

ESPORT BLANC ESCOLAR

INDICADORS

22/05/2018

Consell Comarcal del Berguedà

Àrea d'Esports



Consell Comarcal
Berguedà



Consell Esportiu del Berguedà
www.bergueda.cat

1.	ESPORT BLANC ESCOLAR	3
1.1	Programa	3
1.2	Objectius generals	3
1.3	Objectius tècnics	3
1.4	Característiques	4
2.	INDICADORS	5
2.2	Hores d'activitat	5
2.3	Hores de transport	5
2.4	Resultats enquesta de satisfacció	5
3.	CONCLUSIONS	6
3.1	Calendari i horaris del programa	6
3.2	Agrupament de dies:	6
3.3	Vincular l'Esport Blanc Escolar amb el Medi Ambient	7
3.4	Vincular l'Esport Blanc amb la promoció de la salut (activitat física + alimentació)	7
3.5	Càpsules de seguretat a la muntanya	8
3.6	Esports emergents	8
3.7	Convidar esportistes d'elit per fer xerrades	8
3.8	Sistema d'avaluació dels alumnes i monitoratge	9
3.9	Oportunitats de futur	9

1. ESPORT BLANC ESCOLAR

1.1 Programa

El programa “Esport Blanc Escolar” és un projecte de la Generalitat de Catalunya que vol acostar els esports d’hivern a l’alumnat de 3r i 4t de primària de les escoles de les comarques del Pirineu català.

La iniciativa està coordinada pel Consell Comarcal del Berguedà, el Consell Esportiu del Berguedà i els tècnics de la Federació Catalana d’Esports d’hivern.

Aquest any al Berguedà hi participaran un total de 416 alumnes de 19 centres educatius.

Durant el segon semestre escolar s’han realitzat 8 sessions (3 d’esquí nòrdic, 3 d’esquí alpí i 2 de surf de neu). Les activitats són curriculars i estan integrades dins el programa d’educació física.

1.2 Objectius generals

- Ajudar en la formació integral dels alumnes.
- Educar mitjançant l’esport a l’aire lliure a respectar i gaudir de la muntanya.
- Adquisició d’habilitats com la coordinació, l’equilibri, valor i confiança que ajudaran als alumnes al desenvolupament de les aptituds físiques.
- Aprendre la tècnica dels esports de neu.
- Aconseguir que tots els alumnes que viuen a les comarques pirinenques tinguin l’oportunitat d’aprendre a esquiar.

1.3 Objectius tècnics

- Desenvolupament bàsic de l’agilitat, l’equilibri i la coordinació.
- Etapa estructurada i divertida.
- Desenvolupament de la velocitat, agilitat i resistència mitjançant activitats lúdiques i jocs.
- Desenvolupament de les capacitats físiques i les llibertats fonamentals del moviment de l’esquí.



1.4 Característiques

- MULTI DISCIPLINAR: Esquí de fons, esquí alpí, surf de neu.
- INTEGRAT AL PROGRAMA D'EDUCACIÓ FÍSICA : programa en horari lectiu durant el segon trimestre.
- DURADA: 2 o 3 h a la setmana durant 8 dies al llarg del trimestre.
- EDAT: 8/9/10 ANYS (3er-4r de primària/cicle mitjà).
- COORDINACIÓ: tècnic de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern + responsable de cada consell esportiu.

2. INDICADORS

2.2 Hores d'activitat

Un total de 19h teòriques però que acaben sent 14h efectives de temps de pràctica esportiva.

2.3 Hores de transport

	Hores activitat	Hores reals	Hores transport
Gósol	19	14	38
Sant Julià	19	14	26
Guardiola	19	14	25
Cercs	19	14	27
Bagà	19	14	18
SANT MARC-BASSACS	19	14	24
GIRONELLA	19	14	23
BORREDÀ	19	14	28
VILADA	19	14	26
PUIG-REIG	19	14	32
CASSERRES	19	14	31
MONTMAJOR	19	14	35
AVIÀ	19	14	34,5
OLVAN	19	14	34
SANTA EULALIA + VALLDAN	19	14	33
SANT JOAN	19	14	33

**TAULA RESUM AMB
INDICADORS DE
MOBILITAT I HORES
D'ACTIVITAT**

2.4 Resultats enquesta de satisfacció

ADJUNT EN DOCUMENT ANNEXA (ENQUESTA DE SATISFACCIÓ – INFORME).

3. CONCLUSIONS

La comarca del Berguedà, amb un total de 500 alumnes i 23 escoles participants, és la comarca dels Pirineus que més alumnes aporta al programa Esport Blanc Escolar de la Generalitat de Catalunya. Des del Consell Comarcal del Berguedà, volem seguir fent créixer aquest programa i és per això que després d'analitzar l'informe amb els indicadors de la present temporada 2017 – 2018 fem un seguit de propostes de millora:

3.1 Calendari i horaris del programa

- Avançar els horaris de sortida (sortir a les 7 del matí en comptes de les 9h).
- Puntualitat en la sortida (convocar alumnes 15' abans de la sortida efectiva).
- Realitzar més hores d'activitat formativa, ja que actualment només fan sessions d'1h30'. Proposta de realitzar sessions de 3-4h d'activitat formativa repartides entre la jornada matinal i la tarda.
- Des d'inicis del curs escolar (setembre) tenir el calendari del programa.

Proposta programa

8h: Sortida dels municipis.
9:30h: Arribada a les estacions d'esquí.
9:30h – 10h: Esmorzar.
10 – 10:30h: Vestir-se i equipar-se.
10:30h – 14:00h: Inici sessions esportives.
14:00h – 15:00h: Dinar.
15:00h – 16:00h: Formació (xerrades tècniques, medi ambientals i de seguretat en muntanya).
16:15h: Tornada a casa.
18:00h: Arribada als municipis

3.2 Agrupament de dies:

Compactar el nombre de sessions (3 en comptes de 8). D'aquesta forma, disminueix la despesa econòmica, la petjada ecològica i fem un major aprofitament del programa i les sessions.

Esquí de fons: 3 sessions de 3h de durada cadascuna.

Esquí Alpí: 2 sessions de 3h de durada cadascuna.

Surf de neu: 1 sessió de 4h de durada.

3.3 Vincular l'Esport Blanc Escolar amb el Medi Ambient

L'educació ambiental és l'educació orientada a ensenyar com els ambients naturals funcionen i en particular com els éssers humans poden gestionar els ecosistemes per a viure de manera sostenible, minimitzant la degradació, la contaminació de l'aire, aigua o sòl, i les amenaces a la supervivència d'altres espècies de plantes i animals.

"L'educació ambiental és un procés permanent en el qual els individus i les comunitats prenen consciència del seu medi i aprenen els coneixements, els valors, les destreses, l'experiència i, també, la determinació que els capaciten per actuar, individualment i col·lectivament, en la resolució dels problemes ambientals presents i futurs." (Congrés Internacional d'Educació i Formació sobre Medi Ambient, Moscou, 1987).

3.4 Vincular l'Esport Blanc amb la promoció de la salut (activitat física + alimentació).

Implementar el programa PAAS (Pla Integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable), elaborat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya en resposta a l'increment observat en la prevalença d'obesitat, d'acord amb l'estratègia mundial de l'Organització Mundial de la Salut i de la Estratègia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad).

Objectius:

1. Abordatge integral de les causes d'una alimentació desequilibrada i una activitat física insuficient.
2. Estratègies de prevenció que actuïn de forma sinèrgica i coincident sobre els diversos factors dels estils de vida.
3. Creació d'entorns favorables, en el marc dels programes d'acció local, que facilitin l'adopció progressiva i el manteniment d'estils de vida saludable a la ciutadania.
4. Cooperació i interrelació de múltiples sectors. La implantació de totes aquestes intervencions és complexa, per tant, requereix de la implicació tant de l'administració com de la societat civil, el sector privat i els mitjans de comunicació..

Es disposa de material didàctic com:

- Guia d'alimentació en edat escolar.
- Recomanacions per millorar la qualitat de les programacions de menús a l'escola.
- Dinars de carmanyola. Recomanacions per la família.



3.5 Càpsules de seguretat a la muntanya

Coneixements bàsics en seguretat a la muntanya. Amb l'objectiu de buscar adequar-ho al màxim als alumnes de 3r i 4t de primària):

- Augmentar l'autosuficiència.
- Reforçar la presa de decisions.
- Primers auxilis mínims, aplicats a les lesions d'accidents típics a la muntanya.
- Mesures preventives a la hipotèrmia.
- Immobilització d'extremitats superiors i inferiors (es podria introduir).
- Transport dels accidentats.
- Construcció de bivac.
- Coneixements de material i us.
- Coneixements en meteorologia i alimentació.
- Homogeneïtzar els coneixements bàsics.
- Coneixements del medi (fauna i flora).
- Funcionament del número de telèfon 112.

3.6 Esports emergents

Introduir disciplines com les raquetes de neu o l'esquí de muntanya en alguna sessió especial de mostreig.

3.7 Convidar esportistes d'elit per fer xerrades

Les xerrades poden ser tècniques, formatives, sobre valors... Però és important que sigui un esportista relacionat amb els esports de muntanya i/o una de les disciplines que practiquen durant el programa els alumnes.

Seria interessant que ens apropés la seva experiència personal, d'una forma senzilla i pràctica, per tal que arribi de la millor manera al públic assistent. Alhora, ens faci arribar els valors que l'han portat a arribar a ser un esportista de màxim nivell (esforç, constància, disciplina...). També, que ens transmetés la seva visió de la muntanya, més enllà de l'activitat esportiva que ell realitzi.

3.8 Sistema d'avaluació dels alumnes i monitoratge

- Sistema d'avaluació diari (al finalitzar l'activitat).
- Puntualitat a l'iniciar i finalitzar les sessions.
- Qualitat tècnica en el sistema d'aprenentatge i avaluació.

3.9 Oportunitats de futur

Aquest programa, no només és una oportunitat perquè els alumnes coneguin els esports de muntanya, sinó que també s'hauria d'incorporar la visió, que pot ser una bona oportunitat laboral, per el futur dels alumnes de les comarques del Pirineu. És important transmetre aquesta visió als nens i als pares.

