

Esportiva d'AMPA), com a entitat que farà possible el desenvolupament del programa d'acord amb els objectius del PEC.

- 5. Demanar el suport econòmic del Consell Català de l'Esport** per realitzar les activitats i col·laborar amb el Consell Esportiu de la comarca per desenvolupar actuacions coordinades envers l'Esport a l'Escola.
- 6. Comprometre's a lliurar tots els documents que es demanin** des de la Comissió del Pla.

### PLADEE: La FaPaC al Pla Català de l'Esport a l'Escola

Des de fa uns anys, la junta de la FaPaC té un interès especial pel desenvolupament de les activitats extraescolars esportives que es fonamenten en un model educatiu de qualitat i integrador, per a tots els alumnes fora de l'horari lectiu. Des de la FaPaC es vol

afavorir pràctica esportiva com a forma d'oci i aprenentatge reforçant, al mateix temps, els vincles entre l'escola i l'esport per garantir el seu caràcter formatiu. Per tot això coincidim plenament amb els objectius que es pretenen aconseguir amb el Pla Català de l'Esport a l'Escola. Hi col·laborem activa i decididament en la seva extensió i promoció.

Per a posar-ho en pràctica, comptem amb un equip de dinamitzadors que fan visites i animen les AMPA a participar i inscriure's al PCEE. No tan sols expliquen els avantatges de pertànyer al Pla, sinó que també ajuden i orienten en els tràmits i passos que s'han de seguir per a poder participar.

Fruit d'aquest esforç conjunt de l'administració i la FaPaC hem aconseguit que en els darrers anys molts centres de secundària i, especialment, molts centres d'infantil i primària s'hagin incorporat al Pla Català de l'Esport a l'Escola.

[ 68 ]

setembre-octubre 2009

## full d'assessorament de l'escola de pares de la FaPaC

COORDINADOR DEL SERVEI: MIQUEL ÀNGEL ABADIA



Dades de contacte dinamitzadors/es			
Comarca	Persona	mail	telèfon
Baix Ebre/Montsià	Carme Galve	baixebre@fapac.cat	663 701 029
Baix Llobregat	Araceli Llisterra	baixllobregat@fapac.cat	663 701 077
Vallès Occidental	Jennifer Caballero	voccidental@fapac.cat	663 701 012
Vallès Oriental	Lluïsa Castro	voriental@fapac.cat	663 701 018
Tarragonès	Elizabeth Subi	tarragones@fapac.cat	663 701 021
La Selva	M. Carmen Fernández	selva@fapac.cat	663 701 033
La Noguera	Josefina Solans	noguera@fapac.cat	663 701 058
Segrià	M. José Sariñena	segria@fapac.cat	663 700 676
Catalunya	Marcel Redondo	esports@fapac.cat	663 848 897

#### AUTOR DEL TEXT:

Marcel Redondo,  
responsable tècnic del PLADEE

#### EMPRESA IMPRESSORA:

Trama Tècnic

#### AMB EL SUPORT DE:



#### IL·LUSTRACIONS:

Oliver Martín



### FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena 245, àtic  
Tel. 93 435 76 86  
Fax 93 433 03 61  
08025 Barcelona

c/ de la Rutlla 20-22  
Tel. 972 21 92 12  
Fax 972 22 25 60  
17002 Girona

Passatge Pompeu 4, 6a planta  
Tel 973 23 23 59  
Fax 973 23 23 59  
25002 Lleida

Fortuny 23  
Tel. 977 23 45 49  
Tel. 977 21 76 08  
43001 Tarragona

www.fapac.cat

## ESPORT I DESENVOLUPAMENT INTEGRAL

L'exercici físic produeix una sensació de benestar que es perllonga durant minuts o hores i que s'associa a la secreció per part del cervell de substàncies com les endorfines i al metabolisme d'alguns transmissors cerebrals com les monoamines. La pràctica d'activitat física regular s'associa a una reducció dels estats d'ansietat i depressió, a una millora de les funcions intel·lectuals, a una major estabilitat emocional i a una millor imatge corporal. També ajuda a reduir l'estrès, el consum de substàncies tòxiques (tabac, alcohol, drogues, etc.) i a controlar els trastorns de la son.

### MITJÀ DE RELACIÓ SOCIAL

L'exercici físic proporciona immillorables ocasions per relacionar-se amb la família, els amics o els companys, o simplement per estar sols i reflexionar sobre els estímuls d'aquesta societat i els seus reptes constants. Tal com succeeix amb la música, la pintura o el teatre, aprendre a gaudir de l'exercici suposa una extraordinària font de plaer i satisfacció i un magnífic mitjà de relació social.

### L'ESPORT ÉS SALUT

L'activitat física té efectes -demostrats en estudis epidemiològics i clínics- sobre el tractament de moltes malalties i alteracions potencials de la salut. S'ha demostrat que un nivell moderat de condició física suposa una reducció del nombre de morts per qualsevol causa, especialment en reduir les malalties cardiovasculars i el càncer.

Segons dades del Ministeri de Sanitat, un 13,9% dels nens i nenes espanyols d'entre dos i vint-i-quatre anys pateix obesitat i un 26,3% sobrepes. El problema no és estètic. L'obesitat és una pandèmia que s'associa a la diabetis tipus 2 i al síndrome metabòlic o de resistència a la insulina. Recents investigacions en medicina esportiva han arribat a la conclusió que el fet de passar de practicar les 2 hores obligatòries de gimnàstica a la setmana a practicar 5, al cap d'uns mesos les constants vitals i la capacitat de resistència a la insulina dels nens i nenes milloren notablement.

## L'ESPORT A LA INFÀNCIA: entre els 5 anys i l'adolescència

### Característiques fisiològiques, mèdiques i psicosocials

- Etapa de creixement i maduració.
- L'exercici és necessari per al normal creixement físic i desenvolupament motor.
- L'exercici és necessari per a l'equilibri psicològic, la maduració afectiva i el rendiment escolar.

### Objectius prioritaris

- Creixement i desenvolupament òptims (ossi, articular, neuromuscular).
- Equilibri psicològic, maduració afectiva, socialització i integració.
- Reduir els factors de risc cardiovascular.
- Establir l'esquema corporal i la coordinació motriu general.
- Desenvolupar l'interès i les habilitats per adquirir un estil de vida físicament actiu a l'edat adulta.

### Activitat recomanada

- Diversitat en el tipus d'activitats i exercicis.
- Èmfasi en exercicis dinàmics de grans grups musculars (desplaçaments, salts, carrera)
- Varietat de mitjans i entorns naturals (terra, aigua, neu, etc.).
- Jocs en grup, de contingut social i educatiu.
- No prohibir sense raons objectives la pràctica físico-esportiva en el cas de malaltia crònica (asma, diabetis, epilèpsia, etc.), sinó trobar l'exercici adequat (excepte en casos extrems)

*Freqüència:* diària

*Intensitat:* moderada – vigorosa

*Duració:* més de 30 minuts diaris

(en una o més sessions)

## ESPORT I VALORS EN EDAT ESCOLAR

L'esport en edat escolar ha de ser sobretot EDUCATIU amb majúscules. Això vol dir que qualsevol activitat

que es proposi, independentment de l'entitat que la dugui a terme, ha d'anar orientada a col·laborar en la formació i en l'educació d'infants i joves. D'aquesta manera, l'esport deixa de ser una finalitat en sí mateix i esdevé una eina per a educar.

Hi ha un gran consens en el fet que la pràctica esportiva té un gran potencial per a transmetre valors (solidaritat, tolerància, responsabilitat, etc.) que ajudaran els esportistes a ser persones més cíviques i més ben educades, capaces de respectar unes normes mínimes però necessàries per a una millor convivència.

Fent esport amb una correcta intervenció educativa per part de l'equip tècnic s'aconsegueix ser millor persona.

Pares i mares hem de ser conscients que la pràctica esportiva per ella mateixa no és transmissora de valors. Els valors es transmeten abans, durant i després de la pràctica esportiva: cada moment, decisió i comentari influeix en l'educació dels nens i nenes esportistes.

## CAMPIONATS DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR

Són organitzats per les Federacions Esportives de Catalunya i les unions esportives de Clubs sota la coordinació la Unió de Federacions Esportives de Catalunya UFEC i del Consell Català de l'Esport. Són competicions entre Clubs i Associacions Esportives federades, organitzades per categories que busquen la formació d'esportistes per arribar a l'excel·lència esportiva. Les Federacions elaboren els calendaris de competicions i les seves normes.

## JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

És un programa planificat i dirigit pel Departament de la Vice-presidència de la Generalitat, mitjançant el Consell Català de l'Esport, i el Departament d'Educació, que té com a objectiu impulsar un model d'esport escolar educatiu i participatiu que inclogui també les vessants recreativa i competitiva.

Aquesta pràctica esportiva busca la màxima participació entre la població escolar, especialment de l'alumnat de secundària i de l'alumnat nouvingut, fent-la compatible amb la transmissió de valors educatius i cívics. S'estructura en grups d'edats en funció dels

# Esport en edat escolar fora de l'horari lectiu a Catalunya

## Campionats Escolars de Catalunya

UFEC i federacions esportives catalanes  
10-16 anys  
Per categories  
Formació d'esportistes i recerca de l'excel·lència  
Clubs i Associacions Esportives

## Jocs Esportius Escolars de Catalunya

UCEC i CCEE  
8-18 anys  
Per cicles educatius  
Utilització educativa de la competició esportiva  
Centres educatius i d'altres

## Esport a l'escola

RRTT i SSTT  
6-18 anys  
Per cicles educatius  
Projecte esportiu lligat al Projecte Educatiu de centre  
AEE/SEA i centres educatius

cicles d'educació, i el motor d'aquesta pràctica esportiva és el centre educatiu.

Els destinataris d'aquests jocs són els equips no federats de centres educatius, d'Associacions Esportives Escolars o de Seccions Esportives d'AMPA, i d'altres entitats esportives inscrites o adscrites al Registre d'Entitats Esportives del Consell Català de l'Esport. Són competicions entre centres. Hi ha diferents nivells: local, comarcal i intercomarcal.

### Les categories són les següents:

Educació Primària	Categories	Edats
Cicle Inicial	Prebenjamí	6-8
Cicle Mitjà	Benjamí	9-10
Cicle Superior	Aleví	11-12
Educació Secundària	Categories	Edats
Primer Cicle	Infantil	13-14
Segon Cicle	Cadet	15-16
Batxillerat i Cicles Formatius	Juvenil	17-19

## PLA CATALÀ DE L'ESPORT A L'ESCOLA

És un Pla concebut per a incrementar la participació dels infants i joves en activitats físiques esportives en horari no lectiu en el mateix centre educatiu i, alhora, emprar-les per a la difusió i educació en valors i per l'adquisició d'hàbits saludables.

El Pla intenta fomentar la participació de tots els alumnes de primària i secundària - especialment les noies- aprofitant el potencial educatiu i formatiu de les activitats físiques cercant la participació per damunt de la competitivitat. Es busca la funció integradora i de cohesió social de l'esport escolar -en especial dels nouvinguts- i es fomenta la formació en valors.

El PCCE es basa en una sèrie d'actuacions:

1. **Creació d'Associacions Esportives Escolars als centres educatius**, amb la participació dels alumnes de secundària i de la resta de la comunitat educativa (equip directiu i AMPA), així com d'exalumnes o d'altres persones o entitats del barri.
2. **Coordinació del les activitats per mitjà d'un professor/a del centre educatiu**, preferentment d'Educació Física (amb incentius com la reducció horària i un complement econòmic).
3. **En el cas de secundària, es busca la dinamització per part dels líders del centre educatiu** i l'oferta d'activitats esportives d'acord als interessos canviants dels nois i noies.

Què ha de fer un centre educatiu que vol participar en el Pla?

1. **Manifestar la voluntat de participar-hi.**
2. **Nomenar un/a professor/a del centre com a coordinador/a del programa** del centre. A secundària, preferentment, un/a professor/a d'Educació Física; a primària, el mestre especialista d'EF de l'escola
3. **En el cas dels centres de secundària, comprometre's a crear l'AEE com a entitat** que farà possible el desenvolupament del programa d'acord amb els objectius del projecte educatiu del centre.
4. **En el cas dels centre de primària, comprometre's a crear la AEE o la SEA** (Secció

**S'ha de promoure l'activitat física en edat escolar fora de l'horari lectiu**