que es fa a través d'internet.

Per a més informació, entreu a l'enllaç [www.bcn.cat/esports](http://www.bcn.cat/esports)



## Planificació setmanal / Setmana del 2 al 8 de febrer de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 2			
Dt 3			
Dc 4			
Dj 5			
Dv 6			
Ds 7 Dg 8			

**PASSIÓ /** Emoció molt forta. Transmet passió i entusiasme als teus esportistes en cada paraula, gest o acció que els dirigeixis.

## Planificació setmanal / Setmana del 9 al 15 de febrer de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 9			
Dt 10			
Dc 11			
Dj 12			
Dv 13			
Ds 14 Dg 15			

**SACRIFICI /** Llevar-se aviat per anar a entrenar o competir; cuidar l'alimentació, respectar les hores de son o esforçar-se al màxim quan sembla que el teu cos ja no pot més són alguns exemples de sacrificis que ha de fer l'esportista. Fes-los saber que és impossible aconseguir fites importants sense sacrifici.

## Planificació setmanal / Setmana del 16 al 22 de febrer de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 16			
Dt 17			
Dc 18			
Dj 19			
Dv 20			
Ds 21 Dg 22			

**SENSIBILITAT** / Capacitat de sentir, de percebre. És fonamental ser sensible a les emocions, reaccions i comportaments d'infants i joves per ajudar-los a créixer esportivament, i sobretot com a persones.

## Planificació setmanal / Setmana del 23 de febrer al 1 de març de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 23			
Dt 24			
Dc 25			
Dj 26			
Dv 27			
Ds 28 Dg 29			

**REFORÇ POSITIU** / Animar; estimular; encoratjar; esperar... El reforç positiu, ben emprat, donarà una gran confiança i seguretat als teus esportistes. Utilitza'!!

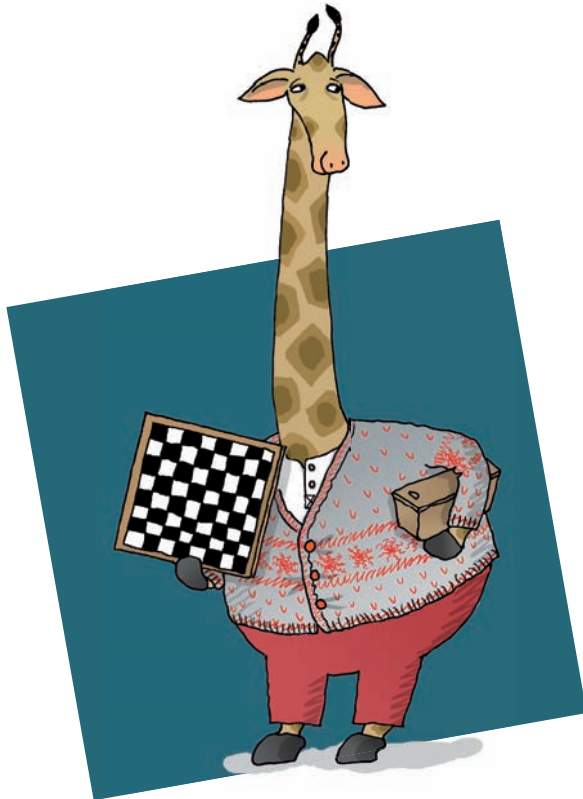
# Març

## Mesura de Govern “Convivim Esportivament”

Tot reconeixent l'esport com a una extraordinària eina per a la convivència, l'Ajuntament de Barcelona ha elaborat aquesta mesura, on la convivència, la cohesió social i la interacció a través de l'esport són les protagonistes. Amb l'objectiu d'integrar infants i adolescents en clubs i entitats dels seus barris, la mesura contempla la promoció d'activitats esportives des de dos projectes: el Pla aprenent esportivament i el Pla eines per a la convivència. El primer ofereix activitats a nens i nenes escolaritzats en centres educatius sense oferta esportiva o amb poca participació, mentre que el segon va dirigit a jovent en risc d'exclusió social i discriminació, a qui s'ofereix participar a les activitats del projecte com a esportistes o bé com a monitors i monitores.

De la mateixa manera que la teva activitat contribueix al desenvolupament de la pràctica esportiva de la població escolar, aquesta mesura municipal persegueix generar nuclis de pràctica d'activitat física i esport a les escoles i instituts de Barcelona.

Pots informar-te amb més detall a [www.feeb.cat](http://www.feeb.cat)



## Planificació setmanal / Setmana del 2 al 8 de març de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 2			
Dt 3			
Dc 4			
Dj 5			
Dv 6			
Ds 7 Dg 8			

**ACCEPTACIÓ** / Voluntat d'assumir quelcom. Accepta les derrotes amb normalitat, les decisions arbitrals amb fair play i les errades dels esportistes amb una actitud constructiva. Amb aquestes petites accions estaràs donant exemple al grup del que és l'Acceptació.

## Planificació setmanal / Setmana del 9 al 15 de març de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 9			
Dt 10			
Dc 11			
Dj 12			
Dv 13			
Ds 14 Dg 15			

**MOTIVACIÓ** / Estimular a l'acció. Procura motivar els i les esportistes amb accions concretes, proposant-los reptes diaris que siguin exigents, però assolibles.

## Planificació setmanal / Setmana del 16 al 22 de març de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 16			
Dt 17			
Dc 18			
Dj 19			
Dv 20			
Ds 21 Dg 22			

**CONVIVÈNCIA /** Conviure és compartir hores d'entrenament, il·lusions i angoixes, reptes comuns, victòries i derrotes. Crea un clima de confiança i seguretat en el grup. De ben segur que us ajudarà a assolir els objectius, tant els esportius com els personals, que us proposeu.



## Planificació setmanal / Setmana del 23 al 29 de març de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 23			
Dt 24			
Dc 25			
Dj 26			
Dv 27			
Ds 28 Dg 29			

**DIVERSIÓ /** Quan un grup gaudeix del dia a dia, apareixen rialles espontànies, es comparteixen anècdotes, flueixen les bromes i regna el bon ambient. No perdís mai de vista el component lúdic de l'esport. Si, a més d'estar ben planificada i desenvolupada, la sessió és divertida, motivarà i facilitarà l'aprenentatge.

# Abril

## Guia d'oferta esportiva per a infants i joves

Aquesta guia, que disposa d'un cercador d'activitats a la pàgina web [www.plaesportescolarbcn.cat](http://www.plaesportescolarbcn.cat), recull l'oferta esportiva de les entitats homologades de la ciutat on els nens i nenes poden ocupar el seu temps lliure. Aquesta pàgina resulta un bon recurs per conèixer i escollir les activitats físiques i esportives ja que permet fer cerques seleccionant el districte, la franja d'edat i la modalitat esportiva que interessi a cada usuari.

A més, també hi trobareu informació sobre temes com el paper de les famílies, la funció educativa de la competició i les característiques dels programes d'activitats per edats: **Esquitxa** (de 0 a 3 anys), **Mou-te** (de 3 a 6 anys), **Descobrim l'esport** (de 6 a 12 anys), **Fem esport** (de 12 a 18 anys) i **L'esport inclou**, per a infants i joves amb discapacitat.

Sabies que l'activitat que tu dirigeixes aquest curs pot figurar en aquesta guia? Si no hi apareix, consulta la pàgina web [www.bcn.cat/lesportensfamesgrans](http://www.bcn.cat/lesportensfamesgrans) per saber com formar part d'aquest projecte.



## Planificació setmanal / Setmana del 30 de març al 5 d'abril de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 30			
Dt 31			
Dc 1			
Dj 2			
Dv 3			
Ds 4 Dg 5			

**AMISTAT** / L'amistat es construeix a base de compartir experiències, projectes en comú, moments i històries irrepetibles, etc. En l'àmbit de l'esport i l'activitat física se solen crear forts vincles que poden perdurar tota la vida. Proposa exercicis i activitats en les quals el treball en equip i la cooperació siguin imprescindibles.

## Planificació setmanal / Setmana del 6 al 12 d'abril de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 6			
Dt 7			
Dc 8			
Dj 9			
Dv 10			
Ds 11 Dg 12			

**ENTENIMENT** / Tenir la capacitat de posar-se d'acord malgrat tenir punts de vista diferents. És important mantenir una actitud d'escolta, oberta i cordial amb esportistes i famílies per tal de crear un clima de confiança que faciliti la gestió de possibles conflictes.

## Planificació setmanal / Setmana del 13 al 19 d'abril de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 13			
Dt 14			
Dc 15			
Dj 16			
Dv 17			
Ds 18 Dg 19			

**IGUALTAT** / Oferir les mateixes condicions i oportunitats. Si bé és cert que totes les persones tenen un caràcter i unes possibilitats diferents, tothom mereix ser respectat, acceptat i gaudir de les mateixes oportunitats.

## Planificació setmanal / Setmana del 20 al 26 d'abril de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 20			
Dt 21			
Dc 22			
Dj 23			
Dv 24			
Ds 25 Dg 26			

**SOLIDARITAT** / Posar el benefici del grup per davant de l'èxit individual és un exemple de solidaritat. Lloa en veu alta i davant de tot el grup, aquelles actituds i comportaments solidaris que mostrin els esportistes.



# Maig

## Grans esdeveniments esportius de ciutat

Barcelona té una llarga trajectòria com a seu d'esdeveniments esportius internacionals que ofereixen una gran oportunitat per promoure la pràctica esportiva entre la població escolar. Amb aquest propòsit, l'**Ajuntament** i el **CEEB** desenvolupen iniciatives per connectar aquests actes amb activitats que apropin l'esport als més joves, oferint-los l'oportunitat de fer-ne un tast.

Enguany, les competicions més importants que han ocupat i que ocuparan l'agenda d'esdeveniments esportius de la ciutat són la **Barcelona World Race** (*vela transoceànica*), la **Barcelona Equestrian Challenge** (*hípica*), activitats relacionades amb la Candidatura de Barcelona als Jocs Olímpics d'Hivern de 2026 i l'**Open d'Espanya de Golf Barcelona - El Prat**.

## Planificació setmanal / Setmana del 27 d'abril al 3 de maig de 2013

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 27			
Dt 28			
Dc 29			
Dj 30			
Dv 31			
Ds 32 Dg 33			

**DIVERSITAT** / Valora com una riquesa els diversos ritmes d'aprenentatge, així com els diferents nivells esportius i motivacions d'infants i joves.



## Planificació setmanal / Setmana del 4 al 10 de maig de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 4			
Dt 5			
Dc 6			
Dj 7			
Dv 8			
Ds 9 Dg 10			

**HONESTEDAT** / Reconèixer una errada, assumir les obligacions pertinents, responsabilitzar-se d'una acció...

Reconeix i premia les actituds honestes, i per contra, condemna l'engany i la trampa.

## Planificació setmanal / Setmana del 11 al 17 de maig de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 11			
Dt 12			
Dc 13			
Dj 14			
Dv 15			
Ds 16 Dg 17			

**INTEGRACIÓ** / Facilitar la incorporació d'un nou membre en el grup. Procura que tots els esportistes se sentin importants i acceptats pel grup, independentment de la seva religió, cultura, nivell esportiu o capacitats físiques o psíquiques.

## Planificació setmanal / Setmana del 18 al 24 de maig de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 18			
Dt 19			
Dc 20			
Dj 21			
Dv 22			
Ds 23 Dg 24			

**JOC NET** / Són aquelles accions que respecten les regles de joc i preserven els valors de l'esportivitat. Valora l'esforç i el respecte per sobre del resultat.

## Planificació setmanal / Setmana del 25 al 31 de maig de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 25			
Dt 26			
Dc 27			
Dj 28			
Dv 29			
Ds 30 Dg 31			

**TOLERÀNCIA** / Respectar l'altre en qualsevol matèria o circumstància. Rebutja tota mena de prejudicis i recolza aquelles actituds que acceptin la diversitat en totes les seves dimensions.



# Juny

## Campanya de vacances d'estiu municipal

La campanya de vacances d'estiu és un programa municipal coordinat per l'Ajuntament de Barcelona que cada any ofereix als **infants i adolescents de Barcelona** una oferta àmplia i variada d'activitats educatives i lúdiques per gaudir del període de vacances.

Abans d'acabar la teva activitat, pots proposar al grup que continuï practicant esport en alguna de les diferents propostes esportives o de lleure que recull el web dedicat a aquesta campanya (<http://www.bcn.cat/vacances>). Una d'elles són els **Campus Olímpia**, on els més petits poden iniciar-se a l'esport en general i els més grans poden participar en activitats poliesportives combinant modalitats com el bàdminton, l'handbol, el bàsquet, l'hoquei, el futbol, el ciclisme, la natació o la vela.

Per facilitar l'accés a la campanya d'estiu, l'Ajuntament ofereix suport econòmic a les famílies amb dificultats econòmiques i monitoratge de suport per a la inclusió d'infants i joves amb discapacitat.

## Planificació setmanal / Setmana del 1 al 7 de juny de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 1			
Dt 2			
Dc 3			
Dj 4			
Dv 5			
Ds 6 Dg 7			

**SALUT** / Benestar físic, psicològic i emocional. Difon entre infants i famílies els nombrosos beneficis per a la salut que aporten l'esport i l'activitat física.

## Planificació setmanal / Setmana del 8 al 14 de juny de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 8			
Dt 9			
Dc 10			
Dj 11			
Dv 12			
Ds 13 Dg 14			

**COMPROMÍS** / El compromís és fonamental per al correcte desenvolupament de qualsevol activitat i es demostra en petites accions personals: puntualitat, assistència, responsabilitat, acceptació, integració, etc. Estigues atent a aquestes conductes i reforça-les quan les detectis.

## Planificació setmanal / Setmana del 15 al 21 de juny de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
Di 15			
Dt 16			
Dc 17			
Dj 18			
Dv 19			
Ds 20 Dg 21			

**DEDICACIÓ /** Destinar temps i recursos a una causa o un fi determinat. Treballar en l'esport en edat escolar és una tasca de gran responsabilitat perquè tractes directament amb infants i joves. Dedicar el temps necessari a planificar sessions ben estructurades i amb objectius esportius i educatius ben definits.



## Planificació setmanal / Setmana del 22 de al 28 de juny de 2015

	Núm. sessió	Objectius específics	Continguts
DI 22			
Dt 23			
Dc 24			
Dj 25			
Dv 26			
Ds 27 Dg 28			

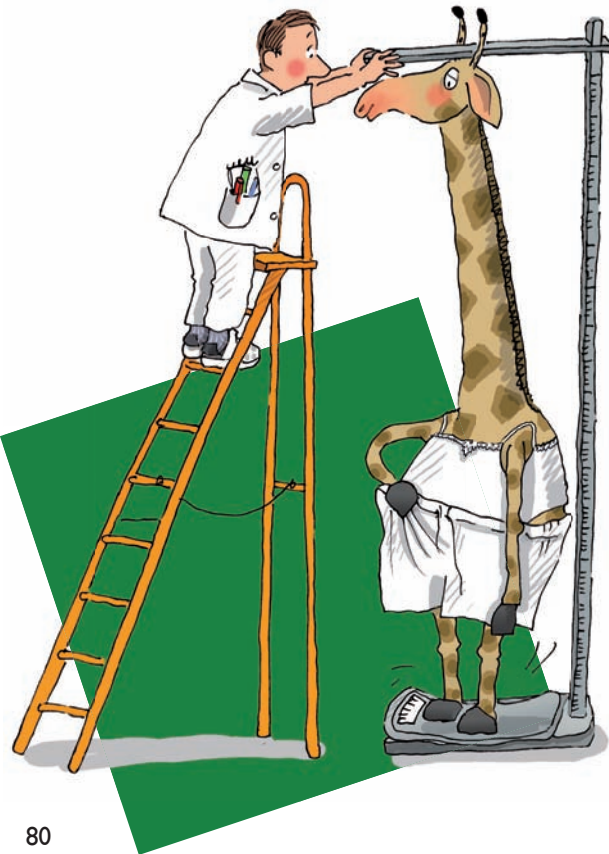
**PREDISPOSICIÓ** / Estigues sempre obert a escoltar i ajudar, en la mesura que et sigui possible, a tots els agents que intervien l'activitat (esportistes, famílies, altres monitors, ...). Recorda que reps el que dones.

## Recursos didàctics per a l'esport en edat escolar

- **Curriculum per a les activitats esportives** fora d'horari lectiu de la ciutat de Barcelona. Proposta d'estructuració dels ensenyaments esportius per orientar la programació de les activitats físiques i esportives segons el tipus de modalitat i l'edat dels participants.
- **Campanya de beneficis de l'activitat física.** CD on trobareu informació útil i pràctica sobre els beneficis que l'activitat física pot suposar pels nois i noies en edat escolar, així com recomanacions bàsiques per a la pràctica d'exercici físic moderat i saludable.
- **Còmic "Fora de joc" i tríptic sobre Fair Play.** Eina útil per treballar el joc net amb els nois i noies a partir de situacions que es donen habitualment en les competicions esportives on participen escolars.
- **Campanya "Compta fins a tres" - Dossier famílies.** Document que recull recomanacions per ajudar les famílies a orientar positivament la seva actitud i el seu comportament en relació a la pràctica esportiva dels seus fills i filles
- Exposició sobre **"el paper de les dones en la història de l'esport a la ciutat"**. Aquestes cinc pòsters reflecteixen, de manera visual, quina ha estat la presència de les dones en la història de la pràctica d'activitat física i esportiva de Barcelona.
- **Quadern dones i esport.** Publicació anual que, amb l'objectiu de difondre el procés d'incorporació de les dones al món de l'esport, presenta biografies de dones destacades en el desenvolupament de l'esport femení a Barcelona, així com altres articles d'interès relacionats amb esport i gènere.

Per accedir a qualsevol d'aquests recursos, visita contacta amb el departament de Programes municipals d'esport en edat escolar del CEEB.

[programesmunicipals@elconsell.cat](mailto:programesmunicipals@elconsell.cat) - 935 158 067









**bcn.cat/  
esports**

facebook.com/bcnesports  
twitter.com/bcn\_esports

### Més informació

Institut Barcelona Esports | Av. de l'Estadi, 40 | 08038 Barcelona  
e-mail: [esports@bcn.cat](mailto:esports@bcn.cat) | [www.bcn.cat/esports](http://www.bcn.cat/esports)

### Telèfon d'informació 010 (24 h)

Establiment: 0,373 €. | Cost/min: 0,089 € | Tarifat per segons. Iva Inclòs