



**CONSELLESPORTIU**

PLA DE L'ESTANY

NORMATIVA DE FUNCIONAMENT

# **Curs de premonitoratge d'activitats poliesportives**

Curs 25-26

# INDEX

|     |                                        |   |
|-----|----------------------------------------|---|
| 1.  | DESCRIPCIÓ .....                       | 3 |
| 2.  | OBJECTIUS .....                        | 3 |
| 3.  | DESTINATARIS .....                     | 4 |
| 4.  | PREU .....                             | 4 |
| 4.1 | PENSIÓ COMPLETA .....                  | 4 |
| 5.  | INSCRIPCIONS .....                     | 4 |
| 5.1 | PERÍODE D'INSCRIPCIÓ .....             | 4 |
| 5.2 | TRÀMITS PER FER LA INSCRIPCIÓ .....    | 4 |
| 5.3 | DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA .....          | 5 |
| 5.4 | PLACES DISPONIBLES .....               | 5 |
| 6.  | CALENDARI .....                        | 5 |
| 7.  | PROGRAMACIÓ .....                      | 6 |
| 7.1 | CONTINGUTS TEÒRICS .....               | 6 |
| 7.2 | PRÀCTIQUES .....                       | 6 |
| 8.  | NORMATIVA DE CONDUCTA .....            | 7 |
| 8.1 | ASSISTÈNCIA I PUNTUALITAT .....        | 7 |
| 8.2 | NORMES DE CONVIVÈNCIA .....            | 7 |
| 8.3 | QUÈ CAL PORTAR DE CASA? .....          | 8 |
| 8.4 | CESSIÓ DE DADES I DRETS D'IMATGE ..... | 9 |

## 1. DESCRIPCIÓ

El curs de premonitoratge d'activitats poliesportives és una iniciativa adreçada a joves amb interès per iniciar-se en el món de l'educació i l'esport. Combina formació teòrica i pràctica centrada en la dinamització d'activitats esportives i poliesportives.

L'objectiu principal del curs és oferir una primera experiència formativa combinada amb pràctica a aquelles persones que volen començar a participar en la dinamització d'activitats esportives. Al mateix temps, es promouen valors com el treball en equip, la cohesió de grup i la responsabilitat, contribuint així al creixement personal dels participants. El curs inclou una pernoctació en tenda, que reforça la convivència i les dinàmiques de grup en un entorn vivencial

La formació té una durada total de 40 hores: 20 hores de contingut teòric i pràctic, que s'han de completar abans de realitzar les 20 hores pràctiques en el casal d'estiu de Banyoles del Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

Un cop finalitzades les 40 hores del curs, l'alumnat rebrà un certificat acreditatiu, emès per el Consell Esportiu del Pla de l'Estany, de la formació realitzada.

## 2. OBJECTIUS

El curs de premonitoratge d'activitats poliesportives es desenvolupa a través de tres eixos estratègics, al voltant dels quals s'organitzen els objectius i continguts de les activitats proposades:

| EIX                                  | OBJECTIU                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>EDUCACIÓ A TRAVÉS DE L'ESPORT</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Entendre com l'esport i el lleure poden transmetre valors com el respecte, la cooperació i la igualtat.</li><li>- Descobrir com ser un bon referent per als infants a través de l'actitud i l'exemple.</li></ul>                 |
| <b>EINES PER DINAMITZAR</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>- Conèixer el paper, les funcions i els límits del premonitor/a en activitats dinamitzades.</li><li>- Adquirir recursos per planificar i dinamitzar activitats poliesportives adaptades a diferents edats i necessitats.</li></ul> |
| <b>APLICACIÓ PRÀCTICA</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>- Promoure valors de convivència, treball en equip i creixement personal a través del joc, l'esport i el bon ambient</li><li>- Viure l'experiència real d'un casal d'estiu i posar en pràctica allò après.</li></ul>               |

### 3. DESTINATARIS

El curs està adreçat a joves nascuts a partir de l'any 2011.

### 4. PREU

El preu de la formació és de **205€**.

El pagament de l'import es formalitzarà per transferència bancària al Banc Sabadell un cop finalitzat el termini d'inscripcions.

- Número de compte bancari: ES47 0081 1717 1400 0100 7306

*\*Aquest preu inclou la formació, l'assegurança, les activitats teòric-pràctiques, l'estada de règim intern d'allotjament i el material específic (esportiu, formació, tendes de càmping,...).*

#### 4.1 PENSIÓ COMPLETA

La pensió completa inclou:

|                 | <b>Dia 25</b> | <b>Dia 25</b> | <b>Dia 27</b> |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>Esmorzar</b> |               | Sí            | Sí            |
| <b>Dinar</b>    |               | Sí            |               |
| <b>Sopar</b>    | Carmanyola*   | Sí            |               |

*\*El sopar del dia 25 de juny serà de carmanyola.*

### 5. INSCRIPCIONS

#### 5.1 PERÍODE D'INSCRIPCIÓ

El període d'inscripció és del dia 07 d'abril al 19 de juny.

#### 5.2 TRÀMITS PER FER LA INSCRIPCIÓ

Omplir el formulari d'inscripció a la pàgina web del Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

## 5.3 DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA

- Còpia del DNI a doble cara.
- Còpia de la targeta sanitària a doble cara.
- Declaració responsable (document que es facilitarà des del Consell Esportiu).

| JUNY |    |    |    |    |    |    |
|------|----|----|----|----|----|----|
| dl   | dm | 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 |    |    |    |    |    |

|  |                    |
|--|--------------------|
|  | Festivitats        |
|  | Vacances escolars  |
|  | Lliure disposició  |
|  | Dia de la formació |

*\*Tots els documents es troben adjunts al formulari d'inscripció.*

## 5.4 PLACES DISPONIBLES

El curs de premonitoratge d'activitats poliesportives ofereix un total de 20 places.

*\*L'obtenció de la plaça és determinat per l'ordre d'inscripció.*

## 6. CALENDARI

La formació es durà a terme del 25 al 27 de juny de 2025 al càmping d'Esponellà.

Tindrà una durada de 3 dies en format intensiu, amb allotjament i pensió completa.

- **ARRIBADA I SORTIDA:** L'arribada serà el dijous dia 25 de juny a les 16:00h i la sortida es farà el dissabte dia 27 de juny a les 14:00h.
- **TRANSPORT:** Els desplaçaments d'anada i tornada al curs de premonitoratge d'activitats poliesportives van a càrrec dels participants.

## 7. PROGRAMACIÓ

### 7.1 CONTINGUTS TEÒRICS

Un cop finalitzada la formació, l'alumnat podrà iniciar les 40 hores de pràctiques en un dels casals d'estiu organitzats pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

| FORMACIÓ   |                 |                                                           |
|------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|
| DIA        | HORA            | ACTIVITAT                                                 |
| 25 de juny | 16.00 a 16.30h  | Formació inicial (Dinàmiques de benvinguda i presentació) |
|            | 16.30h a 20.00h | Formació tarda                                            |
|            | 22:00 a 23.00h  | Formació nocturna                                         |
| 26 de juny | 9.00 a 14.00h   | Formació matí                                             |
|            | 16.00 a 20.00h  | Formació tarda                                            |
|            | 22:00 a 23.00h  | Formació nocturna                                         |
| 27 de juny | 10.00 a 14.00h  | Formació matí                                             |

6

### 7.2 PRÀCTIQUES

Un cop l'alumnat hagi finalitzat el curs, podrà iniciar les 20h de pràctiques al casal d'estiu de Banyoles organitzat pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany.

- Abans d'iniciar-les, cal haver acordat amb el Consell Esportiu la setmana i el casal on es vol fer les pràctiques. Per fer-ho s'ha d'enviar un correu a [gjose@ceplaestany.cat](mailto:gjose@ceplaestany.cat) indicant la setmana que es volen realitzar.\*
- Durant el període de pràctiques, l'alumnat estarà en tot moment sota la supervisió d'una persona titulada.
- El nombre màxim de pràctiques al dia serà de 4 hores, amb els respectius períodes de descans.
- El nombre màxim de pràctiques serà de 5 dies a la setmana.

*\*Les setmanes disponibles per realitzar les pràctiques son durant el mes de Juliol i l'obtenció de la plaça ve determinat segons l'ordre d'arribada dels correus fent la sol·licitud de practiques.*

## 8. NORMATIVA DE CONDUCTA

### 8.1 ASSISTÈNCIA I PUNTUALITAT

L'assistència a totes les sessions del curs és obligatòria, així com l'entrega de tots els treballs proposats.

Per tal d'obtenir el certificat d'assistència, cal haver completat tots els blocs formatius.

En cas d'absència, aquesta s'haurà de justificar per escrit, adjuntant la documentació pertinent segons el cas. Els justificants s'han d'enviar per correu electrònic a: [ajose@ceplaestany.cat](mailto:ajose@ceplaestany.cat)

### 8.2 NORMES DE CONVIVÈNCIA

Per tal d'afavorir un bon clima d'aprenentatge, és essencial conèixer i respectar un conjunt de normes que garanteixin l'exercici dels drets i deures de totes les persones participants.

Les normes de convivència del curs tenen com a objectius:

- Garantir el respecte en les relacions entre totes les persones que formen part del curs formatiu.
- Assegurar el dret a l'aprenentatge de tot l'alumnat i afavorir un ambient que permeti l'estudi, la reflexió i el treball individual i en grup.
- Vetllar per la puntualitat i assistència a totes les activitats organitzades.
- Protegir la seguretat, la integritat física i la dignitat de totes les persones participants.
- Preservar el bon estat de les instal·lacions, dependències i materials utilitzats durant la formació.

7

#### **Normes bàsiques de convivència**

- L'alumnat ha d'assistir a classe de manera regular i puntual, mantenint una actitud correcta, respectuosa i activa, i realitzant les tasques indicades pel formador o formadora.
- No està permès utilitzar el telèfon mòbil durant les sessions formatives.
- No es permet embrutar o fer un mal ús de les instal·lacions i del material.
- No es pot portar gorra dins l'aula.
- No es pot menjar ni beure a l'aula durant les sessions.
- Està prohibit fumar en tot el recinte.

Totes les persones participants hauran de complir també la normativa interna del Consell Esportiu del Pla de l'Estany i la normativa de convivència i ús de les instal·lacions del càmping on es durà a terme l'activitat.

## Règim disciplinari

En cas d'incompliment de qualsevol norma, l'alumne/a rebrà un comunicat d'incidència, en el qual la persona formadora farà constar els fets.

L'acumulació de dues incidències suposarà l'exclusió del curs i, per tant, la impossibilitat de finalitzar-lo.

En inscriure's al curs de premonitoratge d'activitats poliesportives, la persona participant accepta aquesta normativa. El Consell Esportiu del Pla de l'Estany es reserva el dret de prendre les mesures que consideri oportunes per garantir el correcte desenvolupament del curs.

## 8.3 QUÈ CAL PORTAR DE CASA?

Convé que l'equip personal sigui una sola bossa, motxilla o maleta, i que tot estigui marcat amb el nom i cognoms.

Es recomana no portar objectes de valor, ni aparells de ràdio o reproductors de música. En cas de portar-los, així com diners o altres objectes personals, la seva pèrdua o trencament serà responsabilitat exclusiva de la persona participant.

Llistat de material:

- Roba i calçat esportiu per 3 dies
- Jersei, jaqueta o dessuadora
- Banyador, tovallola i xancletes
- Bossa petita per als objectes personals
- Roba interior i pijama
- Estris per a la higiene personal
- Gorra
- Cantimplora
- Crema solar
- Repel·lent de mosquits
- Estoig i llibreta
- Sac de dormir
- Lot
- Màrfega

**IMPORTANT:** El Consell Esportiu facilitarà tendes de campanya per a tots els participants. Tot i això, si algú prefereix portar la seva pròpia tenda, serà benvingut i ajudarà a optimitzar la logística de l'activitat. En aquest cas, cal avisar prèviament al Consell Esportiu.



## 8.4 CESSIÓ DE DADES I DRETS D'IMATGE

Les dades facilitades s'incorporaran a un fitxer gestionat pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany, amb la finalitat de portar un registre d'usuaris de les activitats que organitza.

Entenem que, en omplir la butlleta d'inscripció, s'autoritza el tractament de les dades segons l'exposat.

L'organització es reserva els drets d'imatge de les fotografies i vídeos realitzats durant el curs. Així mateix, podrà utilitzar aquests materials per a publicitat, relacions públiques o qualsevol altra finalitat periodística o promocional relacionada amb la formació i/o altres activitats organitzades pel Consell Esportiu del Pla de l'Estany.



---

CONSELL ESPORTIU DEL PLA DE L'ESTANY  
C. DEL NOC, 42 · 17820 BANYOLES · T 972 581 344 · CONSELLESPORTIU@CEPLAESTANY.CAT

**WWW.CEPLAESTANY.CAT**