

## SPORT INQUIET

✉ [formacio@consorci.llucanes.cat](mailto:formacio@consorci.llucanes.cat)



**ÀMBIT TERRITORIAL**  
Alpens, Lluçà, Olost, Oristà, Perafita, Prats de Lluçanès, Sant Agustí de Lluçanès, Sant Bartomeu de Grau, Sant Boi de Lluçanès, Sant Feliu Sasserra, Sant Martí d'Albars, Santa Maria de Merlès i Sobremunt  
**Lluçanès**  
Habitants: 7.195



### QUINES ENTITATS L'IMPULSEN?

L'entitat impulsora principal és el Consorci del Lluçanès, i hi col·laboren el Consorci d'Osona de Serveis Socials i el Consell Esportiu d'Osona, a més de l'Institut Castell del Quer i la seva AMPA i l'Ajuntament de Prats de Lluçanès.



### INFORMACIÓ BÀSICA

Sport Inquiet és una escola on es fa servir l'esport com a eina i mitjà per aconseguir la formació integral de la persona. S'hi utilitzen diferents disciplines i activitats esportives per treballar el foment dels valors de l'esport, els hàbits saludables i les rutines. L'activitat es porta a terme des del Consorci del Lluçanès, amb la col·laboració del Consell Esportiu d'Osona, l'AMPA de l'Institut Castell del Quer, Serveis Socials d'Osona, Joventut del Lluçanès, l'Institut Castell del Quer i l'Ajuntament de Prats de Lluçanès.

### OBJECTIUS

Els objectius de Sport Inquiet són ampliar l'oferta esportiva del territori, facilitar a tots els col·lectius l'accés a la pràctica esportiva amb un treball integral i global utilitzant l'esport i l'activitat física per aconseguir-ho, donar a conèixer diferents modalitat esportives i activitats variades per poder ampliar els interessos de les persones i evitar l'abandonament de la pràctica esportiva, treballar els hàbits saludables, donar resposta als interessos dels alumnes sobre les activitats que més els han interessat dins l'horari lectiu, permetre que tots els alumnes puguin participar-hi, independentment del municipi d'on siguin, i la cohesió del grup de joves al primer cicle de l'ESO.

### SITUACIÓ A LA QUAL ES DONA RESPOSTA

El projecte Sport Inquiet vol evitar l'abandonament de la pràctica esportiva durant la secundària, i posar fi al desconeixement de la varietat d'activitats físiques i esportives i de la multitud de recursos que s'ofereixen.

### METODOLOGIA

D'una banda, hi ha un projecte educatiu que s'implementa a través del treball per competències, basat en comportaments observables. Es fa servir l'esport com a eina per introduir rutines d'hàbits saludables als participants, en l'alimentació, l'activitat física i el descans.

D'altra banda, hi ha el projecte esportiu, que destaca pel desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques i específiques des de la perspectiva de la iniciació esportiva, per apropar els joves a un nou ventall de disciplines esportives.



### Projecte educatiu, projecte esportiu

Es fa servir l'esport com a eina per introduir rutines d'hàbits saludables i per desenvolupar habilitats motrius bàsiques i específiques.



### PERSONES DESTINATÀRIES

Alumnat de secundària del Lluçanès.



### DATES

El curs en què es va activar l'experiència va ser el 2018-2019.



### COST:

3.000 euros.

### FONTS DE FINANÇAMENT:

Els fons els aporten el Consorci del Lluçanès i la Diputació de Barcelona.



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

**RECURSOS HUMANS:**

Les responsables del projecte són la tècnica d'Educació i la d'Esports del Consorci del Lluçanès, i hi participen la coordinadora pedagògica i la d'educació física de l'Institut Castell del Quer, una educadora social i un tècnic de joventut de l'Ajuntament de Prats de Lluçanès, l'AMPA de l'institut i el Consell Esportiu d'Osona.

**RECURSOS MATERIALS I ESPAIS:**

L'activitat es du a terme al pavelló poliesportiu de Prats de Lluçanès, situat molt a prop de l'institut. S'utilitzen materials esportius de l'Ajuntament i d'altres facilitats pel Consell Esportiu. Les reunions de seguiment es fan a l'Institut.

**EINES I MECANISMES D'AVALUACIÓ**

- # Enquesta de satisfacció.
- # Entrevistes a persones rellevants del projecte.

**DESCRIPCIÓ DETALLADA**

Sport Inquiet s'activa a l'octubre del 2018, després del programa d'oci educatiu per a joves del mes de juliol, Estiu Inquiet. Una de les activitats és multiesport, i s'hi inscriuen una trentena de nois noies que demanen continuar practicant esport durant el curs escolar. És així com neix Sport Inquiet.

S'havia detectat al municipi un abandonament de la pràctica esportiva que cada any creixia, al qual calia donar resposta.

L'Institut Castell del Quer de Prats de Lluçanès, l'AMPA i l'Ajuntament es van posicionar a favor de la proposta i hi van donar suport.

El Consell Esportiu d'Osona col·labora en el disseny i en l'organització de l'activitat. Es practiquen esports alternatius, no majoritaris i no competitius (*cross training*, orientació, *natural training*, activitats dirigides, esports d'equip) que permeten treballar la formació integral de la persona i la transmissió dels valors positius i eliminar els negatius. Paral·lelament l'activitat té un objectiu de fons, promoure hàbits saludables, reconèixer la importància de fer activitat física de forma regular, donar resposta a les inquietuds dels joves a l'hora de practicar alguna activitat esportiva en el temps lliure i facilitar tallers concrets per ampliar l'oferta esportiva. L'activitat es du a terme els dilluns a les 16 hores al pavelló de Prats de Lluçanès. Perquè tots els joves del Lluçanès hi puguin participar, s'ha habilitat un espai dins el centre educatiu amb microones i monitoratge perquè puguin dinar a la sortida de l'institut, a les 14.45 hores.

Un altre element important a destacar és la connectivitat de les programacions de l'activitat Sport Inquiet amb les activitats d'educació física de l'institut.

**IMPLEMENTACIÓ****FASES:**

El projecte s'estructura en cinc fases:

- la de disseny, al juny i juliol;
- la de difusió, al setembre;
- la d'inscripcions, entre setembre i octubre;
- la de desenvolupament, entre octubre i juny,
- i la d'avaluació, al juliol.



Es practiquen **esports alternatius, no majoritaris i no competitius** (*cross training*, orientació, *natural training*, activitats dirigides, esports d'equip) que permeten treballar la formació integral de la persona i la transmissió dels valors positius i eliminar els negatius.

**L'activitat té un objectiu de fons,** promoure hàbits saludables, reconèixer la importància de fer activitat física de forma regular, donar resposta a les inquietuds dels joves a l'hora de practicar alguna activitat esportiva en el temps lliure i facilitar tallers concrets per ampliar l'oferta esportiva.

**RESULTATS****# Punts forts:**

L'activitat permet fer servir l'esport com una eina per promoure un estil de vida saludable, afavorir el desenvolupament motriu integral dels joves i millorar les seves competències transversals. És una eina socialitzadora que fomenta les relacions interpersonals. Internament, el punt fort del projecte és la connexió i la implicació entre els agents participants, el centre educatiu, l'AMPA, el Consell Esportiu d'Osona, l'Àrea d'Esport i la d'Educació del Consorci del Lluçanès i les àrees de Serveis Socials i Joventut de l'Ajuntament de Prats de Lluçanès.

**# Punts de millora:**

S'hauria d'afavorir més la participació de les noies i sensibilitzar encara més les famílies sobre la importància de l'activitat física. Seria important implicar les entitats esportives del territori perquè donessin a conèixer l'activitat que fan. Finalment, caldria tenir material esportiu propi i un finançament estable.



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut