



Des de 1997 amb els valors educatius de l'esport

AE Carles Vallbona

Telf. 649 86 59 54 | www.aecarlesvallbona.cat

PROJECTE EDUCACIÓ

EN VALORS

Joan Carles Marín
Mariona Casanovas

Novembre 2017

Importància de gestionar bé el temps

Quantes coses has de fer CADA DIA?



Has pensat alguna vegada en organitzar el dia a dia?



Activitats inicials

- Realitza un requadre com aquest i omple cada graella amb coses que tens pendents:



Els lladres de l'atenció

- Reflexiona sobre quines activitats del teu dia a dia et fan perdre molt temps:
 - Navegar per internet.
 - Xafardejar les xarxes socials.
 - Consultar el mòbil.
 - Veure la televisió.
- **Proposem solucions per no perdre tant temps:**
 - **Dedicar-hi X temps cada dia, i fora d'aquest temps no realitzar l'activitat que et roba TEMPS.**

Matinar

- Què et sembla llevar-te 30 minuts abans per planificar el teu dia o per realitzar una tasca/activitat que tens pendent?



A la pràctica... organitzem-nos!

1. Realitza el teu horari setmanal amb les coses que no varien: escola, extraescolars... comença a les 7h i acaba a les 22h.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9´00							
9´30	Pilates	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica	Pilates		
10´00	Mujeres emprended	1	1	1	Mujeres emprended		
10´30		Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica			
11´00		2	2	2			
11´30		Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica			
12´00		3	3	3	Servicio andaluz		
12´30					Salud		
16´00	Yoga	Pilates	Yoga	Pilates			
16´30		Mujeres emprended		Mujeres emprended			
17´00		Pilates		Pilates	Pilates		
17´30		Terapéutica A		Terapéutica A	Terapéutica B		
18´00	Taekwondo	Pilates	Capaces	Capaces	Taekwondo		
18´30		Terapéutica B					
19´00	AD Menciaña	Taekwondo	Actividad Fisica	Actividad Fisica	AD Menciaña		
19´30		AD Menciaña	4	4			
20´00		Actividad Fisica	Actividad Fisica	Actividad Fisica			
20´30		4	5	5			
21´00							
21´30							

A la pràctica... organitzem-nos!

2. Crea la teva pròpia plantilla setmanal per apuntar les coses que has de fer durant la setmana.

DAILY TO DO LIST

SUNDAY	WEDNESDAY	SATURDAY
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
MONDAY	THURSDAY	<input type="checkbox"/> _____
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
TUESDAY	FRIDAY	
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____	
<input checked="" type="checkbox"/> _____	<input checked="" type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	
<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____	

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Daily To Do List © 2015 by Vertex42.com <http://www.vertex42.com/ExcelTemplate/daily-to-do-list.html>

A la pràctica... organitzem-nos!

- Si tens fotocòpies del teu horari setmanal fixe (activitat 1) cada setmana pots anar omplint als forats buits les tasques que has de fer.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h30-8h36	Appel	Appel	Appel	Appel	Appel
8h36-9h31	Sciences de la vie et de la terre	Sciences Industrielles	Mathématiques	Français	Sciences de la vie et de la terre
9h31-10h26	Sport	Mathématiques	Japonais	Mathématiques	Sciences de la vie et de la terre
10h26-11h21	Sport	Français	Éducation Physique et Sportive	Mathématiques	Histoire et Géographie
11h21-12h16	Petite Pause	Petite Pause	Petite Pause	Petite Pause	Petite Pause
12h16-13h21	Agriculture	Sciences de la vie et de la terre	Agriculture	Éducation Physique et Sportive	Histoire et Géographie
13h21-14h26	Anglais	Anglais	Anglais	Éducation Physique et Sportive	Anglais
14h26-15h21	Dejeuner	Dejeuner	Dejeuner	Dejeuner	Dejeuner
15h21-16h26	Sciences Industrielles	Histoire et Géographie	Anglais	Arts Plastiques	Agriculture
16h26-17h20	Sciences Industrielles	Musique	Etudes de religion	Sciences Industrielles	Agriculture

I si no gestionem bé el temps?

- Heu hagut de deixar d'anar a entrenar o a una activitat extraescolar perquè teníeu molts deures o havíeu d'estudiar?
 - → Creieu que us podríeu haver organitzat millor?
 - → Què comporta que no vagi a entrenar? (a nivell d'equip i a nivell individual).
- Heu hagut d'anar a dormir molt tard per fer alguna cosa i heu tingut temps a la tarda o el dia anterior?
 - → Creieu que us podríeu haver organitzat millor?
- Com us organitzeu? Quines tècniques feu servir?
Compartim idees.

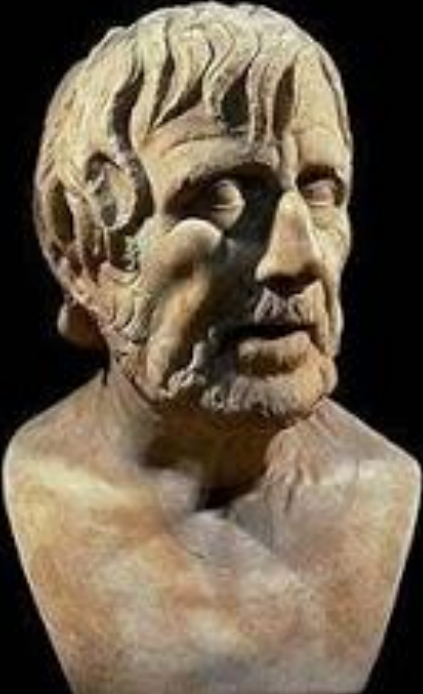
Ressaltem la importància de la gestió del temps en un equip

- Reflexió entrenador/a + jugadors/es.



Article per a les famílies

- Envieu aquest article a les famílies dels vostres jugadors/es perquè participin aquest mes en el projecte.
- **<https://www.aboutespanol.com/practicar-deportes-de-equipo-previene-problemas-serios-de-la-adolescencia-23093>**



“No es que tengamos poco tiempo, sino que **perdemos** mucho”

–*Séneca, “De la brevedad de la vida”*