



CONSELL  
ESPORTIU  
L'HOSPITALET

**CURS**  
**2022-23**

**GUIA DE PROGRAMES DE PROMOCIÓ ESPORTIVA**



**@consellh**



**@ConsellLH**

Consell Esportiu L'Hospitalet  
[www.cehospitalet.org](http://www.cehospitalet.org)

## 1. INTRODUCCIÓ

Amb l'objectiu principal d'oferir activitat física i fomentar els hàbits de vida saludable per a tots els nens i nenes de la ciutat que ho desitgin, des de l'Àrea de Promoció Esportiva del Consell Esportiu es coordinen molts Programes a la ciutat.

El personal responsable dels diferents Projectes manté contacte constant amb diferents agents imprescindibles perquè tots aquests projectes tinguin l'èxit desitjat:

- ✓ **AFAS/AMPAS:** Les associacions de famílies dels centres educatius són la major part de les vegades els interlocutors per dinamitzar les activitats en horari extraescolar, ells seran els que decideixin l'oferta esportiva en el centre i s'encarreguen habitualment d'atendre a les famílies que fan les seves consultes, inscripcions i pagaments.
- ✓ **Tècnics/ques de les diferents Àrees de l'Ajuntament de L'Hospitalet:** Esports, Educació, Benestar Social, Joventut o Salut: Tant en la petició d'espais com en la coordinació de Projectes: Patis Oberts, Pla educatiu d'Entorn (Iniciació Esportiva), Ajuts a famílies, protocols, normatives...

El contacte amb les tècniques i tècnics de les diferents àrees està present en el dia a dia de les activitats i es dona a través de les diferents reunions de planificació i seguiment, trucades o emails amb el personal responsable dels Projectes.

- ✓ **Tècnics/ques de GENCAT Responsables del Pla Esport a L'Escola i coordinadors/es dels centres educatius:** Pel funcionament correcte del Pla Esport a L'Escola els tècnics del Consell mantenen contacte amb els representants territorials d'educació designats per la Generalitat i que coordinen el programa en els diferents territoris.

Els/les coordinadors/es són el principal actiu i figura clau en el desenvolupament del PCEE als centres educatius. Els tria i anomena anualment el director/a del centre entre el professorat, i són majoritàriament especialistes en educació física. La funció principal del coordinador és fer el seguiment del programa i l'oferta d'activitats esportives en horari no lectiu, d'acord amb el projecte esportiu del centre, tot garantint el lligam amb el projecte educatiu, i participant activament en la gestió de l'AEE/SEE. També s'encarrega de triar els dinamitzadors d'educació secundària, de potenciar la seva formació, i de tutelar-los per tal

que col·laborin com a voluntaris en la gestió de l'oferta d'activitats, així com donant servei a d'altres agents de la comunitat (clubs, ajuntaments, consells esportius, etc.).

En el cas de les zones on hi hagi Pla educatiu d'entorn, el coordinador d'esports mira de crear un grup de treball amb la participació del consell esportiu i d'altres agents esportius, si escau, que valori i diagnostiqui les necessitats, proposi objectius i actuacions, i faciliti el treball en xarxa.

- ✓ **Monitors/es dels diferents Programes:** Els monitors i monitores assignats a cada un dels grups han d'acreditar titulacions esportives o en el àmbit del lleure depenent dels programes i, a partir dels criteris establerts de treball en valors i les programacions bàsiques de cada esport i grup d'edat, han de **planificar activitats esportives que promoguin l'entreteniment dels/les participants**. Normalment són sessions grupals o individuals d'una temàtica en concret. Dirigeixen aquestes activitats creant climes positius i motivadors. La seva funció principal és que els infants gaudeixin de la pràctica esportiva continuada en els anys.

## 2. OFERTA D'ACTIVITATS ESPORTIVES

Des dels esports més practicats passant per d'altres no tan "populars" des del Consell Esportiu adaptem l'oferta a les AMPAS i entitats a les necessitats dels/les alumnes. A banda de la titulació esportiva mínima requerida a tots/es els monitors/es, es realitza una selecció del personal responsable de cada grup per garantir la seva formació i experiència en l'activitat proposada.

En els darrers cursos s'han dinamitzat grups de:

- **Acollides:** Per famílies que per motius laborals han de deixar els nens/es a l'escola abans de l'hora d'inici de les classes es dona aquest servei.
- **Psicomotricitat:** Treball de les habilitats motrius bàsiques encaminat al desenvolupament motor dels més petits.
- **Juguem Ballant:** Activitat encaminada als més petits/es d'iniciació a les Activitats amb suport musical.
- **Iniciació Esportiva:** Programa amb més de vint anys de tradició a la ciutat. El principal objectiu es dissenyar sessions mitjançant les quals els/les participants acabin tenint unes

nocions bàsiques de diferents esports individuals i col·lectius per tal de poder “especialitzar-se” en aquell que més els agradi més endavant.

○ **Activitats amb Suport Musical:**

- ✓ **Ball / Esport Dansa:** Activitat que engloba des de primer de primària fins a batxillerat on les monitores i monitors proposen diferents coreografies (hip-hop, funky, etc...) i que posteriorment representen davant les famílies en dues jornades d'exhibició, celebrades en poliesportius de la ciutat.
- ✓ **Gimnàstica Aeròbica:** En aquesta disciplina mixta de la gimnàstica s'executa una coreografia amb suport musical que inclou moviments d'alta intensitat derivats de l'aeròbic tradicional combinats amb acrobàcies i una sèrie d'elements de dificultat de força estàtica, força dinàmica, salt i flexibilitat. Les categories poden ser individuals, parelles mixtes, trios i grups fins a 5 gimnastes. Les competicions s'organitzen conjuntament amb altres Consells de la província de Barcelona.
- ✓ **Gimnàstica Rítmica:** És una disciplina esportiva que combina elements de ballet, gimnàstica i dansa, així com l'ús de diversos aparells com la corda, el cèrcol, la pilota, les maces i la cinta. L'encarregat d'organitzar les competicions i exhibicions en els darrers anys ha estat el Consell de l'Esport Escolar de Barcelona.

- **Escacs:** Activitat amb un gran creixement en els darrers anys a la ciutat que es realitza depenent del centre en horari lectiu o en horari extraescolar. Aquesta disciplina té competició pròpia als Jocs Escolars, organitzant-se fins a 6 jornades.
- **Patinatge:** Activitat física de caràcter no competitiu en la que es realitza una iniciació al patinatge de velocitat i artístic.
- **Arts marcial:** Una **art marcial** és un estil de combat, amb freqüència orientat a la defensa personal. En l'ús comú, el terme es refereix a sistemes de combat desenvolupats arreu del món.

Les activitats proposades als Centres són Judo, Karate i Taekwondo.

- ✓ **Judo:** Jornades de competició organitzades pel Consell de Barcelona.
- ✓ **Karate:** Jornades de competició organitzades a L'Hospitalet, i conjuntament amb altres Consells de la província.
- ✓ **Taekwondo:** Activitat sense competició.

- **Ioga / pilates:** Activitats que es porten a terme en un Casal de gent gran els matins i al migdia.
- **Esports d'equip:** Són disciplines realitzades entre grups de persones amb l'objectiu comú de superar al contrincant, utilitzant un sistema de puntuació per a decidir l'equip guanyador. Necessiten la compenetració dels diversos membres de l'equip per aconseguir un bon resultat, es creen estratègies i planificació de jugades en comú, però també es treballa la tècnica individual per ajudar al rendiment del grup. Hi ha valors molt importants que es potencien amb la pràctica esportiva de grup com la participació, cooperació, sacrifici, solidaritat, sentit de grup, progrés i superació que, a més a més d'ajudar al grup, faciliten el desenvolupament individual de cada membre de l'equip
  - ✓ **Futbol Sala:** L'esport més practicat als centres d'ensenyament, amb una competició on es juguen uns 25 partits per curs, i amb representació en totes les categories del CELH.
  - ✓ **Bàsquet:** Un esport amb molta tradició a la ciutat i que està augmentant en participació gràcies, entre d'altres, a les trobades d'escoles de bàsquet, adreçades als alumnes de primer i segon de primària. Les darreres temporades s'ha pogut organització pròpia en les categories Benjamí i Aleví Mixt.
  - ✓ **Voleibol:** Esport amb un gran augment de participació els darrers anys, destacant sobretot en els instituts públics. S'organitza competició pròpia de Secundària.

### 3. PROGRAMES EN FUNCIONAMENT

De cara a la temporada 22/23 està previst coordinar des de l'Àrea de Promoció Esportiva un total de cinc projectes a la ciutat. Tots els Projectes es concentren entre els mesos d'octubre i finals de juny excepte els Casals d'Estiu que tenen una durada de cinc setmanes (des de la darrera setmana de juny fins la darrera de juliol, ambdues incloses).

### 3.1. SUPORT A LA ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS PER AMPAS I ENTITATS

El Programa de **Suport a l'Organització d'Activitats Esportives** neix a partir de les necessitats de les AMPAS de coordinació i assessorament per poder tirar endavant les activitats esportives extraescolars en els seus centres.

El Programa de Suport a l'organització de les Activitats inclou la **contractació de monitors, l'assessorament i la coordinació general, tant la part administrativa** (inscripció, fitxes, tríptics, gestió de l'assegurança, tramitació d'accidents, contractació...) **com de gestió** (canvis o ajornaments de partits, distribució de material, baixes de monitors, substitucions per malalties...).

El programa es desenvolupa de la següent manera: En els primers contactes, els Responsables designats pel Consell Esportiu es reuneixen amb les/els Responsables de cada centre per avaluar les seves necessitats: activitats, horaris, grups d'edat i dissenyar el Programa que es durà a terme. És un projecte no subvencionat pel qual mensualment des del Consell s'envia la factura a les diferents AMPAS i Entitats participants corresponent a les quotes per les activitats realitzades.

#### TAULA DE PREUS 22/23 SUPORT A L'ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES A LES AMPAS I ENTITATS

CONCEPTE	PREU
MUTUALITAT OBLIGATÒRIA I INSCRIPCIÓ AL PROGRAMA (FINS CADETS)	15€ PER TEMPORADA
MUTUALITAT OBLIGATÒRIA I INSCRIPCIÓ AL PROGRAMA (JUVENILS)	17€ PER TEMPORADA
MUTUALITAT OBLIGATÒRIA I INSCRIPCIÓ AL PROGRAMA (ADULTS) ACTIVITATS SENSE CONTACTE (ZUMBA, IOGA..)	20€ PER TEMPORADA
MUTUALITAT OBLIGATÒRIA I INSCRIPCIÓ AL PROGRAMA (ADULTS)Ç ESPORTS AMB CONTACTE (BÀSQUET, FUTBOL SALA..)	65€ PER TEMPORADA
ACTIVITAT 1 DIA A LA SETMANA 1 HORA D'ACTIVITAT (PREU PER ALUMNE)	12€ AL MES
ACTIVITAT 1 DIA A LA SETMANA 1 HORA 30 MINUTS D'ACTIVITAT (PREU PER ALUMNE)	13,5€ AL MES
ACTIVITAT 2 DIES A LA SETMANA 1 HORA D'ACTIVITAT (PREU PER ALUMNE)	19€ AL MES
ACTIVITAT 2 DIES A LA SETMANA 1 HORA 30 MINUTS D'ACTIVITAT (PREU PER ALUMNE)	21€ AL MES
COORDINACIÓ PRESENCIAL DE L'ACTIVITAT	EN FUNCIÓ DE LES NECESSITATS DEL CENTRE

En cas de participar en els Jocs Escolars d'Esports d'Equip al preu de les llicències i mutualitats se li haurà d'afegir el preu dels Tutors/es de Joc:

### PREUS DELS TUTORS/ES DE JOC

	FUTBOL SALA	FUTBOL 7	BÀSQUET	VOLEIBOL
Educació Infantil	7 €*	17 €	7 €*	
Pre-Benjamí	17 €	19 €	7 €*	
Benjamí	17 €	19 €	19 €	
Aleví	17 €	19 €	19 €	19 €
Infantil	19 €	21 €	21 €	21 €
Cadet	21 €	23 €	23 €	21 €
Juvenil	23 €		23 €	23 €
Júnior	27 €		27 €	23 €
Jove	33 €		33 €	
Femení F7		26 €		

\* PREU PER EQUIP PARTICIPANT A LES TROBADES

El pagament de l'arbitratge el realitzarà l'equip local.

### 3.2. PLA CATALÀ ESPORT A L'ESCOLA

El **Pla Català d'Esport a l'Escola** és el programa de la Generalitat que té com a objectiu principal posar a l'abast de tots els alumnes dels centres educatius de Catalunya la pràctica d'activitats físiques i esportives fora de l'horari lectiu, per tal de lluitar contra el reduït índex de participació de l'alumnat en l'esport escolar i l'increment dels hàbits sedentaris i de l'obesitat i de fomentar la demanda social creixent en matèria de salut i benestar.

Els destinataris del PCEE són tots els infants, adolescents i joves, amb una especial incidència als col·lectius específics que presenten menor índex de participació en activitats físiques i esportives, com per exemple les noies, els nouvinguts, les persones amb discapacitat, els adolescents, i els infants i joves amb risc d'exclusió social.

Es tracta d'un Projecte subvencionat pel **CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT** (Ajuts als centres, gestió i coordinació) i per **L'AJUNTAMENT DE L'HOSPITALET** (Coordinació i gestió) i que actualment compta amb la participació de 23 centres i gairebé 500 alumnes de diferents edats.

Des del Consell es coordina el programa realitzant les reunions prèvies i de seguiment, recolzant als centres en aspectes del dia a dia del programa com els informes memòria o les formacions de monitors i coordinadors/es.

L'aportació a cada un dels grups es concreta en paccs de material esportiu i servei de monitoratge gratuït.

### 3.3. PROGRAMA D'INICIACIÓ ESPORTIVA

Aposta de l'Ajuntament de L'Hospitalet que, des de l'any 2001 coordina el Consell Esportiu i que te com objectiu principal fomentar la no especialització prematura dels mes petits en un esport en concret.

En l'actualitat, es subvencionen un total de 12 grups a centres definits amb complexitat socioeconòmica i a través del pla educatiu d'entorn (coordinat des de la Regidoria d'Educació). Els/les alumnes d'aquests centres gaudeixen gratuïtament de l'activitat entre els mesos de gener a maig.

Des del Consell Esportiu es coordina l'activitat proporcionant el monitoratge i el material necessari per la seva realització.

### 3.4. PROJECTE DE DINAMITZACIÓ ALS PATIS DE LES ESCOLES

Projecte que es desenvolupa en dies laborables en els patis de tres centres públics de la nostra ciutat

El projecte de Patis Oberts té com a principal objectiu **promoure la cultura del lleure, ampliar i optimitzar espais públics de convivència i oferir espais de trobada i joc aprofitant les instal·lacions escolars**, tot posant-les a disposició de la ciutadania en general per realitzar activitats lliures i esportives dinamitzades i coordinades per un especialista contractat/da pel Consell Esportiu.



### 3.5. CASALS D'ESTIU

És un projecte que relaciona l'educació amb activitats lúdiques enfocades a fomentar el desenvolupament mental i motriu dels infants. Per tant, l'objectiu final és **promoure l'educació dels infants a través del lleure i del joc.**

**Els destinataris** als quals s'adreça són nens i nenes de la ciutat als quals se'ls ofereix un servei de casal de lleure durant cinc setmanes, cobrint la necessitat de moltes famílies de la ciutat. D'aquesta forma, s'aconsegueix que pràcticament qualsevol família que treballi als mesos de juny i juliol tingui la possibilitat de deixar a prop de casa allò que més estima, els seus fills i les seves filles.

#### Activitats del casal

Durant les setmanes de casal es realitzen activitats d'expressió corporal, esportives, psicomotrius, jocs d'aigua, de taula, populars, manualitats, tallers didàctics, etc. Cada grup realitzarà les activitats adaptades a l'edat, tot i que es seguirà el mateix esquema bàsic de funcionament i els monitors seguiran els mateixos criteris educatius.




A més, cada setmana es programen excursions, activitats a la piscina, activitats sorpresa, etc.

## HORARI TIPUS SETMANAL



### **HORARI 1a SETMANA – GRANS** *La volta al món! Ens endinsem a Àfrica!*



	DILLUNS 27		DIMARTS 28		DIMECRES 29		DIJOUS 30		DIVENDRES 1	
Grup	1r – 2n	3r – 6è	1r – 2n	3r – 6è	1r – 2n	3r – 6è	1r – 2n	3r – 6è	1r – 2n	3r – 6è
9 – 9.15	Agrupament									
9.15 – 9.45	Presentació grup i temàtica		Excursió al parc		Dinàmiques de pensar		Sortida a <b>SAPAKARA FUN PARCS</b>		Racó d'Àfrica	
9.45 – 10.30	Coneixem l'Àfrica				Esports emergents				"Pica-pica"	
10.30 – 11	Esmorzar									
11 – 11.30	Esports emergents		Preparació Racó d'Àfrica		Jocs cooperatius				Mural casal BIP 22	
11.30 – 12.00	Agrupament + desplaçament	Manualitat Àfrica			Agrupament + Desplaçament	Gimcana			Torneig esportiu	
12.00 – 12.45	<b>Piscina</b>	Agrupament + Desplaçament	<b>Activitat sorpresa</b>		<b>Piscina</b>	Agrupament + Desplaçament			Acomiadament i tancament temàtica Àfrica	
12.45 – 13.30	Manualitat Àfrica	<b>Piscina</b>	Jocs d'aigua		Gimcana	<b>Piscina</b>				
13.30 – 13.50		Desplaçament				Desplaçament				
14 – 15	Dinar									
15 – 17	Taller de cuina		Cinema		Manualitats				Esports i danses (apadrinaments)	

## TAULA DE PREUS ANY 2022

Preus Casal d'Estiu 2022					
	1 setmana	2 setmanes	3 setmanes	4 setmanes	5 setmanes
8 a 9h	13,00 €	26,00 €	39,00 €	52,00 €	65,00 €
9 a 14h sense menjador	77,00 €	154,00 €	216,00 €	277,00 €	334,00 €
9 a 15h amb menjador	107,00 €	214,00 €	305,00 €	396,00 €	482,00 €
9 a 17h amb menjador	117,00 €	235,00 €	337,00 €	433,00 €	519,00 €

Preus serveis esporàdics	
Acollida	3,00 €
Dinar de 14 a 15h	7,00 €
Tarda de 15 a 17h	6,00 €