

# e-sports del Baix

## Aprenem com cal per jugar en digital



Introducció  
Model e-sports  
Calendari

Formació per:  
-Professorat  
-Esportistes \jugadors  
-Professionals de  
l'àmbit esportiu

Fases de la competició:

- Fase formativa
- Fase lúdicoesportiva
- Fase Gaming

Premis per tots els equips!

Per més info: 93 6852039



## INTRODUCCIÓ

El creixement de l'ús dels videojocs i el món que els envolta és una realitat que cada cop té més presència dins del nostre dia a dia. Durant els últims anys i derivat d'aquest creixement, s'han començat a dur a terme competicions.

Esports electrònics (e-sports) és la forma d'anomenar les competicions que es realitzen mitjançant videojocs.

La popularitat i gran públic de les competicions de videojocs ha derivat en la creació d'entitats i equips de professionals.

Aquests equips es dediquen a entrenar i millorar les seves habilitats i s'especialitzen en la pràctica concreta d'un sol videojoc o gènere. Dins dels e-sports es considera a cada videojoc una disciplina diferent. El seu funcionament és molt senzill: cada e-sport té les seves pròpies regles i tenen accés a diferents dispositius i plataformes de forma online o offline.



## e-sports del Baix

### Model d'e-sports del Consell Esportiu del Baix Llobregat

**e-sports del Baix** és una prova pilot alternativa a les competicions d'e-sports actuals promoguda pel Consell Esportiu del Baix Llobregat amb la que es vol afrontar la realitat actual envers a l'ús que fan els joves dels videojocs i amb una finalitat molt clara: l'educació en valors, hàbits saludables i en la pràctica esportiva de tots els col·lectius implicats en el món dels videojocs.

L'objectiu del projecte és evitar el sedentarisme i altres aspectes negatius derivat del mal ús dels videojocs i al mateix temps crear un entorn sa i segur on els infants puguin gaudir d'allò que més els agrada. Per aquest motiu, la fita de guanyar més partides que els adversaris no pot ser l'únic condicionant per ser guanyar una competició; els valors, la formació i la pràctica esportiva també han de comptar.

Per assolir aquest repte s'ha volgut fer bàsicament 2 adaptacions al models de competició estàndard dels e-sports, on bàsicament guanya el/la jugador/a que obté un millor rendiment durant les partides:

- A) En el sistema de puntuació
- B) Estructura i funcionament general de la competició

## A) SISTEMA DE PUNTUACIÓ

Si volem garantir que l'ús dels videojocs no generi mals hàbits i sedentarisme, s'ha d'integrar la pràctica esportiva i la formació dins dels resultats de les competicions d'e-sports. Per guanyar en la competició, no és suficient amb guanyar més partides que l'adversari; la formació, la pràctica esportiva i els valors també condicionen la puntuació final.

Per poder dur a terme aquesta proposta s'ha creat un sistema de classificació gamificat basat en recompenses per punts. L'equip que sigui capaç de sumar més punts al final del torneig serà l'equip guanyador.

Un cop finalitzat el termini d'inscripció al torneig, tots els/les jugadors/ores inscrits poden començar a acumular punts dins de la classificació. Hi haurà tres blocs principals per obtenir punts; Punts de Formació, Punts Ludicoesportius i Punts Gaming. Cada bloc pot oferir un màxim de 100 punts que queden distribuïts de la següent manera:

Ítems de Formació	Punts	Ítems Ludicoesportius	Punts	Ítems Gaming	Punts
Assistir a la 1ª sessió formativa	5	Dura terme un dels reptes de la setmana 1	15	Participar al torneig	10
Assistir a la 2ª sessió formativa	5	Dura terme un dels reptes de la setmana 2	15	Classificar entre els 15 primers equips	10
Ser puntual a totes les sessions formatives	5	Superar el repte 1 amb la màxima dificultat	5	Classificar entre els 10 primers equips	15
Assistir a la webinària	10	Superar el repte 2 amb la màxima dificultat	5	Classificar entre els 5 primers equips	20
Punts assignats pels professors	5			1r classificat	30
Màxim punts possibles	30	Màxim punts possibles	40	Màxim punts possibles	30

Però el foment dels hàbits saludables i la pràctica esportiva no acaba aquí. Els punts obtinguts durant el Torneig es podran fer servir per adquirir premis. La gran majoria dels premis porten implícit dur a terme una activitat esportiva de la mà del Consell Esportiu del Baix Llobregat com es pot veure a la llista següent:

- **100 punts:**
  - Rebre coaching d'un jugador professional
  - Sessió de promoció de Beisbol per al grup classe.
- **75 punts:**
  - Inscripció a un torneig extern
  - Sessió al propi centre educatiu per al grup bombolla de l'escola a escollir entre "Juga Verd Play a Classe" i "Taller de Jocs Paralímpics"
- **50 punts:**
  - Assistir gratuïtament a una MasterClass
  - Abonament al Parc Ciclista del Llobregat per a tot l'equip i un acompanyat per membre
- **25 punts:**
  - Convidar a un/a amic/ga a un entrenament
  - Abonament al Parc Ciclista del Llobregat per a tot l'equip d'e-sports

- **20 punts:**
  - Rebre un entrenament personal per equip
  - Inscripció per a tot el nucli familiar a una activitat d'Esport Popular
- **15 punts:**
  - Jugar un partit extern als entrenaments
  - Taller de mecànica de bicicletes al Parc Ciclista.

## B) ESTRUCTURA I FUNCIONAMENT GENERAL DE LA COMPETICIÓ

### B.1) Fases de la Competició

FASE	Temporització
FORMACIÓ	Sessions formatives amb dia i hora establert.
LÚDICOESPORTIVA	Proposta esportiva a desenvolupar lliurement abans del dia del torneig.
GAMING	Partides privades per equips amb dia i hora establert.

#### Fase de Formació

Pensem que els entrenaments, el procés d'aprenentatge i la formació, en si mateixos, han de ser una de les motivacions principals a l'hora de participar als e-sports. Per aquest motiu s'oferiran diferents accions formatives dedicades tant als/a les jugadors/ores que participaran al torneig, com a les famílies, professorat i responsables de les entitats interessats.

S'oferiran 3 Webinars, cadascun d'ells dedicats a un públic concret. L'objectiu d'aquestes sessions serà contextualitzar i explicar que són els e-sports i obrir la porta del món dels videojocs al públic més adult.

### Webinar 1: Introducció als e-sports per a professionals del sector educatiu i esportiu

#### Fitxa tècnica

- **Tema.** Què són els e-sports?
- **Format.** Webinar d'1h 30min (1h de exposició i 30min de preguntes i respostes.
- **Participants.** No hi ha límit de participants.
- **Dia.** Dijous 11 de març.
- **Hora.** 18:00h a 19:30h
- **Mitjà:** Google Meet

En aquest Webinar tractarà de temes com:

- Què són els e-sports?
- En que s'assemblen els e-sports i l'esport tradicional?
- Com funcionen les competicions de e-sports?
- Comunicació i socialització a través dels e-sports
- Desenvolupament personal (gestió del temps de joc, emocions, entre altres)
- Igualtat i diversitat funcional
- Explicació del model d'e-sports del Baix.

## Webinar 2: Introducció als e-sports per a famílies

### Fitxa tècnica

**Tema.** Què són els e-sports?

**Format.** Webinar d'1h 30min (1h de exposició i 30min de preguntes i respostes.

**Participants.** No hi ha límit de participants.

**Dia.** Dimarts 16 de març.

**Hora.** 18:00h a 19:30h

**Mitjà:** Google Meet

En aquest Webinar tractarà de temes com:

- Què són els e-sports?
- Per què és important compartir l'afició dels e-sports en família
- Com podem saber a quins jocs poden jugar (codi PEGI)
- La violència i els e-sports electrònics
- Comunicació i socialització a través dels e-sports
- Igualtat i diversitat funcional
- Explicació del model d'e-sports del Baix.

## Webinar 3: Juguem a e-sports

### Fitxa tècnica

**Tema.** Què són els e-sports?

**Format.** Webinar d'1h 30min (1h de exposició i 30min de preguntes i respostes.

**Participants.** No hi ha límit de participants.

**Edat:** Infants de primària i secundària

**Dia:** Dijous 8 d'abril

**Hora:** 18:00h a 19:30h

**Mitjà:** Google Meet

En aquest Webinar tractarà de temes com:

- Que vol dir entrenar en e-sports?
- És necessari tenir bons hàbits per poder competir?
- Com millorar el rendiment a través dels valors
- Com funcionarà la lliga pilot?
- Com ens podem apuntar?

La setmana prèvia al torneig s'ofriran dues classes als membres dels diferents equips inscrits.

- Classes pels/per les Jugadors/ores

Les formacions es desenvoluparan normalment en horari de tarda. Cada sessió tindrà una durada d'1 hora i 15 minuts.

El desenvolupament de les classes es basarà en una estructura en 4 fases:

- Debat inicial (15'). Cada sessió s'iniciarà fent una revisió d'allò proposat a la sessió anterior, per avaluar-ne la comprensió i consolidació.
- Hipòtesi (5'). S'iniciarà el tema de la sessió pertinent amb una presentació d'allò que s'analitzarà i perquè, que serveixi per guiar als estudiants dins les seccions creades.
- Exposició (40'). La part central i més extensa de la classe serà destinada a abordar amb detall els continguts proposat per la sessió, prèviament organitzats pel professorat i recolzats (preferentment) per mitjans audiovisuals (Ppt, Genially, etc.)
- Resum i tancament (15'). Al final de cada sessió, es procedirà a fer un resum dels continguts tractats i a indicar les tasques necessàries a desenvolupar de cara a la propera sessió.

### Fase ludicoesportiva

La part esportiva ha de ser el bloc més important. S'ha de garantir que tots els nens/es que participin dels e-sports del CEBLLOB realitzen activitat física de manera regular i sana.

Des del tancament del termini d'inscripció (22 de març) fins el dia previ al torneig Gaming (16 d'abril), els/les jugadors/ores tindran a la seva disposició un ampli ventall de reptes esportius, els quals podran dur a terme per tal de millorar dins de la classificació general del campionat.

Els reptes seran els mateixos que s'ofereixen setmanalment a les diferents lligues de reptes del CEBLLOB. El repte serà de lliure elecció dins de l'oferta setmanal de reptes.

Caldrà fer arribar a l'organització un vídeo on es desenvolupi el repte, màxim el divendres 16 d'abril a les 12h. Sempre que la logística i les restriccions relacionades amb la COVID-19 ho permetin, es recomana fer un repte grupal o d'equip.

El vídeo no pot tenir talls ni edició.

Es pot practicar el repte tants cops com es consideri abans de registrar-lo en vídeo.

## Fase Gaming

El videojoc o disciplina del torneig serà el Rocket League. Es tracta d'un videojoc gratuït i multi plataforma, és a dir, que permet jugar dins de la mateixa partida jugadors diferents consoles o d'ordinador. La dinàmica del videojoc és molt senzilla. 3 jugadors per equip. Cada jugador controlarà un cotxe, amb l'objectiu d'intentar marcar gol a la porteria de l'equip contrari, amb una pilota gegant que hauran d'empènyer. Es a dir, un partit virtual de futbol, però els jugadors s'han convertit en conductors.

El sistema PEGI (Pan European Game Information) s'encarrega de qualificar el contingut dels videojocs. S'utilitza per classificar els videojocs per edat recomanada i identificar fàcilment les edats a les que pot anar dirigit un videojoc. En aquest cas, Rocket League està classificat com a PEGI 3.

### Estructura de la competició.

S'organitzarà una competició en format de torneig.

Per al primer torneig les places seran limitades a 8 equips de tres jugadors cada equip.

Hi haurà una fase prèvia de 2 grups, en format lliga i a partit únic; a partir de la qual s'organitzaran les fases eliminatòries. Es crearà un quadre de consolidació per a tots els equips que no classifiquin a les fases finals d'eliminatòria. D'aquesta manera tots els equips disputaran un número de partits similars i les posicions a la classificació quedaran definides. S'agruparà als dos primers classificats de les lligues en una fase eliminatòria, i els dos últims equips a una altra.

Totes les partides es duran a terme un mateix dia, 18 d'abril.

### B.2) Calendari General

#### Calendari de formació:

▪ Data d'inici d'inscripció	15 de febrer de 2021
▪ Data límit d'inscripció	10 de març de 2021
▪ Dates de formació	11 i 16 de març de 2021 Webinar 1 i 2 8 d'abril de 2021 Webinar 3 13 i 15 d'abril de 2021 classes jugadors/ores

### Calendari ludicoesportiu:

▪ <b>Data d'inici d'inscripció</b>	15 de febrer de 2021
▪ <b>Data límit d'inscripció</b>	22 de març de 2021
▪ <b>Publicació dels reptes (web)</b>	21 de març i 12 d'abril de 2021
▪ <b>Termini per superar els reptes</b>	Del 21 de març al 17 d'abril de 2021

### Calendari Gaming:

▪ <b>Data d'inici d'inscripció</b>	15 de febrer de 2021
▪ <b>Data límit d'inscripció</b>	19 de març de 2021
▪ <b>Data límit per presentar els reptes</b>	16 d'abril de 2021
▪ <b>Publicació de calendaris (web)</b>	9 d'abril de 2021
▪ <b>Dia de Competició</b>	18 d'abril de 2021

## Prova Pilot E-sports

### Calendari

FEBRER							MARÇ							ABRIL						
DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG	DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
							29	30	31					26	27	28	29	30		

	Llançament de campanya		Tancament d'inscripcions al torneig
	Tancament d'inscripcions foormatives		Webinar 3
	Webinar 1		Clases
	Webinar 2		Jornada Competició

Els calendaris de les diferents competicions es publicaran a <https://cebllob.playoffinformatica.com/competicion> amb els resultats dels reptes i formacions realitzades cada cap de setmana.

Durant el torneig la introducció de valoracions dels partits al mateix web durant els 15' següents a la finalització del partit.



## CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS

### A) CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ ALS WEBINARS

El format dels Webinars serà Online. Serà necessari fer la inscripció dins del termini establert. S'ha de disposar d'ordinador, tableta o telèfon mòbil amb connexió a internet.

El Webinar 3 serà exclusiu per els jugadors inscrits al torneig i per els responsables dels equips.

### B) CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ AL TORNEIG

Per a la prova pilot, a participació **és oberta a jugadors/ores tant de primària com de secundària.**

- Poden participar al torneig d'e-sports, tan jugadors/ores i equips formats per amics/família, com els/les jugadors/ores i equips que s'inscriguin representant al centre educatiu, l'associació esportiva escolar o l'associació de famílies d'alumnes (AFA).

La participació al torneig serà per equips. Els/les jugadors/es que s'inscriguin de manera individual i/o que no representen cap entitat se'ls assignarà un equip des de l'Organització.

- Ha d'haver **un/a responsable d'equip** que coordini als/a les jugadors/ores. Aquesta persona ha de ser major de 18 anys. Aquest responsable ha de constar com a persona de contacte de l'equip dins de l'Aplicació PlayOff i serà qui rebi tota la informació relacionada amb els e-sports per correu electrònic.
- Per poder participar en la competició serà obligatori haver tramitat la **llicències dels Jocs Escolars.**
- El torneig serà en un format de Categoria Única tant en l'any de naixement dels/de les jugadors/ores, com del seu sexe.
- Tots els jugadors/ores inscrits han de disposar dels dispositius electrònics necessaris per dur a terme les partides on-line:
  - Ordinador o consola.
  - Haver adquirit e instal·lat el videojoc Rocket League.
  - Connexió a internet estable.

- Per a tots aquells altres casos no previstos anteriorment, cal enviar una petició raonada de la persona o entitat interessada mitjançant notificació escrita adreçada al Comitè Organitzador dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

## C) INSCRIPCIONS ALS WEBINARS

Totes les persones interessades en participar als Webinars han de realitzar la inscripció via online, a la web del Consell Esportiu del Baix Llobregat [www.cebllob.cat](http://www.cebllob.cat). A l'apartat web de formació - e-sports trobareu la informació necessària per tramitar la inscripció.

Totes les formacions seran gratuïtes.

## D) INSCRIPCIONS AL TORNEIG

Per a tots els/les jugadors/ores, el procés d'inscripció es realitza via online, a la web del Consell Esportiu del Baix Llobregat [www.cebllob.cat](http://www.cebllob.cat) entrant al programa [PlayOff](#).

Cada entitat/centre/ajuntament o jugador ha de tramitar les seves inscripcions dins del termini establert. Per donar d'alta un esportista, els camps obligatoris seran:

- ✓ Nom i cognoms
- ✓ Document d'identitat (DNI, passaport o CatSalut)
- ✓ Fotografia
- ✓ Data de naixement
- ✓ E-mail del pare, mare o tutor/a legal de l'esportista

Els/les jugadors/ores que s'inscriguin de manera individual i/o que no representin cap entitat han de contactar per correu electrònic ([comite@cebllob.cat](mailto:comite@cebllob.cat)) amb l'organització per poder tramitar la inscripció.

Per participar a les Jornades de Jocs Esportius del Baix Llobregat és necessari:

- **La llicència dels JEE del Baix Llobregat**
- **Autorització de drets d'imatge**



## ASSEGURANÇA D'ACCIDENTS

Per participar en les Competicions de Jocs Escolars com a esportista, Tut@r de joc, entrenador i delegat és obligatori disposar d'una assegurança d'accidents que ve inclosa dins de la quota d'inscripció.



### PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENTS ESPORTIUS

#### A.- PRIMERA ASSISTÈNCIA AMB MOTIU D'UN ACCIDENT INCLÒS EN LES COBERTURES DE LA PÒLISSA D'ACCIDENTS

Quan un esportista assegurat pateix un accident esportiu cobert en pòlissa, requereix assistència d'urgència, ha de trucar al telèfon 902 102 264, on li indicaran el centre concertat d'assistència d'urgències més proper. En aquest centre s'haurà d'identificar com a participant d'una activitat organitzada per UCEC o un dels seus Consells Esportius adherits, mitjançant:

- El seu DNI (si en té) o el seu nom i cognoms

L'assistència d'urgència es limita a les 12 hores següents a haver-se produït l'accident, en cas contrari haurà d'omplir el Comunicació d'accident i seguir el protocol d'assistència ordinària no urgent.

#### B.- EMPLENAMENT DEL DOCUMENT DE COMUNICACIÓ D'ACCIDENT

En qualsevol cas, l'assegurat o els seus responsables emplenà el corresponent document de Comunicació d'accident dins de les 72 hores següents a haver-se produït l'accident.

Aquest document de Comunicació serà facilitat pel Consell Esportiu o entitat col·laboradora que correspongui.

Juntament amb aquest document emplenat i signat pel lesionat (o els seus responsables) i pel representat de l'organització que dona fe dels fets, s'ha d'adjuntar el DNI (si en té) i la documentació mèdica que el Centre Sanitari hagi entregat al lesionat (informe mèdic, diagnòstic, etc.) i ENVIAR A L'EMAIL : [autorizaciones.ucec@fiatc.es](mailto:autorizaciones.ucec@fiatc.es)

#### C.- SOL·LICITUD DE CONTINUITAT D'ASSISTÈNCIA DESPRÈS DE LA URGÈNCIA O DE LA PRIMERA VISITA NO URGENT

Si després de una primera atenció mèdica, a criteri dels facultatius que han atés l'assegurat, cal una nova assistència (exploracions complementàries, rehabilitació, visites successives...), un cop emplenat i enviat el document de Comunicació d'Accident ,junt amb l'informe mèdic, per tenir dret a continuar el tractament mèdic caldrà fer una petició d'autorització al nº de telèfon 902 102 264 o a l'email [autorizaciones.ucec@fiatc.es](mailto:autorizaciones.ucec@fiatc.es)

Un cop rebuda l'autorització, l'assegurat podrà anar al professional o Centre mèdic concertat amb Fiatc per rebre l'assistència prescrita.



## HÀBITS SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

### HÀBITS HIGIÈNICS

Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènic per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

### HÀBITS ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, la sal, els sucres i els aliments ultra-processats.
- Hidratar-se bé abans, durant i en finalitzar l'activitat. L'aigua és la millor beguda.

## HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora l'autoestima.
- Millora la socialització.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual vagi a realitzar l'activitat i en la competició i esport en la qual es prendrà part.
- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** Es recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.