

L'esport sempre s'obre pas

Activat a L'Hescòla



CONSELL
ESPORTIU
L'HOSPITALET

INTRODUCCIÓ

L'objectiu del projecte és ben clar. Volem que se segueixi fent esport, amb la seguretat que dona el fet de practicar-ho amb un grup estable consolidat. I volem que es faci amb un cert nivell de competició perquè entenem que, ben entesa, és un element imprescindible per a l'activitat física.

En aquest context, hem ideat una sèrie de proves físiques que es durien a terme sempre en horari lectiu, a la mateixa escola o institut dels alumnes i amb l'única presència dels companys dels participants. Un component que, entenem, assegura que el risc de contagi sigui mínim, factor important per tal que totes les persones implicades puguin dur a terme l'activitat amb seguretat i tranquil·litat.

L'horari de les proves sempre aprofitarà les sessions d'Educació Física de les classes participants. D'aquesta forma, evitarem que la participació en aquest projecte entri en conflicte amb la formació de l'alumnat en altres matèries.

Les proves seran diverses, arribant a diferents aspectes físics, tècnics i d'habilitat. Es dividiran per mesos i, en tots els casos, es participarà per classes. Perquè ens agrada la competició però encara més la cooperació i la companyonia. Els guanyadors seran, sempre, grups classe, amb tots els nois i noies participant per un objectiu comú.

QUI POT PARTICIPAR?

Podran participar totes les escoles i instituts de l'Hospitalet. Els cursos convocats seran 6è de Primària i 2n de l'ESO. Les classes competiran per separat i, per tant, un mateix centre pot presentar diversos grups, en funció de la xifra de línies de cada curs.

PROVES

Totes les proves tindran un component cooperatiu, ja sigui pel mateix format de l'exercici o pel sistema de puntuació. Volem crear un ambient de col·laboració i ajuda entre els participants, que han de saber i entendre que necessiten la participació de tots, sense excepció, per poder guanyar la prova.

PROVES EDUCACIÓ PRIMÀRIA

MES DE FEBRER: BÀSQUET

DESCRIPCIÓ

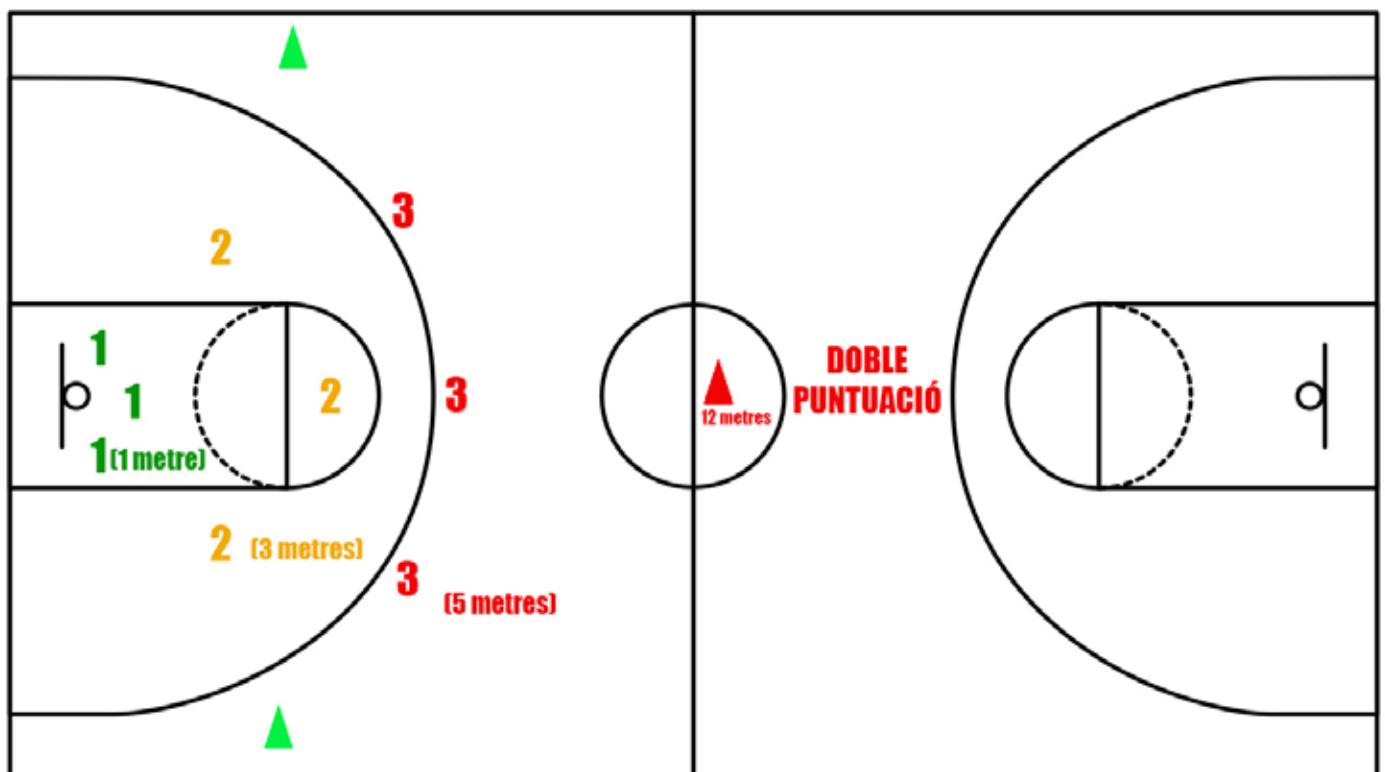
Prova individual, però on la puntuació final dependrà de la participació de tots els alumnes. Durant un minut de temps, cada infant haurà de llençar a la cistella de minibàsquet (2,60 metres) des d'alguna de les posicions marcades, cadascuna de les quals tindrà un valor diferent (1, 2 o 3 punts). Després de cada llançament, hauran de desplaçar-se per rodejar algun dels cons situats dins la pista, afegint així un component físic a la prova. I compte! Hi haurà un

con més llunyà. Si l'infant decideix rodejar aquest con i després anota la cistella, aquesta valdrà doble!

El desplaçament al con previ al llançament serà sense pilota. Un company serà l'encarregat d'agafar el rebot i fer la passada al participant a la posició des de la qual vulgui fer el llançament. D'aquesta manera, s'accentua encara més el component cooperatiu.

PUNTUACIÓ

La puntuació final sortirà de la suma dels punts aconseguits per tots els alumnes dividida entre la xifra d'infants de la classe. A més, l'escalfament també tindrà importància. Valorarem la posada a punt amb 30, 20 o 10 punts extra en funció de la qualitat i la implicació de tot l'alumnat.



MES DE MARÇ: **HANDBOL**

DESCRIPCIÓ

Prova individual, però on la puntuació final dependrà de la participació de tots els alumnes. Durant un minut de temps, cada infant haurà de llençar amb la mà a la porteria d'handbol, que tindrà una lona amb petits forats i diferents puntuacions. Després de cada llançament, hauran de desplaçar-se per rodejar algun dels cons situats dins la pista, afegint així un component físic a la prova. I compte! Hi haurà un con més llunyà. Si l'infant decideix rodejar aquest con i després aconseguix introduir la pilota per algun dels forats, aquesta valdrà doble!

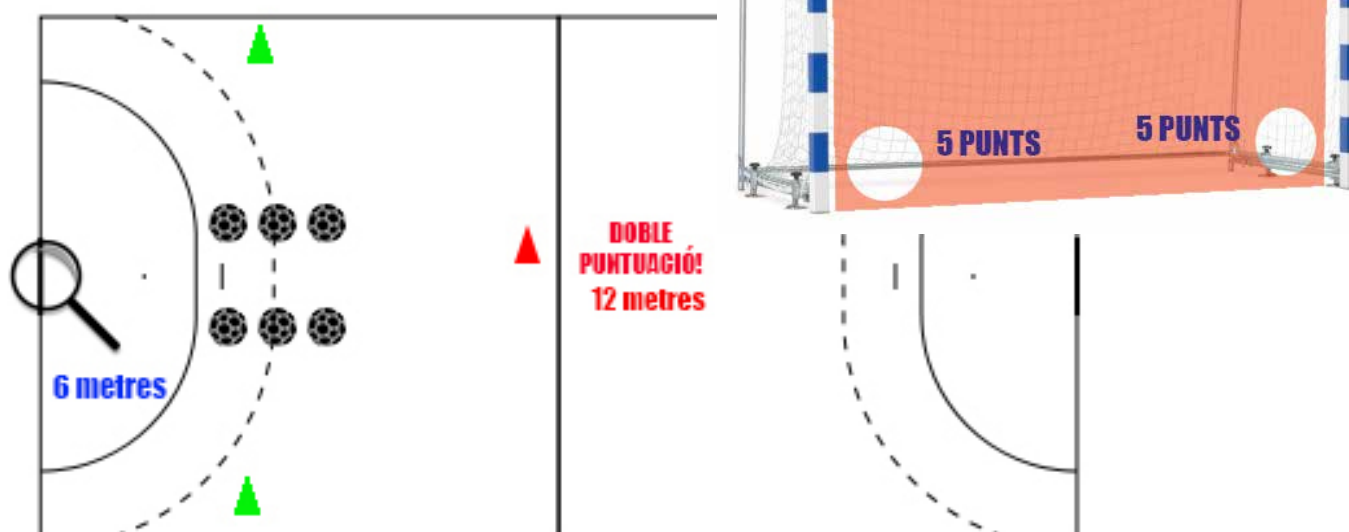
El llançament serà des de la línia de 6 metres, corresponent

a l'àrea d'handbol. Tal com diu el reglament d'aquest esport, es podrà saltar des de fora i caure dins l'àrea o decidir fer-ho amb els peus estàtics. Dependrà de l'habilitat i decisió dels participants.

D'altra banda, situarem diverses pilotes a la posició frontal de la porteria, facilitant que el participant pugui agafar la que consideri. A més, el personal del Consell tindrà pilotes extra i un company serà l'encarregat de recollir els llançaments previs, assegurant així que sempre hi hagi pilotes a la posició de llançament.

PUNTUACIÓ

La puntuació final sortirà de la suma dels punts aconseguits per tots els alumnes dividida entre la xifra d'infants de la classe. A més, l'escalfament també tindrà importància. Valorarem la posada a punt amb 30, 20 o 10 punts extra en funció de la qualitat i la implicació de tot l'alumnat.



MES D'ABRIL: PROVA COOPERATIVA

DESCRIPCIÓ

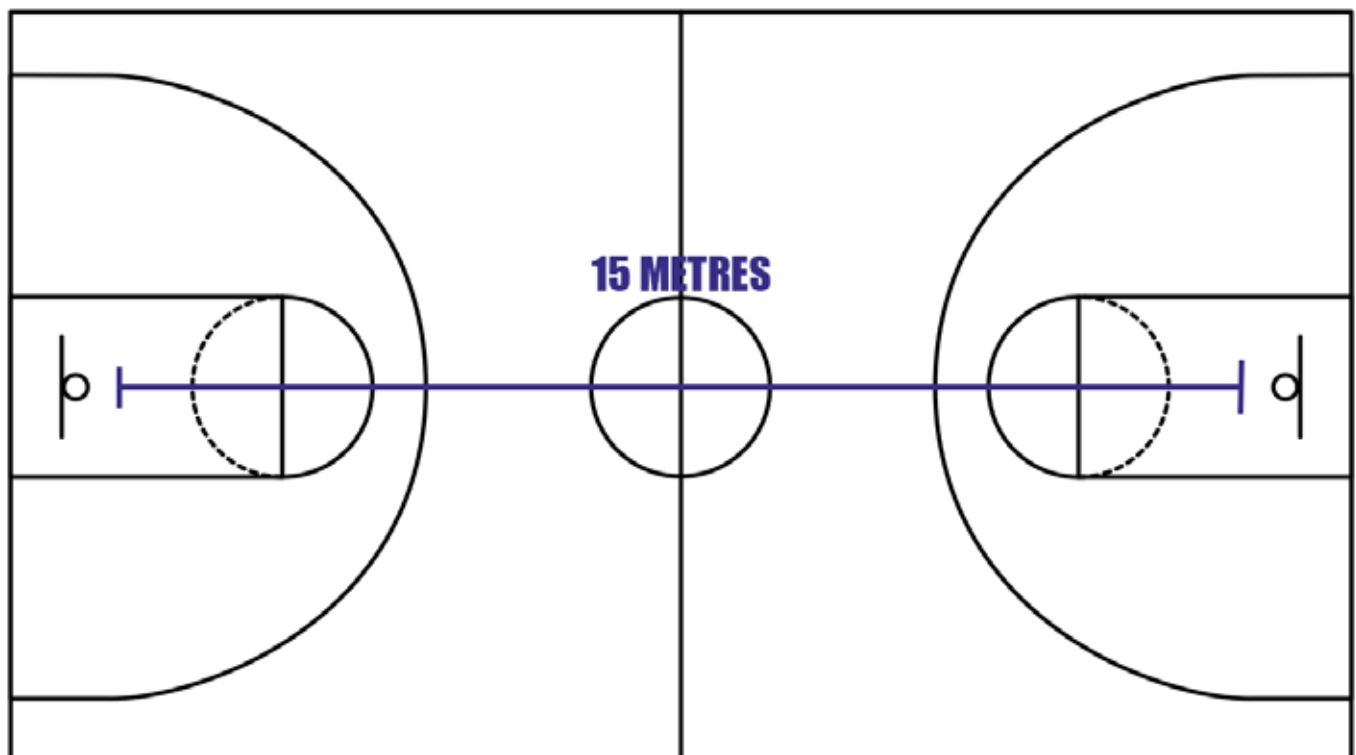
Prova cooperativa en la qual tots els alumnes hauran de participar i decidir la millor tàctica a seguir. És per això que és important que els nois i noies tinguin clar com volen afrontar la prova, amb reunions i entrenaments previs. El professorat hauria de facilitar aquesta presa de decisió.

El repte consisteix a desplaçar un matalàs esportiu, amb companys a sobre, 15 metres, a través del pati del centre educatiu. Per assegurar la participació de tot l'alumnat, serà obligatori que cada infant sigui desplaçat una vegada, com a mínim. És a dir,

tots els nens i nenes hauran d'estar sobre el matalàs en alguna ocasió. De la mateixa forma, tots els nens i nenes hauran de carregar i desplaçar dues vegades, com a mínim, el matalàs esportiu amb algun company a sobre.

PUNTUACIÓ

La distància a recórrer serà exactament la mateixa en tots els casos. Guanyarà, doncs, la classe de l'Hospitalet que hagi fet el recorregut en menys temps, dividint els segons totals entre el número de participants. A més, l'escalfament també tindrà importància. Valorarem la posada a punt amb una reducció de 30, 20 o 10 segons en funció de la qualitat i la implicació de tot l'alumnat.



MES DE MAIG: ACROSPORT

DESCRIPCIÓ

Prova cooperativa en la qual el grup haurà de participar de forma conjunta i reflexionada. Cada classe haurà de crear, com a màxim, cinc figures d'acrosport, amb xifra variable de participants en cadascuna de les figures. Això sí, tots els alumnes hauran d'estar presents en, com a mínim, una de les figures presentades.

PUNTUACIÓ

Un jurat designat prèviament pel Consell Esportiu de l'Hospitalet i amb persones especialitzades en la matèria serà l'encarregat de seleccionar la classe guanyadora. Es valoraran diferents aspectes, resumits en la taula adjunta. Es tindrà en compte, a més, altres factors, com la vestimenta.

Aspectes a avaluar	Expert 4 punts	Avançat 3 punts	Aprenent 2 punts	Novell 1 punt
Cooperació i relacions de grup	Coordinen i ajuden realitzant una bona feina.	Coordinen i fan una bona feina.	Els costa coordinar però realitzen la feina.	No aconseguixen coordinar ni fer una bona feina.
Construcció de figures i/o piràmides grupals	Realitzen figures grupals adequades i de forma segura.	Realitzen figures grupals però els falta seguretat.	Realitzen figures inestables.	No aconseguixen realitzar la figura.
Estètiques (figures i distribució espacial)	Les figures realitzades són de gran bellesa i provoquen admiració.	Les figures són estètiques però no provoquen admiració.	Les figures estan bé però no són especialment maques.	L'exercici i les figures no són maques.
Creativitat i originalitat	L'argument de l'exercici és original, nou i provoca sorpresa.	L'argument de l'exercici és original però no provoca sorpresa.	L'argument de l'exercici és poc original però afegeix algunes coses originals.	L'argument és igual a altres vegades i no inventen.
Relació entre l'exercici i la salut	Reconeix la importància de la pràctica correcta de l'exercici i la salut.	Reconeix la importància de la pràctica de l'exercici i la salut.	Reconeix la importància de la pràctica de l'exercici però no ho relaciona amb la salut.	No reconeix la importància de la pràctica de l'exercici i la salut.

PROVES EDUCACIÓ SECUNDÀRIA

MES DE FEBRER: BÀSQUET

DESCRIPCIÓ

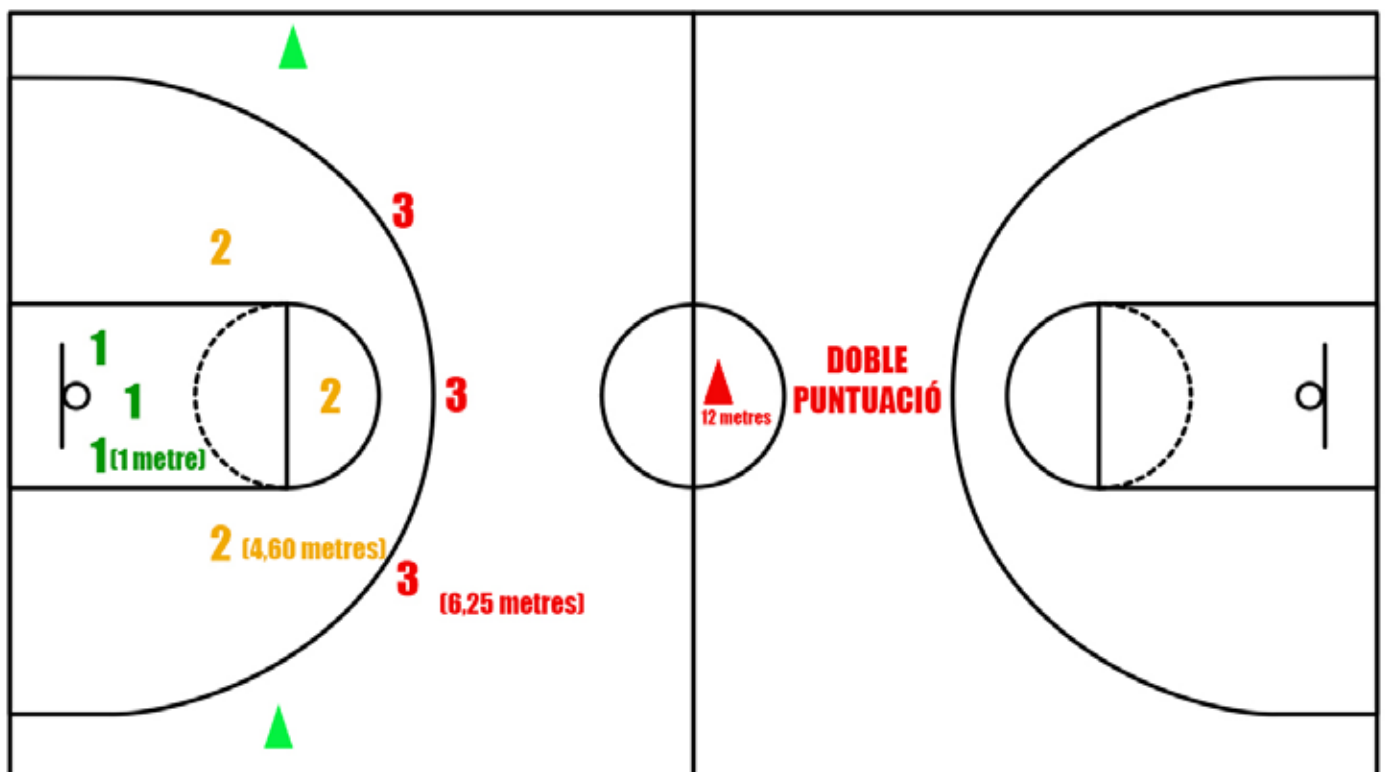
Prova individual, però on la puntuació final dependrà de la participació de tots els alumnes. Durant un minut de temps, cada infant haurà de llençar a cistella (3,05 metres) des d'alguna de les posicions marcades, cadascuna de les quals tindrà un valor diferent (1, 2 o 3 punts). Després de cada llançament, hauran de desplaçar-se per rodejar algun dels cons situats dins la pista, afegint així un component físic a la prova. I compte! Hi haurà un

con més llunyà. Si l'infant decideix rodejar aquest con i després anota la cistella, aquesta valdrà doble!

El desplaçament al con previ al llançament serà sense pilota. Un company serà l'encarregat d'agafar el rebot i fer la passada al participant a la posició des de la qual vulgui fer el llançament. D'aquesta manera, s'accentua encara més el component cooperatiu.

PUNTUACIÓ

La puntuació final sortirà de la suma dels punts aconseguits per tots els alumnes dividida entre la xifra d'infants de la classe. A més, l'escalfament també tindrà importància. Valorarem la posada a punt amb 30, 20 o 10 punts extra en funció de la qualitat i la implicació de tot l'alumnat.



MES DE MARÇ: **HANDBOL**

DESCRIPCIÓ

Prova individual, però on la puntuació final dependrà de la participació de tots els alumnes. Durant un minut de temps, cada infant haurà de llençar amb la mà a la porteria d'handbol, que tindrà una lona amb petits forats i diferents puntuacions. Després de cada llançament, hauran de desplaçar-se per rodejar algun dels cons situats dins la pista, afegint així un component físic a la prova. I compte! Hi haurà un con més llunyà. Si l'infant decideix rodejar aquest con i després aconseguix introduir la pilota per algun dels forats, aquesta valdrà doble!

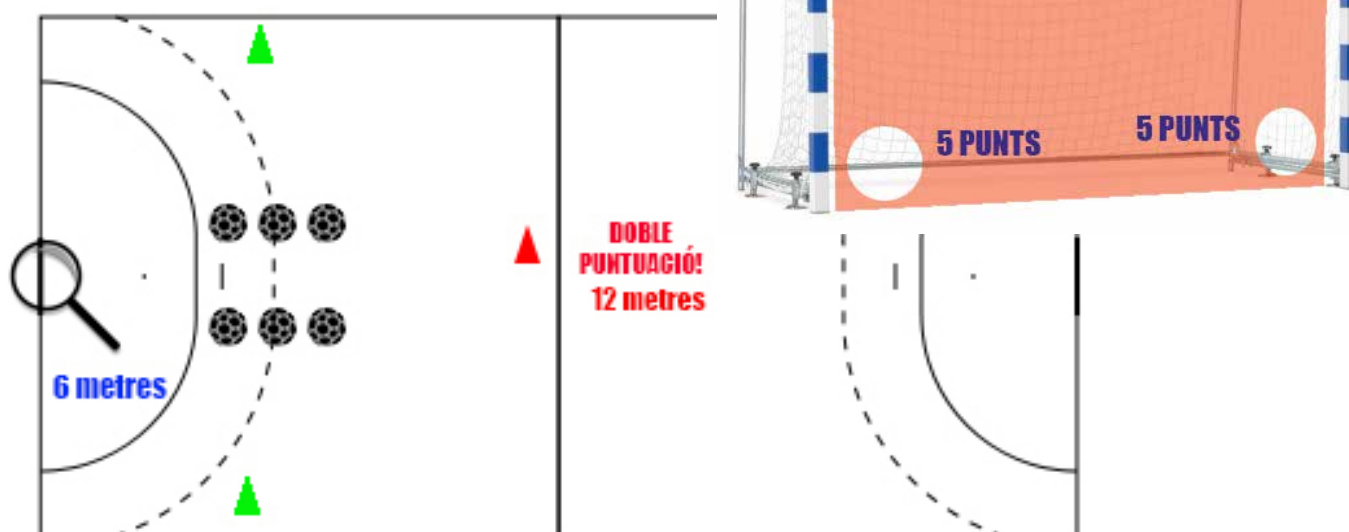
El llançament serà des de la línia de 6 metres, corresponent

a l'àrea d'handbol. Tal com diu el reglament d'aquest esport, es podrà saltar des de fora i caure dins l'àrea o decidir fer-ho amb els peus estàtics. Dependrà de l'habilitat i decisió dels participants.

D'altra banda, situarem diverses pilotes a la posició frontal de la porteria, facilitant que el participant pugui agafar la que consideri. A més, el personal del Consell tindrà pilotes extra i un company serà l'encarregat de recollir els llançaments previs, assegurant així que sempre hi hagi pilotes a la posició de llançament.

PUNTUACIÓ

La puntuació final sortirà de la suma dels punts aconseguits per tots els alumnes dividida entre la xifra d'infants de la classe. A més, l'escalfament també tindrà importància. Valorarem la posada a punt amb 30, 20 o 10 punts extra en funció de la qualitat i la implicació de tot l'alumnat.



MES D'ABRIL: ATLETISME

DESCRIPCIÓ

Prova individual, però on la puntuació final dependrà de la participació de tots els alumnes. Tots els joves faran dues proves i la puntuació final sortirà de la combinació de les dues marques.

PUNTUACIÓ

La puntuació final sortirà de la suma de les dues proves de tots els joves, dividida entre la xifra d'alumnes de la classe. A més, l'escalfament també tindrà importància. Valorarem la posada a punt amb 30, 20 o 10 punts extra en funció de la qualitat i la implicació de tot l'alumnat.

PRIMERA PROVA: SALT DE LLARGADA AMB PEUS JUNTS

La primera prova serà salt de llargada des d'una posició estàtica i amb peus junts. Des de la posició inicial, s'haurà d'intentar arribar a la màxima distància possible amb un únic salt. El mesurament es farà des de la línia de salt fins als talons de l'alumne. En el cas que qualsevol altra part del cos toqui el terra, aquest salt serà considerat nul. Tots els participants tindran dos intents i sempre comptarà la millor marca.

NOIS		NOIES	
LLARGADA	PUNTUACIÓ	LLARGADA	PUNTUACIÓ
2,00 metres	10 punts	1,80 metres	10 punts
1,90 metres	9 punts	1,70 metres	9 punts
1,80 metres	8 punts	1,60 metres	8 punts
1,70 metres	7 punts	1,50 metres	7 punts
1,60 metres	6 punts	1,40 metres	6 punts
1,50 metres	5 punts	1,30 metres	5 punts
1,40 metres	4 punts	1,20 metres	4 punts
1,30 metres	3 punts	1,10 metres	3 punts
1,20 metres	2 punts	1,00 metres	2 punts
1,10 metres	1 punt	0,90 metres	1 punt

SEGONA PROVA: SALT LATERAL DE TANCA

La segona prova tindrà una petita tanca de 20 centímetres. Els alumnes hauran de saltar la tanca, d'un costat a l'altre i amb els peus junts, tantes vegades com puguin en 30 segons. Per tal de sumar un salt, els dos peus hauran de tocar terra.



MES DE MAIG: COREOGRAFIA

DESCRIPCIÓ

Prova cooperativa en la qual el grup haurà de participar de forma conjunta. Cada classe haurà de crear una coreografia en la qual tot l'alumnat estigui representat. Els requisits seran els següents:

- La música serà de lliure elecció excepte el cas de cançons amb components irrespectuosos o ofensius amb qualsevol col·lectiu.
- Una única coreografia amb tot l'alumnat, tot i que aquesta pot incloure diversos subgrups.
- Tots els nois i noies de la classe han de participar i ser ben visibles almenys en una part de la coreografia.
- La duració mínima serà de 3 minuts i mig i la màxima de 5.

PUNTUACIÓ

Un jurat designat prèviament pel Consell Esportiu de l'Hospitalet i amb persones especialitzades en la matèria serà l'encarregat de seleccionar la classe guanyadora. Es valoraran diferents aspectes, resumits en la taula adjunta. Es tindrà en compte, a més, altres factors, com la vestimenta, els pentinats i la decoració.

Aspectes a avaluar	Expert 4 punts	Avançat 3 punts	Aprenent 2 punts	Novell 1 punt
Ritme	Els moviments acompanyen a la perfecció la música.	Hi ha certa harmonia entre els moviments i la música.	En general, els moviments no acompanyen la música tret d'alguns moments.	Els moviments i la música no tenen cap tipus de relació.
Originalitat	La coreografia és original, nova i provoca sorpresa.	La coreografia és original però no provoca sorpresa.	La coreografia és poc original però inclou passatges destacables.	La coreografia no té gens d'originalitat.
Expressió corporal	Els moviments realitzats són de gran bellesa i provoquen admiració.	Els moviments realitzats són estètics.	Els moviments estan bé però no són especialment destacables.	Els moviments no són gens estètics.
Coordinació	La coordinació i harmonia de la coreografia és molt visible.	Es veu una correcta coordinació i harmonia.	Els costa coordinar, tret d'algun moment concret.	No aconsegueixen coordinar ni fer una bona feina
Dificultat	El producte final té un alt nivell de dificultat.	El nivell de dificultat és correcte.	La coreografia és senzilla i fàcil de fer.	El producte final és extremadament senzill.

COM EM PUC INSCRIURE?

Tots els centres educatius de l'Hospitalet, tant de Primària com de Secundària, poden participar en totes les proves o només a les que resultin del seu interès. La inscripció, que serà **totalment gratuïta**, caldrà formalitzar-la omplint un formulari web i especificant les següents dades:

- Nom del centre educatiu
- Classes participants
- Dies i horari de les sessions d'Educació Física
- Persona de contacte
- Telèfon de contacte
- Xifra de participants



QUAN ES FARAN LES PROVES?

Totes les proves tenen un mes de referència. En aquest sentit, la intenció de fer-ho així és que tots els centres educatius puguin preparar bé els exercicis i activitats de cadascuna de les proves per tal que, arribat el dia de l'avaluació, el seu rendiment sigui l'òptim.

Les tres primeres proves, corresponents al mes de febrer, març i abril, necessitaran la presència de personal del Consell Esportiu. Totes elles les formen exercicis que cal mesurar i entenem que, per assegurar l'objectivitat de tot el procés, és necessari que ens desplacem a l'escola o institut. Per aquest motiu, al formulari d'inscripció demanem els dies i horari de les sessions d'Educació Física. Així, amb aquesta informació, podrem programar les nostres visites.

El personal del Consell Esportiu de l'Hospitalet que es desplaci al centre educatiu ho farà sempre amb mascareta, amb la higiene adequada i amb una declaració responsable que especifiqui l'absència de simptomatologia o contacte amb la Covid19. A més, es mantindrà sempre la distància de seguretat amb l'alumnat, fins i tot en el moment de les explicacions.

En canvi, la prova del mes de maig (acrosport en primària i coreografia en secundària) no necessitarà la presència del personal del Consell Esportiu. En aquest cas, el professorat haurà d'enregistrar les actuacions i enviar-les per tal que el jurat la pugui avaluar.

PREMIS

Cada prova tindrà un guanyador, que correspondrà sempre a una classe. Això vol dir que tindrem vuit vencedors, quatre de Primària (proves de bàsquet, handbol, cooperació i acrosport) i quatre de secundària (proves de bàsquet, handbol, atletisme i coreografia).

Les classes guanyadores obtindran pel seu centre educatiu 15 llicències gratuïtes per a la pròxima temporada dels Jocs Escolars de l'Hospitalet, en qualsevol de les disciplines. A més, les persones que pertanyin als grups vencedors tindran diferents obsequis i regals.