

DOCUsport

Primavera 2016 Any XVI
Núm. 32

La revista



Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i l'Esport de Catalunya

ENTREVISTA A...

Francesc Reig,
el quart president

EDUCACIÓ

Autisme i Educació Física,
per **Agustí Castillo**

RECERCA

Training Wall
s'activa a la paret



Eleccions a la Junta:
Pere Manuel, nou president

Posicionament del COPLEFC
sobre la Llei 7/2015

Externalia, l'ajuda a la
gestió des de fora

La recerca des de
Blanquerna-URL

Jaume Massons, per tot
el món amb l'activitat física



www.coplefc.cat

MATERIAL ESPORTIU

Centres Escolars
Clubs Esportius
Clubs Esportius
Entitats Esportives

DESCOMPTA DIRECTE COL·LEGIAT
5%
DESCOMPTA DIRECTE COL·LEGIAT

EQUIPAMENTS I INSTAL·LACIONS

Porteries de Futbol
Cistelles de bàsquet
Xarxes protectores
Parcs infantils

ASSESSORAMENT
TÈCNIC

ROBA ESPORTIVA

Curses Esportives
Roba Escolar
Roba Publicitaria
Imatge Corporativa

YOUR
TEAM
12

25

ATOMS

DISSENY, MAQUETACIÓ
I PERSONALITZACIÓ

Pol. Ind. Agro-Reus
Recasens Mercader, 55
43206 REUS (Tarragona)
TEL. (+34) 977 11 69 62
MOB. (+34) 661 42 65 34
info@equipamentesportiu.com

PG
equipamentesportiu.com



05



34



42



48

DOCUsport

La revista 

04 EDITORIAL

Compartir un col·lectiu gran, cohesionat, fort i resistent

05 ENTREVISTA A...

FRANCESC REIG, el quart president

10 ACTIVITATS I NOTÍCIES

22 ALTES

24 A FONS

No a la Llei 7/2015

28 EDUCACIÓ

- *Educació Física i autisme a Anglaterra*
- *Referents: compromís amb la justícia social*
- *Opinió: cop d'ull al currículum d'Educació Física per a l'ESO*
- *I+D+I en Educació*

33 DES D'EUROPA

Calella 2016, vila europea de l'esport

34 SALUT

- *El wellnessjob*
- *Programa aquàtic per a nadons*

38 EMPRENEDORS

- *Espai Salut, deu anys d'experiència*
- *Air Active, salut a l'aire lliure*

40 GESTIÓ

Facilitar la gestió des de fora: Externalia

42 ACTIVITATS AL MEDI NATURAL

AIRA: 130 hectàrees per a l'esport i el lleure

44 RENDIMENT ESPORTIU

Tendències d'activitat física

46 RECERCA

Blanquerna-Universitat Ramon Llull

48 COL·LEGIATS PEL MÓN

Format, viatger i en moviment

50 BIBLIOGRAFIA

52 JUBILATS



Col·legi de Llicenciats en Educació Física i Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de Catalunya

Consulta Docusport-La Revista en format digital a www.coplefc.cat

Compartir un col·lectiu gran, cohesionat, fort i resistent

Els sentiments no són exclusius de ningú. Els podem reconèixer en les altres persones i els podem contrastar i constatar-ne la diferència davant d'un mateix fet o situació. També és cert que reconèixer segons quin sentiment en una altra persona pot generar en nosaltres exactament el contrari del que estem identificant. I aquesta acció-reacció pot desencadenar una confluència cap a un dels dos sentiments o augmentar-ne el distanciament.

D'altra banda, es podria pensar que resulta més fàcil compartir els sentiments positius, però malauradament per a moltes persones no és així i moltes vegades s'associen aquests sentiments a la pretensió que l'única veritat és la pròpia i la solució de qualsevol cosa és també exclusiva.

La qüestió és que vàrem presentar-nos a les eleccions del COPLEFC amb l'ànim de fer tot el possible perquè com més col·legiats millor puguin compartir el sentiment de pertànyer a un col·lectiu gran, cohesionat, fort i resistent.

El resultat ha brindat al nostre equip l'oportunitat de ser el que abordi tots els reptes que planteja el Pla Estratègic, un cop finalitzada la darrera fase d'exposició pública en què es troba, bo i admetent que, de ben segur, no podran ser assolits únicament en els quatre anys que tenim pel davant.

La nostra professió s'ha diversificat molt i, per tant, estem implicats en molts àmbits laborals diferents, amb situacions prou diverses i, en moltes d'aquestes, amb amenaces al voltant, ja siguin de caràcter legal, fins a d'altres d'exercici directe, passant per les actuacions de col·lectius amb àrees d'activitat properes i disposats a saltar-se els límits, de vegades en un clar exercici d'intrusisme.

Tenim moltes idees i propostes per intentar fer real el nostre

lema: "Només junts serem forts", i poder plantejar-nos, sense complexos, caminar vers un col·legi professional modern que treballi amb la premissa que el seu fi últim és garantir que el ciutadà rep el millor servei en aquelles activitats que els professionals l'hi ofereixen.

Això passa per la defensa de la professionalitat de les persones col·legiades, vetllant per la formació que reben en origen i vetllant per un desenvolupament professional continuat, i també treballant perquè les condicions de l'entorn laboral afavoreixin dues coses: que l'Administració reconegui i valori la nostra professió, i que el mercat respecti una titulació universitària que és l'única que garanteix algunes de les competències exigibles.

Hem entomat les regnes d'una entitat potent, sana econòmicament i que ja mereix respecte en el sistema en què està inserida. Fer-la més forta és gairebé una obsessió. L'auditoria externa i actuar amb transparència han d'enfortir-nos encara més, i les activitats proposades han de fer que creixi en nombre i fortalesa, a fi de veure recompensat l'esforç

d'un col·lectiu que estima la seva activitat professional i que, per mitjà de la col·legiació, mostra el seu compromís amb la professió i amb la societat.



Pere Manuel
President

Edita: COL·LEGI DE LLICENCIATS EN EDUCACIÓ FÍSICA I CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT DE CATALUNYA. Provença, 500-502, entl. porta 4 / 08025 Barcelona / Tel.: 934 555 607 / Fax: 934 369 113 / <http://www.coplefc.com> / *ale*: coplefc@coplefc.com / **President del COPLEFC:** Pere Manuel / **Junta de Govern:** Elisabeth Boloix, Montse Dalmau, Carmen Ercilla, Joan Galí, Xavier Hosta, Agustí Larumbe, Sergio José Lou, Rafel Magrinà, Pere Manuel i Xavier Torredadella / **Gerent:** Alèxia Pérez / **Assessoria Jurídica:** Jordi Culleré

DOCUSPORT-LA REVISTA

Direcció: Francesc Reig i Francesc X. Navarro / **Consell de Redacció:** Bernat Gaya, Alèxia Pérez, Francesc Reig i Jordi Tioó / **Col·laboradors en aquest número:** Àlex

Aguiar, Lluís Almirall, Anna Carmona, Agustí Castillo, Anna Farrés, Rosa M. Ferran, Domingo García, Manoli García, Carles González, Pere Manuel, Jaume Massons, Meritxell Monguillot, César J. Muñoz, Francesc X. Navarro, Alèxia Pérez, Joan Quintana, Raquel Torres i Montserrat Vidal / **Disseny:** Criteri de Comunicació, S.L. (www.criteri.cat) / **Fotomecànica i impressió:** CEVAGRAF. S.C.C.L. (<https://imprentaonline.cevagraf.coop/>) / **ISSN:** 1697-6983 / **D.L.:** B-5674-91

Docusport-La Revista és una publicació plural i respecta la llibertat d'expressió dels col·laboradors. L'opinió del COPLEFC queda reflectida en l'editorial. Les opinions dels autors no han de ser compartides necessàriament pel COPLEFC

Foto de portada: *Superació*, de Miquel Berga Martínez

Francesc Reig, el quart president

Des del 1998, el Col·legi ha canviat molt. Francesc Reig, que després de 18 anys dóna el relleu com a president, ens parla de la seva vivència al capdavant i, amb molt de coneixement de causa i com a protagonista, d'aquests anys i del moment actual del COPLEFC.

Francesc X. Navarro i Alèxia Pérez



Assemblea de nomenament com a president (Esplugues de Llobregat, 1998).

FXN.– Quan vas acabar la carrera, pensaves que series president del COPLEFC?

FR.– En cap moment era el meu objectiu. Aleshores estava ocupat a buscar un camí professional. Just després de superar les oposicions a l'INEF, Guillermo Torres, responsable de formació al Col·legi, em va comentar que buscaven algú a Lleida. Vaig començar, doncs, com a delegat a Lleida, on érem 50 col·legiats i una de les meves fites aquells primers quatre anys va ser arribar a 100.

FXN.– Un esment de Lleida, doncs, casa teva...

FR.– A Lleida vaig copsar la generositat de la gent; quan es col·legiaven, ho feien per la il·lusió de pertànyer al col·lectiu.

FXN.– Com va ser el procés d'integració a la Junta i a la Presidència.

FR.– Després de la responsabilitat a la delegació a Lleida, en la qual em va substituir Xavier Torrebada, vaig continuar com a vocal de la Junta i quan Joaquín Coroba ho va voler deixar, es va plantejar si estaria disposat a agafar el relleu; que a més era generacional. Jo portava sis anys d'experiència i es tractava d'una certa continuïtat, malgrat que tenia algunes altres idees per aplicar. Però amb un gran handicap, que vivia a Lleida i no a Barcelona.

FXN.– Hi va haver pressions?...

FR.– No, en cap moment; potser hauria de qualificar-ho com a "pecats de joventut"..., perquè no sabia ben bé el cost vital que em comportaria.

M'agrada més posar la comunitat per davant de la individualitat. Diria, professió, ciutadania i societat!!!!

Moment de l'acte de celebració dels 25 anys del COPLEFC amb els quatre presidents, la Junta de Govern, la secretària general de l'Esport i diversos col·legiats d'honor (INEFC, 2008).



© Jordi Estruch



Reunió de la Junta a la seu renovada. També en aquesta pàgina, imatge de reconstitució de la delegació del COPLEFC a Lleida.

FXN.– Has hagut de tenir caràcter presidencialista?

FR.– El consens és una manera de teixir on no hi ha guanyadors ni perdedors, en què l'únic propòsit és fer les coses de manera encertada. Ara bé, hi ha algun moment en què toca ser-ho, també. En què cal dir sí o no.

FXN.– Quines són les obligacions del president del COPLEFC, sigui mirant endins i enfora?

FR.– Podria remetre'm al que estableixen els estatuts. Però per fer-ho més planer, he de dir que el president és un director d'orquestra amb una partitura de música clàssica i en altres casos el membre d'un grup de jazz; sempre, però, amb el propòsit comú de fer avançar la professió aportant cadascú el seu temps i talent amb generositat. Per tant, comporta tasques internes de direcció d'un equip professional, de direcció d'una Junta, i de representació institucional, a més de la gestió a nivell organitzatiu, econòmic i legal.

FXN.– Mirant en perspectiva els anteriors presidents: què en destacaries?

FR.– Només puc agrair-los la tasca feta, d'acord amb els reptes, els mitjans i les oportunitats de cada cas. I fer-ho extensiu a tots els membres de Junta que hi han estat vinculats. Tampoc no hauríem d'oblidar on va començar el Col·legi: en una sala d'estar d'un domicili particular; aquests són els nostres inicis.



FXN.– Com veus el col·lectiu de col·legiats?

FR.– En general, és generós i agraït amb les iniciatives. Altrament jo no hauria estat tant de temps en el càrrec. En el 98% dels casos tenim gent amb vocació que es "complica" la vida per fer coses amb pocs mitjans; si el sector ha avançat és perquè hi ha un lliurament incondicional.

AP.– I què sents quan assisteixes a un acte públic com a representant del col·lectiu?

FR.– No puc obviar que sents honor i responsabilitat per representar el col·lectiu, i mires de fer-ho amb dignitat. Ara bé, antigament el COPLEFC era convidat a molt pocs actes, i sèiem al darrere de tot, mentre que ara és convidat a primera fila o fins i tot a la mateixa taula presidencial, si s'escau. O sigui que amb els anys a nivell institucional hem situat el Col·legi al lloc que pertoca. I ho hem aconseguit a força de constància i treballar únicament en clau de col·legi professional, i molt important, sense prendre partit políticament.

FXN.– Per cert, quina valoració fas del mercat per als professionals actualment?

FR.– Els joves es troben en un entorn amb una oferta formativa desproporcionada, tant de grau com d'altres titulacions, i un mercat en què l'ordenació és simbòlica. Això genera tensions i fa que els itineraris professionals individuals siguin no solament durs, sinó que poden esdevenir frustrants. Amb la inversió de temps i diners que suposa la formació i amb aquest mercat en què l'economia submergida encara funciona, es crea una precarietat frustrant. Per tant, jo demano sumar esforços per millorar les condicions laborals i professionals.

FXN.– Per tant, els agents com a interlocutors del COPLEFC han de ser...

FR.– L'Administració i el poder polític, que té la

“Hem fet un quadre impressionista: amb molts petits i grans encerts hem creat un paisatge”.

DE PERFIL

En un lloc apartat de la ciutat, on antigament se situaven els espais de salut, la Universitat de Barcelona té el Campus Mundet. Envoltat de muntanya, pins i vistes, però també poblat d'alumnes, la figura esprimatxada d'Albert Batalla, com un Quixot idealista de l'ensenyament, ens rep amb afecte, empàtic i cordial, no gaire temps després d'un viatge professional i personal del qual ha tornat enriquit i amb les seves paraules sempre meditades i amb conviccions mudables, com un full sempre en blanc que ens ve a dir que és el fet de viure.

capacitat legislativa. El marc legal condiona la realitat. Aquesta pot ser tossuda, però el marc legal possibilita millores de futur. Evidentment, també el sector formatiu, les universitats públiques i privades. I els agents privats, perquè actualment és qui genera nova ocupació.

FXN.– Continuem parlant del mercat sociolaboral... ¿El Col·legi ha de tendir a ser el Col·legi de les Professions de l'Esport?

FR.– Home, hem fet passes en aquesta direcció, creant la figura de l'associat, per poder incorporar a la resta de professionals titulats de sector.

AP.– El col·lectiu de quan vas entrar no té res a veure amb el que és ara...

FR.– Aleshores el 93% eren docents i el 7% es dedicava a la gestió pública i municipal. Per tant, la composició del Col·legi ha canviat, com ens recorda un dels darrers estudis, el 56% de professionals treballen a l'àmbit públic i la resta al privat; però de les darreres promocions, només el 15% ho fa en l'àmbit públic.

FXN.– I com veus l'estructura del Col·legi?

FR.– S'ha de dir que al llarg d'aquests anys ens hem pogut autofinçar. I hem fet inversions, amb la remodelació de la seu i la celebració del 25è aniversari a cost zero per al col·legiat. S'ha pogut generar ocupació ampliant l'equip professional, sempre amb recursos propis. ¿Algú s'imagina el país que tindríem si les entitats públiques i privades fossin capaces –en aquests moments durs que vivim– d'invertir, de generar ocupació i tenir recursos per a nous projectes i nous reptes? Això és el que hem fet. No hem viscut de subvencions. Sempre hem seguit una política d'austeritat i contenció. Això ens permet ara redimensionar coses, certament.

Ras i curt

-Sol ponent o sol ixent?
M'agraden els dos moments.
-Ensenyar o dirigir?
Seré eclèctic: ensenyar comporta dirigir i dirigir comporta ensenyar.
-Una data...
7 de març de 1998, d'inici com a president del Col·legi.
-Un esdeveniment...
Els Jocs de Barcelona.
-Un nom...
No donaré cap nom, per no desmerèixer els que no esmentí. Sí vull valorar que som més ciutadans que no clients; i això vol dir que no tot és mercat. Per tant, és important que les persones i les institucions i les entitats construeixin societat, que vol dir pensar en els ciutadans, en les persones. M'agrada més posar la comunitat per davant de la individualitat.
Diria, professió, ciutadania i societat!!!!

Francesc Reig envoltat de companys amb 25 anys o més de col·legiació (2014).



FXN.– Per exemple...

FR.– Podríem parlar de beques de postgrau per a estades a l'estranger. Però s'ha de debatre a fons: ¿a nosaltres ens correspon la recerca? Segons els estatuts, no. ¿I la internacionalització? En principi no podem ser els motors de la recerca, o de la internacionalització. Podem col·laborar-hi, però no és la tasca pròpia, segons el que estableixen els nostres estatuts col·legials.

FXN.– Si haguessis de sintetitzar la teva trajectòria, com l'explicaries?

FR.– Sempre dic que al Col·legi hem fet un quadre impressionista: amb molts petits i grans encerts, hem creat un paisatge. Quina ha estat la decisió més important? Totes sumen i ajuden a fer camí. Quan no pots fer grans canvis, cuida els petits detalls: la proximitat amb els col·legiats i el tracte i l'ajuda individualitzats que hem ofert.

FXN.– Quines consideres les claus per al creixement exponencial?

FR.– Des del primer moment vam decidir que havíem de col·legiar i ser a prop del col·legiat; va ser el nostre binomi motriu. Vam aprendre a captar col·legiats i a atendre'ls. Afavorits, evidentment, per l'increment de llicenciats i graduats i de la Llei 3/2008. Un binomi d'èxit que ara comença a ser copiat.

FXN.– Ha estat fàcil, dirigir el COPLEFC des de Lleida?

FR.– La veritat és que m'ha comportat un cost vital, de dedicació i desplaçaments, excessivament elevat, per a mi. Primer no n'era conscient, però amb els anys t'adones que el quilometratge s'acumula al cos.



© Jordi Estruch

© Jordi Estruch



© Jordi Estruch



FXN.– Fem autocrítica: alguna qüestió que et vingui al pensament...

FR.– Doncs una qüestió que es pot considerar de doble tall. Curiosament, en aquests moments estem preparats amb reserves pròpies per tenir adquirir seus pròpies a Girona, Lleida i Tarragona; és patrimoni, que es rendibilitza però a molt llarg termini. Això es pot veure com a virtut i també com a desproporció. Espero que s'entengui.

FXN.– Al Col·legi s'ha treballat en equip?

FR.– Quan vas sol, pots ser impacient i imprevisible. Quan vas en grup, primer has d'esperar el grup i maniobrar pensant en plural. La Junta, com a equip, hem passat moments diversos, i pel que fa a l'equip professional, hi ha hagut casos en què s'han frenat motors, perquè era més important mantenir l'equip, la manera de fer. Com a filosofia de Junta, el 98% dels acords han estat per consens, no pas perquè hi hagués una opinió dominant, sinó que teníem com a element comú la voluntat de fer avançar el Col·legi sense estalviar el debat, i si havia la reticència d'algun membre, el projecte s'aturava fins que tots aconseguíssim veure les virtuts del projecte o modificar-lo perquè tots el veiéssim avantatjós, útil i necessari. I si el consens es construeix harmoniosament, no surt un Frankenstein, que seria el sumatori d'interessos i personalismes.

FXN.– Mirant enrere, quines etapes remarcaries en el teu mandat?

FR.– Més que etapes, al principi hi havia moltes idees i molt pocs mitjans i oportunitats, però vam

VENT DE POPA

Viure sota el paraigua d'una llei, d'una obligatorietat, és còmode, però la llei pot canviar molt ràpidament. Ara bé, si un és útil, la realitat perdura més que el marc legal.

Dos llocs que han acollit l'Assemblea General del COPLEFC. A dalt, Museu Colet (2014). A sota, Sala d'Honor de l'INEFC-Centre de Barcelona (2013).



© Jordi Estruch

tenir –ho dic en plural, no solament jo– determinació, paciència i perseverança per assolir petites fites, fins que en un moment determinat ens van significar més mitjans i oportunitats, i aleshores el repte va convertir-se en la necessitat d'eleger les prioritats.

També ho podríem analitzar per paràmetres. Va costar més arribar als 1.500 col·legiats que no al 3.000, que va ser concretament Iñaki Jorquera, que el vam premiar amb un vol en globus, símbol de l'enlairament del Col·legi. Canviar la inèrcia va costar. I també va arribar un canvi, a partir de poder assumir una Gerència a jornada completa, és a dir, de la professionalització, un altre binomi que cal d'esmentar: professionalitzar el Col·legi i generar serveis.

AP.– El paper del COPLEFC en l'àmbit públic és prou reconegut?

FR.– Hem estat més centrats a fer que no pas a comunicar. Per una elecció de recursos, hem triat fer les coses bé abans que comunicar-les. A curt termini és una estratègia dolenta, però no a la llarga, crec jo. I parlant de "reconeguts", si vol dir "escollats", sí. Actualment som presents en els totes les institucions d'àmbit català: administratives i acadèmiques. Ara bé, ¿hem de continuar augmentant el grau d'influència?... Perquè per exemple en l'àmbit parlamentari i polític, jo almenys no en tinc aprenentatge. Per tant, incrementar la influència és una assignatura permanent. Però si ens comparem no solament amb els nostres homònims a l'Estat, sinó amb la resta de col·legis professionals en general, hem passat de ser un col·legi petit a un de mitjà i en pocs anys.

FXN.– Acabes d'introduir la relació amb els altres col·legis de l'Estat...

FR.– Abans érem el segon col·legi, després de Madrid. Ara el tripliquem. Si comparem l'evolució del nostre amb la resta de col·legis, podem dir que som al segle XXI i hem fet els deures. Al Consejo de



Francesc Reig va rebre el Diploma de Millor dirigent de l'any 2013 atorgat per l'ACDE, un dels millors reconeixements de la tasca feta al Col·legi.



COLEF ocupem una vicepresidència i hi tenim un pes específic molt gran. I sense voler entrar en polèmiques, que no és el meu desig, he de dir que el COPLEFC sense el Consejo de COLEF és més que viable, mentre que el Consejo de COLEF sense el COPLEFC ja ho veuríem.

FXN.– Quina realització has aconseguit que et deixa més satisfet?

FR.– Seria fàcil dir la Llei 3/2008, però només ens hi vam sumar, com un tren en el qual teníem seient assignat; hi pujaves o no, però el Govern tenia la determinació. En canvi, sí puc esmentar que el desembre del 1998, amb Pere Sust, Mercè Curull i Ramon Llorens vam crear la primera comissió per fer la regulació professional, promoguda per nosaltres; però al febrer següent els van canviar i... calia tornar a començar. Quant a realització assolida, destaco el binomi professionalització i serveis.

FXN.– Per cert, què va suposar que l'Associació Catalana de Dirigents de l'Esport et concedís la Distinció com a Millor dirigent de l'any 2013?

FR.– En primer lloc, un reconeixement a la trajectòria del Coplefc els darrers anys, i també un reconeixement a la meua tasca al capdavant.

FXN.– Quina fita t'hauria agradat assolir però no ha estat possible?

FR.– En la reforma dels estatus, obligada per la nova llei de col·legis professionals, s'ha incorporat la figura de l'associat. Però a final del 2015 no hem implementat la manera per poder fer el primer associat. I també la creació del primer CREFE (Centre de Recursos per a l'Educació Física i l'Esport).

FXN.– Completa, explicant-la, la frase següent: deixo el COPLEFC...

FR.– El relleu es passa amb millors condicions que

les que vaig trobar, tot i que ja no eren dolentes. I a més, preparat perquè el COPLEFC assumeixi nous reptes en diversos projectes.

FXN.– Com t'imagines el Col·legi d'aquí a deu o quinze anys?

FR.– El 2031 és el cinquantenari del COPLEFC. La decisió de comprar seus era pensant així, a llarg termini. Bé, si les coses surten de manera encertada, jo m'imagino un col·lectiu de 12.000-15.000 professionals, que representi el sector. També cal estar alerta a les influències d'Europa, d'on el que arriba no és una aposta pels col·legis professionals; podríem dir que això és una singularitat espanyola.

FXN.– I després de les eleccions, com serà el futur del president Francesc Reig?

FR.– Això passa ja al terreny plenament privat, només meu. ▶



D'esquerra a dreta, els presidents Carlos García, Carles Torrent, Joaquín Coroba i Francesc Reig.

FRC

Poc amant del protagonisme, de la palestra pública, amb un punt de timidesa en el parlar que pot posar distància, Francesc Reig ha estat president del COPLEFC per donar continuïtat a una tasca col·lectiva, professional, que ha crescut amb la vigoria social de l'activitat física i l'esport de bracet amb l'impuls dels Jocs Olímpics de Barcelona. El Col·legi continua, doncs, amb la seva empremta, i com ell ens recorda en aquesta entrevista, preparat per encarar un futur amb esplendor.

Concurs fotogràfic



FG



1A



2A

Un any més, i ja en van disset, el CO-
PLEFC va organitzar el Concurs Foto-
gràfic que es resol a final d'any. En-
guany la convocatòria presentava com
a novetat significativa l'exclusivitat de
presentació a col·legiats i registrats al
ROPEC.

Cal recordar que el Concurs vol pre-
miar, per sobre de la qualitat de la
imatge, la capacitat de captar valors
i emocions que provoquen la pràctica
de l'activitat física i l'esport en qualse-
vol de les seves manifestacions.
Concretament, els guardonats han es-
tat les imatges següents:

(FG) Fotografia guanyadora: *Su-
peració*, de Miquel Berga Martínez
(55881) **(1A) Primer accèssit:** *L'es-
perada*, de Marc Roger Pérez Millàs
(55128) **(2A) Segon accèssit:** *Tot
es veu millor des de dalt*, d'Ana Ga-
llegos Vila (56300).

Aquestes fotografies, juntament amb
la resta que s'hi van presentar, van
engruixint l'arxiu fotogràfic de què dis-
posa el Col·legi, que ja supera de llarg
més del miler d'imatges. Com sempre,
des d'aquestes pàgines volem agrair la
participació i col·laboració dels cente-
nars d'autors que comparteixen visions
de l'activitat física.

EL COPLEFC, nou membre del clúster INDESCAT



L'INDESCAT és el clúster català de la indústria de l'esport. Es va constituir l'any 2010, fruit d'un procés de reflexió estratègica del sector esportiu català que va impulsar la Secretaria General de l'Esport.

La seva missió és aglutinar les empreses i centres de recerca vinculats al món de l'esport, amb l'objectiu de desenvolupar actuacions i projectes que millorin la competitivitat de les empreses.

Amb aquestes premisses, el COPLEFC va decidir aquest 2015 passat vincular-s'hi formalment i formar-ne part de ple dret. La finalitat de la decisió és connectar de primera mà amb l'àmbit empresarial del sector, ja que els seus membres són potencials generadors d'ocupació per als nostres col·legiats. Igualment, aquestes empreses són i seran actors principals en la configuració del nostre àmbit professional. Esperem que tota aquesta generació de coneixement i maneres de fer (know-how) tindran d'una manera o altra un trasllat al nostre col·lectiu, ja que podrem saber de manera directa el que volen els protagonistes empresarials i tot allò que generen o tenen previst generar.

+ info: http://www.coplefc.cat/files/COP_revista_29/#22/
<https://www.youtube.com/watch?v=I81S-vwWvVk>

III PREMIS EMPRESA I ESPORT

El 26 de novembre de 2015 l'INDESCAT va lliurar els seus premis anuals, que tenien com a objectiu reconèixer els quatre projectes del sector esportiu més destacats en els àmbits de la internacionalització, el partenariat i la innovació –apartat de producte i apartat de model de negoci. Amb una assistència de més de d'un centenar de persones de l'àmbit institucional,

empresarial i esportiu, els premiats van ser: Kaptiva Sports, internacionalització: Nexacut Sport (en col·laboració amb Top Consulting Esportiu, Xavier Alsina i Sport Services), partenariat; Mat Group per M-FORGE Composite, en innovació per produir, i Open Camp, en innovació en el model de negoci.

EU FOR SPORT CLUSTER ALLIANCE

Per la seva banda, tal com recollia la publicació digital Via Empresa, diari empresarial de Catalunya, el mes de setembre passat, l'INDESCAT va guanyar un dels projectes del programa Cluster Go International. Aquesta convocatòria forma part del programa COSME, per a la competitivitat de les petites i mitjanes empreses de la Unió Europea. Aquesta distinció, que suposa finançament per valor d'un milió

d'euros, permet liderar un projecte amb altres clústers europeus. Concretament, amb l'EU for Sports Clusters Alliance, l'INDESCAT es vincularà amb cinc clústers més durant dos anys i permetrà la projecció dels seus membres als EUA, el Japó i la Xina, amb tot el potencial que aquestes zones comporten.

ANNA PRUNA, NOVA PRESIDENTA

La nostra companya col·legiada Anna Pruna (12511), que, podem recordar que anteriorment va ser secretària general de l'Esport, entre altres activitats, i durant el mandat de la qual es va aprovar la Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport a Catalunya, és la nova presidenta de l'INDESCAT, en substitució de Joan Porcar, conseller delegat de l'empresa Alesport, des del mes de novembre passat.



Quan tenen dret d'exempció, els alumnes amb dedicació significativa a l'esport?

Consultes professionals



© Potència sobre rodes d'Aura Mengual



Font general: Departament d'Ensenyament.

Portal xtec: <http://www.xtec.cat/web/curriculum/curriculum>

En un país esportiu com és o vol ser el nostre, no resulta tan excepcional trobar-se amb alumnes de l'ensenyament reglat amb una dedicació significativa a l'esport. Qui hi ha previst en aquests casos? Aquesta és la consideració del Departament d'Ensenyament.

a) Centres educatius d'especial atenció a la pràctica esportiva

En el marc dels acords establerts entre el Departament d'Ensenyament i la Secretaria General de l'Esport, els centres que pertanyen a la xarxa de centres educatius d'especial atenció a la pràctica esportiva poden desenvolupar projectes de centre que incloguin adaptacions del currículum de la matèria d'educació física i/o de les

matèries optatives per a alumnes de l'etapa d'ESO.

Per sol·licitar l'autorització, el director del centre trametrà al director dels serveis territorials o, a la ciutat de Barcelona, al gerent del Consorci d'Educació la proposta de projecte elaborada pel centre, en la qual caldrà especificar els continguts i objectius de la matèria d'educació física i/o de les matèries optatives que, a parer del centre, haurien de ser suprimits o modificats als alumnes d'especial atenció a la pràctica esportiva.

b) Alumnes amb dedicació significativa a l'esport en altres centres

Els alumnes amb dedicació significativa a l'esport avalada pel Consell Català de l'Esport, matriculats en centres que no pertanyin a la xarxa de centres educatius d'especial atenció a la pràctica esportiva, poden sol·licitar al director del centre

educatiu que se'ls apliqui un pla individualitzat que inclogui el reconeixement de la matèria d'educació física i d'algunes o totes les matèries optatives per a alumnes de l'etapa d'ESO, en el primer trimestre del curs. En aquest pla individualitzat cal adjuntar-hi la documentació següent: sol·licitud signada pel pare, mare o tutors legals de l'alumne, i certificat del Consell Català de l'Esport. Els alumnes poden obtenir aquest certificat quan siguin esportistes que figuren en el programa de tecnificació (ARC) de la federació catalana corresponent.

El director del centre educatiu ha de fer valorar la petició de pla individualitzat a la comissió d'atenció a la diversitat del centre o òrgan equivalent, que ha de procedir d'acord amb el que tingui establert per a



la resta de plans individualitzats. Atès el motiu de la sol·licitud, el pla individualitzat ha d'especificar els continguts i/o objectius de les matèries optatives que, a parer del centre, haurien de ser suprimits o modificats per a l'alumne, i deixar constància del reconeixement de la matèria d'educació física. El pla ha de ser aprovat pel director del centre.

En casos excepcionals en què les circumstàncies individuals de l'alumne i la seva dedicació intensiva a l'esport així ho justifiquin, **amb una dedicació horària de 9 o més hores setmanals** (de dilluns a divendres) d'activitat física reconeguda per la federació esportiva corresponent, la comissió d'atenció a la diversitat o òrgan equivalent del centre pot proposar, i el director del centre aprovar, un pla individualitzat que comporti el reconeixement de la matèria d'educació física i d'algunes

o totes les matèries optatives, encara que l'alumne no pugui tenir el certificat del Consell Català de l'Esport.

Per aquell alumnat que per motius de participació en tornejos, competicions o finals esportives, que impliquin l'absència al centre docent superior a quinze dies de forma continuada, el centre establirà un pla individualitzat (PI) que faciliti compaginar la pràctica esportiva amb l'activitat acadèmica. En aquest PI cal concretar les activitats de seguiment i els criteris d'avaluació per a cada matèria durant aquest període. Per fer efectiu aquest PI, cal que la família o els tutors legals presentin al centre on cursa l'ESO la documentació següent: a) el certificat acreditatiu de les jornades esportives, les competicions o les finals en què participa amb el segell del Consell Català de l'Esport o de la Federació Esportiva

corresponent; b) escrit de compromís per part de la família o els tutors legals pel que fa a col·laborar en el seguiment acadèmic durant aquest període d'absència al centre.

En cas que l'alumne deixi l'activitat esportiva, la família ho ha de comunicar al centre de secundària, que prendrà les mesures oportunes.

NOTA: respecte a la qualificació acadèmica que se li hauria de posar a l'alumne informar-vos que és un problema que s'arrossega fa temps perquè el terme "reconeixement" no és un terme acadèmic i no té equivalència. Recomanem que us dirigiu al vostre inspector de zona, que té la responsabilitat de resoldre aquest tema.

En memòria de David González Alonso

El Col·legi va ser assabentat de la mort de David González, company col·legiat 53020. Tenia 49 anys, llicenciat per

l'INEF de Barcelona (1996) i germà de la nostra companya Olga González (9381). Des d'aquestes pàgines no so-

lament us en trasludem la informació, sinó que volem reservar un breu espai de memòria i record. Descansi en pau.

Reconeixements



Millors expedients

El Col·legi sempre vol premiar d'una manera o altra l'esforç i el talent. És per això que cada any ofereix una distinció als millors expedients acadèmics de les diverses facultats, amb la voluntat d'incorporar-los al col·lectiu. Així, en la darrera Assemblea General es va oferir la col·legiació gratuïta el primer any i el 50% del segon als graduats de la segona promoció de CAFIE següents:

- Víctor Illera, de l'INEFC-Barcelona.
- Francesc Alzina, de l'INEFC-Lleida.
- Júlia Forn, de l'EUSES.
- Alba Pla, de la URL-Blanquerna.
- Ferran Vilà, de la UVIC (tercera promoció).



Víctor Illera



Dr. Guillermo Torres

Elaboració de tesis

Igualment, van rebre un ajut per a la seva tesi doctoral, consistent en 600 euros, per facilitar-ne la tramitació i elaboració, els actuals doctors companys col·legiats:

- Dr. Jorge Serna
- Dr. Jorge García
- Dra. Marta Moragas
- Dr. Joan Arumí
- Dra. J. Betlem Gomila
- Dra. Gemma Company
- Dra. Joana Carbó
- Dr. Guillermo Torres
- Dra. Noemí Serra
- Dra. Alba Pardo
- Dr. Jesús Álvarez

(per conèixer els títols de les tesis respectives, consulta l'adreça següent:

<http://goo.gl/wLhg3i>

I per llegir-les en format digital:

<http://www.tdx.cat/>

Col·legiats sèniors, amb 25 anys de col·legiació i jubilats

També cada any reben un reconeixement de la resta de l'Assemblea i, per extensió, del col·lectiu, els col·legiats que sumen vint-i-cinc de pertinença: Antoni Agreda, Antoni Beltrol, Florenci Bistuer, M. Prado Calahorra, Josep Casarramona, Irene Cases, Joan Coll, Carles Fernández, Carme Llúria, M. Rosa Lorenzo, Jaume A. Mirallas, Jaume Miró, Verònica Monné, Gerard Moras, Oscar Morcillo, Gabriel Moto, Jordi Pallarés, José A. Paz, Francisco J. Rey, M. Ángeles Rivero, Òscar Rojals, M. Lluïsa Salgado, Manuel Sayrach, Elisenda Soldevila, Albert Solé, Lázaro Torrente, Anna Vallier, Magdalena Valls, Ferran Viso.

I els que han arribat a la jubilació: Rosa M. Ferran, M. Manuela García, Joan Manuel Martínez, Manuel Jiménez, Joan Quintana, Carles Balart, Antonia de Febrer, Domingo García, M. Concepció Mosegui, Marc Pruna, M. Àngels Ros, Manuel Valcarce.

El COPLEFC dóna 1.220 euros a La Marató de TV3



Amb la voluntat de participar en una activitat física solidària, el 12 de desembre passat el Col·legi es va sumar a l'organització de la cursa de l'INEFC a Montjuïc per La Marató de TV3 amb el lema "1 de cada 4... I tots per 1", ja que aquesta és la proporció d'afectats per diabetis o obesitat, tema tractat en el programa de televisió.

Concretament, el COPLEFC va donar 1 euro per participant inscrit, als quals va

sumar 500 euros per als guanyadors de cada categoria. En total, la donació va ser de 1.220 euros. A aquesta quantitat, s'han d'afegir 576 euros, com a aportació voluntària de tots els equips participants.

Per la participació, 45 equips i un total de 220 participants, com per la finalitat i l'aportació acumulada, la cursa va ser tot un èxit. Un exemple més amb què el Col·legi va fer visible la finalitat

social del col·lectiu i del COPLEFC, precisament amb uns temes que la nostra professió combat amb els seus eines, que són l'impuls d'una vida sana, activament saludable.

Tant l'INEFC com el COPLEFC es feliciten per l'èxit de la convocatòria i reitoren la seva voluntat solidària sumant-se a l'onada de solidaritat del país que troba una expressió genuïna cada any en La Marató de TV3.



Open Camp, el primer parc de l'esport

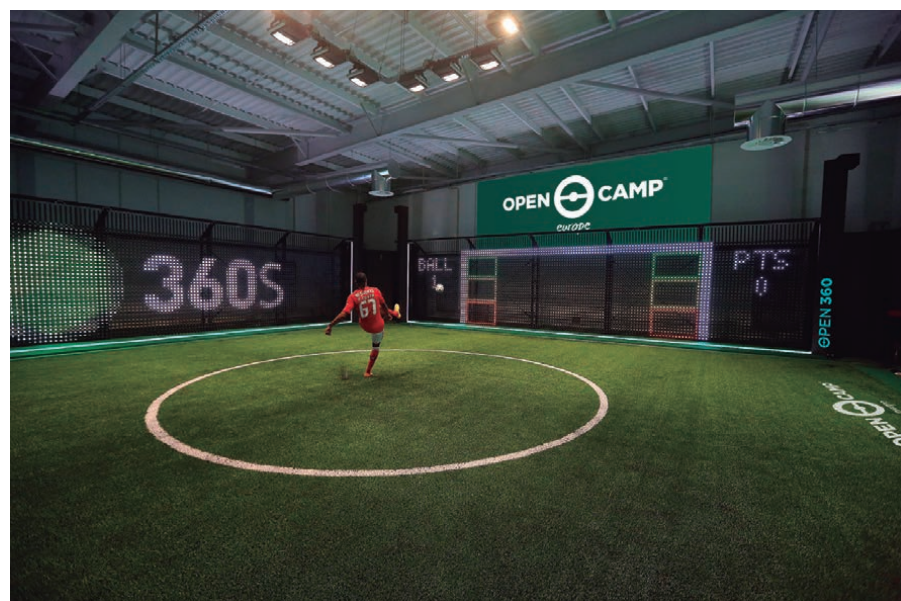
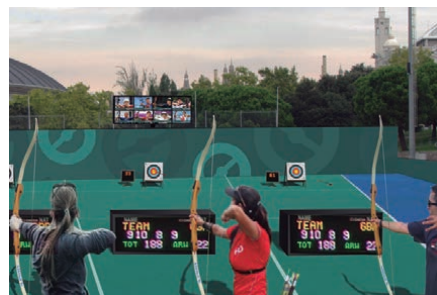
“La combinació del major entreteniment al món, que és l'esport, amb la principal tecnologia associada a l'oci, com són els parcs temàtics, és una fórmula que, tot i ser inèdita, estem convençuts que serà un èxit. I això és el que representa el parc de l'esport Open Camp”, són paraules de Paco Medina, director general i impulsor del projecte.

Open Camp es presenta com un projecte de ciutat i de país que ha de reforçar Barcelona com a referent mundial del món de l'esport. Una iniciativa absolutament innovadora, amb trets identificadors que el van fer mereixedor del Premi Empresa i Esport d'INDESCAT en la modalitat d'Innovació en model de negoci 2015.

Situat a l'Anella Olímpica de Barcelona, les seves instal·lacions esportives podran tornar així al seu màxim rendiment. El visitant serà el protagonista absolut i viurà en primera persona les sensacions de ser un esportista professional. Viurà minuts de glòria, practicant esports en



Paco Medina, director general d'Open Camp, amb Juli Pernas, director del Museu Olímpic i de l'Esport.



espais emblemàtics com el Museu Olímpic o en d'altres fins ara tancats al gran públic, com l'Estadi Olímpic Lluís Companys o la Torre Calatrava.

Al parc de l'esport Open Camp els visitants participaran en una vintena d'experiències esportives, com ara una tanda de penals a la gespa de l'estadi, amb tot l'attrezzo d'una competició oficial, mentre apareixen en directe pel video-marcador. També podran comprovar a quina distància queden de l'home més ràpid del món en la cursa dels 100 metres lliures. O fins i tot descobrir un esport com l'esgrima amb la primera recreació del món sense fils. Seran propostes d'entreteniment i oci pioneres, tant per a aficionats com practicants de totes les edats i condicions, a fi de proporcionar sensacions úniques i emocions autèntiques basades en experiències, atraccions i exhibicions inèdites fins al moment, a partir de la tecnificació i dinamització de les instal·lacions olímpiques.

Per impulsar al màxim les sinergies de



Vista general de l'Anella Olímpica i diverses experiències a l'Open Camp

la iniciativa, Open Camp ha buscat la col·laboració de socis en molts diversos àmbits, per la qual cosa ja disposa de més de 25 *partners*, entre els de caràcter institucional, empresarial, tecnològic o social.

Open Camp serà una realitat el dia 16 de juny de 2016, data d'obertura. Com ha dit els seu director general, aquest dia començarà "una cosa molt senzilla: unes Olimpíades obertes a tot el món".

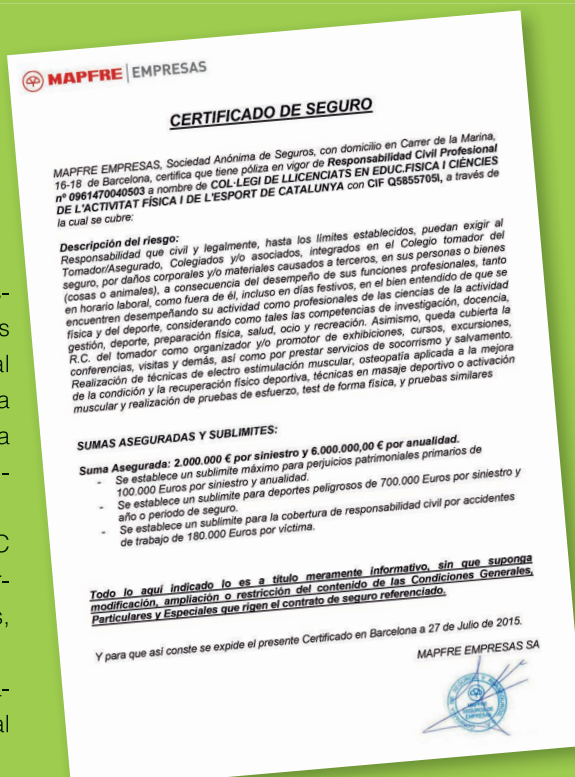
La pòlissa RC inclou noves activitats

El Col·legi, vetllant per un servei de vital importància per als col·legiats com és la pòlissa de responsabilitat civil, informa que se n'ha ampliat la cobertura, ja que des de l'estiu passat s'ha aconseguit incorporar-hi nous termes, referents a la realització de tècniques d'electroestimulació muscular, osteopatia aplicada a la millora de la condició i la recuperació fisicoesportiva, tècniques de massatge esportiu o activació muscular i realització de proves d'esforç, test de forma física i proves semblants, tal com recull el nou clausulat segellat en el certificat de la companyia Map-

fre, adjudicatària de la pòlissa.

Cal recordar igualment que la pòlissa RC cobreix només els col·legiats en modalitat **exercent**, per la qual cosa és recomanable comprovar la modalitat de col·legiació per tenir-la actualitzada per a qualsevol possible contingència.

Així mateix, la pòlissa incorpora la RC societària, ja siguin aquestes unipersonals o integrades per col·legiats, però sempre en modalitat **exercent**. Finalment, cal esmentar que l'ampliació no comporta cap cost afegit per al col·legiat.



Èxit dels cursos de formació



Ser entrenador personal 3.0

El 28 de novembre passat es va celebrar a l'INEF-Barcelona amb gran èxit de participació el primer seminari "Ser entrenador personal 3.0".

Les 15 places ofertes van quedar àmpliament superades, amb més de 80 sol·licituds. Per això es va haver d'ampliar fins a 30 places.

Durant la formació es va veure l'evolució de la societat actual, tot explicant les 4 P del màrqueting digital (P2P, Personalització, Predicció i Participació) i el concepte Blended, el fet de treballar On&Off Line. A més es va exposar com afectaria tot això l'entrenament personal. En finalitzar el seminari es va mostrar l'eina Mybeweeg, que va tenir una molt bona acceptació entre els assistents, tant en la versió app com web.

Cal dir que les enquestes de satisfacció van donar un 4/5 en la valoració global de la formació, alhora que el 100% dels alumnes la recomanarien. Sens dubte, dades molt positives de cara el futur. El ponent, Rupert Fornell (col·legiat

11356) va destacar positivament el nivell dels alumnes i els seus coneixements del món de l'entrenament personal. "Va ser un plaer poder treballar amb ells i van mostrar ser bons coneixedors de la matèria".

Amb la mateixa voluntat de servei al col·lectiu, cal esmentar que el 30 de gener de 2016 es va repetir el seminari a Lleida, en què els assistents també van sentir-se satisfets. I per donar continuïtat a aquesta línia, durant el 2016, MyBeweeg i el COPLEFC s'han compromès a organitzar més seminaris amb aquest mateix contingut, així com també en la versió Advanced Entrenador Personal 3.0.

Curs d'aquateràpia-natació terapèutica del Dr. Mario Lloret

Aquest curs va aportar coneixements i procediments per treballar amb més qualitat les activitats d'aquateràpia adreçades als usuaris dels programes de salut per cervicàlgies, lumbàlgies, omàlgies o lesions de cames, entre

d'altres. La finalitat d'aquest curs, el tècnic especialista en aquateràpia pot tenir autonomia en la programació de les activitats aquàtiques per a aquests col·lectius.

Cal recordar que tant els coneixements com els procediments impartits i vivenciats, són complementaris del diagnòstic i la intervenció mèdica.

Amb tota una completa jornada de més de vuit hores de sessions, era impartir per una de les màximes autoritats sobre el tema, el professor de l'INEF-Barcelona Dr. Mario Lloret, llicenciat en Educació Física i company col·legiat 55.082, és catedràtic d'Anatomia Aplicada a l'AFE del INEFC; igualment llicenciat en Medicina, especialitat en Medicina de l'Esport, és així mateix agent antidopatge, terapeuta aquàtic, responsable dels serveis mèdics del CN Atlètic-Barcelona i de la PM de Cabrera. Ha escrit els llibres sobre la matèria *Natación terapéutica i Natación y salud*.

En el curs va estat acompanyat per Ester Teixidó Rodón, llicenciada en CAFIE, màster en Readaptació Esportiva, també col·legiada 56157, responsable dels programes d'aquateràpia de la piscina de Cabrera de Mar.



Val a dir que l'èxit i la qualitat d'aquesta formació ha fet que ja s'hagi dut a terme una altra edició al CN Atlètic-Barceloneta, que va tenir lloc el dia 19 de març de 2016.

Curs d'instructor de marxa nòrdica

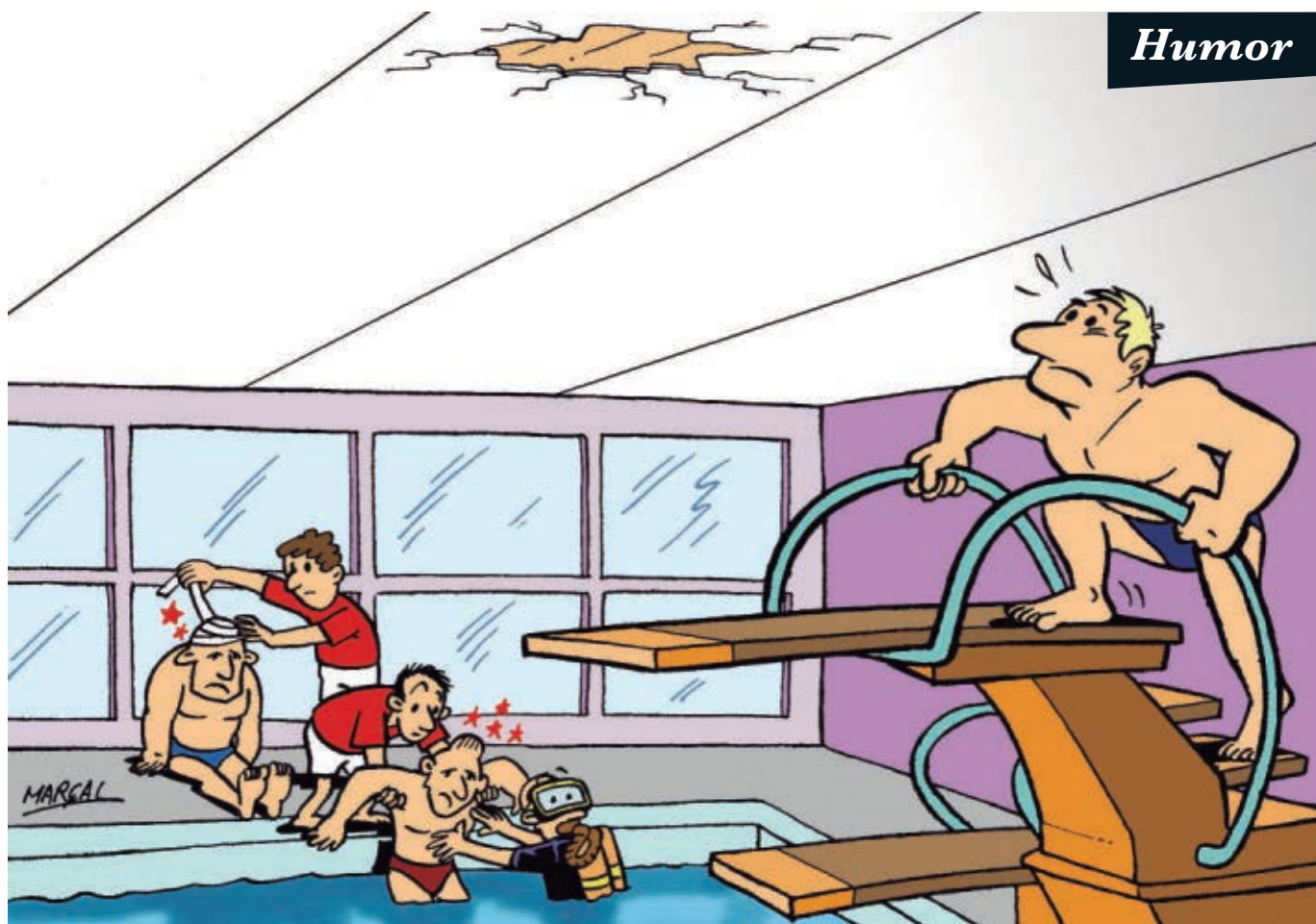
Anteriorment, el Col·legi ja havia col·laborat amb Nord Walking Catalunya en una càpsula formativa. Després de l'experiència, els dies 18, 19 i 20 de setembre es va dur a terme aquest Curs d'Instructor/a de Marxa Nòrdica. Amb 20 hores de durada, va tenir lloc en un cap de setmana, d'acord amb els objectius que establerts pel Comitè d'Educació de la INWA, per bé que adaptats,



en el nostre cas a Catalunya, treballant estretament amb l'Escola Catalana de l'Esport per alinear aquest curs amb un futur nivell 1 d'ensenyaments esportius. Les quatre àrees són: formació tècnica de la marxa nòrdica, didàctica de

la marxa nòrdica, seguretat i higiene, i desenvolupament professional.

El curs va ser molt profitós i els participants van obtenir el certificat corresponent que els capacita per dirigir activitats de marxa nòrdica.



Entitats esportives i entrenadors, noves obligacions

Els entrenadors i altres tècnics esportius, vinculats a entitats esportives, es veuen afectats de ple per la legislació implantada pel Govern del PP i actualment vigent, ja que el mes de juliol de 2015 el Senat va confirmar l'obligació de les entitats sense ànim de lucre de presentar l'impost sobre societats, si superen els 50.000 € d'activitat, entre altres característiques.

I pel que fa a l'àmbit laboral, la relació entre les dues figures queda així.

- CONTRACTACIÓ I SEGURETAT SOCIAL

Els clubs esportius hauran d'incorporar amb la modalitat de relació laboral ordinària i règim general els seus entrenadors i monitors (i col·lectius assimilables) quan: estan sota el poder d'organització i direcció del club esportiu i hi concorren les circumstàncies de (I) dependència, (II) treball per compte aliè (en què el risc i el resultat és assumit pel contractant), (III) caràcter personal de la relació (l'activitat la fa una determinada persona sense que existeixi la possibilitat de substitució personal sense consentiment de l'empresa), (IV) jornada i horari de treball (assistència a un lloc de treball que posa el contractant pel desenvolupament de l'activitat), (V) retribució i assiduitat.

- CRITERI DE DIFERENCIACIÓ ENTRE SALARI I COMPENSACIÓ DE DESPESES

Aquesta diferenciació es determina per diferents criteris: a) no és determinant que la quantitat abonada sigui inferior al salari mínim interprofessional, no existeix un mínim retributiu per tenir consideració de salari; b) només tindran caràcter de compensació les

quantitats abonades que no excedeixin les despeses reals que els monitors/entrenadors tinguin; c) la qualificació que hi donin les parts a les quantitats (compensatòria o retributiva) no té caràcter vinculant per a Inspecció de Treball; d) la periodicitat i uniformitat del pagament de les quantitats pot ser un indicatiu de caràcter retributiu.

Per aquesta raó, i fins que no existeixi una regulació legal diferent, tots aquells col·lectius, entre els quals poden figurar companys col·legiats, vinculats als clubs esportius que desenvolupin una activitat retribuida per compte aliè (no despeses

de quilometratge o dietes), els clubs hauran de donar-los d'alta a la Seguretat Social i cotitzar per ells.

SGE I UFEC TENEN OFICINES D'ATENCIÓ A TOT CATALUNYA

La SGE i la UFEC, amb el suport de les diputacions catalanes, disposen de cinc oficines d'atenció als clubs esportius, per assessorar els clubs davant la situació actual en matèria laboral, fiscal, comptable i jurídica, entre d'altres.



Pere Manuel, nou president del COPLEFC



© Jordi Estruch

JUNTA DE GOVERN

- President: Pere Manuel
- Vicepresidenta: Carmen Ercilla
- Secretària: Elisabeth Boloix
- Tresorer: Xavier Hosta
- Vocal: Montserrat Dalmau (absent a la foto)
- Vocal: Xavier Torrebaddella
- Vocal: Rafel Magrinyà
- Delegat de Girona: Joan Galí
- Delegat de Lleida: Agustín Larumbe
- Delegat de Tarragona: Sergio José Lou

PRESENTACIÓ

Impulsa el teu nou COPLEFC
Només junts serem forts

Després dels resultats de les eleccions al COPLEFC que van tenir lloc el 30 de gener passat, la candidatura de Pere Manuel ha estat proclamada guanyadora i governarà el Col·legi els propers quatre anys.

Per primera vegada en la nostra història es van presentar dues candidatures a unes eleccions, les quals eren encapçalades per Pere Manuel i Enric Sebastiani, respectivament.

Durant les dues setmanes prèvies a la jornada electoral va ser el període de recepció del vot anticipat, que en total va assolir els 824 vots fins al moment del tancament d'aquesta modalitat, el 29 de gener a les 14.00 h, mentre que en la votació presencial l'endemà dissabte dia 30, un total de 57 col·legiats van exercir el seu dret de vot a la seu col·legial central, al carrer de Provença, 500, de Barcelona.

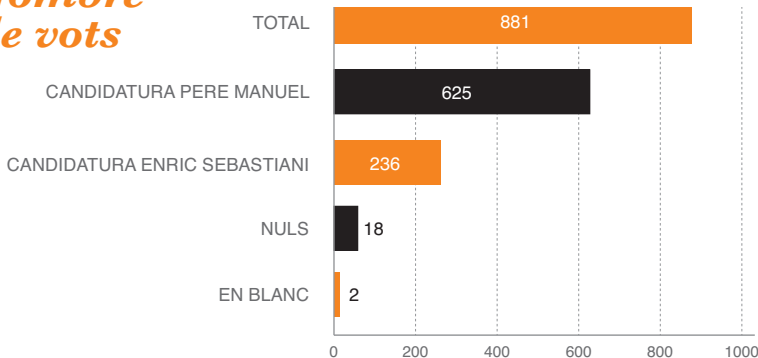
Un cop finalitzada la jornada electoral,

la mesa electoral va efectuar el recompte de vots amb la presència dels interventors de les dues candidatures i va donar el resultat següent:

Un cop validats aquests resultats, des del Col·legi només resta felicitar el col·lectiu per l'interès en el procés i especialment les dues candidatures

per l'esforç realitzat, tota una implicació que permet revitalitzar encara més la vida col·legial.

Nombre de vots



Benvinguts i benvingudes! Benvingudes!



Vivet Tarrés,
Sergi ● 54897



Escudero Martínez,
Marta ● 54898



Ivanov Piralkov,
Svilen ● 54906



Moreno Blanco,
Xavier ● 54911



Mínguez Abril,
Cristina ● 54916



Peña López,
Iván ● 54923



Piñol Labarias,
Marta ● 54934



Moral Rubio,
Mònica ○ 54958



Escolcar García,
Marc ● 54971



Aluja Aguilà,
Gerard ○ 54972



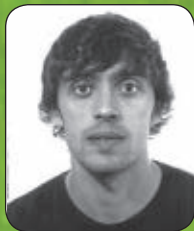
Crosas Sans,
Eric ● 54974



Elías Pera,
Jordi ● 54984



Soriano Kardys,
Marco ● 54991



Julià Torres,
Jordi ○ 54992



Núñez Peinado,
Adrià ● 54993



De La Torre Pérez,
Andrea ● 55005



Alzina Riutort,
Marc ● 55019



Sánchez Jiménez,
Javier ● 55020



Santamaría Lacasta,
Etienne ● 55022



Oliver Noguera,
Alfonso ● 55024



Jorba Pedrosa,
Marc ● 55025



Estévez Barriga,
Alberto ● 55026



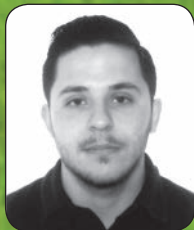
Guàrdia Sancho,
Anna ● 55029



De Blas Cortés,
Daniel ○ 55037



Bo Arques, María
Resurrección ○ 55038



Boronat Ena,
Arnau ● 55049



Forn Oliveras,
Julia ● 55050



Casablanca Zambraño,
Marc ● 55051



Fuster Cobo,
Sergi ● 55052



Corominas Jódar,
Jordi ● 55053



Coll Blanco,
Pau ● 55054



Vila Colomer,
Andreu ● 55055



Cerdà Amengual,
Catalina ○ 55056



Riera Iglesias,
Albert ● 55057



Montasell Benitez,
Albert ● 55058



Cardús Marcos,
Joan ● 55067

uts i benvingudes!

- INEFC-Barcelona
- INEFC-Lleida
- Universitat de Vic
- URL-Blanquerna
- UdG EUSES
- Altres



Ballart Sargatal,
Pere ● 55068



Santos Llaona,
Maria ● 55069



Ramos Marí,
Adrià ● 55072



Coll Pujolràs,
Pol ● 55079



Lafarga Lebey,
Marc ● 55080



Lloret Riera,
Dr. Mario ● 55082



Tetua Trallero,
Ines ● 55099



Alberti Galleguillo, Ro-
berto Carlos ● 55103



Estivill González,
Lúdia ● 55104



Casanovas Juliachs,
Adrià ● 55109



Turon Ferran,
Laura ● 55111



Moliner Fernandez,
Oriol ● 55113



Marques Gomez,
Clara ● 55114



Moreno Pujol,
Francesc ● 55122



Ribalta Riu,
Clara ● 55123



Rodriguez Gimenez,
Alex ● 55127



Pérez Millàs,
Marc Roger ● 55128



Bastardas Nuñez,
Carles ● 55129



Varela Ausin,
Oscar ● 55133



Berengueras Andres,
Gerard ● 55149



Limeres Llobet,
Eduard ● 55153



Gurrera Fontanet,
Neus ● 55156



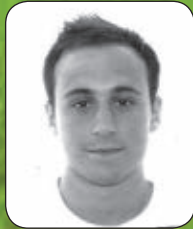
Diaz Bayon,
Laura ● 55157



Sabate Tomas,
Jordi ● 55177



Fuster Escolí,
Xavier ● 55178



Novelles Vilardell,
Àlex ● 55181



Olle Llado,
Anna ● 55192



Sanchez Lorenzo,
Daniel ● 55197



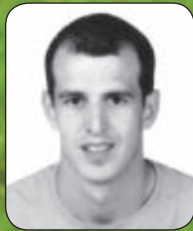
Garcia Fernandez,
Mario ● 55198



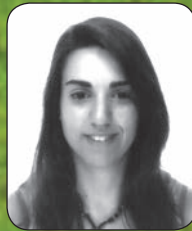
Suriol Rodríguez,
Jordi ● 55210



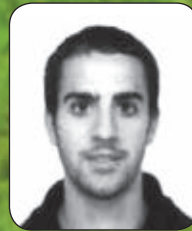
Dietsche,
Fernando ● 55211



Godina Novell,
David ● 55226



Encina Llamas,
Mireia ● 55227



Badia Teixido,
Ferran ● 55245



Pons Serra,
Sara ● 55249



Rodríguez Grau,
Ma Elena ● 55256

No a la Llei 7/2015

El 25 de novembre es va cloure la campanya de difusió territorial al sector esportiu empresa pel Consell Català de l'Esport sobre les novetats i els nous procediments administratius aplicables a partir del 14 de desembre per poder inscriure's al ROPEC. Una situació que el COPLEFC intenta canviar, per la lesió de drets professionals que comporta.

Es tracta d'una norma que lesiona els nostres drets professionals, i aquest va ser el motiu pel qual el COPLEFC s'hi va manifestar públicament en contra i continua contrari a aquesta Llei 7/2015, de modificació de la Llei 3/2008, ja que permetrà accedir a l'exercici de les professions de l'esport a persones sense formació oficial.

El posicionament públic va tenir lloc en l'acte esmentat esdevingut el 25 de novembre a l'Escola Catalana de l'Esport, a Esplugues de Llobregat. En aquest mateix sentit, es va fer arribar al secretari general de l'Esport una carta mostrant els motius del desacord col·legial.

Entre altres peticions, l'escrit adreçat a Ivan Tibau, encara secretari general, demanava una reunió que permetés analitzar en profunditat les conseqüències que les modificacions de la Llei comportaran per al conjunt del sistema esportiu català.

Des del Col·legi s'admet que certament hi havia alguns buits legals que s'havien de resoldre i que la Llei 3/2008 s'havia de revisar i ajustar a la realitat actual del sector esportiu, però en cap cas això havia de significar perdre de vista el principi que la va fer néixer, que no era altre que garantir la seguretat dels serveis esportius i d'aquells que els reben, sobretot quan el des-



Bales coordinades, terra i aire, de Carmen Outez

Diversos exemples de situacions d'activitats físiques i esportives. El COPLEFC lluita perquè sempre siguin dirigides per professionals.

tinatari principal és un col·lectiu de persones mereixedores d'una protecció especial, com són els infants, la gent gran i les persones amb problemes de salut.

UN PAS ENDARRERE

Abans de l'entrada en vigor d'aquestes modificacions, es pot afirmar que havíem estat un referent per a la resta de comunitats autònomes de l'Estat, gràcies a la regulació establerta per Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport; un text legal absolutament pioner. Amb un recorregut de set anys, ha permès fer molt de camí i s'estava aconseguint educar un sector històricament molt desordenat. Es pot considerar que tant empreses, entitats esportives, com les AMPA, federacions, així com els mateixos usuaris i les persones que volien dedicar-se professionalment a l'esport havien entès el missatge de la necessitat que les diverses activitats professionals de l'esport han de ser exercides per persones amb una formació adequada en el camp respectiu. Per tant, perdre aquest guany només pot ser qualificat com un pas endarrere.

Que el CCE aturi els nous procediments per accedir al ROPEC

Per seguir la informació actualitzada, connecta't a coplefc.cat





Aprenent a aprendre, de Laila Fernández

LES FEDERACIONS, AMB CLAU MESTRA AL ROPEC

Hi ha diversos elements negatius de les novetats que incorpora la Llei 7/2015, però de manera imprescindible cal posar damunt la taula la disposició addicional sisena, que resulta profundament molesta pel fet de donar competències a les federacions per certificar la formació federativa i l'experiència esportiva, cosa que poden fer segons el seu interès, sense cap criteri objectiu ni control de l'Administració. Sens dubte, es tracta d'una situació que genera perplexitat fins i tot en algunes federacions esportives, en veure delegades responsabilitats i competències pròpies de l'Administració, unes capacitats que mai no havien tingut.

ELS TITULATS I ESTUDIANTS DE FORMACIONS REGLADES?...

Si hi ha persones que amb una simple certificació federativa poden accedir al ROPEC com a monitors, entrenadors i/o directors esportius, automàticament se'ls estaran atribuint les mateixes competències professionals que a aquells que han seguit una formació reglada, sigui la llicenciatura o el grau en CAFIE, o bé un cicle superior o un ensenyament de règim especial. Per tant, d'aquesta manera es deslegitima completament la formació reglada, que, si no canvia la situació, ja no serà en absolut necessària per exercir professionalment.

Es podria dir que el nou text legal està transmetent a tots els titulats o als estudiants que avui són a la universitat o en un centre educatiu un missatge més aviat galdós per a les seves expectatives. Ja que una certificació federativa de 65, 180 o 210 hores, en principi donarà dret a les mateixes competències professionals que les que tenen aquells que hi han esmerçat una llicenciatura o un grau universitari de 6.000 hores o un cicle de tècnic superior d'unes 2.000 hores.

EL NIVELL 0

També és comprensible que les federacions en cap cas vulguin deixar de fer formació, tasca que tradicionalment ja assumien. Però encara menys quan una de les modificacions de la Llei també permet d'accedir al ROPEC a aquelles persones que realitzin formació parcial de l'esport corresponent. El problema és que aquesta formació parcial, més coneguda com a formació de "nivell 0", ara constitueix una nova porta d'accés professional, encara amb menys capacitat que la formació de nivell 1 corresponent a la de tècnic esportiu, mínim indispensable per a la iniciació esportiva bàsica en l'antic text de la Llei.

MÉS REBAIXES

A banda de l'accés al ROPEC per als que disposin d'aquesta certificació d'iniciació bàsica

Que el CCE convoqui no solament les federacions, sinó també el COPEFC, per buscar un nou consens d'acord amb els principis originals de la Llei 3/2008, de l'exercici de les professions de l'esport



Cuestión de confianza, de Francisco J. Domínguez

Insistent

Després del posicionament contrari a la Llei 7/2015, el Col·legi es va reunir el dia 10 de desembre passat amb l'aleshores encara secretari general de l'Esport, Ivan Tibau, que estava acompanyat pel subdirector general d'Activitats Esportives i Infraestructures, Oriol Marcé. I de la reunió, el Col·legi va obtenir la voluntat de revisar la qüestió un cop superada la situació de Govern en funcions que en aquell moment hi havia. Amatents a la nova situació, després del recurs d'inconstitucionalitat presentat pel Govern de l'Estat, el COPLEFC vol fer sentir la veu del col·lectiu per superar la situació actual i millorar els continguts normatius.

de l'esport corresponent, el Consell Català de l'Esport ha cregut adient crear una nova certificació de monitors d'activitats de dinamització poliesportiva per atendre les activitats que es duen a terme principalment en horari extraescolar (horari que involucra les AMPA, ajuntaments, consells esportius, associacions, etc.). El COPLEFC ja es va manifestar contrari a la creació de noves certificacions o títols, havent-hi com hi ha actualment set facultats que ofereixen



+ info: <http://goo.gl/3XQigx>

Aprofitant les dates en què el comerç va desplegar la campanya comercial del Black Friday o de rebaixes prenadales, el Col·legi també va dur a terme una actuació de rebuig pel que es podria considerar una situació de rebaixa qualitativa professional.

Que la diversitat d'activitats professionals de l'esport a Catalunya siguin exercides per persones amb una formació escaient en el camp respectiu

el grau en CAFiE, nombrosos centres educatius que imparteixen la formació de tècnics superiors en animació d'activitats físiques i esportives, i, així mateix, altres centres educatius on es poden seguir els ensenyaments esportius i la resta d'oferta esportiva en període transitori.

ALGUNES PROPOSTES

Amb el panorama formatiu actual al nostre país, creiem que hi ha un flux suficient de professionals per anar atenent les demandes d'aquestes activitats. En tot cas, per a una millor gestió d'aquestes, des del Col·legi s'aposta per crear una bona plataforma de borsa de treball que ajudi les entitats esportives a trobar els professionals que es dediquen a les activitats que reclamen.



Energia, de Jordi Rebollo



Momentos, de Javier Rodríguez

OPINIÓ COM ES POT RECONDUIR LA SITUACIÓ?

D'una banda, hem de tenir en compte l'efectivitat del Registre, perquè les notícies que ens arriben és que no s'hi ha registrat gaire gent, però no vol dir que no pugui haver-hi una allau i creixi molt. Per tant, hi estem expectants. Però d'altra banda, ens preocupa la possibilitat que gairebé tothom amb qualsevol mínim de formació –cosa que no ens agrada– acabi incorporant-se al ROPEC. I no ens agrada perquè significa un menyspreu de la garantia que ha de tenir el ciutadà que el servei que rep, li doni qui li doni, referit a activitat física sigui el millor possible, i això ho garantim nosaltres, com a organització col·legial, per mitjà de representar els professionals més ben preparats, que segueixen la seva formació específica, i per mitjà de representar col·legiats, és a dir que estan compromesos amb la societat i amb la professió.

Per això tenim demanada una entrevista amb Gerard Figueras, en la qual, a més de felicitar-nos mútuament amb el nou secretari general de l'Esport en persona, de ben segur aquest serà el tema estrella.

També vull assenyalar que en el programa electoral amb què ens vam presentar a les eleccions, afirmàvem que el Col·legi farà el que no faci la llei. Per tant, hi estarem amatents i treballarem per fer-ho possible.



Pere Manuel
President del COPLEFC

Tal com queda el text de la Llei 3/2008, permetrà accedir a l'exercici de les professions de l'esport a persones sense formació oficial

I en darrer cas, considerant certa manca de professionals titulats per atendre la demanda del sector, ¿no seria millor habilitar transitòriament aquells que en un futur ja seran professionals de l'esport abans que crear noves certificacions dirigides a persones que en la majoria dels casos no es dedicaran professionalment a aquest sector? En aquesta línia, sí que el nou text recull la possibilitat que els estudiants en CAFIE puguin accedir al ROPEC i, per tant, exercir en la dinamització i iniciació esportiva abans de finalitzar els estudis.

EL ROPEC, EN PERILL

Per tot plegat, pensem que s'està posant en perill el sentit de l'existència del ROPEC.

Si al Registre, hi poden accedir persones sense formació oficial, amb certificats de formació parcial, amb certificats de dinamitzadors poliesportius..., des del Col·legi creiem que es dilueix el sentit d'aquest Registre. I més quan, com ja hem apuntat, alguns d'aquests certificats esta-

ran emesos per federacions esportives sense cap mena de criteri objectiu ni de control de l'Administració i podran certificar allò que els convingui. Pensem que amb aquesta modificació l'Administració perd una part del control del ROPEC, perquè estarà obligada a inscriure allò que una federació li certifiqui, sense més.

ENCARA NO TOT ESTÀ DECIDIT

Amb tot, cal saber que aquesta modificació de la Llei té interposat un recurs al Tribunal Constitucional de l'Estat per causa de discrepàncies competencials en vuit dels seus tretze articles. El Govern de l'Estat va presentar-lo per decisió del Consell de Ministres del 19 de febrer passat. Com a resposta a aquesta nova situació, el CCE ha posat en marxa Comissió Mixta amb les federacions esportives catalanes i així mateix ha decidit fer un seguiment del cas. Per tant, això suposa un punt i seguit en la vida d'aquesta Llei 7/2015. Un relat del qual encara no sabem el final...▶

Que es garanteixi la seguretat dels serveis esportius i d'aquells que els reben, sobretot quan els destinataris principals són infants, gent gran i persones amb problemes de salut, tots mereixedors de protecció especial

Educació Física i autisme a Anglaterra

La Gretton School (Anglaterra) és una escola d'educació especial centrada en autisme. Agustí Castillo (col·legiat 11669) va tenir l'oportunitat d'implantar-hi el currículum d'Educació Física. Una experiència que ens acosta a un món poc conegut.



Sempre lligat al món de la gestió i a l'organització d'esdeveniments esportius, el 2009 vaig decidir de fer un canvi de rumb i de vida davant de la previsió de crisi cada vegada més acusada que vivia el nostre país. Després de més de tres anys treballant en l'execució d'esdeveniments esportius de gran format, vaig aventurar-me en un altre país: Anglaterra. La meva primera voluntat era continuar amb programes de gestió esportiva, ja que creia que la meva tasca estava allunyada de les aules. Desconeixia, però, que el nou país em tenia preparada una nova aventura en el marc de l'educació.

Vaig aterrar a Cambridge un fred octubre de 2009 i tot plegat va fer un gir de 360°. Se'm van anar obrint portes d'escoles i progressivament vaig anar desenvolupant atributs i competències clarament identificables en un professor. I cada vegada m'atreia més la possibilitat de canviar les vides d'infants i joves mitjançant la creació de marcs educatius idonis per a cada un d'ells i elles.

GRETTON SCHOOL, LA MEVA SEGONA LLAR

Gretton: recordaré aquesta paraula per sempre. Aquesta escola d'educació especial per a alumnes amb TEA (trastorn d'espectre autista) em va canvi-

ar la vida. Escola concertada de nova creació oberta a final del 2009 per absorbir la demanda creixent de places, disposa d'un sistema educatiu pioner a Anglaterra per a aquest alumnat i un programa de reciclatge professional de gran qualitat.

L'equip de l'escola em va acollir amb els braços oberts i al centre vaig evolucionar a mesura que l'escola creixia. Així, si va començar amb tan sols un alumne, el juliol de 2014, quan vaig plegar, l'escola en tenia més de 70.

Les meves primeres funcions estaven relacionades amb el suport a l'aula i les classes de castellà per als alumnes de més edat. Però fidel als meus orígens amb l'activitat física i observant les necessitats motores dels alumnes, a més del gran benefici que en podien treure, vaig demanar a la Direcció de desenvolupar programes motrius i activitat física de més intensitat per complementar els programes de teràpia ocupacional que l'alumnat ja seguia. I així vaig incorporar-me a les ordres de l'anterior professor d'Educació Física, que al cap de tres mesos em va donar plens poders per tirar endavant el

LA DEFINICIÓ, SEGONS GEC

Trastorn del neurodesenvolupament que es manifesta des de la primera infància, caracteritzat per un dèficit persistent en les habilitats socials i comunicatives no atribuïble a un retard del desenvolupament i també per patrons de comportament, interessos o activitats restringits i repetitius.

I la vida continua

He acabat el Màster de Formació de Professorat de Secundària i he emprès una iniciativa autònoma sota el nom d'INNCREDU en la qual col·laboro amb diferents empreses, institucions i professionals. Amb aquesta dinàmica professional i gràcies al meu bagatge, intento donar respostes pràctiques a diferents intervencions educatives per a col·lectius, entre els quals també hi ha l'espectre autista. També formo part del programa New Leaders de la Federació Internacional d'Educació Física amb un estudi sobre el grau d'implantació de l'Educació Física de Qualitat als centres educatius, amb la col·laboració, entre d'altres, de la Universitat Ramon Llull i el mateix COPLEFC. Finalment, un cop acabada la meva formació, m'agradaria buscar oportunitats per treballar en escoles internacionals a Catalunya o en altres països i gaudir d'una altra de les meves grans passions: viatjar i descobrir món.

currículum de l'escola com a cap del Departament d'Educació Física.

L'AUTISME, EL GRAN DESCONEGUT

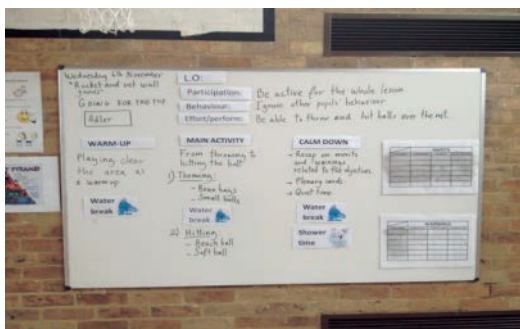
Durant l'estiu de 2011 vaig estar informant-me i buscant la manera d'adaptar el currículum nacional d'Educació Física a la realitat dels alumnes de l'escola. Tenia clar aspectes com la dificultat en la regulació sensorial, la dificultat de relacions socials, la interpretació distorsionada de l'espai, entre tants d'altres. Vaig passar de pensar que senzilles adaptacions curriculars serien suficients a qüestionar-me totes i cada una de les accions dutes a terme arran de les dificultats motrius i sensorials dels alumnes. Tendim a pensar que una mateixa fórmula pot funcionar per a tot el col·lectiu, però els diversos graus d'afectació requerien una adequació específica a les necessitats de cadascun dels meus alumnes.

La clau va ser entendre que els principis generals d'inclusió d'alumnes amb discapacitat no s'adequava necessàriament a la realitat de l'espectre autista. La varietat de competències socials, de comportament i comunicació que calia considerar, revisar i afrontar diàriament era enorme. Tot plegat, lluny de fer-me defallir, em va empènyer a treballar encara amb més il·lusió i empena. Tenia l'oportunitat de canviar les seves vides i a l'hora posar l'Educació Física on es mereixia. Sense pensar-ho, m'estava convertint en allò que no havia volgut ser mai, professor d'Educació Física. Després de tres anys i mig treballant amb alumnat amb autisme la meua praxis professional va canviar significativament.

Després de les adaptacions curriculars, van venir la creació del Festival d'Esport de l'escola, que tothom temia –per les característiques de l'alumnat, però que va ser un èxit rotund–, la promoció de sortides escolars pròpies de l'Educació Física (escalada, tir amb arc, esports d'aventura...) i la generació d'un ambiciós programa d'activitats extraescolars. La modulació sensorial, la interacció intensiva i el lideratge esportiu per a la millora de l'autonomia



Diverses activitats i planificació a la Gretton School.



Els diversos graus d'afectació requereixen una adequació específica a les necessitats de cada alumne

personal van ser els aspectes que vaig treballar de manera més marcada, ja que podien ser fàcilment introduïts en les sessions d'EF.

El meu interès per aquests elements d'intervenció educativa em va portar a dur un programa intensiu de recerca en tres alumnes residents per als meus estudis de certificació del mòdul Enabling Learning, Inclusion & Institutional Development: Understanding Autism in your School, de la Canterbury Christ Church University. De resultes d'aquest estudi va sorgir la publicació *Three specific curricular adaptations and daily interventions towards a high quality PE for Pupils with ASD*, que va resultar clau per establir l'activitat de la qual estic més orgullós: el Youth Leader Award Scheme, programa educatiu que donava l'oportunitat als alumnes de més edat de desenvolupar activitats de lideratge envers els més petits, així com autonomia personal a través de l'activitat física (sortides al gimnàs, amb bicicleta...).

+ info: <http://www.grettonschool.com/>
A Catalunya: <http://www.autisme.com/autisme/>
www.fecaa.cat



Agustí Castillo,
col·legiat 11669



rEFerents

Lluís Almirall i Meritxell Monguillot

Compromís amb la justícia social

“L'Educació Física forma part inseparable de l'educació continuada i permanent de l'ésser humà, és per això que no s'hauria de limitar a l'àmbit escolar”, diu convençuda Merche Ríos.

EF.- Una premissa interessant...

Que es pot justificar perquè, tot i estar centrada en el desenvolupament de conductes motrius, l'Educació Física no s'oblida dels aspectes cognitius, comunicatius, expressius, socials i afectius que s'han de continuar potenciant en la persona al llarg de la vida adulta..

EF.- ¿La inclusió és un element clau que s'ha de tenir en compte en el procés educatiu?

Sens dubte. La inclusió és una manera d'entendre l'escola i el dret de tot l'alumnat a l'educació compartint les mateixes escoles i aules. Té a veure amb el “viure junts i juntes”, eliminant les desigualtats i evitant l'exclusió. Per aquesta raó és tan important que prolifere el moviment d'escola inclusiva.

EF.- ¿L'Educació Física és una matèria inclusiva?

L'Educació Física és molt paradoxal, o bé pot fer aflorar les capacitats de tot l'alumnat sense excepció o bé pot ser una de les matèries més segregadores del currículum. Les barreres per a la participació i l'aprenentatge, que van des de la formació del docent a la mateixa organització escolar, entre d'altres, són molt nombroses...

EF.- Com podem, doncs, contribuir des de l'Educació Física al moviment de l'escola inclusiva?

Per començar, entenent l'educació inclusiva i la funció social del centre escolar des d'un plantejament comunitari que en comporti implícitament la transformació i la del seu context, a fi d'adequar



MERCHE RÍOS HERNÁNDEZ

Doctora en Ciències de l'Educació, és professora a la Facultat de Formació del Professorat de la UB. Té una llarga experiència amb col·lectius en risc d'exclusió social des del 1979 (discapacitats, centres penitenciaris, malalts mentals, toxicòmans...). Coordina crèdits de lliure elecció d'activitat física adaptada de la UB i des del 2003 impulsa accions a Nicaragua amb l'ONG Pedagogia Sense Fronteres. Coordina el programa municipal d'esport i discapacitat de l'IBE (Ajuntament de Barcelona).

Ha publicat nombrosos articles, i entre els seus textos destaca el *Manual de Educación Física Adaptada al alumnado con discapacidad* (Ed. Paidotribo).

Qualsevol alumne és educable en un entorn convencional, sense discriminacions

i millorar la resposta educativa a la diversitat, tot reconeixent-la i no assimilant-la..

EF.- Quines serien les primeres passes en aquesta direcció?

Tenir en compte la premissa que qualsevol alumne/a és educable en un entorn convencional, sense discriminacions de cap mena; basar-se en la igualtat i en la democràcia i entendre la diversitat com un valor que cohesiona el grup i ofereix millors possibilitats d'aprenentatge. Però per aconseguir-ho hi ha d'haver un canvi a nivell pedagògic, adreçat a introduir en les nostres sessions l'aprenentatge cooperatiu i així assegurar la participació de tothom sense excepcions. ▶

+ info: <http://projecte-referents.blogspot.com.es/>

Cop d'ull al currículum d'Educació Física per a l'ESO

El Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria, és el document on trobareu el vigent currículum d'Educació Física per a 1r i 3r d'ESO d'aquest curs.

El canvi més important d'aquest nou currículum és la inclusió de **vuit competències de la matèria**, organitzades en quatre dimensions (dues competències per dimensió) que hauran de ser assolides per l'alumnat en acabar l'etapa. Aquestes vuit competències apareixen, a més, graduades en tres nivells de consecució. El nivell 1 considera assolida la competència a un nivell mínim acceptable i el nivell 3 a un nivell màxim excel·lent. Les quatre dimensions es corresponen als blocs de continguts tradicionals de l'educació física: **1) activitat física saludable, 2) esport, 3) activitat física i temps de lleure i 4) expressió i comunicació corporal**. Per tal d'avaluar cada competència, el professorat haurà de programar una activitat d'avaluació que permeti valorar els diferents nivells d'assoliment.

Els **critèris d'avaluació** són l'element curricular clau, ja que informen del que l'alumnat ha d'acabar fent en finalitzar cada curs. De fet, són com objectius específics que concreten determinats aprenentatges vinculats a les competències de la matèria. Tot i que el currículum no estableix la relació entre criteris i competències, aquesta és una de les operacions bàsiques que el professorat haurà de fer en concretar la programació de cada curs.

Des d'un punt de vista quantitatiu, es visualitzen massa criteris per curs. Gairebé no hi ha hores per aconseguir-los tots. Seria preferible menys criteris (els més importants) i que el professorat pogués complementar-los en funció del context del seu centre. Tenint en compte que l'educació física té dues hores setmanals de classe (unes 70 hores al llarg de tot el curs), pràcticament podríem establir que el professorat haurà de destinar de mitjana quatre sessions per a assolir cada criteri. Això obligarà a agrupar criteris que tinguin una certa afinitat per donar coherència al programa.

I des d'una perspectiva qualitativa, el 41% dels criteris de tots quatre cursos corresponen a la dimensió **d'activitat física saludable** i estan orientats a dissenyar un pla de treball de la condició física i a consolidar tota una sèrie d'hàbits saludables.

Les dimensions d'esports i d'activitat física en el temps de lleure tenen un 21% dels criteris cada una, destinats a assolir les competències que tenen a veure, d'una banda, amb la resolució de situacions tàctiques i el desenvolupament dels valors (dimensió esport) i, d'una altra, amb el gaudi i la planificació d'activitats en el lleure (dimensió activitat física i temps de lleure).

Finalment, el 17% dels criteris restants van dirigits a assolir les dues competències sobre expressió i comunicació corporal, una orientada a la comunicació corporal i l'altra a activitats amb suport musical.



Dr. Carles González Arévalo,
professor del
Departament d'Educació
Física de l'INEFC-Centre
de Barcelona
Col·legiat núm. 10241

Healthyland o Salutlàndia, premi TIC

El 10 de juny passat es van lliurar els premis als guanyadors del V Concurs Bones Pràctiques TIC del Consorci d'Educació de Barcelona. En la nova modalitat intercentres, el projecte Healthyland, amb la participació de l'Institut Vall d'Hebron, Escola Virolai, Escola Pérez Iborra i Escola Mare del Diví Pastor, i amb els nostres companys Meritxell Monguillot, Carles Zurita, Lluís Almirall i Carles González com a impulsors, juntament amb els seus alumnes, va ser el guanyador.

El projecte col·laboratiu Healthyland està estructurat en tres situacions d'aprenentatge i cadascuna ha estat concebuda tenint en compte els criteris d'avaluació prescriptius per a 2n curs



Alumnes i companys col·legiats guardonats

d'ESO. A partir dels criteris d'avaluació s'han formulat els objectius d'aprenentatge per a cada situació. ▶

+ info: <http://goo.gl/AQCQh4>

I+D+i en Educació

Isaac J. Pérez-López és professor del Departament d'Educació Física i Esportiva de la Universitat de Granada, i ja en vam parlar en el número 30 del *Docusport-La Revista* com a Referent en aquesta mateixa secció. Ara en presentem una altra idea suggeridora, a partir d'una sigla que té molta tirada i que va exposar al II Congrés Nacional d'Activitat Física Saludable organitzat per la Universitat de Jaén.

En la seva comunicació *Experiència d'aprenentatge versus Assignatura: el model I+D+i en Educació*, hi exposa que l'Educació Física (però també l'educació en general) actualment no aconsegueix la valoració curricular ni social que hauria de tenir. Com a aspecte determinant, s'ha de considerar que el professorat no acaba d'incidir de manera positiva en l'alumnat.

El seu punt de vista sobre el cas és que el professor ha de recuperar el compromís emocional amb la seva tasca, però també fer una aposta real i decidida per un nou model que s'ajusti més encertadament amb les demandes i les necessitats del grup classe que té davant seu.

Després de quinze anys d'experiència, que és el bagatge que pot esgrimir Isaac J. Pérez-López, el seu plantejament vol assolir una veritable transformació de l'alumnat conferint a l'ensenyament el caràcter d'experiència d'aprenentatge, és a dir, més enllà de la perspectiva convencional com a assignatura. I per això aposta pel que denomina model I+D+i en Educació.

LA REALITAT

Oferim tot seguit un tast de les idees que conté la seva comunicació. Des de la televisió, especialment, l'assignatura d'Educació Física es mostra amb un estereotip que la infravalora socialment, la simplifica excessivament i l'allunya de la finalitat que es proposa des del currículum oficial, i amb l'afegit que el docent que la imparteix és merament "pràctic, acrític i intel·lectualment desvalorat".

LES BASES

La millora de la qualitat de l'ensenyament de la matèria i la revaloració de la professió, doncs, reclama recuperar el compromís emocional del professor.

Però aquesta situació serà difícil de posar en pràctica si aquest no està convençut de les possibilitats que té l'àrea d'educació física en l'educació integral dels alumnes.

Cal avançar en un plantejament que converteixi la formació en una experiència d'aprenentatge. És a dir, els educands han d'entendre la seva formació com una experiència d'aprenentatge. I els educadors han de tenir com a finalitat no pas ensenyar (des del mer concepte tradicional), sinó fer que els alumnes aprenguin.

El professor ha de passar de ser un simple transmissor de continguts a convertir-se en un guia, un potenciador o mediador en l'aprenentatge de l'alumnat. Ha de posar l'accent en la importància que significa descobrir el gust per aprendre, i afavorir el potencial personal dels alumnes.

LA PROPOSTA

Si habitualment I+D+i és una fórmula econòmica, el professor andalús creu en el model de classes Interessants + Divertides + implicació afectiva.

- **Interessants**, útils, tendint a fer que l'alumnat tingui la sensació de sentir-se més competent, perquè la dinàmica que es planteja li estigui reportant els recursos o les competències necessàries per satisfer els seus objectius, la qual cosa el farà sentir-se més autònom i que estarà aprenent a aprendre.
- **Divertides**, atractives, o sigui tractant d'acostar la realitat dels estudiants a l'aula, a manera de "ganxo", per bé que sense caure en un "relativisme lúdic" en què tot valgui.
- **Implicació afectiva** és el darrer element d'aquest plantejament, i resulta la clau de l'èxit educatiu, des del qual es poden desplegar els altres elements.

En conjunt, la idea que batega darrera d'aquesta proposta, és que no hi ha aprenentatge útil si no fa més bones persones i, com s'indicava la tardor de l'any passat des d'aquestes mateixes pàgines, per aconseguir-ho, els professors d'Educació Física tenim, entre d'altres, la nostra matèria, l'assignatura de la felicitat. ■



Més informació a la secció d'Educació "Referents" del *Docusport-La Revista* núm. 30

+ info: <https://goo.gl/ro5429>

Calella 2016, vila europea de l'esport



Des del 2001, Europa té una capital europea de l'esport. I darrere seu vénen les ciutats, mentre que les viles se situen com a tercer nivell expansiu de promoció i reconeixement de l'esport al continent.



Fundació ACES Europe

Va néixer el 1999 amb l'objectiu de promoure l'esport entre tots els ciutadans de la Unió Europea, especialment entre els nens, la gent gran i les persones amb discapacitat. Així, demana a les ciutats nominades que compleixin cinc objectius: gaudir de l'exercici físic, mostrar voluntat per aconseguir els objectius proposats, enfortir el sentiment de pertinença a la comunitat, aprendre del joc net i millorar la salut. (aceseurope.eu)

Si aquest 2016 la capital europea de l'esport és Praga, capital de Txèquia, i a l'Estat espanyol tenen el reconeixement de ciutat de l'esport Gijón, Las Rozas (Madrid) i Melilla, entre d'altres d'Itàlia, Eslovènia, Lituània, Bulgària, Eslovàquia, Portugal, França, el Regne Unit i els Països Baixos, pel que fa a les viles europees de l'esport aquest 2016 també cal esmentar Calella, la localitat catalana del Maresme.

Per al municipi costaner serà una experiència que en el cas català ja han viscut les ciutats de Lleida (2008), Castelldefels (2013) i Badalona (2015) i com a viles de l'esport: el Pont de Suert (2012), Alp (2014) i Banyoles (2015).

L'IMPULSOR

La xarxa de localitats vinculades amb l'esport a Europa és impulsada per la Fundació ACES Europe, que treballa amb la Comissió Europea tot promovent la tasca que duen a terme els municipis en matèria esportiva.

Aquesta distinció va ser lliurada a Calella el novembre passat a la seu del Parlament Europeu a Brussel·les, consistent en la certificació pròpiament i una bandera identificadora. D'aquesta manera es

va obrir una gran oportunitat de treball en xarxa, així com possibilitar l'intercanvi d'experiències amb altres municipis europeus.

VISIBILITAT

Com manifestava l'alcaldeessa de Calella, Montserrat Candini, en conèixer el reconeixement: "És un gran honor per a la ciutat de Calella poder tenir aquesta distinció, que permetrà internacionalitzar més la nostra ciutat, com a destinació que promou el turisme i especialment el turisme esportiu, a partir de la cohesió social". Sens dubte, un plus de visibilitat que en aquest cas aporta l'esport. ▶



El Llibre blanc de l'esport legisla la matèria esportiva a la UE després del Tractat de Lisboa (2007)

BENEFICIS

- Reconeixement internacional
- Més visibilitat
- Posar en valor les polítiques esportives de la ciutat
- Participar en la xarxa esportiva més gran de ciutats/viles a Europa
- Compartir experiències entre les ciutats membres
- Participar en els diversos congressos i conferències que es duren a terme enguany
- Augmentar i millorar les polítiques esportives
- Tenir l'oportunitat de participar en subvencions de la UE juntament amb altres ciutats

El wellnessjob, nou servei en el model de negoci

L'empresa CET10, amb una llarga experiència en l'oferta esportiva, tant en instal·lacions com també organitzant esdeveniments esportius, ofereix des de fa uns anys el wellnessjob en el seu catàleg de serveis.



b enestar, salut, motivació, creixement personal..., CET10 fa més de vint anys que gestiona els beneficis de l'esport entre els seus usuaris i clients, treballant amb il·lusió i exigència per oferir un servei esportiu global. Actualment gestiona vuit instal·lacions esportives a Catalunya, València i Madrid i organitza tot tipus d'activitats esportives. Un dels seus projectes més consolidats és la gestió de gimnasos corporatius i de programes de salut i activitat física a les empreses: això és el *wellnessjob*.

EMPRESSES SALUDABLES

Fa nou anys que CET10 gestiona els gimnasos corporatius de la farmacèutica Almirall, i que hi organitza activitats esportives amb l'objectiu de millorar el clima laboral, reduir l'estrès a la feina i millorar la salut i el benestar personal. Tal com ens comenta Sandra Carballo, col·legiada 12234 i responsable de *wellnessjob*, CET10 ofereix a les empreses la possibilitat de disposar d'un gimnàs corporatiu dins els seus espais de treball, equipat amb el material i els professionals necessaris per oferir un programa d'ac-

Wellnessjob:
programes de salut i activitat física al lloc de treball.



OPINIÓ.

A CET10 creiem en el nostre projecte i treballem per fer arribar els beneficis de l'activitat física a tots els àmbits de la persona oferint serveis personalitzats i exclusius per a cada client. Som una empresa pionera en gestió de gimnasos corporatius a Catalunya i membre del grup d'experts del Consell Superior



d'Esports en l'elaboració del Pla Integral de Promoció de l'Esport i l'Activitat Física en el Món Laboral.

Sandra Carballo Ruano
és responsable de
Wellnessjob. CET10 i
col·legiada 12234



tivitat física personalitzat per a cada treballador, segons les seves necessitats. S'ofereixen programes de fitness i classes dirigides, com circuits d'entrenament, sessions de TRX (per la sigla anglesa Total Resistance eXercise: exercicis en suspensió), ioga i estiraments.

ACTIVITATS VARIADES

A més hi organitza activitats durant tot l'any, com ara tornejos de pàdel, rutes a peu, rutes amb bicicleta, gimcanes esportives, activitats dirigides específiques: ja siguin de ioga, taitxí, pilates, zumba..., i així mateix tallers de salut i conferències sobre la temàtica saludable.

Actualment, per exemple, CET10 col·labora amb Agbar en una campanya que es va iniciar l'any passat per a la promoció dels hàbits saludables entre els seus treballadors. Concretament, en aquesta empresa, participa activament en la promoció de l'activitat física i de la salut emocional per mitjà de l'organització de conferències, tallers pràctics, activitats dirigides i sortides familiars.

BENEFICIS LABORALS

L'objectiu dels programes és aconseguir un personal més saludable, actiu i motivat, amb

la contrapartida d'augmentar així mateix els índexs de productivitat i reduir l'absentisme laboral. Està demostrat que les persones quan estan en forma tenen més capacitat per relacionar-se i enfrontar-se a l'estrès respecte de les persones que tenen un estil de vida sedentari. I avui dia el lloc de treball, on es passa la majoria del temps, es converteix en un bon lloc on aplicar estratègies de prevenció de la salut que beneficiïn tant el treballador com l'empresa.

Als Estats Units hi ha un gran nombre d'estudis empírics i de tendències al llarg dels anys sobre els beneficis que comporta la implantació de programes de *corporate wellness* de manera periòdica. A Espanya, segons l'estudi realitzat pel Consell Superior d'Esports i l'empresa Mahou-San Miguel sobre l'efectivitat dels programes d'activitat física, tal com ja hem comentat en altres números de la nostra revista, el retorn de la inversió per cada euro invertit en programes de salut es calcula que és de 2,9 euros. Bon negoci, sens dubte. ▶

CET10, un altre cas d'èxit amb la salut laboral com a servei

Wellnessjob: gestió de gimnasos corporatius i de programes de salut física a les empreses

+ info: cet10.com

Programa aquàtic per a nadons

No és la primera vegada que ens referim al binomi nadons i medi aquàtic. En aquest article es proposa una planificació de les classes des d'una visió més àmplia de la matronatació.

En el moment que ens plantegem una activitat aquàtica amb nadons ens sorgeixen molts dubtes i preguntes: quins objectius em plantejo?, què puc ensenyar?, té sentit fer continguts de natació amb infants tan petits (flotació, propulsió...)?, quines activitats puc proposar que els siguin adequades?...

Partim de la reflexió de les investigacions de Piaget, Vigostki, Castillo Obeso, Gil Pla, Moreno... Amb tota aquesta informació, més l'experiència personal, hem elaborat un programa aquàtic especialment concebut per als infants de 0 a 3 anys. Un programa amb el qual poden desenvolupar la seva motricitat al medi aquàtic amb seguretat, confiança i concordança.

OBJECTIU, CONTINGUTS I CAPACITATS

L'objectiu del programa aquàtic és que el nadó s'habitui i estigui còmode amb l'entorn aquàtic, per poder afavorir el seu desenvolupament. Per això proposem un treball organitzat de les capacitats i de les habilitats motrius aquàtiques, buscant sempre un equilibri entre nadó i activitat.

A partir dels quatre elements de la motricitat humana de Le Boulch (perceptius, motrius, de relacions i habilitats), la proposta de programes aquàtics basats en capacitats (Gómez Càrdenas, 2013) i la nostra experiència, hem elaborat uns continguts propis. Així oferim un ventall més ampli d'estímul als nadons, n'afavorim el desenvolupament global i ens decantem per una pràctica suau de les activitats aquàtiques (Gil Pla, 2010). Definim, però, "capacitat" i "habilitat".

- **Capacitat:** són totes les possibilitats que té la persona per fer una acció, les hagi dutes a terme o no; seria el potencial, reunir les qualitats per fer quelcom.
- **Habilitat:** és una aptitud o destresa d'un individu per executar una activitat o acció es-

L'ORGANITZACIÓ DEL PROGRAMA

- **Edat d'inici i finalització:** dels 6 als 36 mesos del nadó.
- **Nombre de sessions:** bloc de 10 o 11 sessions, repetit trimestralment durant la temporada.
- **Durada de les sessions:** 30 minuts, amb 10 minuts finals per resoldre dubtes, practicar i repetir exercicis, parlar... i acabar de gaudir de la sessió.
- **Freqüència:** un cop per setmana.
- **Temperatura de l'aigua:** s'escalfa fins als 32 °C; com més temps pugui estar dins de l'aigua millor. Això és important sobretot quan l'infant és petit (6 mesos); la capacitat de regulació de la temperatura del nadó i de tolerància de la fredor millora a mesura que creix.
- **Acompanyants:** dos acompanyants per donar continuïtat a la pràctica i fer alguna activitat.

pecífica de manera efectiva i eficient. Una aptitud que pot ser innata o apresada.

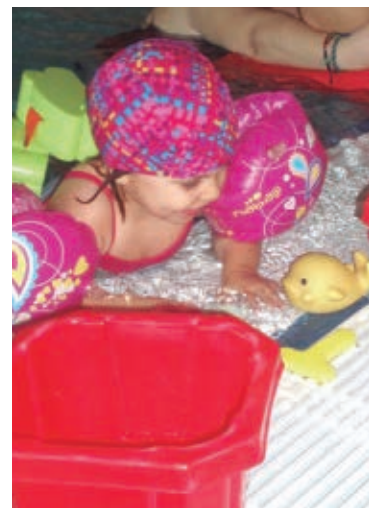
Amb els nostres continguts volem desenvolupar el potencial del nadó en tots els sentits i aspectes (cognitius, motrius, socials...). Treballem de 0 a 2 anys amb el potencial del nadó, és a dir, amb capacitats, i un cop aconseguim la maduració biològica i és capaç de transformar les dades sensorials en informacions, passem a treballar-hi habilitats, per adquirir els aprenentatges motrius aquàtics. Les capacitats són fruit de les interaccions dels nadons amb l'entorn. Parlem de:

- Capacitats perceptives: to, equilibri, relaxació...
- Capacitats socials: expressió corporal, gest, joc...
- Capacitats condicionals: força, resistència...
- Capacitats fonamentals: habilitats bàsiques terrestres (marxa) i habilitats motrius aquàtiques (girs, equilibris, desplaçaments, capbussades...).

LA METODOLOGIA I LA SESSIÓ

Preveiem mètodes directes i mètodes indirectes, però sempre d'una manera lúdica. Les ordres di-

Cal desenvolupar la motricitat del nadó al medi aquàtic amb seguretat, confiança i concordança





rectes són emprades esporàdicament, quan posem una tasca molt tancada i són els pares els qui l'executen amb els seus fills. Però ens agrada donar llibertat i per això recorrem a mètodes indirectes, com són el descobriment guiat, deixar fer, la resolució de problemes..., amb els quals podem potenciar les conductes exploratòries de cada nadó, som més respectuosos amb l'estadi maduratiu del nadó i alhora respectem l'actitud dels pares. A més s'aconsegueix la confiança i el plaer dels participants al medi aquàtic perquè en un futur arribin a sentir gust per les activitats físiques. La sessió presenta com a estructura tres parts:

1) introducció, començant amb el bon dia i un joc d'activació, 2) el treball d'exercicis específics d'alguns continguts concrets adaptats al moment maduratiu del nadó; es té en consideració el moment del procés maduratiu del nadó, tant a nivell psicomotor com socioafectiu, per poder plantejar les activitats més adients, potenciar-ne les capacitats i afavorir-ne el desenvolupament, i 3) el retorn a la calma i comiat.

Habituar el nadó amb el medi aquàtic afavoreix el seu desenvolupament

LES ACTIVITATS

Proposem a continuació una sèrie d'activitats que classifiquem segons la capacitat en què volem incidir més amb el nostre treball. ▶

ACTIVITATS

CAPACITATS PERCEPTIVES

1. Tonicitat
2. Respiració-relaxació
3. Equilibri
4. Noció de cos
5. Lateralitat
6. Espai i temps
7. Pràxia fina
8. Pràxia global

- Massatge amb pilotes, les diverses preses, el balanceig, la barqueta, el cavallet, el gronxador, l'ascensor, el surfista, el vaixell, el despertador...
- L'estrella, les immersions, el sofà, bufar l'aigua, ens reguem....
- L'astronauta, l'enganeta, la cadireta, l'avió, el trenet, el cambrer...

CAPACITATS SOCIALS

1. Comunicar i expressar
2. L'espai personal
3. La mirada
4. La postura
5. L'expressió corporal
6. Jocs i ergonomia

- Bon dia!, Adéu, adéu!, la porta màgica, descobrint el xurro (flauta, un elefant...), descobrint el suro (tauleta, tambor...)...
- Cantem en Joan Petit, partit de tennis, intercanvi de peixos, amb els guants d'animals cantem *La granja d'en Jepet*...

CAPACITATS CONDICIONALS

1. Força
2. Resistència
3. Velocitat
4. Flexibilitat

- Spiderman, pugem a la màrrega, la caseta màgica, pugem i saltem per la paret..., piquem de peus.
- Realització de circuits, immersions...

CAPACITATS FONAMENTALS

- 1. Habilitats bàsiques terrestres:**
 - Locomotores (desplaçaments, girs i salts)
 - Manipulatives (llançaments, recepcions i colpejos)
 - D'estabilitat (equilibris)
- 2. Habilitats motrius aquàtiques (equilibris, girs, desplaçaments, manipulacions, capbussades)**

- Recollir joguines, enganxar lletres, llançar pilotes...
- Caminar pel caminet de suros
- Salts des de el trampolí, assentats a la màrrega saltem cap als pares,..
- Gategem pels rentadors, el túnel de colors...
- Caminem per la passarel·la, màrrega, anem amb bicicleta...



Montserrat Vidal Alsina,
col·legiada 52484 i
monitora de natació

Espai Salut, deu anys d'experiència

La mortalitat en el món de l'empresa no és una novetat, sinó un fet comú. Per això també interessa conèixer veus amb experiència, la que dona mantenir-se en aquest món tan efímer després de deu anys obrint portes cada dia.

espai
salut



OPINIÓ

Em dic Anna Farrés –licenciada en CAFiE per la UVic– i juntament amb Pere Comet –licenciat en Fisioteràpia per la UVic– vam crear Espai Salut en un petit local de Vic ara fa deu anys. La idea inicial era oferir un servei de fisioteràpia i d'entrenament personal, però diferenciant-nos dels grans gimnasos mitjançant un servei personalitzat i pròxim, és a dir, posant per davant la qualitat a la quantitat. Sense perdre aquestes idees inicials de tracte personal i pròxim, Espai Salut ha anat creixent i oferint cada vegada més serveis als nostres clients. Així, ara fa tres anys vam buscar un espai més ampli on poder oferir més bon tracte i millors activitats i serveis als nostres clients. Actualment Espai Salut està format per: *Espai fitness*, on s'ofereixen els serveis d'entrenament personal, grups d'estiraments, activitat física per a gent gran, grups de manteniment, grups d'hipopressius i pilates. *Espai rendiment*, on s'ofereixen readaptacions a l'esforç, programes físics per a esportistes, entrenament d'exterior (*outdoor training*) i preparació física i fisioteràpia a clubs; el nostre mètode de treball es basa en l'entrenament funcional utilitzant plataformes vibratòries,

entrenament en suspensió, sistemes isosinericals com ara politja cònica, entre d'altres.

Espai fisio, on es duen a terme, principalment, els tractaments de fisioteràpia, massatges, ecografies i diferents tècniques de fisioteràpia.

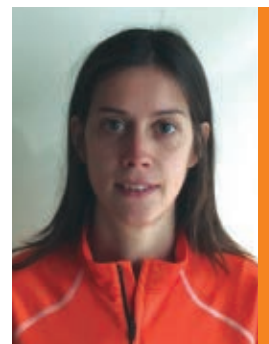
Espai osteopatia, amb els serveis corresponents.

BUSCANT EL FET DIFERENCIAL

El fet de combinar la fisioteràpia, l'osteopatia i l'activitat física és un tret que ens diferencia de la resta. Ja que el client, en un mateix espai, pot disposar d'aquests serveis amb un tracte proper i personalitzat.

UN CONSELL

Nosaltres recomanaríem als futurs emprenedors molta paciència i perseverança. Els inicis són complicats, ja que requereixen moltes hores i molta dedicació i no sempre el benefici econòmic que se n'obté està d'acord amb el volum d'hores ni amb la inversió inicial. Creiem que la nostra clau per arribar on som avui ha estat la constància, el treball i anar fent a poc a poc fins a aconseguir ampliar els nostres serveis, tot donant-nos a conèixer i fidelitzant els nostres clients.



Anna Farrés, és gerent d'Espai Salut, quiromassatgista i col·legiada del COPLEFC (11588)

+ info: <http://www.espaisalutvic.com/>
espaisalutvic@gmail.com / 93 883 28 23

Descompte!
Col·legiats

Air Active, salut a l'aire lliure

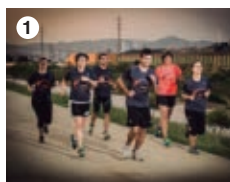
Air Active és una empresa esportiva d'entrenament funcional que realitza exercici físic a l'aire lliure, en parcs i espais verds del Prat de Llobregat i Barcelona.

fundada per dues llicenciades en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport apassionades per l'educació esportiva i compromeses amb la salut i el benestar del cos i la ment, Air Active ofereix els seus serveis durant tot l'any, ja que el clima mediterrani ho permet, i consideren que gaudim d'una ubicació que aporta multitud d'espais per desenvolupar les seves activitats: zona costera, zones de senders i camins, zones de parcs i jardins i espais verds. Un altre dels valors de l'empresa és que ofereix activitats en grup per nivells amb diferents tipus d'entrenaments, però sempre amb una atenció personalitzada.

EL PROJECTE

El seu és un projecte de salut: tant física com mental, per millorar la qualitat de vida a través de l'exercici físic. Per això volen potenciar el treball cardiovascular, la tonificació muscular i la reeducació postural amb entrenaments funcionals.

L'entrenament funcional és tot aquell entrenament enfocat a assolir un objectiu per millorar el nostre rendiment físic que ens ajudarà a desenvolupar tasques concretes. Es basa a integrar tots els moviments possibles per aconseguir millorar les capacitats físiques bàsiques: (1) resistència (resistència aeròbica/anaeròbica), (2) flexibilitat (amplitud articular), (3) coordinació (agilitat) i (4) força (tonificació muscular).



LES ACTIVITATS

Airrunning. Activitat destinada a persones que volen millorar la seva resistència en cursa i disminuir de pes. És un entrenament aeròbic basat en curses de ritme continuat i diferents velocitats.

Airflex. Sessió pensada per millorar la flexibilitat amb exercicis senzills i efectius. És un treball de cos i ment que ajuda a guanyar amplitud de moviment i rebaixar el nivell d'estrès.

Airtono. Amb aquest entrenament es tonifiquen els músculs de tot el cos amb exercicis variats i divertits treballant en equip i amb molta motivació. Amb aquesta activitat es millora la força i resistència muscular.

Aircamp. Activitat en què es millora la resistència i la força en la mateixa sessió, tot alternant exercicis aeròbics i anaeròbics. Un entrenament molt complet, eficaç i divertit.

Air Active permet realitzar un treball físic individualitzat però alhora treballant en equip, la qual cosa permet organitzar les sessions segons les necessitats d'aquests. És una activitat indicada per a majors d'edat, ja siguin persones sedentàries o que facin activitat física diària. A més a més, persones amb algun tipus de patologia temporal o crònica poden realitzar aquest tipus d'activitat buscant la millora de la seva qualitat de vida o rehabilitar-se d'una lesió. ▶

“La nostra filosofia d'empresa és l'educació de l'exercici físic saludable”



ELS BENEFICIS

Millora la condició física / Ajuda a prevenir lesions / Fa minvar patologies, cròniques o temporals / Prepara el cos per a qualsevol tipus d'activitat quotidiana / Corregeix la postura corporal / Aporta un aprenentatge de la respiració conscient.



Descompte!
Col·legiats

EL COPLEFC té un conveni de col·laboració, per això els col·legiats tenen:

10% en la quota del soci en entrenaments grupals i esdeveniments.

+ info: www.air-active.com

684 098 218 / info@air-active.com

Raquel Torres
(13098) i **Anna Carmona** (52134),
fundadores d'Air Active

Facilitar la gestió des de fora: Externalia

Els darrers temps s'està activant el model de negoci de facility services. Però què significa realment aquest terme?

els *facility services* fan referència a una idea americana d'agrupar serveis generals que no formen part de l'activitat principal d'una empresa i que es traslladen al món empresarial, a altres empreses que ofereixen la gestió d'aquells serveis. Aquest tipus d'empreses, doncs, assumeixen la gestió d'aquests serveis amb personal propi.

EL CAS D'EXTERNALIA

Presentat el model d'una manera genèrica i ràpida, segons Alex Aguiar, gestor d'instal·lacions esportives d'Externalia i company col·legiat 11275, aquesta empresa ofereix els mateixos serveis esmentats, però des de la seva decisió estratègica d'especialitzar-se en serveis a instal·lacions esportives, amb la qual cosa "el nostre catàleg està adaptat plenament al que necessita qualsevol gestor d'un club".

Externalia busca ajudar a millorar el confort dels usuaris a les instal·lacions esportives aportant-hi solucions beneficioses en tres pilars fonamentals, que són: higiene i desinfecció, manteniment i serveis auxiliars.

Així, la seva aportació en *facility services* per-



Externalia
aporta valor
i solucions a
les necessitats
dels gestors
d'instal·lacions

met al gestor de la instal·lació esportiva tenir un centre net i desinfectat, especialment en aquells punts de més conflicte habitualment, com són vestuaris, lavabos, dutxes, equipament de fitnes, a més de possibilitar unes platges de piscina lliures de fongs, etc. Igualment, permet disposar d'un manteniment correcte dels equips del centre, amb caràcter preventiu, predictiu i correctiu.

La tasca d'Externalia també facilita que els equips siguin realment eficients durant tota la seva vida útil, la qual cosa significa que hi hagi un clima correcte, amb l'aigua de la piscina a una temperatura òptima, una terbolesa dins els paràmetres marcats, així com una desinfecció de l'aigua igualment òptima. Gràcies a totes aquestes característiques, s'eviten incidències dins la instal·lació i, conseqüentment, "es poden minimitzar les despeses imprevistes i l'aturada dels equips; és a dir, una colla d'aspectes que sens dubte signifiquen estalviar-se el malestar dels clients", ens recorda Aguiar.

D'altra banda, Externalia també aporta solucions en els serveis auxiliars, com a proveïdor de consumibles higiènics i específics (sabó de mans, gel per a la dutxa, xampú, equips de desinfecció d'urinaris i WC, així com contenidors higiènics femenins, ambientadors personalitzats per a cada instal·lació –si es desitja–, cel·lulosa, productes químics per a piscina), atenció al client, control d'accessos, etc. "D'aquesta manera, Externalia aposta per convertir-se en un col·laborador o *partner* estratègic, ja que aporta valor i solucions a les necessitats de cada instal·lació, i crea una relació *win to win* amb cada client", en paraules del nostre company col·legiat.

LA GESTIÓ

Gràcies als beneficis que aporten els *facility services*, el gestor esportiu pot:

- Centrar els seus esforços a desenvolupar la raó del seu negoci o *core business*. Contractant *facility services*, s'alliberen recursos i es-

EL COPLEF DE CATALUNYA TÉ UN ACORD DE COL·LABORACIÓ AMB EXTERNALIA PEL QUAL TOTS ELS COL·LEGIATS TENIU ELS SEGÜENTS AVANTATGES:

- Neteja: estudi gratuït per l'optimització del servei de neteja.
- Manteniment: estudi gratuït del consum elèctric i de potència contractada de la instal·lació per facilitar la reducció del cost anual.
- 10% de descompte en el servei contractat (neteja, manteniment, serveis auxiliars).

OPINIÓ.

Externalia Facility Services va començar a desenvolupar la seva activitat de neteja al Club Junior Sport & Spa el mes de setembre. Es va decidir externalitzar una part del servei, ja que l'assessorament i la implantació d'un sistema de neteja eficient per part d'una empresa professional i especialitzada en instal·lacions esportives ajudaria a elevar la qualitat del servei.

L'actuació d'Externalia ens ha ajudat a millorar el resultat de la neteja de les nostres instal·lacions de fitnes i zona social. El seu sistema de supervisió, seguiment i control, les ordres de treball dels operaris i la facilitat

de comunicació amb el gestor del servei, han fet que la satisfacció i la percepció dels nostres abonats hagi estat molt positiva.



Maria Rosa Cruells

directora del Club Junior Sport & Spa de Sant Cugat del Vallès i col·legiada 52117

forços que el gestor dedicarà al desenvolupament del seu negoci, ja que delega a experts els serveis que no pertanyen a la veritable essència de l'empresa.

- Disposar d'equips flexibles externs, mitjançant una plantilla especialitzada i amb operaris en diferents horaris, la qual cosa optimitza la capacitat de resposta i facilita al gestor de la instal·lació la possibilitat d'ocupar temps morts.
- Tenir un únic interlocutor encarregat dels diversos serveis que s'ofereixen al client de la instal·lació esportiva, situació que permet simplificar i millorar molt la comunicació, tot donant una resposta eficient a les necessitats, tant si estan programades com si no.

AVANTATGES INHERENTS DE LES EMPRESES FACILITY SERVICES

El món d'aquest sector d'empreses de serveis es poc conegut, i també presenta avantatges cap endins de la seva pròpia organització:

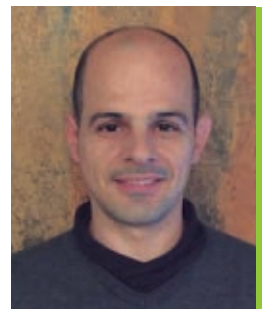
- Capacitat d'oferir un bon entorn laboral als empleats, ja que la qualitat de vida i les expectatives de promoció del personal de les empreses de *facility services* augmenta; per les característiques de les seves funcions pròpies, hi ha un gran ventall d'oportunitats de formació específica, mobilitat cap a altres serveis, versatilitat laboral i una pla de carrera amb recorregut.
- Voluntat d'innovació, atès que una empresa de *facility services* també destina els recursos al seu *core business* i, per tant, això l'obliga a estar al dia en innovació, actualització de processos i protocols, per tal d'implantar nous



mètodes i tecnologies que ajudin a l'eficiència del servei.

A partir d'aquests principis com a norma, es produeix constantment una millora continuada i la recerca de l'excel·lència en el servei, actuació que facilita trobar noves solucions, nous processos més eficients, suport de costos entre diversos clients, reestructuració del personal, etc.

I tots aquests beneficis que Externalia provoca en els seus clients, com recorda Àlex Aguiar, "acaben afectant directament el compte d' explotació del gestor de la instal·lació, perquè els costos variables es fan fixos, i s'estima que al final de l'any es produeix una reducció de la despesa entre un 8% i un 12%".



Àlex Aguiar,

gestor d'instal·lacions esportives d'Externalia i col·legiat 11275

+ info: www.externaliasl.es / contacte: info@externaliasl.es / T. 934 627 456

AIRA: 130 hectàrees per a l'esport i el lleure

L'esport a l'aire lliure cada vegada és més habitual. Trobar espais on poder fer tot tipus d'exercici en solitari o en grup s'ha convertit en un objectiu per a moltes persones i col·lectius.

es busquen llocs on poder entrenar-se i al mateix temps gaudir d'una estona d'esbarjo. En aquesta línia, el *running*, la marxa nòrdica o les rutes amb bicicleta són algunes de les activitats amb més èxit.

AIRA, emplaçat al municipi de Sant Antoni de Vilamajor (Vallès Oriental), disposa de més de 130 hectàrees de terreny, tant per a esportistes professionals com per a simples aficionats. Es tracta, doncs, d'una àmplia zona on practicar esport envoltat d'un paisatge immillorable.

OFERTA PER A MOLTS DESTINATARIS

La diversitat de zones que inclou l'extens espai d'AIRA, amb camins rurals, arbredes i esplanades, aporta diversos graus de dificultat i facilita els necessaris canvis de ritme en la pràctica es-



CATÀLEG DE SERVEIS ESPORTIUS

- Parc d'alçada: 4 circuits
- Boulder
- Slackline
- Tir amb arc
- e-Bike (bicicleta elèctrica)
- Marxa nòrdica
- Ponis
- Pista poliesportiva
- Circuits de descoberta de l'entorn (natura, cultura)
- Activitats didàctiques i lúdiques amb animadors i a mida





portiva, un aspecte valorat a l'hora d'aconseguir una preparació física òptima. Per aquest motiu la marxa nòrdica o els circuits amb BTT són una bona opció per posar a prova la destresa i la resistència dels seus practicants. Però també resulta un lloc apropiat per a una activitat més lúdica i amb destinataris familiars o grups escolars o d'altres.

A més, l'equip tècnic d'AIRA posa a la disposició de tothom el material necessari per a fer les activitats, com per exemple les bicicletes o els dispositius GPS per seguir algunes de les rutes ja establertes.

TAMBÉ PREPARACIÓ TÈCNICA

Com en tots els esports, és essencial comptar amb una base teòrica, ja sigui del funcionament dels aparells que s'han d'emprar i la correcta execució i posició del cos durant l'exercici. Per a això, els usuaris tenen a l'abast un espai interior on dur a terme cursos, tallers i conferències.

EL LLEURE

Per aquells que optin per un perfil d'activitats diferent, a AIRA trobaran un parc d'alçada amb quatre circuits adaptats a totes les edats i condicions físiques. Podran posar a prova l'equilibri amb la seguretat que garanteix el sistema d'ancoratge de línia de vida contínua amb què s'ha proveït tot el parc; per tant, una vegada s'inicia el circuit, el participant no es troba en cap moment deslligat ni desprotegit. Així ma-

teix, hi ha habilitada una zona per a la pràctica d'altres disciplines, com el tir amb arc o d'altres més innovadores, com l'*slackline* i el *boulder*. ▶



OPINIÓ. EL COMPROMÍS

Totes les activitats que es poden fer a AIRA compten amb el suport i seguiment d'un equip d'instructors experts que vetllen per la seguretat i el bon funcionament de totes les instal·lacions. A més, amb el temps es vol aconseguir un espai totalment accessible per a tothom. Actualment ja estem treballant en el compromís d'adaptar totes les activitats a persones amb necessitats especials, a fi que també puguin gaudir de l'esport.

Mònica Rodrigo

és coordinadora d' Aira Natura i col·legiada 13268

AIRA està situat al municipi de Sant Antoni de Vilamajor (Vallès Oriental)



+ info: www.airanatura.com / info@airanatura.com / 937 379 933
<https://www.youtube.com/watch?v=7TJKXP8y6nA&feature=youtu.be>

Tendències d'activitat física

Les activitats “amb el pes corporal propi” (HIIT: High-Intensity Interval Training), entrenament de força, juntament amb l'ensenyament i els ginys portables (*wearables*) ocupen els cinc primers llocs de tendències del fitness 2016 segons l'American College of Sports Medicine (ACSM). I en aquesta línia, Training Wall® optimitza l'espai a les instal·lacions.

haver assolit aquesta consideració sembla fruit de l'èxit que han tingut certs mètodes d'entrenament, com el TRX, el *crossfit* o el paleoentrenament. Són mètodes d'entrenament que en el seu fons tenen molt poc de novetat, però que han sabut incorporar el format escaient per fer-ne unes activitats molt atractives, aptes per a tots els públics i igualment interessants per a dones i homes.

TENDÈNCIES

Però a més a més, aquestes activitats tenen com a avantatges, entre d'altres, la facilitat a l'hora de ser implantades en qualsevol instal·lació (o en qualsevol lloc al marge d'una instal·lació esportiva), ja que només necessiten espai diàfan i un material molt escàs i assequible per a qualsevol centre. D'altra banda, hi ha altres activitats que han atret les mirades dels gestors dels centres esportius, perquè resulten visualment molt comercials i atractives fins a convertir-les en l'objectiu d'un im-



Training Wall® dóna polivalència a la instal·lació i és apte per a tots els usuaris

portant reclam del club, encara que analitzades des del compte d'explotació no siguin realment tan rendibles com semblaven, ja que requereix disposar d'unes zones que suposen l'adaptació d'un espai que habitualment no es té, a part del sobrecost que en comporta aquesta adaptació. I és aquí, en aquesta permanent tessitura, que els gestors dels centres esportius es troben cada any intentant estar a l'altura de les expectatives i captar les mirades del client per retenir-lo i/o captar-ne de nou, per bé que sense perjudicar més del que sigui admissible el compte de resultats i, així mateix, sense que el servei que actualment estan donant a les instal·lacions es vegi afectat.

TRAINING WALL®

Està compost per panells d'un metre quadrat que es col·loquen a la paret i permeten cobrir l'espai de què es disposi, però sense ocupar zona de treball. Amb un disseny molt acurat, presenta nou punts d'agafament per dur a terme moviments de peus i mans que milloren la coordinació general i l'estabilització de les articulacions implicades, principalment de l'espatlla. A més a més, compta amb ancoratges d'alliberament ràpid de gran força, als quals es poden ancorar els accessoris dissenyats amb aquesta finalitat, i així ampliar el ventall de possibilitats.

LES ZONES POLIVALENTS GUANYEN ESPAI

Des d'aquest punt de vista, les activitats que tenen molt de poder comercial al darrere i una “posada en escena senzilla” són les que més ràpidament s'estenen en l'oferta dels diferents centres, ja que permeten una bona homogeneïtzació d'una activitat divertida i involucrar en cada sessió una gran quantitat de socis.



OPINIÓ. GRAN VERSATILITAT

Sóc el desenvolupador de Training Wall® i ho concebo com una eina per a professionals de l'esport, fabricada íntegrament a Espanya i principalment a Catalunya, que resulta de gran utilitat, tant per a clubs petits, centres d'entrenament personal, com també per a instal·lacions esportives de gran dimensió, per la seva versatilitat, adequada per a classes col·lectives, entrenament funcional i també de cos ment.

Training Wall posa molta cura en el disseny dels espais a fi d'obtenir-ne el màxim de rendiment i polivalència. Escaneja els QR per veure-ho en realitat virtual o en format digital, fes clic als enllaços.



Functional Studio
(60 m²)



Balance Studio
(60 m²)



Dues pistes d'esquix unides
(120 m²)

És per aquest motiu que la distribució dels espais esportius a les instal·lacions està canviant considerablement. Ja no s'ocupa tot l'espai amb espais càrdio i màquines isotòniques. Ara el pes lliure torna a guanyar protagonisme i és obligat tenir una bona zona d'entrenament funcional que aporti la polivalència que es necessita. Així doncs, és habitual intercalar classes d'abdominals amb estiraments, *kettlebells*, etc., que es van combinant entre si en zones obertes dins la instal·lació.

LA PARET D'ENTRENAMENT

Amb l'objectiu d'abastar aquesta demanda, han estat moltes les solucions d'equipament que han aparegut al mercat. No obstant això, la majoria d'aquestes noves opcions d'equipament obliden la necessitat de rendiment d'espai, bé perquè hi ha molt poc espai disponible a la instal·lació, o bé perquè malgrat tenir-lo, cal omplir-lo amb més socis o amb més ofertes d'activitats que no limitin una única opció.

En aquest marc sorgeix Training Wall®, un equipament modular, adaptable a qualsevol espai,

desenvolupat per poder impartir-hi tots els tipus d'entrenaments habituals avui dia. Des de les activitats conegudes com a cos-ment fins a les sessions de treball de més alta intensitat sense sobrecàrregues.

Així doncs, les diverses combinacions de Training Wall® permeten tenir una completa zona d'entrenament funcional sense ocupar pràcticament espai, tot donant més polivalència a les diferents zones de la instal·lació. D'altra banda, el seu mètode permet una progressió apta per a tots els nivells i, per tant, fer les classes recomanables per a tots els usuaris. ▶



César J. Muñoz
és desenvolupador de producte de Training Wall® i col·legiat del COPLEFC 10482

Descompte!
Col·legiats

EL COPLEFC té un acord de col·laboració:

- 10% de descompte en material.
- 10% de descompte en formació.

+ info: www.training-wall.com

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCo5bWFPg1R4A_H0cxH7f21g

Facebook: <https://www.facebook.com/TrainingWall>

La recerca a Blanquerna- Universitat Ramon Llull



Els centres universitaris són actors estratègics en la recerca a Catalunya. Ens acostem als grups GRIES i SAFE, que depenen de la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació i de l'Esport (FPCEE) de Blanquerna-URL, per conèixer alguns dels seus treballs i les línies que segueixen.

GRIES

És un grup reconegut pel Govern de Catalunya (ref. 2014 SGR 793), del qual l'investigador principal és el Dr. Xavier Pujadas. Està format per investigadors, professors col·laboradors, becaris i estudiants de doctorat interessats en l'estudi de l'esport i les activitats físiques contemporànies com a fenomen social en el context europeu i amb un èmfasi especial a Catalunya.

LÍNIES I TREBALL EN XARXA

Les seves línies de recerca són: 1) història social de l'esport; 2) Intervenció social a través de l'esport; 3) Desenvolupament social, econòmic i ambiental del lleure i el turisme esportiu; 4) Gestió de les organitzacions, instal·lacions i projectes esportius; 5) Anàlisi psicosocial i innovació en el rendiment esportiu, i 6) Anàlisi de l'educació física i de l'esport en edat escolar.

L'aportació al grup d'investigadors de diferents àmbits fan possible l'ús veritable d'instruments variats i d'una perspectiva interdisciplinària.

El GRIES planteja projectes de recerca en xarxa amb la participació de diferents universitats, organitza congressos internacionals i acull doctorands i investigadors estrangers interessats en la recerca social de l'esport a Catalunya i a Barcelona. Actualment, des del grup s'estan dirigint setze tesis doctorals, un projecte de recerca amb vuit universitats implicades i una xarxa de recerca sobre història de les dones i l'esport. El grup genera desenes d'articles científics indexats en bases de dades nacionals i internacionals, capítols de llibre i llibres pròpiament. Actualment podem destacar les següents investigacions:

- *Mujeres, deporte y dictadura. La memoria oral de las mujeres deportistas bajo el Franquismo (1939-1975)*. Projecte d'R+D "Retos investigación"



A Blanquerna-URL, la recerca es regeix pel Pla General de Recerca i Doctorat, de caràcter biennal

del programa estatal I+D+I Orientada a los Retos de la Sociedad 2013.

- *El FC Barcelona en el discurs públic del règim de Franco (1939-1975)*. Projecte desenvolupat per la Universitat de Barcelona i la Universitat Ramon Llull.

- *Los procesos de transformación y regeneración de las riberas urbanas de Bilbao, Barcelona y Nueva York: un análisis desde las prácticas culturales y deportivas ciudadanas*. Projecte desenvolupat per la Universitat de Deusto i la Universitat Ramon Llull.
- *Las competencias básicas en una Educación Física de Calidad. Análisis de los procesos relativos a la programación de la Educación Física, atendiendo a su efectividad en la adquisición de los aprendizajes*, de la Universitat de Barcelona (DEP2012-33296). Projecte d'investigació fonamental no orientada - Ministerio de Economía y Competitividad.
- *Avaluació de l'impacte del Projecte Didàctic de l'Institut Ferran Tallada*.
- *L'impacte dels petits esdeveniments esportius sobre els territoris locals. Esport, turisme i desenvolupament local en el cas de la Intermón Oxfam Trailwalker a Catalunya i la Comunitat de Madrid (2014-2015)*. Finançat per la URL.

SAFE

Aquest grup de l'FPCEE-Blanquerna, Universitat Ramon Llull reconegut per l'AQU com a grup consolidat (ref. 2014 SGR 816), és dirigit per la Dra. Myriam Guerra Balic.

Està format per 27 investigadors tant de la FPCEE-Blanquerna com de la FCS-Blanquerna, 3

becaris predoctorals i 2 becaris post-doctorals, i diversos col·laboradors, tant a nivell nacional com internacional.

Lidera diversos projectes subvencionats i és col·laborador de molts d'altres, destacant el projecte *SITless: exercise referral schemes enhanced by self-management strategies to battle sedentary behavior*.

Durant els cinc últims anys, els membres del grup han presentat els seus treballs a múltiples congressos nacionals i internacionals, i han publicat desenes d'articles en revistes científiques indexades molt reconegudes. En el grup s'han desenvolupat i defensat 16 tesis doctorals, moltes amb reconeixement de tesi internacional; actualment hi ha 13 estudiants de doctorat en diverses etapes de la seva recerca.

El grup SAFE acumula una sèrie de premis i reconeixements per la seva tasca investigadora, entre els últims dels quals destaquen: ACSM 2014 Deu millors casos d'investigació clínica de l'any (Guillermo Oviedo), ACSM-2014 Lisa Krivickas Award (Myriam Guerra-Balic), Premi PAAS 2014 pel projecte SedesActiv (Carme Martín Borràs i Dra. Maria Giné Garriga) i Best Catalan Poster Award al 18th ECSS Barcelona 2013 (Josep Sánchez Malagón)

LÍNIES I PROJECTES

Pel que fa a línies de treball, el grup du a terme línies de recerca relacionades amb l'exercici físic, la salut i qualitat de vida, que engloben un ampli ventall de projectes i estudis multidisciplinaris (CAFIE, Medicina, Psicologia, Educació, Fisioteràpia, Nutrició i d'altres), incloent-hi totes les edats del cicle vital (nens i adolescents, adults i gent gran), persones amb i sense discapacitat, persones amb malalties, persones actives i inactives. Així, podem enumerar les següents línies de recerca:

Salut i activitat física en poblacions específiques: nens i adolescents, gent gran, malalties cròniques, neuro-geriatria i pràctica basada en l'evidència; **Activitat física adaptada (AFA):** per a persones amb discapacitat (intel·lectual, física o sensorial); **Comportament motor i cognitiu;** **Dansa i expressió corporal vinculada al benestar físic i emocional en diferents poblacions;** **Genètica, genòmi-**

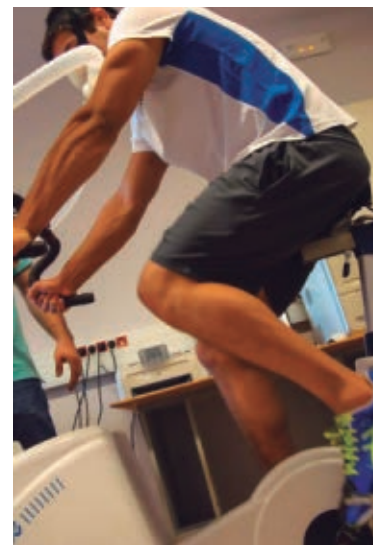
ca, activitat física, exercici físic i esport; Compaginació de la formació acadèmica amb l'esport d'alt nivell; **Anàlisi del moviment:** aplicació de programes de dansa a poblacions especials i electromiografia de superfície com a eina d'anàlisi de control postural; **Entrenament i rendiment esportiu;** **Nutrició esportiva.**

Quant als projectes de recerca destacats amb finançament extern actualment en curs, cal esmentar:

- *Efectividad de la actividad física en la condición física, aspectos cognitivos y calidad de vida relacionada con la salud en adultos y adultos mayores con discapacidad intelectual.* Entitat finançadora: Ministerio de Economía y Competitividad (Dirección General de Investigación y Gestión Plan Nacional I+D+i). Dra. Myriam Guerra (2012-2015).
- *Análisis de parámetros de control postural en jóvenes con Síndrome de Down. Valoración de posibles cambios tras la aplicación de un programa de danza.* Entitat finançadora: Ministerio de Economía y Competitividad (Dirección General de Investigación y Gestión Plan Nacional I+D+i). Dra. Núria Masó Ortigosa (2012-2015).
- *Estudio y protocolización del proceso de inclusión del deporte de competición de las personas con discapacidad en las federaciones deportivas convencionales en el Estado Español.* Entitat finançadora: Comité Paralímpico Español, qui ha subvencionat l'estudi del professor Josep Oriol Martínez.
- *Research network in physical functional health in elderly with intellectual disabilities.* Ajut de la URL a Projectes Tractors per a l'any 2015, finançat amb fons de l'Obra Social "la Caixa", a la Dra. Myriam Guerra Balic.
- *SITless: exercise referral schemes enhanced by self management strategies to battle sedentary behaviour.* Finançat per la Comissió Europea - Horizon 2020: research and Innovation Framework Programme (H2020-PHC-2014; n° 634270-2), en el qual les doctores Maria Giné i Myriam Guerra coordinen el workpackage 3, corresponent a l'assaig clínic aleatoritzat. ▶

+ info: <http://www.blanquerna.edu/ca/fpcee/recerca>

GRIES i SAFE depenen de la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació i de l'Esport (FPCEE) de Blanquerna-URL



Format, viatger i en moviment

Jaume Massons ja ha fet la volta al món laboralment parlant. Ha viscut i patit el que això significa. Les seves paraules expertes són, doncs, com una mena de lliçó magistral. Si més no, la seva.

La targeta de presentació no és pas curta, internacionalment parlant. “He estat treballant a l’Amèrica Central (Panamà), a Europa (Països Baixos), al Sud-est asiàtic (Timor Oriental) i ara al Pròxim Orient (Aràbia Saudita). La primera experiència va ser just després d’acabar el Màster MEMOS al COI l’any 2003. Vaig assumir el càrrec d’assessor del ministre d’Esports de la República de Panamà en l’organització de la participació dels atletes d’elit i la delegació nacional als Jocs Panamericans 2003 a Santo Domingo. En la segona vaig col·laborar com a *project manager* amb una empresa d’esport turístic d’Holanda per organitzar viatges formatius a ciutats olímpiques europees per a estudiants de màster dels EUA; va ser del 2010 al 2012. La tercera experiència va ser exigent i intensa: assessorar el Comitè Olímpic i les federacions esportives de Timor Oriental durant 8 mesos, l’any 2014, com a consultor de Solidaritat Olímpica del COI, tot incidint en diversos camps de la gestió i l’administració esportiva. I ara, l’actual, la quarta experiència, està essent culturalment forta i empresarialment expansiva. En concret, des del gener del 2015, estic treballant com a desenvolupador de negoci en una agència d’esdeveniments i projectes esportius de l’Aràbia Saudita, amb activitat empresarial als Emirats Àrabs i a la mateixa Aràbia Saudita”.



Primera convenció Mundial de Graduats MEMOS al 2008.



Jaume Massons desenvolupa el seu perfil a la xarxa about.me.

Les dues balances

I en l’aspecte més vivencial, apareixen lògicament els dos plats de la balança: “Malgrat que les sensacions evolucionen i canvien d’intensitat a mesura que l’*expat* va acumulant temps en països estrangers, puc esmentar algunes sensacions positives, com la superació personal, l’assoliment d’objectius, la percepció global del món, el coneixement d’altres persones amb històries singulars, el coneixement d’altres realitats i contextos, la relativització dels problemes i l’afinament en les prioritats personals i professionals.

I en relació amb les sensacions negatives, jo esmentaria la soledat, la frustració de la no-comunicació o de la mala comunicació, la poca apreciació de la qualitat de la feina, la informalitat i els comportaments socials, l’enyorança, la inseguretat física, el risc financer i la distància amb el teu entorn familiar, entre d’altres”.

pador de negoci en una agència d’esdeveniments i projectes esportius de l’Aràbia Saudita, amb activitat empresarial als Emirats Àrabs i a la mateixa Aràbia Saudita”.

A L’ESTRANGER, SENSE LOBBY, PERÒ EN CONTACTE

En el número anterior del *Docusport-La Revista* ja ens vam referir a l’Aràbia Saudita. Per això pot semblar que hi hagi una mena de lobby català. “Si ens referim a la gestió esportiva no tinc coneixement d’un lobby català com a tal, però sí que els catalans que hi estem treballant mirem d’estar en contacte i de compartir informació i notícies que ens puguin ajudar, tant a nivell professional com personal”. Potser el que explica la presència catalana en aquell país és, tal com reconeix Jaume Massons, que “l’esport a l’Aràbia Saudita està en creixement, però encara està lluny dels estàndards europeus o

“La meua recomanació és desaprendre per aprendre”

La primera experiència va ser just després d’acabar el Màster MEMOS al COI el 2003

nord-americans, i per tant la indústria de l'esport està encara per crear-se...". Més concretament, treballa per a Likwid Sports (LKS), "una agència d'esdeveniments esportius amb oficines a l'Àrabia Saudita i als Emirats Àrabs. El camp d'activitat de LKS és l'esport base, l'esport per a empreses i els esdeveniments i les competicions esportives". I per ser encara més precisos, ens detalla què significa ser *developer business*: "D'una banda, l'etiqueta és genèrica, perquè relaciona l'activitat professional amb el creixement i desenvolupament del negoci; o sigui, aconseguir nous clients i ingressos per a l'empresa. I d'altra banda, requereix competències força àmplies que van des de l'estratègia fins a la negociació. És un rol que exigeix un fort lideratge en entorns poc estructurats (i alguns fins i tot hostils) dins de l'organització, molt orientat a resultats, a les persones i a l'establiment de relacions professionals dins i fora de l'empresa. És un repte 360 graus".

Segons el seu punt de vista, "la formació assolida d'*expat* és i serà molt valuosa en qualsevol situació laboral de la vida d'una persona. Les habilitats i competències que s'adquireixen, a mesura que els mercats són més globals, esdevenen cada dia més sol·licitades i imprescindibles. Per tant, ho considero una inversió personal per garantir una projecció professional de perfil alt. Però és innegable que a l'estranger l'*expat* està exposat a una nova xarxa de professionals internacionals i locals que amplia les possibilitats d'escollir projectes futurs o de ser escollit per a nous reptes. El món és dinàmic i els professionals que trien projectes a l'estranger tenen més opcions d'enllaçar experiències en altres països o mercats on la seva expertesa és més valorada i buscada".

DECÀLEG

Vegem, per tant, com podria ser el decàleg de capacitats que ha de tenir un *expat*. Es tracta d'una sèrie de recomanacions per a col·legiats interessats: 1) resiliència; 2) seguretat en l'expertesa i els recursos propis; 3) gestió i conciliació de la vida professional, personal i familiar; 4) flexibilitat i adaptabilitat a l'entorn físic, costums i protocols socials; 5) idiomes i interès a integrar



Equip de treball a Timor Oriental.

nous idiomes; 6) habilitats interpersonals; 7) habilitats de comunicació i presentacions en públic; 8) habilitats de negociació i tancament d'acords; 9) gestió de les expectatives, els ritmes de treball i les normes laborals, i 10) gestió del canvi en l'estil de vida i el lloc de residència/es.

Unes característiques que ens amplia així: "A parer meu, la clau és observar els paràmetres i comportaments del nou entorn i llavors decidir què, com, quan i qui ha de participar en la implementació i execució de qualsevol tasca requerida. És a dir, cal adaptar el marc de pensament propi, amb els seus elements tècnics principals, a la cultura i les característiques específiques del país o lloc on hàgim de dur a terme la nostra tasca com a experts. La meva recomanació principal és la desaprendre per aprendre. M'explico. A l'entorn on hem crescut les coses es fan d'una manera i tothom segueix un patró similar, però això no és així en un altre país amb diferent cultura, composició ètnica, idioma i història. Aquests elements obliguen a observar el nou entorn i analitzar els patrons comuns per identificar on i com aportar valor a través dels nostres coneixements i expertesa. És cert que hi ha escoles de negocis que ofereixen cursos de postgrau on s'aprenen habilitats interculturals i gestió en entorns internacionals. És una forma de preparar-se per als reptes professionals internacionals. L'altra manera d'adquirir aquestes capacitats o competències és «a peu de trinxera», més directament i en primera persona, submergint-se en projectes i experiències a l'estranger. ▶



Davant d'una mesquita sortint de la oficina a Jeddah (Àrabia Saudita).



Jaume Massons,
develop business
director de Likwid Sports i col·legiat del COPLEFC 8934



10x10. 100 trucs per ser més actiu

Direcció i coordinació:

Mariona Violán i Maica Rubinat
 Pàgines: **36 pàg.** (paper i digital)
 Editor: **SGE-Fundació Agrupació**
 Lloc i data: **Barcelona, abril 2015**

En aquest cas potser seria més encertat parlar de publicació més que no pas de llibre, en el sentit habitual que tenim del mot. Però la raó per referir-nos-hi cal buscar-la en la simplicitat i el grau d'acompliment amb l'objectiu buscat, que no és altre que esdevenir una eina d'ajuda a favor de la salut de la societat sencera. Perquè si en repasseu les pàgines, o làmines (podríem qualificar-les així), s'hi fa un repàs vital que comença des de la infantesa i arriba fins a edat prolecta, i a més a més estableix de-

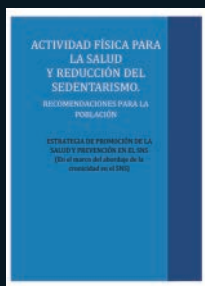
terminades circumstàncies habitualment no considerades oportunitats per a la pràctica de l'activitat física i, doncs, que permeten la millora de la salut individual. Per tant, és lògic que esdevinguí una eina més en el desplegament del Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES), que el COPLEFC va liderar i facilitar a l'Administració.

Tal com es va dir en l'acte de presentació: "La finalitat de la publicació, impulsada per la Secretaria General de l'Esport amb la col·laboració de la Fundació Agrupació, és promoure els hàbits saludables a través de l'activitat física". I és que *10x10: 100 trucs per ser més actiu*, "recull trucs i iniciatives que qualsevol persona pot dur a terme en el

seu dia a dia per aconseguir el mínim de 30 minuts d'exercici en adults i de 60 minuts en infants i adolescents que recomana l'Organització Mundial de la Salut".

Aquest quadern, doncs, en el qual participen companys col·legiats, ja sigui com a autors o bé des de la mateixa direcció, pot ser un regal en àmbits molts diversos, sigui en l'educatiu (pensem per exemple en les AMPA i els seus membres) o laboral (dedicat a treballadors incorporats a programes de salut laboral) o també com a recordatori i exemple per a gent gran en centres cívics o d'altra mena.

Sens dubte, un bon llibre, publicació o quadern... de capçalera.



Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo

Direcció i coordinació: **Grupo de Trabajo (diversos autors)**
 Pàgines: **23 pàgines**
 (paper i digital)
 Editor: **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**
 Lloc i data: **Madrid, 2015**

Molt diferent del text que ha editat la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat juntament amb la Fundació Agrupació, aquest llibre (en aquest cas, sí, plantejat com a llibre) del Ministeri de Sa-

nitat, Serveis Socials i Igualtat, s'emmarca en la seva Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Coincideix, per tant, en la finalitat i l'objectiu final, amb el text en català.

Es podria considerar que es tracta d'un volum, igualment com l'editat per l'SGE, amb publicació doble, en paper i digital, complementari (perquè aquell, com hem dit, és més agraït visualment), ja que segueix una estructura més acadèmica i amb una presentació de les dades amb una formulació habitual, com a conse-

qüència d'un treball conjunt de molts participants.

Amb tot, els resultats del treball van incorporant una sèrie de consells i proposa una taula a tall de resum que s'adreça a tres tipus de poblacions: menors de 5 anys, de 5 a 17 anys i finalment, persones adultes.

Per últim, un glossari permet entendre cadascun dels conceptes, i la bibliografia remet a organismes i textos de coneixement complementari, com dèiem, més enllà de la simple divulgació.



NeuroEF: la revolución de la educación física desde la neurociencia

Direcció i coordinació: **Irene Pellicer i L. López, M. Mateu, L. Mestres, M. Monguillot, J. V. Ruiz**
Pàgines: **188 pàg.**
Editor: **INDE**
Lloc i data: **Barcelona, octubre 2015**

El nou llibre de la nostra companya Irene Pellicer neix del reconeixement de l'exercici físic com la segona causa del cervell saludable, segons els neurocientífics. Per això hi va veure tot un camí per recórrer.

La idea de salut plana en totes les pà-

gines. Una salut multidimensional. Perquè hi ha una salut física, mental, emocional, interior i també social. Des d'aquesta premissa fonamental, els diversos capítols van repassant les conseqüències que en deriven, i en el setè i darrer capítol, "Una manera de fer", se centra en el cervell adolescent, es donen orientacions metodològiques segons la neurociència, i es concreten una unitat didàctica i una sessió de NeuroEF. Com dèiem, tot un camí per recórrer.

Sens dubte, *NeuroEF* segueix un plantejament innovador, basat en les noves aportacions de la ciència del cervell,

a fi de desplegar tota l'envergadura que l'educació física pot i ha d'assolir. Avui dia són els neurocientífics, precisament, els que manifesten, demostren i justifiquen la necessitat de l'acció motriu, com també els beneficis que aporta, tant per a la salut física del cos, a més de les altres dimensions esmentades de la salut. *NeuroEF* aporta, tant recursos com idees pràctiques per encarar aquestes dimensions i alhora mostra innovacions metodològiques descobertes per la neuroeducació perquè els aprenentatges amarín tot el conjunt de l'alumnat.



El deporte para las personas con discapacidad

Autors: **Francisco J. Hernández (i coord.), M. A. Torralba, N. Mendoza, J. Nirto, M. Trullols i V. Labrador**
Pàgines: **188 pàg.**
Editor: **Edittec**
Lloc i data: **Barcelona, abril de 2015**

El llibre és coordinat pel company col·legiat Dr. Fco. Javier Hernández, del qual és coautor juntament amb altres veus destacades en aquest àmbit.

En la primera part es reflexiona sobre les persones amb discapacitat i l'esport inclusiu. Per exemple, sobre la necessitat d'un canvi de cultura esportiva, les possibilitats i limitacions de les persones amb discapacitat per practicar esport i la urgència

de disposar de projectes a partir dels quals les institucions participin i ajudin en la inclusió esportiva. En la segona part es plantegen diversos programes d'interacció esportiva adaptada, uns de més centrats en la didàctica i d'altres més viencials. Entre aquests darrers, diverses experiències per a la pràctica esportiva en persones amb discapacitat visual, física i intel·lectual amb diferents graus d'afectació. Complementàriament, s'exposa una investigació sobre l'alumnat amb discapacitat i els conflictes a la classe d'Educació Física. Finalment, el llibre pretén transmetre que la societat, les institucions i les entitats esportives, particularment, no han de ser alienes al fet que persones poc o molt

afectades puguin fer pràctica esportiva. Totes les situacions i els contextos es poden adaptar a qualsevol tipus de persona discapacitada; serà, doncs, en funció de l'habilitat del professor o el tècnic esportiu i de les entitats, que es facilitarà una situació favorable perquè l'esportista amb discapacitat pugui accedir a l'esport adaptat o a l'esport inclusiu.

Com diu el prologuista, catedràtic de l'INEF de la Universitat Politècnica de Madrid, Luis Miguel Ruiz: "És un llibre per llegir, rellegir i subratllar. És una experiència excel·lent de diàleg amb els qui han dedicat, i dediquen, la seva vida a promoure que la vida de les persones amb discapacitat es vegi més enriquida".

Records de sèniors

Donem continuïtat al reconeixement als jubilats. Hem proposat una enquesta, que alguns dels darrers jubilats ens han fet arribar. És una manera de recollir pinzellades d'una història col·lectiva amb traços de vivències personalitzades; amb alguns colors comuns i d'altres que són més particulars, especials...

Alguna pregunta...

- 1 Què us considereu? (professor d'EF, gestor, esportista...)
- 2 En quina activitat professional us va sentir més còmode o us van tractar més bé?
- 3 Mirant enrere, què considereu que us va faltar en l'activitat professional?, què hauríeu volgut tenir i no va ser possible?...
- 4 Com qualificaríeu l'educació física que va viure. Era...
- 5 Una fita assolida... i una fita per assolir...
- 6 Un record especial...
- 7 Una anècdota...
- 8 Un objecte que guardeu de la vostra carrera professional...
- 9 Un personatge que us va servir com a referent...
- 10 Un record que tingueu del COPLEFC en la vostra trajectòria col·legial...
- 11 Un consell als més joves...
- 12 Altres reflexions que us agradarien fer respecte de la nostra professió.

També volem reconèixer la resta de jubilats de l'any 2014, malgrat que no ens han fet arribar les seves opinions i experiències. Així com també els companys que per qüestions d'incapacitat laboral no poden continuar exercint la professió.

- Antònia de Febrer de los Ríos (20902)
- M. Concepció Moseguí Abella (21877)
- Manuel Valcarce Duque (13504)
- Manuel Jiménez Vico (5351)
- Joan Manuel Martínez Duro (4007)
- Marc Pruna Solà (11916)
- M. Àngels Ros Lapeira (4396)
- Carles Balart Junyent (5740)

Joan Quintana Sintes



Rosa M. Ferran Miró

Lloc de naixement: Sant Quirze del Vallès (Vallès Occidental).

Data de naixement: 12 d'agost de 1951.

Titulacions obtingudes: Monitora esports (Ajuntament de Sabadell, 1968); instructora d'Educació Física (Polanco, Santander, 1975); entrenadora de gimnàstica rítmica (Federació Catalana de Gimnàstica, 1979); llicenciada en Educació Física (INEF, Barcelona, 1986).

Col·legiada: 4636.

Enquesta

- 1 Esportista que s'ho passa bé enseyant.
- 2 He fet de profe quaranta anys i en general he estat còmoda i ben tractada.
- 3 Que els alumnes tinguessin més hores d'activitat física.
- 4 Era... penós fer els exercicis del *Libro rojo* i els bombatxos sota de les faldilles de l'uniforme de l'escola de monges.
- 5 Fita assolida: dedicar-me a la professió que he volgut.
Fita per assolir: gaudir de la jubilació amb salut.



- 6 Quan uns alumnes que van fer 50 anys els van voler celebrar amb el grup de profes del Vidal i Barraquer (Sabadell).
- 7 En els viatges de fi de curs, diverses ocasions vaig ser confosa per una alumna o com a filla d'una parella de profes.
- 8 Raquetes de bàdminton, corda i maces de gimnàstica rítmica.
- 9 Diversos profes que vaig tenir al Timbal i els *stage* que feien portant profes dels EUA o Londres de dansa moderna, jazz, ioga, expressió corporal. I els profes que vaig tenir a Polanco.
- 12 Que els nostres coneixements ens permetran gaudir d'activitat física a qualsevol edat.

Lloc de naixement: Barcelona

Data de naixement: 13 de juliol de 1954

Titulacions obtingudes: entrenador de gimnàstica esportiva (Barcelona, 1975); llicenciat d'Educació Física (INEF, Barcelona, 1988).

Col·legiat: 5324.

Enquesta

- 1 Professor. Des dels meus inicis vaig incorporar-me a l'equip docent com a tutor el 1975, i posteriorment vaig tenir responsabilitats dins de l'equip directiu: coordinador, cap d'Estudis ESO, coordinador d'FP.

- 2 Com professor tutor.
- 3 Habilitats en la gestió de persones.
- 4 En part vàrem tenir sort, ja que el professor d'EF no era del Frente de Juventudes ni militar, i pels voltants de 1960 era una excepció. Ja treballàvem en circuits i en petits grups.
- 5 Fita assolida: consolidar la figura del professor d'Educació Física com un més de l'equip de professors del centre. Fita pendent: aconseguir una major multidisciplinarietat a les classes.
- 6 La renovació de les activitats ex-

- traescolars del centre amb més de 700 nens i nenes participants i més de 30 equips en competició.
- 7 Totes les bromes al voltant del nom "COES" de la reforma educativa i les classes de Tecnologia que vaig fer, fins i tot vaig portar el Seminari.
- 8 Una de les anelles del gimnàs que em van donar en jubilar-me.
- 11 Incorporar-se activament al grup de professors.
- 12 Hem d'apropar el "gimnàs" a la sala de professors. No podem quedar aïllats en la nostre tasca docent.

Domingo García Castañeda

Lloc i data de naixement: Padilla de Arriba (Burgos).

Data de naixement: 23/05/1947.

Titulacions obtingudes: mestre de Primària (Burgos, 1967), llicenciat en Educació Física (Madrid, 1972), entrenador de voleibol (Madrid, 1972).

Col·legiat: 9829.

Enquesta

- 1 Professor i entrenador
- 2 Professor.
- 3 El Doctorat.
- 4 Era... més pràctic per als alumnes.
- 6 El dia rere dia.
- 8 Les llistes de classe dels primers cursos, amb fotos dels alumnes.
- 9 Tots els que m'han ensenyat alguna cosa. I els que són bones persones.
- 11 Amor a la professió.
- 12 És fàcil si t'agrada.



Manoli García Climent

Lloc de naixement: Alacant.

Data de naixement: 29 de setembre de 1950.

Titulacions obtingudes: instructora d'Educació Física (Sada, la Corunya, 1973); llicenciada en Educació Física (INEF, Barcelona, 1986); entrenadora nacional de voleibol nivell III (Granada, 1975).

Col·legiada: 4400.

Enquesta

- 1 Professora d'Educació Física i entrenadora de voleibol.
- 2 En les dues he treballat amb comoditat i m'hi he sentit ben tractada.
- 3 Millors instal·lacions per desenvolupar en millors condicions la meua feina. M'hauria agradat tenir un pavelló perquè tant els alumnes com jo poguéssim treballar amb més comoditat.
- 4 Quan vaig començar, i durant molts anys, va ser una feina apassionant. Les nenes mai no han tingut les mateixes facilitats per accedir a l'esport que els nois, i per a mi ha suposat, moltes vegades, iniciar-les en aquest procés d'igualtat i demostrar que tenien els mateixos

drets que els seus companys de practicar esport.

- 5 Fita assolida: he intentat dignificar la matèria que he impartit. Crec haver assolit que l'Educació Física fos considerada una assignatura important en el currículum del centre on he treballat. Vaig introduir el voleibol a l'escola.
- Fita per assolir: crec que calen més hores d'Educació Física en el currículum escolar.
- 6 Partint de zero, i de manera ininterrompuda, a l'escola es va practicar el voleibol durant els 41 que hi vaig romandre, i encara s'hi continua practicant. Vam aconseguir títols de Catalunya, hi ha alumnes de l'escola que han arribat a les seleccions catalanes i espanyoles i algunes van acabar jugant en la divisió d'honor d'aquest esport.
- 7 En 41 anys hi ha hagut tantes històries, tantes anècdotes, tantes vivències...
- 8 Res de material i sí una pila de records.
- 9 Algunes professores d'Educació Física de quan jo era alumna a la meua escola i que van fer que m'agradés la professió que després vaig triar com a meua.

10 Res de destacable.

- 11 Que visquin la seva professió amb passió i que siguin capaços de comunicar els valors que proposa la nostra professió.
- 12 Els professors són els que fan que l'assignatura sigui important i que hi hagi nens i nenes que se sentin atrets per aquesta matèria. Des d'aquí esperono els homes i dones que segueixen el camí que jo he deixat, a fer tot el que sigui possible per entusiasmar els seus alumnes.



4  **.bcn**

quarantè aniversari INEFC 1975-2015

entferm40!



Generalitat de Catalunya
**Institut Nacional
d'Educació Física**

Una cosa és dir que treballem en PRO dels professionals.
Una altra és fer-ho:

Compte Expansió PRO.

T'abonem el 10% de la teva quota de col·legiat*.

0

comissions
d'administració i
manteniment.**

+

3%

de devolució dels teus rebuts
domèstics principals.***

+

Gratis

la targeta de crèdit i de dèbit per
titular i autoritzat.

+

Més de
2.300

oficines al teu servei.

Truca'ns al **902 383 666**, identifica't com a membre del teu col·lectiu, organitzem
una reunió i comencem a treballar.

sabadellprofessional.com

El Compte Expansió PRO requereix la domiciliació d'una nòmina, pensió o ingrés regular mensual per un import mínim de 700 euros. S'exclouen els ingressos que provenen de comptes oberts al grup Banc Sabadell a nom del mateix titular. Si tens entre 18 i 25 anys, no cal domiciliar cap ingrés periòdic.

* Fins a un màxim de 100 euros anuals per compte, amb la quota domiciliada. L'abonament es farà durant el mes de gener de l'any següent.

** TAE 0%

*** Llum, gas, telèfon, mòbil i Internet, fins a un màxim de 20 euros mensuals), any rere any.

Pot fer extensiva aquesta oferta als seus empleats i familiars de primer grau.



Captura el codi QR i
coneix la nostra news
'Professional Informa'