

# Objectius

- ADQUIRIR RUTINES ESPORTIVES, HÀBITS SALUDABLES I CONEIXEMENT PERSONAL PER PODER AFRONAR EL NOSTRE DIA A DIA A LA VIDA.
- CONÈIXER I REFLEXIONAR SOBRE LES NOSTRES CAPACITATS, DEBILITATS I HABILITATS, AIXÍ COM REGISTRAR LA NOSTRE EVOLUCIÓ MOTRIU PER PODER SER MÉS CONSCIENTS DEL NOSTRE PROCÉS D'APRENTATGE, MITJANÇANT LA "LLIBRETA DE L'ASSIGNATURA".
- SER UN EXEMPLE DE COMPANYERISME, RESPECTE I ACTITUD A NIVELL PERSONAL.
- QUE L'ACTITUD FINAL SIGUI MILLOR QUE L'ACTITUD INICIAL.
- QUE EL CONEIXEMENT QUE ADQUIRIM, ENS PUGUI SER ÚTIL PER EL DIA DE DEMÀ.
- QUE A LES HORES D'EDUCACIÓ FÍSICA, LA CLASSE FUNCIONI COM UN EQUIP, I NO COM UN GRUP DE PERSONES.

# NORMES

- EL RESPECTE PER EL COS I L'ESSÈNCIA D'UN MATEIX, PER ELS COMPANYS I PER EL GRUP, PER EL MATERIAL I PER LES TASQUES, PER ELS ERRORS I PER LES VICTÒRIES I DERROTES, PER LES RESPONSABILITATS I PER LES NORMES, PER ELS PROFESSORS I AMB L'ASSIGNATURA, SERÀN EL FONAMENT PRINCIPAL AMB EL QUAL TOTS ORIENTAREM LA NOSTRE ACTITUD I LA NOSTRE MANERA DE TREBALLAR.
- AMB 15 MINUTS AL PRINCIPI I AL FINAL, PER COMENÇAR I PER ACABAR, NO HI HAURIA D'HAVER EXCUSES PER A LA PUNTUALITAT.
- SI UN DIA, PER MOTIUS JUSTIFICATS, NO ES POT FER LA PRÀCTICA ESPORTIVA, LES ALTERNATIVES PER PARTICIPAR ACTIVA I CONSTRUCTIVAMENT SÓN:
  - REGISTRE DE LA SESSIÓ
  - REGISTRE DE LES DINÀMIQUES I DE LES SITUACIONS.
  - DINAMITZACIÓ I ARIBTRATGE DE LES TASQUES.

En aquests casos, és responsabilitat d'un mateix comunicar-ho al professor abans de començar la classe, així com si a la anterior sessió no es va poder assistir.

# NORMES

- DURANT LES EXPLICACIONS, S'ESCOLTARÀ ATENTAMENT, TAN PER ENTENDRE COM PER APRENDRE.
- L'ACTITUD ÉS MÉS IMPORTANT QUÈ L'EXECUCIÓ, I PER MOSTRAR UNA BONA ACTITUD, NO CAL SER NI UN GENI NI UN SANT.
- PER PODER FER LA PRÀCTICA ESPORTIVA, ROBA ESPORTIVA S'HAURÀ DE PORTAR.
- SI ELS ERRORS ESTAN PER A QUE APRENGUEM D'ELLS, RIURE'S O RENDIR-SE'N NO TENEN CABUDA.
- QUAN PORTEM UN MÒBIL A SOBRE, INEVITABLEMENT ENS DISTREU I ENS DESCONNECTA. SIGUEM CAPAÇOS DE SOBREVUIRE DOS HORES SENSE ELLS I CONCENTRAR-NOS EN EL PRESENT.
- EN LES ESTONES D'AUTOGESTIÓ, ESTAR EN MOVIMENT ÉS LA NORMA SAGRADA.
- PER OBTENIR LA MÀXIMA PUNTUACIÓ A L'ASSIGNATURA, DUCHAR-SE IMPRESCINDIBLE SERÀ.

# VALORS

- **RESPECTE:** és un comportament educat i conseqüent tan amb un mateix, els éssers vius i l'entorn que ens envolta, acceptant que tots som diferents, però compartim els mateixos drets i la mateixa matèria prima. És a dir, ningú està per sobre de ningú, i ningú està per sota de ningú (*humilitat*).
- **COMPANYERISME:** implica escoltar i expressar-se amb els companys. Recolzar i rebre recolzament. Ensenyar i aprendre amb els companys. Reconèixer i rebre reconeixement. Lluitar i treballar conjuntament per uns objectius comuns, que alhora, enriqueixen també a un mateix. Implica sentir-se part d'una totalitat o grup que comparteix també unes normes, uns valors i uns principis que faciliten que tots puguin remar en la mateixa direcció, de manera sincronitzada i sent tots diferents els uns dels altres.
- **DISCIPLINA:** és quan mostrem fidelitat a uns hàbits, normes i pautes a seguir que requereixen d'un esforç físic i mental, i d'una constància en el temps, que ens ajudaran a conquerir les fites que desitgem i necessitem.

# VALORS

- **COMPROMÍS:** és la voluntat d'assumir unes responsabilitats i unes normes per tal d'assolir uns objectius pactats, independentment de les dificultats, errors o adversitats que s'hi puguin trobar.
- **CONFIANÇA:** implica treure's de sobre la por a equivocar-se o fallar, i alhora, creure des del convenciment en les nostres capacitats i possibilitats per superar les situacions i aconseguir allò que ens proposem.
- **SUPERACIÓ:** és l'instint que ens ajuda a no rendir-nos durant el nostre procés de millora personal, i a sacrificar-se abans que tirar la tovallola. Si un té en compte sempre les seves habilitats i debilitats, i assumeix treballar-les, podrà afrontar millor les diferents dificultats i adversitats que la vida pugui presentar, evitant desanimar-se quan les coses no surten com un vol.

# PRINCIPIS

- LA CONFIANÇA I EL RESPECTE, NI ES REGALEN NI S'AUTOPROCLAMEN. ES SUEN I ES GUANYEN.
- ELS FETS I LES MANERES ESTÀN PER SOBRE DE LES PARAULES I DE LES INTECCIONS, ILGUAL QUE EL "**COM**" DIU MÉS QUE EL "**QUÈ**".
- LA QÜESTIÓ NO ÉS VOLER SER "EL MILLOR". LA QÜESTIÓ ÉS VOLER SER "LO MILLOR" QUE UN POT ARRIBAR A SER.
- L'ACTITUD POT MARCAR MÉS LA DIFERÈNCIA, QUE NO PAS EL TALENT.
- PODEM ARRIBAR A SER EL NOSTRE PITJOR ENEMIC. PERÒ TAMBÉ PODEM ARRIBAR A SER EL NOSTRE MILLOR ALIAT.
- HEM D'ACCEPTAR PER IGUAL LES NOSTRES HABILITATS I LES NOSTRES DEBILITATS, PERQUÈ NOMÉS QUAN ENS MIREM DES DE LA GLOBALITAT, PODEM ARRIBAR A TREURE TOT EL NOSTRE POTENCIAL.

# PRINCIPIS

- EN TOTA VICTÒRIA, POT HAVER-HI UNA DERROTA. I EN TOTA DERROTA, POT HAVER-HI UNA VICTÒRIA.
- ELS PROCESSOS D'APRENTATGE SÓN MÉS IMPORTANTS QUE ELS RESULTATS OBTINGUTS.
- EL BON CRITERI S'APREN AMB L'EXPERIÈNCIA, I PART D'AQUESTA EXPERIÈNCIA ENS LA DONA EL MAL CRITERI. NO NEIXEM SABENT. S'APREN A SABER.
- INTENTAR-HO I FRACASSAR ÉS MILLOR QUE NO FER RES. PERQUÈ D'UN ESFORÇ SEMPRE SE'N POT TREURE UN APRENTATGE.
- S'HA D'ESPERAR MÉS D'UN MATEIX, I MENYS DELS DEMÉS.
- ELS EXTREMS O LÍMITS ESTAN PER SABER ON NO S'HA D'ESTAR.
- DEMANAR AJUDA QUAN UN HO NECESSITA, NO ÉS FEBLESA, ÉS SENSATESA.

# PRINCIPIS

- UN MATEIX HAURIA DE SER EL MÀXIM RESPONSABLE DELS SEUS FETS.
- SI JUTGEM EL QUE VEIEM ABANS D'OBSERVAR-HO I COMPENDRE-HO, SEMPRE DISTORSIONAREM ALLÒ QUE PERCEBEM.
- LES PORS QUE NO AFECTEN A LA INTEGRITAT FÍSICA DEL NOSTRE COS, HAURIEN DE SER VISTES COM BARRERES QUE HEM DE SUPERAR PER CONQUISTAR TOT EL NOSTRE POTENCIAL.
- A TOTES LES SITUACIONS QUE ENS TROBEM, PODREM TREURE PROS I CONTRES, AVENTATGES I DESAVENTATGES.

**APROFITEM EL TEMPS COMPARTIT, QUE NO SERÀ INFINIT,  
PER FER-NOS MÉS FORTS COM A PERSONES I COM A GRUP,  
I AIXÍ, SABER ENCARAR ALLÒ QUE VINGUI  
AMB LA MILLOR ACTITUD POSSIBLE.**