

---

# MEMÓRIA D'ACTIVITATS

---

CURS 2019-2020

---



## INDEX

1. INTRODUCCIÓ .....	3
1.1. INICI DEL JUDO A PAPIOL .....	3
1.2. QUI SOM AVUI DIA? .....	5
2. OBJECTIUS.....	6
3. EQUIP EDUCATIU.....	6
4. PROGRAMACIÓ ANUAL.....	9
5. INSTAL·LACIONS I MATERIAL .....	10
6. ACTIVITATS INTERNES DEL CLUB .....	15
7. SORTIDES.....	18
8. ESDEVENIMENTS ANUALS.....	20
9. EQUIPS DE COMPETICIÓ .....	21
10. ESPORT PER A TOTHOM.....	21
11. CASAL D'ESTIU.....	22

## 1. INTRODUCCIÓ

### 1.1. INICI DEL JUDO A PAPIOL

A mitjans de 2011 un monitor de menjador de l'escola Pau Vila, Borja Hernández, desitjava transmetre els seus coneixements i la seva passió pel Judo als mes petits. És per aquest motiu que va demanar permís per adequar i utilitzar una sala utilitzada com a magatzem al Centre Esportiu Municipal i va fer un curs d'iniciació a Judo.



Per diversos motius, no va poder continuar l'activitat però, durant la competició de la copa catalana 2012 es va trobar un amic de l'escola, en Miquel Julián, a qui va demanar que donés continuïtat a aquest petit projecte.

Al llarg dels anys, l'afició per les arts marcials va anar creixent: Per una banda, la quantitat de nenes i nens va anar augmentant, es van fer diversos grups y va guanyar serietat. Per una altra banda, s'oferien classes de defensa personal als adults així com col·laboracions amb el casal de la dona.

Al 2015, vam rebre la visita de Jose Luís Rodríguez, cinturó blanc-vermell, un dels

millors mestres d'Arts Marcials a nivell nacional, qui va impartir una classe magistral.



Durant el curs 2016-2017 un seguit de problemes d'espai, organització, inversió i una falta d'interès pel creixement de les arts marcials a Papiol per part dels coordinadors de l'activitat van propiciar la iniciativa d'invertir en material adequat i crear un Club independent.

Gràcies a la regidora Montse Garcés, qui va organitzar i autoritzar la utilització del pavelló poliesportiu per a fer classes de Judo, el 2 de maig de 2017, amb un gran suport de les mares i pares del Papiol, es va inaugurar oficialment el Club Esportiu d'Arts Marcials El Papiol.



Agraïm de tot cor la confiança i el suport de les mares i pares del Papiol, a Montse Garcés la implicació per tirar endavant aquest projecte, a Jorge Luna i Nieves Marí pel seu suport a les classes, als mestres Albert Huelva i Daniel Pavón per la seva amistat i per col·laborar activament amb el nostre Club i a en Borja Hernández per l'honor de poder gaudir educant a les nenes i nens de Papiol.

## 1.2. QUI SOM AVUI DIA?

Som un petit club esportiu d'arts marcial que va néixer amb el suport de les mares i pares del Papiol que volien que les seves filles i fills fessin una activitat diferent, centrada en l'educació en valors a més d'una disciplina física i mental.

Funcionem com una entitat social sense ànim de lucre, que inclou com a principis el foment de la integració cultural, la cordialitat, el respecte, la solidaritat i l'amistat entre els seus integrants.

## 2. OBJECTIUS

- Donar a conèixer els motius que fan que la pràctica del Judo sigui molt més recomanable, per al desenvolupament psicomotriu integral així com el correcte creixement muscular i esquelètic, que la major part dels esports.
- Transmetre tot el que l'educació a través del Judo pot aportar a la societat, fomentant la seva pràctica com a procés d'integració socioeducativa a través de diferents accions extraescolars, tècniques formatives i lúdiques.
- Animar als representants polítics, agents responsables de la salut i l'educació dels infants i famílies a facilitar i col·laborar en la inclusió i promoció del Judo.
- Tenir com a principi la construcció d'un món regit pel respecte, l'ajuda i la prosperitat mútua, tot formant i educant als infants en els valors del Judo.
- Facilitar una eina o guia a practicants d'aquest meravellós art marcial que volen continuar el seu camí esportiu iniciant un nou projecte pedagògic.

Treballem per inculcar valors a nenes i nens que participen de les nostres activitats, amb la més ferma convicció de que la pràctica i l'aprenentatge dels valors, habilitats i filosofia de les arts marcials és la millor eina per millorar la societat, educar la ment de l'individu i enfortir el cos.

Volem, a través de l'esport, millorar el món.

## 3. EQUIP EDUCATIU

L'equip educatiu esta format principalment per dos monitors que s'encarreguen del correcte funcionament de les activitats.

Nieves Marí Ribas, entre altres tasques, s'encarrega de:

### **Monitora de lleure**

- Conèixer l'ambient, l'entorn i grups.
- Suport en la resolució de conflictes.

- Supervisar, orientar, motivar i tenir cura de l'equip educatiu, alumnat, sòcies i socis del club.
- Donar suport a les activitats.
- Conèixer i posar en pràctica els recursos materials, tècnics i personals per a la consecució dels objectius del club.
- Facilitar les relacions interpersonals.
- Estimular la creativitat i la autogestió del grup.
- Oferir seguretat i transmetre optimisme.

### **Secretaria**

- Control d'accés, recepció i informació.
- Administració, seguiment i organització de la documentació del club.
- Cobrament de matrícules

### **Operaria de neteja**

- Neteja i desinfecció del material esportiu utilitzat (tatami, Bosus, fitballs, matalassets, etc).
- Neteja i desinfecció de les zones comunes, en cas que no estiguin netes.

### **Dissenyadora gràfica i dibuixant**

- Disseny de la mascota del club i logotip.
- Disseny de la publicitat.
- Disseny de la pancarta del club.

Miquel Julián Guzmán, entre altres tasques, s'encarrega de:

### **Monitor tècnic de Judo**

- Formació i reciclatge en mètodes d'ensenyament.
- Mantenir l'ordre en tots els espais del pavelló.
- Treballar els hàbits i actituds corresponents a cada infant o grup d'infants: mantenir un ordre a la fila, no sortir-ne de la mateixa, comportar-se amb respecte, fer cas a les monitores...
- Assistir a les reunions que siguin convocats.

- Fer un seguiment individualitzat de l'alumne i vetllar pel seu benestar.
- Fer el seguiment de les incidències diàries que hi hagi durant l'activitat.
- Dinamitzar, instruir i concretar l'entrenament esportiu en judo i defensa personal.
- Vetllar per la seguretat, la correcta alimentació i higiene dels infants.
- Afavorir moments per l'educació en hàbits d'higiene, ordre i convivència, seguint en tot moment les normes establertes.
- Comprovar que els infants de manera sistemàtica segueixen les normes de conducta del centre i els valors i normes establerts.
- Ser rigorós amb que els infants han de mostrar respecte i mantenir una actitud correcta en tot moment.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els judokes en la participació en activitats, competicions i esdeveniments esportius.

### **Responsable de seguretat e higiene**

- Confecció dels protocols de neteja i desinfecció de material.
- Vetllar perquè els protocols es segueixin en tot moment.

### **Operari de neteja**

- Neteja i desinfecció del material esportiu utilitzat (tatami, Bosus, fitballs, matalassets, etc).
- Neteja i desinfecció de les zones comunes, en cas que no estiguin netes.

### **Comptable**

- Preparació dels comptes anuals.
- Preparació i enviament dels girs bancaris mensuals.
- Seguiment i registre de la comptabilitat mensual.
- Pagaments a entitats, proveïdors, etc.

### **Gerent**

- Tramitació de llicències federatives (club, monitors, infants i adults).
- Tramitació d'assegurances (mèdiques, responsabilitat civil).
- Confecció i tramitació de la documentació necessària per a realitzar les diferents activitats.



- Tramitació i petició de subvencions (presentació de pressupostos, presentació de l'activitat, registre electrònic d'instàncies, etc).

### **Dissenyador web**

- Disseny gràfic i estructural del lloc web
- Planificació, disseny i desenvolupament d'elements gràfics online.
- Planificació, disseny i desenvolupament d'elements gràfics impresos.
- Gestió del depositari multimèdia: imatges, vídeos i àudio
- Control, seguiment i foment de la difusió del logotip del club.
- Control i seguiment dels mitjans de difusió del club: Xarxes socials i Emailing.

Per altra banda, el President del Club, Borja Hernández Meca, s'encarrega de l'assessoria legal, la gestió de tràmits, la representació i defensa dels interessos del club i sempre que pot, participar i gaudir de les activitats del club.

## **4. PROGRAMACIÓ ANUAL**

El Club Esportiu d'Arts Marcials El Papiol, com a encarregat de les activitats esportives realitzades al poliesportiu del Papiol dimarts i dijous, basa la seva planificació en els següents punts:

1. Activitats internes per cursos. Es tracta de les activitats habituals del club, realitzades dimarts i dijous, programades amb la finalitat de realitzar activitats físiques lúdiques adaptades a l'edat i capacitats de cadascun.
2. Sortides i Excursions. Realitzades fora del nostre centre, establint-se una sèrie d'activitats per nivell.
4. Esdeveniments anuals. Dies exclusius dedicats a una activitat esportiva o lúdica concreta, normalment classes de defensa personal: 8 de març, dia de la dona i 25 de novembre, dia contra la violència de gènere.
5. Equips de competició. Representen al Club Esportiu d'Arts Marcials El Papiol en competicions federades i municipals en Judo.

6. Esport per a tots. Esdeveniments realitzats amb les mares i pares dels alumnes fomentant la pràctica de l'esport per a totes les edats i amb amigues o amics dels alumnes, que venen a gaudir de l'activitat.

7. Casals d'estiu.

## 5. INSTAL·LACIONS I MATERIAL

Actualment, les classes s'imparteixen al pavelló poliesportiu del Carrer Pau Casals del Papiol. Aquest pavelló facilita un espai amb una pista de paviment sintètic molt ampli, pensat per activitats de psicomotricitat, aeròbic, gimnàstica, etc.

Aquest espai es ideal per utilitzar el nostre material i fer les nostres activitats sense por a les restriccions de moviment que donen locals amb columnes o parets cada pocs metres.

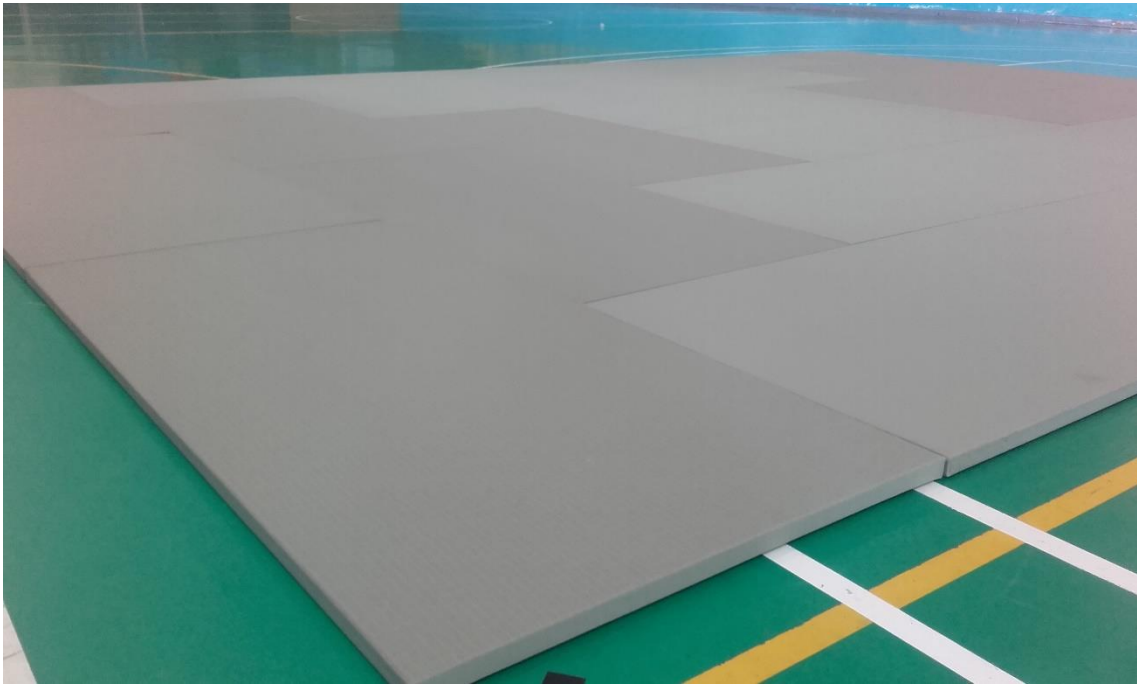


El pavelló està equipat amb quatre vestidors col·lectius, amb capacitat per vint persones cadascun. Apart, també disposa de dos vestidors dobles per àrbitres i monitors.

Per a les diferents concentracions entre clubs, ja siguin entrenaments conjunts, formacions o competicions, tenim una graderia que disposa d'una capacitat màxima

d'aforament de 216 persones amb seient individual. Apart, 100 persones més poden restar dretes a la part superior de les grades.

Per a la realització de les classes de Judo, tenim un tatami homologat per la IJF, que compleix les més altes exigències en matèria de seguretat i higiene, amb de les mateixes característiques que els que s'utilitzen en l'àmbit competitiu.



A més, disposem de material esportiu per dinamitzar les classes, especialment per practicar i millorar la psicomotricitat dels més petits. Entre altres:

- Utilitzem Bosus per millorar l'equilibri, enfortir cames i turmells per evitar lesions i com a material per circuits de psicomotricitat dels més petits.



- Escalles de psicomotricitat per a la pràctica, especialment dels més petits, de la coordinació, la lateralitat, la velocitat i l'agilitat en el moviment de tot el cos en diferents direccions.



- Materials acolchinats com matalassets o cilindres per activitats més dinàmiques relacionades amb l'aprenentatge de com caure correctament per no fer-nos mal.



I per últim, tot el material complementari que disposa el pavelló, com son les pilotes d'aeròbic, cèrcols i d'altres típics de la gimnàstica.



## 6. ACTIVITATS INTERNES DEL CLUB

*"Hi ha en el món; un llenguatge que tots comprenen: és el llenguatge de l'entusiasme, de les coses parlades amb amor i amb voluntat, a la recerca d'allò que es desitja o en el que es cregui"*<sup>1</sup>

Des de les primeres classes rebudes com a alumnes fins als treballs realitzats durant la formació i reciclatge com a monitors, cada sessió es una oportunitat per posar en pràctica l'esquema educatiu establert i aprendre mètodes per motivar als infants i fer que es diverteixin durant la pràctica del Judo. Gaudir transformant conceptes teòrics i pràctics en jocs es un dels millors motors d'aprenentatge per als infants. Aquest recull de jocs pedagògics es recopilen a les diferents trobades entre professorat i es transmeten com a noves eines d'aprenentatge.

D'aquesta manera s'ha anat construint un programa pedagògic progressiu, participatiu i més enriquidor, amb gran varietat de recursos metodològics. Aquest programa ha anat modificant-se i perfeccionant-se al llarg dels anys, fins quedar establert de la manera que presentem en l'apartat referit a la guia didàctica.

En cap cas es tracta d'una estructura rígida sinó d'una plataforma des d'on reproduir accions i perfeccionar-les amb l'avantatge que han estat validades pràcticament i recullen els recursos pedagògics d'anys de dedicació a la pràctica i ensenyament del judo a les diferents escoles de referència del país.

Les primeres etapes de creixement dels infants, es caracteritzen per la curiositat per descobrir i entendre el món que els envolta, les pròpies capacitats i la interacció amb tot allò que es trobi al seu abast.

Per tal d'animar aquesta curiositat, els infants han de viure multitud de situacions i tenir tot tipus de reptes que han d'aprendre a superar de forma lliure i espontània, tot entenent com funcionen els mecanismes que els fan ser únics.

---

<sup>1</sup> Coelho, P. Editorial Planeta, Brasil. (1988) El alquimista.

Es per aquest motiu, que es proposa un sistema d'educació vivenciada:

*“l'educació vivenciada, des dels seus propis paràmetres i principis doctrinals i didàctics proposa unes possibilitats interdisciplinàries que la fan molt eficaç per a la consecució de determinats objectius i en nivells en els quals la globalitat és més imprescindible”<sup>2</sup>*

Mitjançant activitats físiques adients es poden desenvolupar a través d'una educació vivenciada, alguns dels objectius plantejats en les diferents àrees del disseny curricular base com els relacionats amb els aspectes socials i afectius, tenir una imatge ajustada i positiva de si mateix, descobrir les possibilitats motrius, sensitives i expressives del propi cos, donar-se compte dels propis sentiments, emocions i necessitats, comunicar-los als altres i adonar-se i respectar els sentiments, emocions i necessitats dels altres, i la utilització de diverses formes de representació.<sup>3</sup>

En aquest sentit, focalitzem els exercicis o reptes proposats en la intervenció psicomotriu de al menys tres continguts fonamentals:<sup>4</sup>

- Coneixement topològic de les parts que constitueixen el cos, de les seves dimensions, dels segments corporals i de les seves possibilitats funcionals. El que es coneix com a esquema corporal.
- Coneixement conductual o pràctic i de la disponibilitat situant la seva actuació en el medi dins dels paràmetres espai-temporals. El que en ocasions es denomina com autoconcepte.
- Valoració, acceptació i vivenciació de si mateix, gairebé sempre amb un valor subjectiu. En aquest coneixement s'inclourà el que en ocasions es coneix com autoestima.

El concepte d'educació vivenciada i les possibilitats interdisciplinàries de les activitats físiques es poden entendre i resumir millor observant aquest gràfic:<sup>5</sup>

---

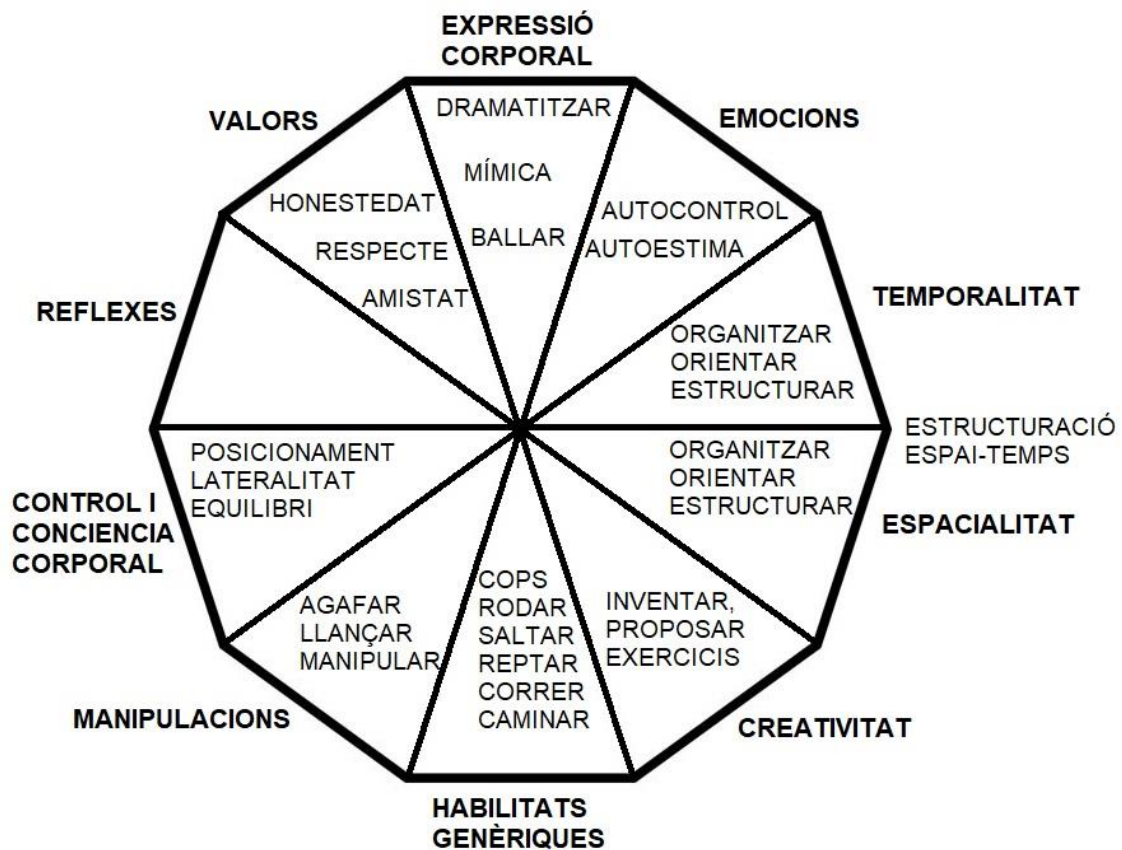
<sup>2</sup> Pastor Pradillo, J.L. Pulso (2002). El concepto de educación vivenciada y las posibilidades interdisciplinarias de las actividades físicas.

<sup>3</sup> Viscarro Tomàs, I. Camps Llauro, C. Comunicació al congrés de Córdoba. (1997) Moverse para conocer: Área de identidad y autonomía personal.

<sup>4</sup> Pastor Pradillo, J.L. Artículo de la Universidad de Alcalá de Henares. (2004) Principios teóricos para una fundamentación conceptual de la intervención psicomotriz.

<sup>5</sup> Adaptació i síntesi de l'esquema de Gil, Contreras, Díaz y Lera (2004) sobre els continguts que ha de tenir l'educació física infantil.

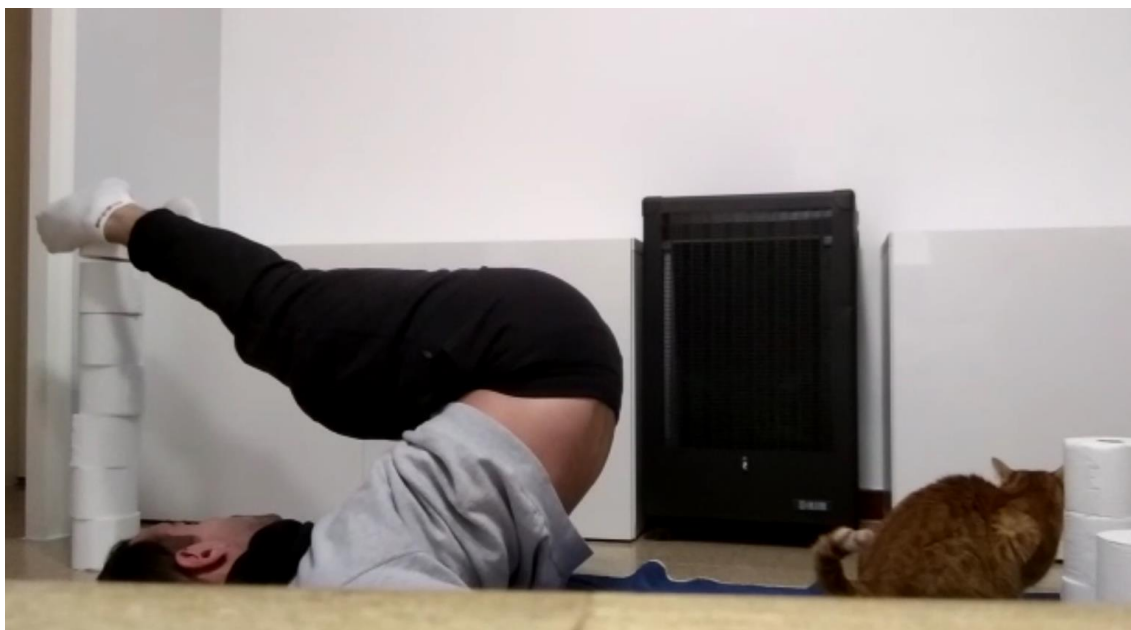




Els exercicis, activitats físiques o circuits psicomotrius han de poder respondre a tots o la major part de les àrees funcionals abans descrites, amb activitats que les estimulin de forma conjunta, mentre, sobretot, es diverteixen.

*“Què hi ha més divertit que jugar, saltar i fer tombarelles sobre matalassets després de l'escola?”*

Aquest any, degut a l'estat d'alarma, es van proposar una sèrie d'activitats online, així com exercicis i tècniques per practicar des de casa, amb una sèrie de vídeos, reptes i activitats que es van anar penjant a la web.



### 6.1. Exàmens de cinturó

Degut a l'estat d'alarma i la falta de preparació de nenes i nens, al juny no es van poder fer els exàmens de cinturó.

## 7. SORTIDES

Durant el curs, es proposen un seguit de concentracions, entrenaments interclubs i competicions a diferents espais, per tal de potenciar les habilitats socialitzadores dels

estudiants, així com practicar i millorar les tècniques apreses. Es tracta de generar un ambient lúdic a on conèixer noves amistats mentre es practica l'esport que ens agrada.

La major part d'entrenaments de competició, així com les competicions i exàmens es realitzen entre primavera i estiu però, degut a l'estat d'alarma viscut al 2020, es van suspendre multitud d'activitats. A l'estiu, es va fer un casal de Judo per tal d'intentar, amb molt d'esforç, practicar per poder superar els exàmens de cinturó d'estiu.

#### Entrenament de competició del 21 desembre 2019

El Club esportiu Avinguda Montserrat va convidar al nostre club per gaudir d'una jornada d'exercicis i combats d'entrenament.



#### Entrenament interclubs del 16 novembre de 2019

Normalment abans de nadal, el Club Esportiu d'Arts Marcials El Papiol convida a diferents clubs de la província de Barcelona, per fer un entrenament conjunt. Un espai amb multitud de nenes i nens de totes les edats per gaudir d'exercicis, activitats,

entrenament tècnic i combats de pràctica. Es tracta d'una activitat centrada en millorar les relacions entre esportistes de diferents clubs, fomentant l'amistat i la pràctica conjunta.



## 8. ESDEVENIMENTS ANUALS

Dia de la dona 8 març 2020

El dia de la dona, el Club Esportiu d'Arts Marcials El Papiol proposa una classe d'iniciació a la defensa personal gratuïta. Aquesta classe té l'objectiu de posar en comú situacions viscudes en un entorn segur i de confiança, amb personal qualificat, per tal de parlar i practicar sobre situacions incòmodes i/o potencialment perilloses.



## 9. EQUIPS DE COMPETICIÓ

Aquest any, degut a l'estat d'alarma, es van suspendre totes les competicions.

## 10. ESPORT PER A TOTHOM

Normalment, fem la classe mares i pares VS filles i fills i el dia de l'amistat, en que alumnes porten a amigues i amics per conèixer i participar a les nostres activitats, però

degut a l'estat d'alarma es van haver de cancel·lar.

## 11. CASAL D'ESTIU

Degut a l'estat d'alarma el casal d'estiu d'aquest any es va haver de modificar. Com que a més, no es van poder celebrar els exàmens de cinturó, al Juliol es va fer un casal intensiu de Judo per preparar els exàmens, amb uns protocols i normes que garantien la seguretat i la higiene a les activitats (per a més informació, veure protocol de seguretat e higiene durant el covid19).

