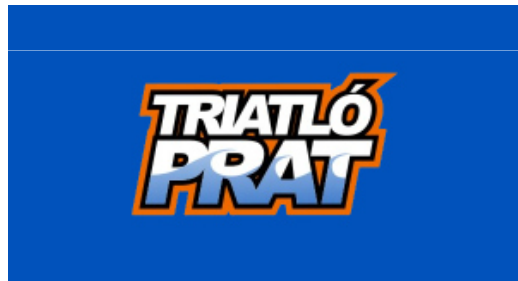


**caràcter
esportiu**



Ajuntament del Prat de Llobregat

VALORS EN ENTITATS ESPORTIVES

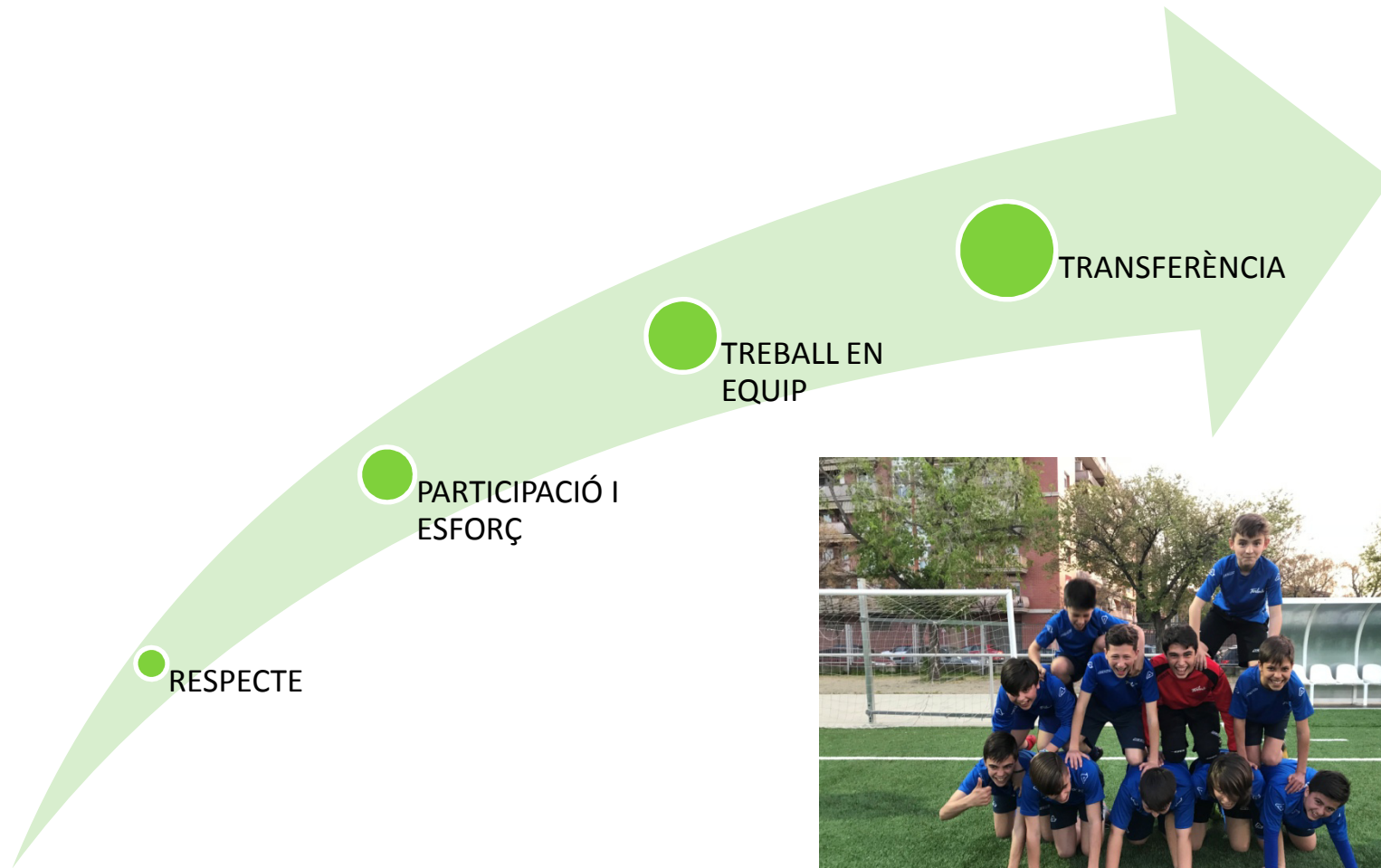
- Entitats esportives com motor de l'esport local
- 58 entitats, 2790 esportistes al Prat de Llobregat
- Protagonisme en educació de infants i joves en horari extraescolar
- Convivència d'objectius de competició amb objectius educatius
- Un camp innovador amb moltes oportunitats per créixer

2. OBJECTIUS PROGRAMA CARÀCTER ESPORTIU

- **Difondre** els valors implícits en les activitats esportives
- Oferir **recursos i orientació** en matèria de valors a les entitats participants
- Enfortir el compromís amb una **pràctica esportiva** fonamentada en valors
- Millorar la **salut i el benestar** de les persones que formen part dels diferents col·lectius de les entitats participants en el programa.



CRÈIXEM EN VALORS



3. DESENVOLUPAMENT PROGRAMA CARÀCTER ESPORTIU

Que farem?	Quan?	Per a qui?
Taller entitats	10 de Desembre	1 Familiar, 1 directiu, 1 tècnic i 1 esportista de cada club
Recull de dades	16 de desembre al 11 de Gener	Tècnics i esportistes categoria infantil
Sessions desenvolupament emocional i en valors	Del 21 de Gener al 29 de Març	Tècnics i esportistes categoria infantil
Formació tècnics	21 de febrer i 21 de març	Tècnics categoria infantil
Outdoor training	6 d'Abril	Famílies, directius tècnics, esportistes
Avaluació de l'experiència	Del 8 al 18 de Maig	Tècnics i esportistes categoria infantil

TALLER D'ENTITATS

Conèixer el projecte i en formar-ne part

Conèixer i entendre la importància del treball emocional i en valors dels seus fills i esportistes

Escollir quin valor/fortalesa volen que els seus fills/esportistes treballin i expressin durant el desenvolupament del projecte

Com? Sessió de tarda de 2 hores a CEM Estruch per totes les entitats

RECULL DE DADES

Cada participant realitzarà test de fortaleeses

Tractament estadístic per saber:

- Fortaleeses del jugador
- Fortaleeses de cada equip
- Fortaleeses de cada club

Informació específica de les fortaleeses més destacables de cada jugador, equip i club.

Elaborar material necessari per comunicar els resultats i fer-los visibles.

Com? Sessió individual en despatx de cada entitat amb suport informàtic

SESSIONS DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL I EN VALORS

Entendre l'expressió dels seus valors com a quelcom que els beneficia com esportistes i com persones

Expressar una sèrie de valors escollits durant la seva pràctica esportiva en relació a ells mateixos, els seus companys d'equip i als esportistes d'equips contraris

Desenvolupar consciència emocional per entendre la importància de les seves emocions en relació a l'orientació a l'assoliment

Entendre els estats emocionals que impedeixen expressar els seus valors i quins estats ho afavoreixen

Desenvolupar autoestima a través de la detecció i expressió dels seus valors

Com? 5 sessions de 30 minuts en el terreny de joc, durant els entrenaments

FORMACIÓ TÈCNICS ESPORTIUS EN COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Conciència emocional:

- Consciència de les propies emocions
- Consciència de les emocions en els altres

Regulació emocional:

Tolerància a la frustració, perseverar en objectius, diferir recompenses

Autonomia emocional/Competència social:

Preocupació/Influència, feedback assertiu.
Urgent/importat, empatia social

Habilitats de vida i benestar:

Propòsit, fluir

Com? 2 sessions de 2 hores a CEM Estruch, dijous a les 20:30 h

OUTDOOR TRAINNING

Punt de trobada comú amb tots els participants

Desenvolupar les competències emocionals i els valors en un entorn diferent des de una perspectiva lúdica

Fer una activitat de recollida on es pugui donar sentit a tot el que s'ha treballat en les sessions

Com? Una trobada lúdica de 5 h, en un espai esportiu de la ciutat per totes les entitats

AVALUACIÓ DE L'EXPERIÈNCIA

Qüestionari d'avaluació
per cada un dels joves

Tractament i anàlisi de
les dades

Memòria del projecte

Com? Sessió individual en despatx de cada entitat amb suport informàtic

CALENDARI CARÀCTER ESPORTIU 2018-2019

DESEMBRE						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MARÇ						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GENER						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FEBRER						
dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

	Taller entitats
	Recull de dades
	Sessions
	Outdoor
	Avaluació
	Formació tècnics