



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

SESSIÓ 2

COORDINADORS/ES I DOCENTS D'EDUCACIÓ FÍSICA



“MOVENT COSSOS, CONNECTANT MENTS,,

Curs 2025/2026

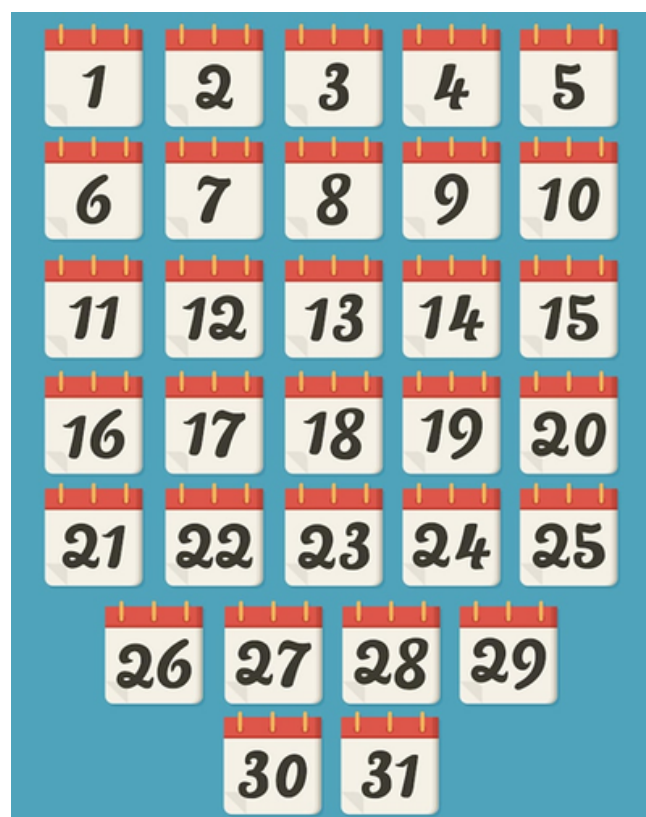
SEMINARI PCEE

Curs 2025-2026

Horari: De 17:30h. a 20h

Calendari:

- 1a. Sessió: Dimarts 24/02/2026
- **2a. Sessió: Dijous 05/03/2026**
- 3a. Sessió: Dimarts 10/03/2026
- 4a. Sessió: Dijous 19/03/2026
- 5a. Sessió: Dimarts 24/03/2026



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

REQUISITS:

- Requisit certificació:
 - Assistència 100% de les sessions.
 - 12h. Formació en línia (5 sessions)
 - 8h. Treball personal
 - Realització de la tasca individual amb evidència d'aplicació a l'aula dins dels terminis i amb els requisits demanats.
- Formulari de valoració (finalització seminari)



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE






VALORACIÓ SESSIÓ INAUGURAL



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

OBJECTIUS DEL SEMINARI

-  **Compartir bones pràctiques** i millorar la coordinació del PCEE entre centres
-  **Fomentar la participació activa** d'infants i joves en l'activitat física no lectiva
-  **Incorporar tecnologia educativa** a l'Educació Física per motivar i fer seguiment de l'alumnat
-  **Potenciar la gestió emocional i la convivència** a través de l'activitat física
-  **Promoure valors, inclusió i hàbits saludables** mitjançant propostes innovadores



ACTIVITAT: DIA D'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

Presentació:

El seminari pel professorat d'Educació Física de la comarca va néixer amb l'objectiu de crear un espai de diàleg amb el professorat d'Educació Física que exerceix la coordinació del Pla Català de l'Esport a l'Escola del seu centre on reflexionar sobre les diferents propostes esportives que s'estan portant a terme, exposar inquietuds i necessitats i resoldre dubtes de coordinació del PCEE. **És una formació reconeguda pel Departament d'Ensenyament que acredita 20 hores.**

No obstant, és un esdeveniment que es vol fer créixer i ampliar el cercle de docents per a poder ser una formació complementària i enriquidora dins el context educatiu. Per tant, d'aquesta manera poder arribar a més professors/es d'EF de la comarca o d'altres i entre tots/es poder compartir i créixer junts també a través de ponents de nivell i creant activitats d'aprenentatge unificades per a poder aplicar en les realitats de cada centre.

Com definireu el PCEE?

Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

L'esport *mou* Catalunya

PCEE PLA CATALÀ D'ESPORT A L'ESCOLA



La Generalitat de Catalunya, mitjançant els Departaments d'Ensenyament i de la Presidència (Secretaria General de l'Esport), van acordar a finals del 2004 impulsar el **Pla Català d'Esport a l'Escola**.

El Pla pretén posar a l'abast de tots els alumnes la pràctica d'activitats físiques i esportives, i aprofitar el gran potencial d'aquestes activitats per contribuir a la formació personal i cívica dels joves.

L' Institut d'Almenar participa en el PCEE des de l'any 2005, els objectius principals son:



- Incrementar el nombre d'adolescents que realitzen una pràctica regular d'activitat física moderada.



- Utilitzar l'activitat física i esportiva per afavorir la integració i la cohesió social.



- Afermar els hàbits de cura i salut corporal a l'institut.



- Incrementar l'oferta d'activitats fisico-esportives extraescolars per tal de diversificar-la o adaptar-la als interessos de l'alumnat i dels diferents col·lectius.



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE



QUÈ ÉS?

El DEFC és una iniciativa que vol mostrar a la societat com és l'actual Educació Física a les escoles. Aplega estudiants, professors i voluntaris seguint el lema "*Estil de vida actiu per a tots i per sempre*". Impulsada per professionals d'Educació Física amb el suport del Consejo COLEF i els col·legis professionals autonòmics, vol seguir guanyant participants cada any. Creiem en una Educació Física integral i integradora, per a tots i per a tota la vida, com a base per instaurar uns hàbits saludables i un Estil de Vida Actiu.

Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

DEFC

DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

OBJECTIUS



Mostrar la importància de l'Educació Física pel desenvolupament integral i integrat en totes les edats.



Donar a conèixer la nova Educació Física: integradora, variada i divertida.



Fomentar la pràctica d'activitats físiques variades i en companyia pel benestar físic, psíquic i social.



Conscienciar dels alts índexs de sedentarisme al nostre país amb el problema de salut i elevat cost sanitari que comporta.



Mostrar a la societat la part de la feina realitzada a les classes d'Educació Física.



Promoure la difusió d'activitats físiques saludables poc conegudes.



Transmetre els valors que la pràctica de l'activitat física ajuda a potenciar: esforç, autosuperació, cooperació, empatia.



Animar a la societat a adoptar un estil de vida actiu.



Promoure la necessitat d'un augment d'hores d'Educació Física al sistema educatiu en sintonia amb l'opinió del ministeri de sanitat, el CSD, la UNESCO i l'OMS.

Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE



ACTIVITAT FINAL

- Per a treballar les idees proposades i sobretot proposar-ne de noves, anem a fer un repàs al CURRÍCULUM i els continguts/objectius de les nostres sessions...



QUALSEVOL TEMÀTICA ES POT
ADAPTAR PER FER ACTIVITAT AL
CARRER?

Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

ACTIVITAT PER GRUPS

•Del currículum d'EF entre primària i secundària extraiem les següents competències. Cada grup haurà de pensar en activitats adaptades per fer al carrer que tractin la temàtica de la competència que els ha tocat. **6 GRUPS** i després posada en comú.

- 1- Capacitat i habilitats motrius (MOTRICITAT)
- 2- Estil de vida actiu i saludable (CONDICIÓ FÍSICA)
- 3- Tècnica i tàctica individual i col·lectiva dels esports (INICIACIÓ ESPORTIVA)
- 4- Comunicació amb el cos (EXPRESSIÓ CORPORAL)
- 5- Planificació activitats sostenibles pel gaudi (LLEURE I ENTORN)
- 6- Situacions col·lectives jugades (JOCS)

Totes implícites amb... treball de VALORS i habilitats socials

Curs 2025/2026

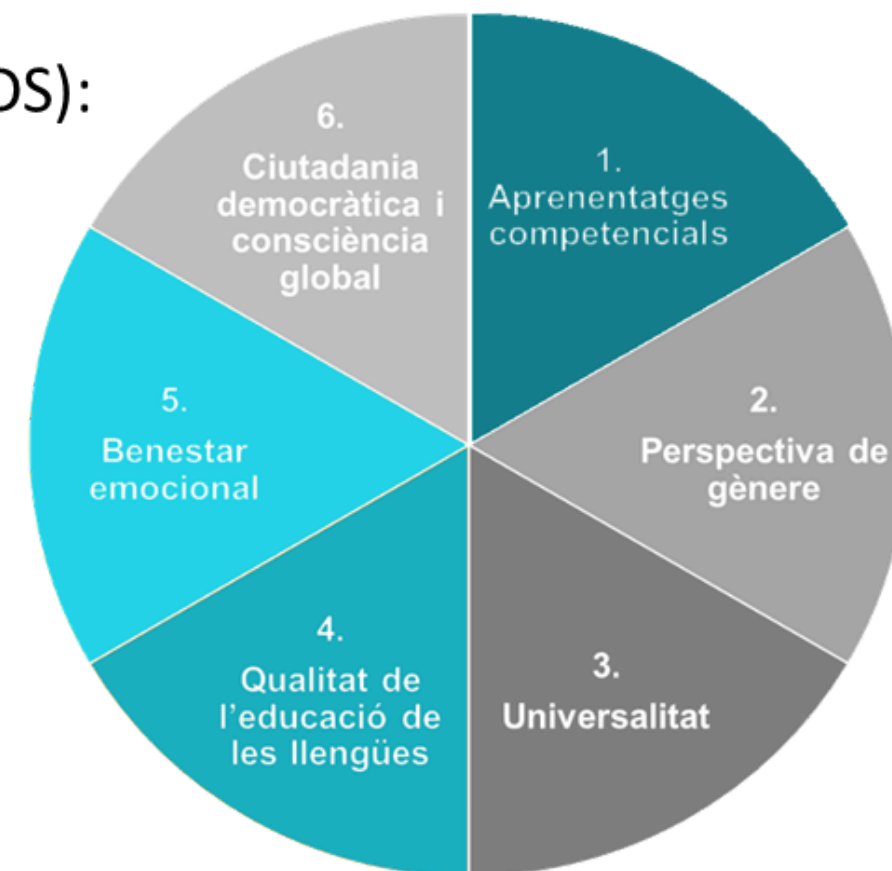
SEMINARI PCEE

QUÈ HE DE TENIR PRESENT?

- A l'hora de planificar la vostra activitat tingueu en compte **ELS 6 VECTORS**

del currículum i si pot ser algun Objectiu de Desenvolupament Sostenible (ODS):

**A partir d'aquí... intentem sortir una mica de la "norma"!*



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

POSADA EN COMÚ DE CADA GRUP:



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

FEEDBACK DE LES PROPOSTES



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

"EL PASSAPORT DEL MÓN ACTIU"

L'activitat consisteix en una Ruta d'Aprenentatge Cooperatiu itinerant on els alumnes exploren els 6 blocs del currículum d'Educació Física a través de reptes pràctics i informació digital (QR), completant un passaport que certifica la seva competència en esport, valors i salut.

Continent	Eix temàtic	Exemples d'activitats	Valor (Passaport) 6 "C"
ÀSIA	Cos i Ment	Camí del silenci Estàtues d'equilibri	Concentració
ÀFRICA	Expressió Corporal	Percussió corporal Dansa de benvinguda Joc de miralls	Coordinació
AMÈRICA	Esports Alternatius	Relleus de pickleball Colpbol Ultimate frisbee	Canvi
EUROPA	Jocs Tradicionals	Mocador cooperatiu Bitlles catalanes Curses de sac	Cultura
OCEANIA	Cooperació i Cohesió	Nus humà Transportar la càrrega	Comunicació
ANTÀRTIDA	Inclusió i Empatia	Circuit amb els ulls tapats Voleibol a terra Relleus de mobilitat reduïda	Confiança



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

Opció Cloenda - "El Mural de l'Expedició"

Quan un equip arriba al final amb el passaport ple, rep una peça de trencaclosques. En ajuntar les peces de tots els equips, es forma el lema del DEFC d'enguany (ex: "Movent cossos, connectant ments").



- ✓ Coherència Curricular
 - ✓ Motricitat
 - ✓ Hàbits saludables
 - ✓ Valors i convivència
 - ✓ Educació emocional
 - ✓ Competència digital
 - ✓ Treball cooperatiu
- ✓ Visibilitat de l'EF al carrer

ADAPTACIÓ:

Els reptes
El temps
Els espais

El nivell (primària / secundària)



EL QR COM A "MESTRE,"



Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

Fortaleses i Reptes Compartits

Compartir allò que ens funciona



Posar sobre la taula allò que ens costa

**AJUDAR- NOS I
DETECTAR NECESSITATS**





Curs 2025/2026

SEMINARI PCEE

**MOLTES GRÀCIES I FINS LA PRÒXIMA
SESSIÓ!**