



[www.promosportbcn.com](http://www.promosportbcn.com)  
[info@promosportbcn.com](mailto:info@promosportbcn.com)  
649 21 68 81

# INDEX

- Objectius generals
- Objectius específics

- La iniciació esportiva
- \*Etapas:

Educació Física de Base  
Multiesport  
Esport nivell I/II  
Perfeccionament

- Organigrama





## QUI SOM?

A. E. PROMOSPORT BARCELONA és una Associació Esportiva sense ànim de lucre, creada per promoure i potenciar les activitats extraescolars d'àmbit esportiu.

L'ASSOCIACIÓ està formada per professionals de l'Educació Física (Llicenciats en Educació Física per l'INEF de Barcelona), amb una àmplia experiència docent en el camp de l'esport.

El principal objectiu de l'ASSOCIACIÓ és educar els alumnes a nivell global, buscant un equilibri entre el desenvolupament psíquic-físic i els aspectes actitudinals.

**Som especialistes en la creació de projectes i activitats que garanteixin la diversió i fomentin l'educació a través de l'esport.**



## OBJECTIUS GENERALS

- 1 Oferir una pràctica esportiva dins l'àmbit extraescolar adaptada a les necessitats i demandes dels practicants.
- 2 Mostrar als nens i nenes tot un ventall d'activitats físic-esportives que els enriqueixin.
- 3 Formar els alumnes no tan sols en el camp esportiu, sinó també en l'educatiu i social.
- 4 Crear una base sòlida de l'esport extraescolar.
- 5 Donar a conèixer l'escola arreu de Barcelona per mitjà de la pràctica esportiva.
- 6 Obrir possibilitats a tot aquell que en un futur vulgui integrar-se al món de l'esport.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- 1 Crear uns hàbits higiènics, de comportament i salut que els permeti una millora en la seva qualitat de vida.
- 2 Fer que els alumnes gaudeixin amb les activitats i al mateix temps apenguin.
- 3 Realitzar un treball sistemàtic en totes les activitats impartides.
- 4 Enriquir els alumnes amb una cultura esportiva durant la realització de les activitats.
- 5 Donar una atenció individualitzada a cada subjecte per desenvolupar les seves capacitats de forma gradual.
- 6 Adaptar cada activitat al nivell dels participants.



## QUÈ VOLEM?

La nostra preocupació és realitzar una pràctica esportiva de qualitat amb projecció futura i on el més important sigui l'alumne/a; així doncs, serà primordial l'adaptació de les activitats esportives a l'edat i a les característiques de cada realitat, tant individual com sociocultural.

Aquesta preocupació ha trobat resposta en una activitat educativa fomentada en la:

### INICIACIÓ ESPORTIVA

Sabem que l'etapa que va des del naixement fins als 14-16 anys és fonamental en els aprenentatges que decideixen el desenvolupament individual i social de cada persona, sobretot pel que fa al desenvolupament d'aptituds psicomotors i als mecanismes orgànics musculars, que formen el fonament de la capacitat física.

És en aquests anys quan es formen i es desenvolupen els estaments de la salut, capacitat de raonament de l'individu. Els errors o negligències cometes en aquesta etapa seran difícils de recuperar o reparar en el futur.

Entenem per iniciació esportiva el procés d'ensenyament-aprenentatge, mitjançant el qual l'individu adquireix i desenvolupa les tècniques bàsiques de l'esport. Es relaciona fonamentalment amb el grau de desenvolupament de la coordinació neuromuscular, de les funcions perceptives i de la maduració psicosocial. No implica competència regular sinó activitats jugades adaptades a les possibilitats de l'alumne/a. És un procés instrumental en funció del desenvolupament general.



## EDUCACIÓ FÍSICA DE BASE: estructuració motriu (4-6 anys)

- Desenvolupar les capacitats motrius bàsiques mitjançant la realització d'habilitats i destreses sense especificar.
- Crear una vinculació i connexió entre les noves propostes amb l'experiència motriu que posseeixen els nens i nenes.
- Les situacions que es proposin han de requerir baixa exigència qualitativa i quantitativa en les tasques ofertes.
- Diversificar al màxim les maneres d'abordar cada seqüència d'ensenyament amb l'objectiu de garantir l'acumulació d'experiències variades.
- Vincular les experiències amb jocs o formes jugades de manera que l'alumne les relacioni amb formes globals de moviment.



## MULTIESPORT: Iniciació esportiva generalitzada (6-8 anys)

- Aprenentatge dels fonaments bàsics de l'esport.
- Realització d'habilitats i destreses bàsiques de tots els esports
- Aprenentatge dels fonaments esportius.
- Descobriments de la tècnica esportiva mitjançant formes jugades.
- Presa de contacte amb la tàctica bàsica i l'estratègica de joc.

## ESPORT NIVELL I

(8-10 anys)

- Introduir al jove en una especialitat esportiva que sembla que serà la definitiva.
- Preparació orgànica i funcional general que permeti suportar, en el futur, les càrregues d'entrenament especialitzat.
- Preparació física general (+) i específica (-) per l'especialitat escollida.
  - Desenvolupament tècnic específic aplicat a l'especialitat.
  - Desenvolupament tàctic especialitzat.
- Primer contacte estructurat amb l'activitat competitiva.

## ESPORT NIVELL II

(10-12 anys)

- Afavorir la presa de decisions tàctiques en el desenvolupament del joc.
- Continuitat en les activitats competitives de caire pedagògic.
- Ensenyar i perfeccionar totes les destreses de l'esport.



## PERFECCIONAMENT

(12-14 anys i més en endavant)

- Entrenament especialitzat i desenvolupament de la condició física específica.
  - Treball de l'actitud en el marc de la competició.
- Aprendre a llegir les diferents situacions de joc i actuar de forma correcta.
- Incrementar la competició respectant els criteris pedagògics.





## COM TREBALLEM?

En primer lloc tenim un President i una Junta Directiva que són els encarregats de crear les directrius generals i específiques per a una determinada escola (basant-se en la filosofia del Centre concret).

Pel que fa a la part que té una incidència més directa a les escoles, ens trobem amb el Director Tècnic, que és l'encarregat que els objectius plantejats per l'Associació s'aconsegueixin plenament.

La tasca d'aquest Director Tècnic és fer un seguiment continu de la feina que realitza el Coordinador d'Esport Extraescolar dins d'una determinada escola.

I ja que parlem del Coordinador, cal dir que les seves principals funcions són supervisar i controlar les activitats que es realitzen a l'escola, fer que s'assoleixin els objectius específics que s'han plantejat i controlar i regular la feina duta a terme pels monitors.

El Coordinador serà el responsable de les activitats i portarà un control diari de les mateixes.

El Coordinador serà l'interlocutor entre l'escola i els monitors i portarà un seguiment dels nens, les activitats i els monitors.

Els monitors encarregats de les activitats extraescolars seran curosament triats per l'Associació, que es farà responsable de la seva feina i comportament, mitjançant el control directe del Coordinador.

# Organigrama de l'A. E. PROMOSPORT BARCELONA

**PRESIDENT**

**JUNTA DIRECTIVA**

**DIRECTOR TÈCNIC**

**COORDINADORS**

**TÈCNIC ACTIVITATS**





## QUÈ OFERIM?

L'Associació Esportiva Promosport ofereix els seus serveis a les escoles que estiguin interessades en portar a terme activitats esportives de caràcter extraescolar.

Per aquest motiu ens adaptem a allò que volen els diferents centres i proposem les activitats que més els interessin.

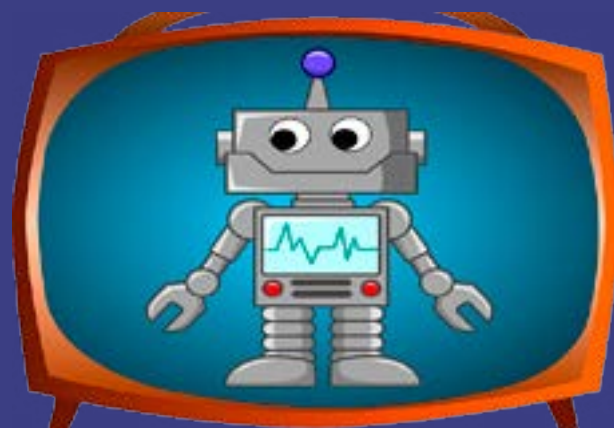
## Les nostres activitats



# Robòtica

A través de la robòtica, els nens de primer i segon cicle podran gaudir d'una activitat que combina diferents professions: mecànica, informàtica i electrònica.

Això els permetrà adquirir habilitats i competències pròpies d'aquest segle.



## ENGLISH TIME

Una activitat per a nens/es d'infantil, primària i secundària.  
Els més menuts aprenen la llengua anglesa a través del teatre.



# Art i MÚSica

Despertar la curiositat i el desig per aquestes dues arts és un dels objectius principals d'aquesta activitat.

Una extraescolar que ofereix un espai de creativitat i diversió combinant aquestes dues arts.

A light blue silhouette of a child in a dynamic dance pose, with one arm raised and the other extended to the side, set against a white background.

## Modern Dance

Una nova proposta moderna i engrescadora per a nens/es de P3 fins a 6è curs. Una activitat que pretén endinsar els infants en una de les arts escèniques més practicades actualment.

A ritme de hip-hop, jazz, funky i zumba, i realitzant un treball de base adaptat a les seves habilitats, volem endinsar-los en un món d'expressió, creativitat i moviment.

La dansa aporta grans beneficis a qui la practica. Els nens tenen més capacitat de concentració, i per això són molt més creatius.

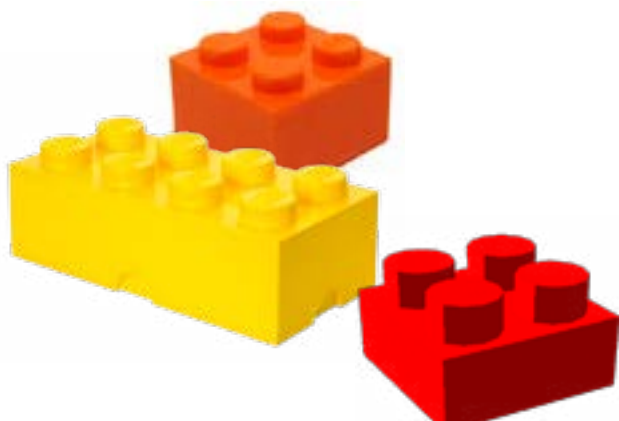
En casos particulars, s'ha observat, els nens més distrets aprenen a concentrar-se.

# Activitats esportives

Els més menuts descobreixen l'esport a través del joc. Realitzant tasques de colpeigs, llançaments, xuts, i sense parar atenció al reglament, els infants descobreixen els diferents esports existents i maneres de practicar-los.

Un cop arriben al cicle inicial de l'educació primària oferim la possibilitat d'especialitzar-se en qualsevol de les disciplines esportives: **voleibol, bàsquet, futbol, arts marcial**s, formar un equip i participar en competicions escolars si s'escau.

I moltes altres activitats...  
Experiments científics, matemàtiques creatives,  
tècniques d'estudi...





Organitzem programes esportius, culturals i lúdics al medi natural propis de la temporada. Aquests programes pretenen donar a conèixer les possibilitats que ens ofereix la natura per a la pràctica esportiva (**escalada, curses d'orientació**).



SetMANES BLANQUES i VERDES

CASAALS

CAMPUS eSPORTIUS

SetMANES eSPORTIVES ( durant l'horari intensiu de juny )



També organitzem activitats en les Jornades Úniques de final de curs.

Amb els nostres serveis donem la possibilitat d'oferir professionals per a cobrir les necessitats de qualsevol altra entitat.

Estem oberts a noves propostes que els centres vulguin portar a la pràctica.





## CONTACTE

Agraïm la vostra atenció i esperem que el nostre projecte pugui ser del vostre interès.

No dubteu a contactar amb nosaltres sense cap compromís.  
Atentament,

[www.promosportbcn.com](http://www.promosportbcn.com)  
[info@promosportbcn.com](mailto:info@promosportbcn.com)  
649 21 68 81

Treballem amb:



AMPA  
INSTITUCIÓ  
MONTSERRAT



Institut XXV Olimpíada



[www.promosportbcn.com](http://www.promosportbcn.com)





[www.promosportbcn.com](http://www.promosportbcn.com)  
[info@promosportbcn.com](mailto:info@promosportbcn.com)  
649 21 68 81