

"ADOLESCÈNCIA.

APODERAMENT. ACTIVITAT FÍSICA"



UNA INICIATIVA DE L'AFA DE L'INSTITUT BAIX EMPORDÀ (PALA FRUGELL)

Quina necessitat havíem detectat?

Aquests darrers anys hem detectat, des de l'AMPA, tres necessitats concretes sobre les quals volíem actuar:

1. Millorar el coneixement que pares i mares tenim dels nostres fills i filles adolescents.

L'objectiu és que, a partir d'aquest coneixement, les famílies puguem entendre millor les seves necessitats i les seves maneres de fer i, per tant, oferir-los una resposta adient i equilibrada.

2. Augmentar l'apoderament femení.

Ateses les circumstàncies socials actuals, ens semblava del tot necessari que l'alumnat femení tingués noves eines que fomentessin aquest poderament.

3. Fomentar l'esport i augmentar la qualitat de l'activitat física: perquè d'una bona activitat física en depèn, en bona part, el benestar i és, per tant, una part fonamental de l'educació dels joves.

La primera necessitat la vam detectar a través d'una enquesta a les famílies, la segona va sorgir d'una reunió amb l'AMPA, i la tercera va sorgir arran de les necessitats que va detectar el Departament d'Educació Física del centre.

Els principals resultats aconseguits:

• Millorar el coneixement que pares i mares tenim dels nostres fills filles adolescents:

Més de 30 famílies han pogut aprofitar els tallers i el seu seguiment posterior.

La seva valoració ha estat unànime: els tallers han estat MOLT útils i ara disposen de moltes més eines per educar en l'entorn familiar.

• Augmentar l'apoderament femení

Un total de 14 noies han participat en el taller. Malgrat no n'hem fet una valoració mitjançant enquesta, el feedback rebut ha estat excel·lent.

• Fomentar l'esport i augmentar la qualitat de l'activitat física:

Hi ha participat tot l'alumnat des de 1r d'ESO fins a 1r de Batxillerat: tots ells han pogut gaudir d'alguna activitat d'esport en el medi natural subvencionada per l'AMPA. Malgrat no n'hem fet una valoració mitjançant enquesta, l'opinió del professorat d'Educació Física és unànime: l'activitat ha estat molt positiva per l'alumnat.

Descripció de la iniciativa:

Per respondre a aquestes necessitats, s'han portat a terme les següents iniciatives:

1. Millorar el coneixement que pares i mares tenim dels nostres fills i filles adolescents:

Hem fet una aposta clara pels tallers formatius adreçats a famílies. Hem organitzat 2 tallers online, amb els següents títols:

- "Acompanyament en l'èxit educatiu de l'escola".
- "El cervell de l'adolescent: eines per educar millor".

Sens dubte, dos temes molt interessants que ens han ajudat molt a entendre moltes coses i a millorar la tasca educativa. Tots dos tallers han tingut un seguiment d'una setmana (via Whatsapp) amb les famílies que ho han desitjat, on s'ha rebut més informació i s'ha pogut interaccionar amb l'expert per resoldre dubtes i posar en pràctica el que s'ha comentat al taller. Una metodologia molt potent, que ha permès augmentar l'eficàcia dels tallers.

2. Augmentar l'apoderament femení

S'ha decidit fer un taller d'autodefensa femenina a càrrec de l'entitat "Òrbita Gironina", que han permès adquirir eines físiques i psicològiques per fer front a situacions de perill.

El taller ha consistit en dues sessions de 1.5h, que inclouen una xerrada de quines poden ser les situacions de perill i, simultàniament, s'explica com cal actuar.

3. Fomentar l'esport i augmentar la qualitat de l'activitat física:

Hem optat per subvencionar sortides en el medi natural, en el marc del projecte proposat pel Departament d'Educació Física de l'Institut. Concretament, tres sortides:

- Bicicletada: esports platja de Llafranc.
- Esquiada a Vall Ter (parcialment subvencionada).
- Bicicletada platja la FOSCA.

En les tres activitats hem tingut el suport de l'Institut.