

FÒRUM 26

per al professorat d'Educació Física

Proposta d'Activitats
per a centres educatius i professorat d'EF

Curs 26-27

Índex

01

Activitats per a Centres
d'Educació

02

Activitats formatives per al
professorat d'Educació Física

03

Monitor/a d'activitats de
dinamització en l'àmbit poliesportiu

04

Activitats formatives per als
dinamitzadors/es del PCEE

05

Activitats formatives per als
Tut@rs de Joc dels Jocs Escolars

06

Lligues locals
intercentres

07

Esport
Popular

08

El CEBLLOB present a les
xarxes

09

Calendari trobades comarcals
per a centres educatius 25/26

Activitats per a Centres d'Educació

- Plans de Promoció
- Concurs Cultural Esportiu
- Juguem Net al Baix Llobregat
- Trobades de Centres d'Educació
- Bateig de Mar
- Jornades d'orientació
- Curses d'orientació a la muntanya
- Taller de Jocs i Esports al Pati de l'Escola
- Activitats a la carta
- Dels Jocs Paralímpics al Pati de l'Escola
- Taller de Boccia Inclusiva
- Pedals a l'Escola
- Tallers de promoció esportiva per a centres d'educació especial
- Taller làser-run
- Escalada a l'escola
- Be active, be healthy
- Educa Verd Play
- Sessions de promoció esportiva

[@cebllob.cat/promocio](https://cebllob.cat/promocio)



PLANS DE PROMOCIÓ



▶ Què són els Plans de Promoció?

Amb els Plans de Promoció podràs fer ús de material esportiu al teu Centre d'Educació durant un trimestre mitjançant el préstec del material necessari de l'esport escollit per desenvolupar la Unitat de Programació o Crèdit Variable. Podeu triar el material disponible segons el tipus de centre que sou: adherits al Pla Català Esport a l'Escola o no.

▶ Material disponible a través de la web (trimestral):



BADMINTON

27 raquetes + 3
tubs de 6 volants
+ 2 xarxes



BEISBOL

Primària: 10
guants + 10 boles
toves + 2 bats
escuma



BEISBOL

Secundària: 10
guants + 10 boles
dures + 2 bats
alumini



TENNIS

Pack esportiu: 27
raquetes + 30
pilotes de
minitennis



ATLETISME

1 pilota med 1kg
+ 3 javalots esc. +
3 discs 500g +
micro tanques + 1
martell tou



**HOQUEI
HERBA**

27 estics + 15
boles

► Material disponible a través de la web (trimestral):

HANDBOL



14 pilotes

VOLEIBOL



Minivoleibol:
9 pilotes mini +
1 xarxa
portapilotes

VOLEIBOL



Volei-platja:
9 pilotes volei-
platja + 1 xarxa
portapilotes

**FUTBOL
AMERICÀ**



Primària:
3 pilotes mini +
12 cinturons de
flag futbol

KORFBAL



**2 cistelles
telescòpiques**

RUGBY



8 pilotes

► Material disponible a través de la web (prèstec màxim de 15 dies):

LACROSSE



**27 raquetes + 3
tubs de 6 volants
+ 2 xarxes**

ESGRIMA



**Primària: 20
sabres d'escuma
+ bossa de niló**

ESGRIMA



**Secundària: 10
caretes + 10
spadettos + 5
protectors noia +
1 bossa niló**

**BITLLES
CATALANES**



**1 joc de bitlles: 6
bitlles i 3 bitllots**

TAMBORÍ



**15 tamborins + 20
pilotes de tennis**

► Procés de reserva dels plans de promoció:



Petició préstec per centre

*Màxim: 2 packs esportius/trimestre i 1 pack del mateix esport en tot el curs



Entra a la web del CEBLLOB

Entra a cebllob.cat/material-de-prestec/



Emplena el formulari

Tria si el teu centre està adherit a PCEE o no



Espera la nostra confirmació del pack esportiu



Recollida i lliurament

S'haurà de fer a les oficines del CEBLLOB

*Excepte si no s'omplen totes les peticions possibles.
*En cas de pèrdua o malbé del material serà obligatòria la seva reposició

**Peticions a partir del
divendres 4 de setembre**

CONCURS CULTURAL ESPORTIU





L'objectiu d'aquest concurs és desenvolupar les qualitats artístiques i literàries dels nois/es a través de l'esport com a manifestació cultural.

► Data límit pel lliurament: 12 d'abril

► Modalitats:

Pintura-dibuix	Mascota	Redacció	Fotografia	Vídeo	Bloc
DIN-A4 Representatiu de l'esport i utilitzant tècniques lliures PRIMÀRIA: • Prebenjamí (1r i 2n) • Benjamí (3r i 4t) • Aleví (5è i 6è) SECUNDÀRIA: • Infantil (1r i 2n) • Cadet (3r i 4t)	DIN-A4 Representació d'una mascota de l'esport, tècniques lliures PRIMÀRIA: • Prebenjamí (1r i 2n) • Benjamí (3r i 4t) • Aleví (5è i 6è) SECUNDÀRIA: • Infantil (1r i 2n) • Cadet (3r i 4t)	DIN-A4 Redacció, article o entrevista envers l'activitat física. En català, original i 100 línies SECUNDÀRIA: • Infantil (1r i 2n) • Cadet (3r i 4t)	15x20cm Treball original reflectin l'esport i sense retocar SECUNDÀRIA: • Infantil (1r i 2n) • Cadet (3r i 4t)	3 minuts Representatiu de l'esport i els seus valors. Possibles formats: .mpeg, cd o dvd SECUNDÀRIA: • Infantil (1r i 2n) • Cadet (3r i 4t)	Temàtica esportiva, en català i es valorarà a més del disseny, els continguts publicats entre l'1 de setembre i el 7 d'abril ENTITAT

JUGUEM NET AL BAIX LLOBREGAT

CONSELL ESPORTIU

Fins el 12 d'abril

18È CONCURS
**JUGUEM
NET**
AL BAIX LLOBREGAT
cebllob.cat/promocio/concursos

Participants
del 2020 al 2011
[info: joieto@cebllob.cat](mailto:info:joieto@cebllob.cat)

26
27

Generalitat de Catalunya esportcat Diputació Barcelona Consell Comarcal del Baix Llobregat Consell Esportiu de Catalunya Jo sempre hi guanyo

L'objectiu d'aquest concurs és que tots els i les participants dels JEEC i del PCEE coneguin i acceptin les normes de Joc Net necessàries per participar en qualsevol activitat esportiva.

- ▶ Data límit pel lliurament: 12 d'abril
- ▶ Procés de participació:



Data límit: 12 d'abril

Adreçat a tots els participants dels JEECi/o PCEE



Enviar el full de "Manifest d'acceptació de les normes per participar en els JEEC i/o PCEE"



Il·lustrar una de les vuit normes



Afegir dues normes personals que desitjaríeu incloure en aquest manifest



Les millors propostes rebran un obsequi

TROBADES DE CENTRES D'EDUCACIÓ





Cada any, els Consells Esportius de Catalunya, treballem en l'organització de jornades ludicoesportives amb l'objectiu de promocionar l'esport des d'un vessant recreatiu i lúdic i col·laborar en l'educació integral dels joves en edat escolar amb els centres d'educació.

Durant aquestes jornades es realitzen un conjunt d'activitats ludicoesportives sense resultat ni classificació de cap mena on els i les joves s'interrelacionen amb l'alumnat d'altres centres a la vegada que assimilen el coneixement de noves disciplines esportives.

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat, organitzem 8 modalitats a nivell COMARCAL, on convoquem a tots els Centres d'Educació de Primària i Secundària de la Comarca.

Tanmateix el Consell Esportiu us donarà la possibilitat de fer trobades al mateix centre educatiu.

Només cal que envieu les vostres propostes i necessitats a alex@cebllob.cat i buscarem la millor fórmula per desenvolupar l'activitat sense que tingueu que sortir del vostre centre.



► Procés d'inscripció a una trobada:



Entra a la web del CEBLLOB

Entra a:
[cebllob.cat/promocio/
trobades](http://cebllob.cat/promocio/trobades)



Ompli el formulari d'inscripció online

Tria la trobada que
vols i descarrega el
full d'inscripció



Les reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions

**Inscripcions a partir del
divendres 4 de setembre**



► Escull la teva trobada:

 TROBADA DE NADAL	
DIRIGIDA	Alumnat de 5è i 6è primària i 1r a 4t secundària
DATA	16/12/2026
LLOC	Sant Feliu de Llobregat (Parc Torreblanca)
PREU	7,50 € per participant

 TROBADA D'ESTIU	
DIRIGIDA	Alumnat de 5è i 6è primària i 1r a 4t secundària
DATA	02/06/2027
LLOC	Castelldefels (Plaça de les Palmeres)
PREU	7,50 € per participant

Les inscripcions a la Trobada de Nadal i la Trobada d'Estiu s'obriran a partir del divendres 4 de setembre de 2026



► Escull la teva trobada:



ATLETISME

DIRIGIDA	Alumnat de 1r i 2n SECUNDÀRIA
DATA	10/02/2027
LLOC	Gavà (Estadi Municipal de la Bòbila)
PREU	6,50 € per participant



ATLETISME

DIRIGIDA	Alumnat de 5è i 6è PRIMÀRIA
DATA	10/03/2027
LLOC	Gavà (Estadi Municipal de la Bòbila)
PREU	6,50 € per participant



RUGBI

DIRIGDA	Alumnat de 3r i 4t d'ESO
DATA	27/01/2027
LLOC	Estadi Baldori Aleu (Sant Boi de Llobregat)
PREU	6,50 € per participant



► Escull la teva trobada:



RUGBI

DIRIGIDA

Alumnat de 5è i 6è
PRIMÀRIA

DATA

24/02/2027

LLOC

Estadi Baldiri Aleu
(Sant Boi de Llobregat)

PREU

6,50 € per participant



BEISBOL

DIRIGIDA

Alumnat de 3r i 4t
PRIMÀRIA

DATA

06/05/2027

LLOC

Camp Municipal Beisbol
i Softbol Can Torelló

PREU

6,50 € per participant



BEISBOL

DIRIGDA

Alumnat de 1r i 2n
d'ESO

DATA

05/05/2027

LLOC

Camp Municipal Beisbol
i Softbol Can Torelló

PREU

6,50 € per participant



► Escull la teva trobada:



JOCs POPULARS

DIRIGIDA

Alumnat de 3r i 4t
PRIMÀRIA

DATA

07/04/2027

LLOC

Sant Feliu de Llobregat
(Camp de Futbol Les
Grases)

PREU

6,50 € per participant



JOCs DEL MÓN

DIRIGIDA

Alumnat de 1r i 2n
PRIMÀRIA

DATA

12/05/2027

LLOC

Santa Coloma de
Cervelló (Camp de
Futbol Eusebi Güell)

PREU

6,50 € per participant



JOCs COOPERATIUS

DIRIGIDA

Alumnat d'Educació
Infantil (P5)

DATA

28/04/2027

LLOC

Sant Andreu de la Barca
(Can Salvi)

PREU

6,50 € per participant



► Escull la teva trobada:

 LÚDICA ED. INFANTIL	
DIRIGIDA	Alumnat de P3 i P4
DATA	19/05/2027
LLOC	Platja de Castelldefels (Carrer Onze)
PREU	6,50 € per participant

 JOCS I ESPORTS ALTERNATIU	
DIRIGIDA	Alumnat de 3r i 4t PRIMÀRIA
DATA	26/05/2027
LLOC	Platja de Castelldefels (Passeig Marítim amb Carrer Onze)
PREU	6,50 € per participant

BATEIG DE MAR





OBJECTIU	Donar a conèixer les activitats aquàtiques a la població en edat escolar de la comarca del Baix Llobregat per mitjà d'una activitat de descoberta i d'iniciació a bord d'un catamarà i a través de diferents activitats aquàtiques a la platja.
DIES	De dilluns a divendres des del 15 de març fins al 18 de juny
GRUPS	Màxim 60 i mínim 25 per dia, des de 3r de Primària fins a Batxillerat. (Per inscripcions menors o majors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu) Imprescindible saber nedar.
HORARI	Dins de l'horari d'activitat 10-13 hores, es poden escollir diverses opcions per dur a terme l'activitat.
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/promocio/bateig-de-mar/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.



► Opcions per dur a terme l'activitat:

OPCIÓ A: Bateig de Vela

- Es dividirà el grup en tants subgrups com rotacions siguin necessàries per a que cadascun faci una rotació navegant en catamarà d'uns 25 minuts i realitzi d'altres activitats de platja amb material esportiu (futbol platja, volei platja, beisbol, rugbi, freesbe).
- Inclou accés als vestidors amb dutxes.
- En cas de climatologia adversa es proposaran activitats de Bodyboard i activitats a la sorra.

PREU

17,50 € per participant

OPCIÓ B: Bateig Nàutic

- Es dividirà el grup en tants subgrups com siguin necessaris. L'alumnat farà activitats de catamarà, Kayak i Paddle Surf.
- Inclou accés als vestidors amb dutxes. En cas de climatologia adversa es proposaran activitats alternatives (Surf, Bodyboard,...) i activitats a la sorra.

PREU

25,50 € per participant

OPCIÓ C: Iniciació al surf

- Inclou accés als vestidors amb dutxes. En cas de climatologia adversa es proposaran activitats alternatives (Kayak, Paddle Surf,...) i activitats a la sorra.

PREU

28,00 € per participant

JORNADES D'ORIENTACIÓ



Jornades d'Orientació

cebllob.cat/promocio/curses-orientacio/jornades-orientacio/



OBJECTIU	Donar a conèixer les curses d'orientació a la població en edat escolar de la comarca del Baix Llobregat.
LLOC	Parc de Can Vidalet (Esplugues de Llobregat) / Parc Nou (El Prat de Llobregat) Parc de la Font Santa (Sant Joan Despí).
DIES	A partir del dijous 1 d'octubre (De dilluns a divendres de 10:00 a 12:30 hores) (a concretar amb el centre educatiu).
GRUPS	Des de 3r de Primària fins a 6è de Primària. Mínim de 50 participants a un màxim de 100. (Per inscripcions menors o majors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat)
ACTIVITAT	Dins de l'horari d'activitat 10:00 – 12:30 hores, el grup es dividirà en 3 subgrups. Cadascun d'aquests grups començarà per una activitat d'orientació diferent. Les proves dissenyades per a la jornada d'orientació són les següents: • Cursa d'orientació (l'alumnat hauran de trobar les fites amagades per tot el parc amb l'ajuda d'un mapa). • Posa tu les fites (els i les participants amagaran les fites per un espai determinat. Els i les altres participants hauran de trobar aquestes fites amagades). • Fites una a una (amb l'ajuda d'un mapa del parc l'alumnat haurà de resoldre les diferents proves indicades a cada pista).
PREU	8,00 € per participant. Inclou material necessari per curses d'orientació (mapes, pistes i bolígrafs)
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/promocio/curses-orientacio/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

CURSES D'ORIENTACIÓ A LA MUNTANYA



Curses d'Orientació a la Muntanya

cebllob.cat/promocio/curses-orientacio/curses-orientacio-muntanya/



OBJECTIU	L'objectiu d'aquesta activitat és donar a conèixer les curses d'orientació a la població en edat escolar de la comarca del Baix Llobregat per mitjà d'una activitat de descoberta en les curses d'orientació a la muntanya.
LLOC	Serà concretat entre el centre educatiu i el Consell Esportiu del Baix Llobregat.
DIES	A partir del dimecres 1 d'octubre (De dilluns a divendres. A partir de les 9.30h) (la durada de l'activitat dependrà de la rapidesa del grup en realitzar el circuit plantejat)
GRUPS	Alumnat de 3r de Primària fins a Batxillerat
ACTIVITAT	El grup/ classe es dividirà en grups de 4 participants. Cadascun d'aquests grups sortirà del punt de sortida cada 2 minuts, i amb l'ajut d'un mapa hauran de trobar les fites marcades amb el menor temps possible. A la sortida i a l'arribada s'agafarà el temps del grup per tal de fer una classificació.
PREU	175€ per grup/ classe (mínim 4 grups/classe). Inclou material per curses d'orientació (mapes, pistes i bolígrafs)
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/promocio/curses-orientacio/curses-orientacio-muntanya/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

TALLER DE JOCS I ESPORTS AL PATI DE L'ESCOLA



Taller de jocs i esports al pati de l'escola

cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/taller-de-jocs-i-esports-al-pati-de-lescola/



OBJECTIU	L'objectiu del taller és fer arribar a l'alumnat la possibilitat de gaudir de la diversitat d'activitats per temàtica que ofereix el Consell Esportiu del Baix Llobregat sense haver de moure's del centre educatiu.
LLOC	Al propi centre educatiu (preferentment gimnàs o pista poliesportiva coberta).
DIES	A partir del dimecres 1 d'octubre (A concertar amb el Consell Esportiu) (durada 1,5 hores). MATINS
GRUPS	De 13 a 2n Secundària
ACTIVITAT	Per tal d'evitar la necessitat de desplaçar-se a una instal·lació esportiva, el Consell Esportiu del Baix Llobregat proposa una activitat dissenyada de tal manera que cada escola pugui gaudir de tot el ventall d'activitats de promoció (trobades) dins del mateix centre educatiu i respectant en tot moment el grup bombolla.
PREU	70€ grup/classe. Depenent de l'activitat escollida el Consell Esportiu es desplaçarà al centre educatiu amb el material necessari i específic per dur el taller seleccionat.
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/taller-de-jocs-i-esports-al-pati-de-lescola/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

ACTIVITATS A LA CARTA





OBJECTIU	Atendre a les necessitats del professorat d'educació física.
LLOC	Al propi centre educatiu, instal·lació esportiva o medi natural.
DIES	A partir del dijous 1 d'octubre (A concertar amb el Consell Esportiu) MATINS
GRUPS	De I3 a Batxillerat
ACTIVITAT	Per tal d'atendre a les necessitats del professorat d'educació física, el Consell Esportiu del Baix Llobregat està obert a organitzar activitats proposades pel docent d'edufis.
PREU	A concretar un cop tanquem l'activitat de l'idea proposada.
INSCRIPCIÓ	A través de correu electrònic a alex@cebllob.cat Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

DELS JOCS PARALÍMPICS AL PATI DE L'ESCOLA



Dels jocs paralímpics al pati de l'escola

cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/dels-jocs-paralimpics-al-pati-de-lescola/



OBJECTIU	L'objectiu d'aquest taller és oferir a l'alumnat la possibilitat de practicar algunes modalitats paralímpiques (Atletisme, Futbol 5, Goalball i Voleibol).
LLOC	Al propi centre educatiu (preferentment gimnàs o pista poliesportiva coberta).
DIES	A partir del dimecres 1 d'octubre (A concertar amb el Consell Esportiu) (durada 1,5 hores). MATINS
GRUPS	Màxim 36 i mínim 24 participants per cada taller pràctic. Alumnat de 5è i 6è de Primària i 1r, 2n, 3r i 4t de Secundària.
ACTIVITAT	El taller que es desenvoluparà durant la sessió té un caràcter fonamentalment pràctic i es basa en activitats esportives que formen part dels Jocs Paralímpics que es poden posar en pràctica sense grans dificultats en qualsevol centre educatiu: Atletisme, Futbol 5, Goalball i Voleibol Assegut.
PREU	75€ grup/classe. Depenent de l'activitat escollida el Consell Esportiu es desplaçarà al centre educatiu amb el material necessari i específic per dur el taller seleccionat.
MATERIAL	Per tal d'evitar la necessitat de comptar amb materials o espais específics per al desenvolupament d'alguns d'ells, el Consell Esportiu del Baix Llobregat proposa una activitat dissenyada de tal manera que cada centre educatiu pugui continuar posteriorment desenvolupant aquest tipus d'activitats amb material accessible.
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/dels-jocs-paralimpics-al-pati-de-lescola/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

TALLER DE BOCCIA INCLUSIVA



Taller de Boccia Inclusiva

<https://cebllib.cat/taller-de-boccia-inclusiva/>



OBJECTIU	L'objectiu del taller pràctic és fer arribar a l'alumnat de Primària (alumnes de 5è i 6è) i Secundària (alumnes de 1r, 2n, 3r i 4t) la possibilitat de conèixer l'esport adaptat de la Boccia.
LLOC	Al propi centre educatiu (preferentment gimnàs o pista poliesportiva coberta).
DIES	A partir del dimecres 1 d'octubre (A concertar amb el Consell Esportiu) (durada 1,5 hores). MATINS
GRUPS	Màxim 36 i mínim 24 participants per cada taller pràctic. Alumnat de 5è i 6è de Primària i 1r, 2n, 3r i 4t de Secundària.
ACTIVITAT	Part Inicial: Introducció a la pràctica/Escalfament Part principal: Pràctica de la boccia. Part final: Reflexió final amb els/les alumnes.
PREU	75€ grup/classe. Depenent de l'activitat escollida el Consell Esportiu es desplaçarà al centre educatiu amb el material necessari i específic per dur el taller seleccionat.
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllib.cat/promocio/activitats-escoles/dels-jocs-paralimpics-al-pati-de-lescola/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

PEDALS A L'ESCOLA





OBJECTIU	Introduir els infants de la comarca en el món del ciclisme des d'un vessant educatiu i lúdic, aprofitant el gran potencial formatiu de la pràctica esportiva per al desenvolupament integral de les persones.
LLOC	PARC CICLISTA DEL LLOBREGAT: Avinguda Baix Llobregat amb carrer Sant Martí de l'Erm (Cornellà, Esplugues de Llobregat, Sant Joan Despí i Sant Just Desvern).
DIES	A partir del dijous 1 d'octubre (dimarts i dijous) (10:00h a 13:00h)
GRUPS	Alumnat de 5è i 6è de Primària. Es dividirà el grup en 4 subgrups. L'activitat constarà de 8 rotacions de 15-20' cadascuna amb una parada de 15' a la meitat del matí per esmorzar. Es realitzaran dos blocs durant el matí on cadascun constarà de 4 rotacions.
PREU	8,00 € per participant. La data límit per anul·lar i/o fer el pagament de la reserva és de 15 dies abans de l'activitat. Tota reserva no pagada dins d'aquest termini, quedarà automàticament anul·lada. La data límit per a modificar la reserva és de 10 dies abans de l'activitat. A partir d'aquest moment, la variació permesa del nombre de participants serà de 10%. Si la reducció supera el 10% establert, es cobrarà l'excés. Un cop realitzat el pagament, cal enviar el comprovant d'aquest a comite@cebllob.cat . Es faran reemborsaments només en cas de suspendre l'activitat per qüestions meteorològiques.
INSCRIPCIÓ	L'activitat es pot realitzar els dilluns, dimecres o divendres, des del 16 de setembre al 20 de juny, i segons disponibilitat. Per qüestions d'organització es fixarà un mínim d'inscripcions per centre de 25 participants i un màxim de 50 (per inscripcions majors o menors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat). Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

LÀSER RUN





LLOC	Al propi centre educatiu.
DIES	A concertar amb el Consell Esportiu (durada 2 hores).
GRUPS	Mínim 20 participants per cada taller pràctic.
PREU	6,00 € per inscripció.
MATERIAL	Dianes, pistoles, espadets.
ACTIVITAT	• Taller d'esgrima: ◦ Desplaçaments bàsics. ◦ Inici al combat. ◦ Material: Espadets de plàstic i caretes de protecció. • Taller de tir: ◦ Mecànica de tir de precisió, aspectes posturals, respiratoris i de concentració. ◦ Material: Pistoles làser i blancs electrònics.
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/laser-run-correr-i-tirar/ Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. Les inscripcions s'obriran durant el matí del divendres 4 de setembre de 2026.

ESCALADA A L'ESCOLA





OBJECTIU	L'objectiu d'aquesta activitat és oferir als centres d'educació un medi i recursos per donar a conèixer l'escalada a la població en edat escolar de la comarca del Baix Llobregat.	
LLOC	Parc Can Mercader (Cornellà de Llobregat)	
GRUPS	Des de 1r de Primària fins a Batxillerat.	
PREU	Depèn de l'opció escollida.	
MATERIAL	Inclou arnès, cordes i casc.	
INSCRIPCIÓ	Es realitza mitjançant la pàgina web http://www.escolamuntanya.org .	

BE ACTIVE, BE HEALTHY



Be Active, Be Healthy

cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/web-be-active-be-healthy/



► Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat hem confeccionat el 'Be active, be healthy' on a través de jocs populars amb l'objectiu de fomentar l'aprenentatge dels hàbits saludables i una alimentació equilibrada.

A més a més, aquest programa, tal i com el seu nom indica, serà efectuat en anglès, sempre tenint present el nivell dels escolars a l'hora de fer la presentació i realització de l'activitat.

OBJECTIU	Donar a conèixer als escolars què suposa l'obesitat, el sobrepès i el sedentarisme i com promoure de manera eficaç, un estil de vida saludable dins de l'entorn escolar, a casa i en la comunitat.
LLOC	Al propi centre educatiu, recomanable disposar de gimnàs, pati o pista exterior i lavabos.
DIES	A concertar amb el Consell Esportiu a través de promosalut@cebllob.cat (durada 1,5 hores).
ADREÇAT	Alumnat de 3r, 4t, 5è i 6è de Primària i 1r i 2n de Secundària (grup- classe de 25 participants).
PREU	75€ per sessió d'hora i mitja
INSCRIPCIÓ	Mitjançant correu electrònic a: promosalut@cebllob.cat Aquestes reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions. El període d'inscripció finalitzarà el proper 9 d'octubre de 2026.

EDUCA VERD PLAY





- ▶ “Educa Verd Play: situacions per a l’aprenentatge de valors a l’educació física” és un conjunt de recursos adreçat al professorat d’EF que hem elaborat des del Consell Esportiu del Baix Llobregat amb la col·laboració d’un grup de professors i mestres d’Educació Física liderat pel Dr. Carles González.
- ▶ Aquesta publicació pretén ser una eina complementària al model de competició Juga Verd Play que vàrem implementar a la nostra comarca durant el curs 2013-14 i té per finalitat facilitar la incorporació del treball dels valors mitjançant l’activitat física i l’esport en qualsevol de les unitats didàctiques que el professorat tingui programades.
- ▶ Podeu descarregar-vos el document complert en el següent enllaç: <http://cebllob.com/EDUCAVERDPLAY.pdf>



Esperem aprofiteu i gaudiu de la seva lectura!

SESSIONS DE PROMOCIÓ ESPORTIVA



Sessions de promoció esportiva

cebllob.cat/promocio/activitats-escoles/sessions-de-promocio-a-escola/



Voleibol



Beisbol



Tennis



Rugbi



Bàsquet 3x3



Roundnet



Parkour



Tennis
taula



Ioga



Bàsquet

LLOC	Al propi centre educatiu.
DIES	A partir del dijous 1 d'octubre (A concertar amb el Consell Esportiu) (durada 1h).
PROPOSTA	Horari lectiu i possible continuïtat en horari no lectiu.
PREU	55€ per sessió d'una hora
INSCRIPCIÓ	Tots els plans de promoció excepte beisbol a: alex@cebllob.cat Pla de promoció de beisbol a: promosalut@cebllob.cat

Activitats formatives per al professorat d'Educació Física

[@cebllob.cat/formacio/professorat/](https://cebllob.cat/formacio/professorat/)

► Enguany les propostes formatives adreçades al Professorat d'Educació Física seran les següents:

1	Marxa Nòrdica, de camí a l'Educació Física	5h	setembre'26	6	Jornada formativa d'esquí/snow.	7h	febrer'27
2	Surfskate una aventura inclusiva al teu centre educatiu!	5h	octubre'26	7	Bullying i esport, situacions reals per al professorat d'Educació Física.	3h	febrer'27
3	Introducció a l'ensenyament del elements gimnàstics	5h	novembre'26	8	Primers auxilis, una visió i pràctica real en el centre educatiu	5h	març'27
4	Esport i el col·lectiu LGTBI, construïm el nostre decàleg	5h	desembre'26	9	Organitzem una cursa d'orientació, guia per al professorat d'Educació Física	5h	abril'27
5	Aterrem les competències físiques a pista	2h	gener'27	10	HYROX a l'aula: el repte definitiu per revolucionar l'Educació Física	5h	maig'27
				11	Fòrum 26 professorat d'Educació Física.	4h	juny'27

- Per obtenir el certificat d'hores de les nostres formacions que estan reconegudes pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya s'han de complir els següents requisits:

Certificat 15 hores

Mínim 3 formacions i assistència 80% hores lectives

Certificat 20 hores

4 o més formacions i assistència 80% hores lectives

Certificat 30 hores

6 o més formacions i assistència 80% hores lectives

Certificat 40 hores

8 o més formacions i assistència 80% hores lectives

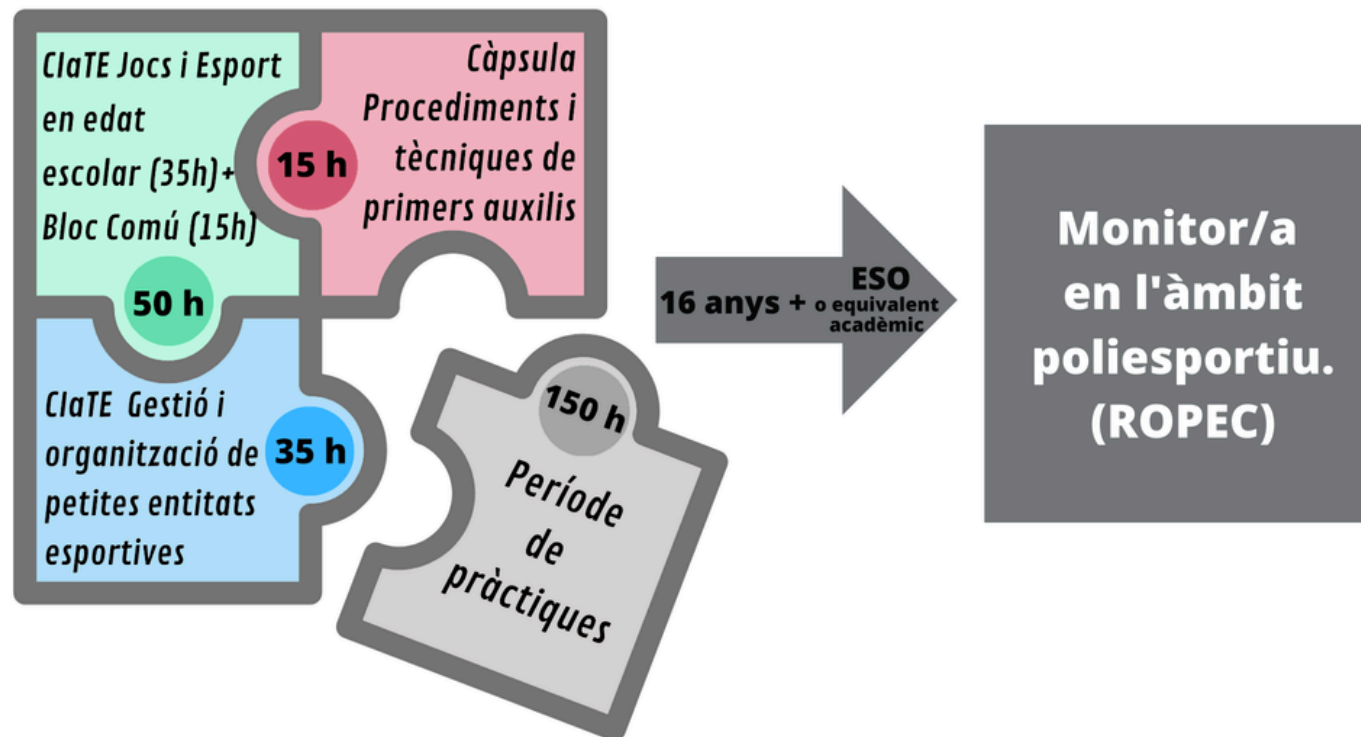
Certificat 50 hores

10 o més formacions i assistència 80% hores lectives

Monitor/a d'activitats de dinamització en l'àmbit poliesportiu

@cebllob.cat/formacio/tecnicos/

- ▶ Vols estar inscrit/a al ROPEC?
Titulació requerida per treballar en aquest sector professional!
- ▶ L'oferta de formacions s'anirà actualitzant durant el curs 26-27.
- ▶ Blocs formatius i requisits per estar inscrit/a al ROPEC:



Activitats formatives per als dinamitzadors/es del PCEE

@cebllob.cat/formacio/dinamitzadors-pcee/

Activitats formatives dinamitzadors/es del PCEE

cebllob.cat/formacio/dinamitzadors-pcee/



NIVELL COMARCAL

OBJECTIU

Conèixer les nocions bàsiques d'un esport determinat i promoure'l al centre educatiu en horari extraescolar.

IMPORT

Gratuït.

NIVELL TERRITORIAL

DINAMITZADORS/ES DE SECUNDÀRIA

- Cursos de formació a Tarragona: juny i juliol 2026 (activitat amb cost).
- Curs de Bloc Comú + Bloc Específic (50h): CIATE DINAMITZADORS DEL PCEE.
- Curs 2n nivell (35h): CIATE GESTIÓ PETITES ENTITATS ESPORTIVES.
- Curs de primers auxilis (15h).



Càpsula formativa 1

“ORGANITZACIÓ D’ACTIVITATS I ESDEVENIMENTS ESPORTIUS”

Dinamitzadors/es PCEE

➔ Adreçat a alumnat secundària interessat en la dinamització d’activitats esportives dins del PCEE.

- ▶ Aquesta càpsula formativa ofereix als dinamitzadors/es del PCEE o futurs, eines pràctiques per planificar i organitzar activitats i esdeveniments esportius als centres educatius.
- ▶ La sessió combina teoria i pràctica per reforçar les competències dels participants i facilitar la dinamització de l’alumnat en activitats esportives.

Activitats formatives per als Tut@rs de Joc dels Jocs Escolars

@cebllob.cat/formacio/dinamitzadors-de-joc/

Activitats formatives Tut@rs de Joc dels Jocs Escolars

cebllob.cat/formacio/dinamitzadors-de-joc/



LLOC	Cervelló (pendent instal·lació)
DIES	12, 13, 18, 19 i 20 de setembre (horari pendent de confirmar). Un total de 35 hores.
INSCRIPCIÓ	A la web: cebllob.cat/formacio/dinamitzadors-de-joc/
PREU	GRATUÏT (formació subvencionada pel CEBLLOB)
+ INFO	Correu electrònic: escolatutors@cebllob.cat



CURS 26-27

Partits dissabtes pel matí

Roba i formació gratuïta

Projecte esportiu i educatiu

Esports d'Equip

INSCRIPCIONS: a través de escolatutors@cebllob.cat

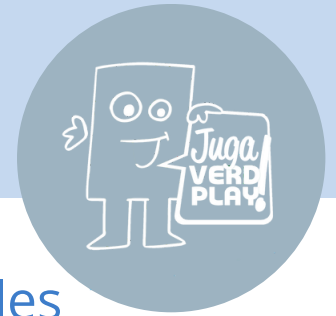
En funció de l'experiència com a Tut@rs de de Joc, es pot convalidar una part de la formació:

- **Tut@rs novells/es:** Noves incorporacions és OBLIGATORI ASSISTIR TOTS ELS DIES.
- **Tut@rs amb 1 any d'experiència** és OBLIGATORI ASSISTIR ELS DIES DE REGLAMENT I DEL BLOC ESPECÍFIC.
- **Tut@rs veterans/es:** 2 temporades o més d'experiència (OBLIGATORI ASSISTIR EL DIA DEL BLOC ESPECÍFIC). *Tot i això, tothom pot ser convocat/ada un altre dia segons el seu funcionament en anteriors temporades.
- *Les persones que disposin del **CIATE de Jocs i Esports, CGFS o estiguin cursant al menys 3r curs del grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport**, poden convalidar-se el bloc comú. En aquest cas, NOMÉS CAL ASSISTIR ELS DIES DEL BLOC ESPECÍFIC.
- **Les persones que **disposin de formació arbitral** poden presentar el certificat de la formació i si és vàlid poden convalidar-se el bloc del reglament.

Lligues locals intercentres

06





- ▶ Es tracta de portar a terme una competició a mida per a Escoles i Instituts (De dilluns a divendres).
- ▶ Què es necessita?

CREAR EQUIPS A TRAVÉS D'UN CENTRE EDUCATIU, AFA, ASSOCIACIÓ ESPORTIVA ESCOLAR O EMPRESA EXTERNA

Tenir una persona responsable com a tècnic/a el dia del partit.

Tenir accés a Playoff per:

- Tramitar llicències.
- Gestionar horaris i espais de competició, amb l'ajuda del/de la tècnic/a d'Esports municipal.

Disposar d'un espai per poder dur a terme les jornades de competició.

Per a més informació cal contactar amb el Consell Esportiu per correu electrònic a comite@cebllo.cat.

Esport Popular

07

@cebllob.cat/esport-popular/





Esport Popular, activitat essencial!

El Consell Esportiu del Baix Llobregat donarà continuïtat aquest curs 2025-2026 al projecte d'activitats fisicoesportives per a tothom iniciat el curs 19-20 amb l'objectiu de promocionar un esport que fomenti els hàbits saludables, la inclusió, la no discriminació, la igualtat d'oportunitats i el foment de valors de responsabilitat social i comunitària.

Volem promoure l'esport amateur i els seus valors, facilitar l'accés del públic adult a la pràctica esportiva el màxim de diversa possible, en definitiva, volem que la gent es mogui, s'ho passi bé, es relacioni i pugui fer activitat física sense necessitat de tenir unes determinades capacitats o experiència prèvia.

Des del CEBLLOB us proposarem activitats per tal que estigueu actius, proveu nous esports i feu salut!

OBJECTIUS

- Promoure l'esport per a tothom, al marge de les capacitats que tingui cadascú.
- Motivar la pràctica fisicoesportiva en un format més obert i flexible.
- Promocionar hàbits saludables.
- Treballar estretament amb els Ajuntaments de la comarca compartint projectes d'activitats per a tothom.

ACTIVITATS

FORMACIONS

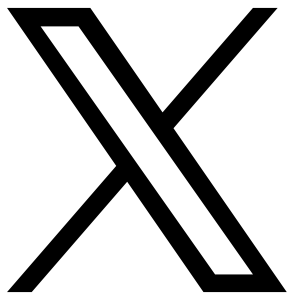
**ESPORT I
GÈNERE**

**ESPAI
SALUT**

EL CEBLLOB present a les xarxes

08

El CEBLLOB present a les xarxes



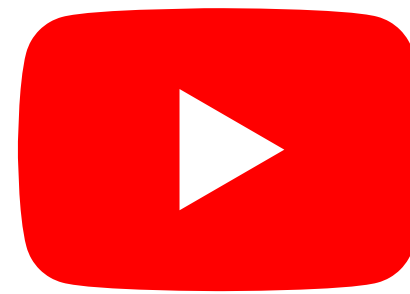
3010
seguidors



3027
seguidors



463
seguidors



203
suscriptors

Calendari trobades comarcals per a centres educatius 26/27

09

Calendari trobades comarcals per a centres educatius 26/27



OCTUBRE

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DESEMBRE

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

TROBADA DE NADAL

Calendari trobades comarcals per a centres educatius 26/27



GENER

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

TROBADA RUGBI SECUNDÀRIA

FEBRER

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

TROBADA ATLETISME SECUNDÀRIA
TROBADA RUGBI PRIMÀRIA

MARÇ

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

TROBADA ATLETISME PRIMÀRIA

Calendari trobades comarcals per a centres educatius 26/27



ABRIL

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

TROBADA JOCS POPULARS
TROBADA JOCS COOPERATIUS

MAIG

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

TROBADA BEISBOL SECUNDÀRIA
TROBADA BEISBOL PRIMÀRIA
TROBADA JOCS DEL MÓN
TROBADA ED. INFANTIL
TROBADA JOCS ALTERNATIUS

JUNY

dl	dm	dx	dj	dv	dv	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

TROBADA D'ESTIU