



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Metodologia Green Play per als Esports Individuals



Esport i Valors



**Sport and
Citizenship**
Sport serving society



**Sport et
Citoyenneté**
Le Sport au service de la société

ISTITUTO
PER LA
RICERCA
SOCIALE

irs


**Hämeen
Liikunta ja Urheilu**

**FUNDAÇÃO
SPORTING** 





Introducció

Amb l'èxit obtingut amb la implementació de la metodologia Juga Verd Play per a esports d'equip a Espanya, els socis d'aquest projecte proposen desenvolupar i adaptar una metodologia pionera similar als esports individuals, com per exemple: tennis, natació, cros, gimnàstica, etc.

La metodologia Juga Verd Play als esports individuals comporta un enfocament diferent, i s'haurà d'adaptar a les especificitats de cada esport individual. A l'abril de 2016 el CEBLLOB va realitzar una prova pilot de la metodologia a la Gimnàstica Aeròbica amb uns 50 nens/es.

El Juga Verd Play aplicat als Esports Individuals té en compte punts de totes les parts rellevants, com amb els esports d'equip, però, en aquest cas, els esportistes hauran d'avaluar-se a part dels comentaris / punts rebuts dels seus entrenadors i famílies durant les sessions d'entrenaments i també a les competicions.

En aquest sentit, aquesta proposta contempla:

1. L'autoavaluació dels atletes (4 punts)
2. L'avaluació per la família (1 punt)
3. L'avaluació dels entrenadors (7 punts)

Aquestes avaluacions es registren mitjançant una aplicació informàtica i es contemplaran en un futur informe sobre cada esportista.

Per una altra banda, aquesta proposta es complementa amb una classificació paral·lela que s'extrau del marcador col·lectiu obtingut el dia de la competició mitjançant la mitja de la puntuació obtinguda per tots els esportistes individuals de la mateixa categoria o la mitja de la puntuació de totes les parelles, trios i/o grups de l'entitat quan correspongui.

1. Autoavaluació esportistes

1. Quan acabo un exercici i m'ha sortit bé, em sento...

				
Que no estic prou content (1)	Indiferent (2)	Satisfet de la feina feta (3)	Molt content (4)	Eufòric (5)



2. Quan acabo un exercici i m'ha sortit malament (he fallat), em sento...

Amb molta ràbia (1)	Enfadat (2)	Trist (3)	Tranquil (4)	Amb ganes de superar-me (5)

3. Com reaccio davant d'una crítica de l'entrenador o dels meus companys?

Contesto de forma airada (1)	Em mostro enfadat (2)	Passiu/indiferent (3)	Respectuós (4)	De forma constructiva (5)

4. Durant els entrenaments/competició, m'esforço...

Gens. No m'esforço gaire (1)	Sota mínims (2)	Prou (3)	Bastant (4)	Molt. Ho dono tot (5)



2. Valoració de les famílies

5. Quina percepció tens sobre la satisfacció del teu fill/a un cop ha finalitzat l'entrenament/competició? Familiars

Eufòric (5)	Content (4)	Indiferent (3)	Preocupat (2)	Trist (1)

3. Valoració tècnics

1. Ha vingut a l'entrenament/competició?

No ha vingut i no ha avisat	No ha vingut però ha avisat	Ha vingut però tard	Ha vingut a l'hora	Ha arribat abans de l'hora
1	2	3	4	5

2. Ha vingut amb l'equipament esportiu adequat? (roba i material)

No ha portat l'equipament i el material esportiu	S'ha deixat alguna peça de roba/material esportiu o d'higiene	Ha portat la roba/material esportiu però ha oblidat la roba de dutxa i recanvi	Ha portat la roba/material esportiu, NO s'ha dutxat però s'ha canviat de roba	Ha portat la roba/material esportiu, s'ha dutxat i s'ha canviat de roba
1	2	3	4	5



3. Quan acaba un exercici i l'ha sortit bé, veig que l'esportista està...

No està prou content (1)	Indiferent (2)	Satisfet de la feina feta (3)	Molt content (4)	Eufòric (5)

4. Quan acaba un exercici i l'ha sortit malament (ha fallat), veig que l'esportista està...

Rabiut (1)	Enfadat (2)	Trist (3)	Tranquil (4)	Amb ganes de superar-se (5)

5. Com reacciona davant d'una crítica que l'he fet jo o els seus companys?

Contesta de forma airada (1)	Es mostra enfadat (2)	Passiu/indiferent (3)	De forma respectuosa (4)	De forma constructiva (5)

6. Durant els entrenaments/competició, s'esforça...

Gens. No s'esforça gaire (1)	Sota mínims (2)	Prou (3)	Bastant (4)	Molt. Ho dona tot (5)



7. Quina percepció tens sobre la satisfacció de l'esportista durant l'entrenament/competició?

Eufòric (5)	Content (4)	Indiferent (3)	Preocupat (2)	Trist (1)

4. Informes trimestrals a lliurar a les famílies:



<p>El teu esperit Juga Verd Play és digne de ser elogiat. Continua en aquesta línia. Enhorabona campió!</p>	<p>La teva implicació en els valors és considerable. Vas en una molt bona direcció tot i que encara tens marge de millora. Endavant!</p>	<p>Has aconseguit la puntuació mínima desitjable de valors. No et pots conformar. Planteja't nous reptes i millora!</p>	<p>Un esportista Juga Verd Play ha de treballar encara més en valors. Posat les piles i et superaràs!</p>	<p>Et falta encara un gran recorregut per ser un esportista Juga Verd Play però amb esforç i dedicació ho aconseguiràs.</p>
50-60 punts	37-49 punts	36 punts	35-25 punts	24-12 punts



Classificació paral·lela (COMPETICIÓ)

Aquesta àrea fa referència a la competició i s'aplicarà la suma de totes les puntuacions dels membres d'una mateixa escola o club i es fa la mitja. Amb aquesta classificació volem incentivar la màxima participació i que els nens o nenes amb menys capacitat tècnica es vegin beneficiades pel grup, així com que els més bons incentivin als altres per augmentar la mitja.

Classificació per equips MARCADOR COL·LECTIU	Individual	mitja de totes les puntuacions individuals
	Parelles	mitja de les puntuacions de les parelles
	Grups	mitja de les puntuacions dels grups

Accés a l'aplicatiu informàtic

a) Accés per a esportista i família:

Per fer les valoracions heu d'accedir a <http://jvpindi.cat>. El primer pas que heu de fer és introduir el vostre **codi identificador**.

El vostre codi identificador serà:

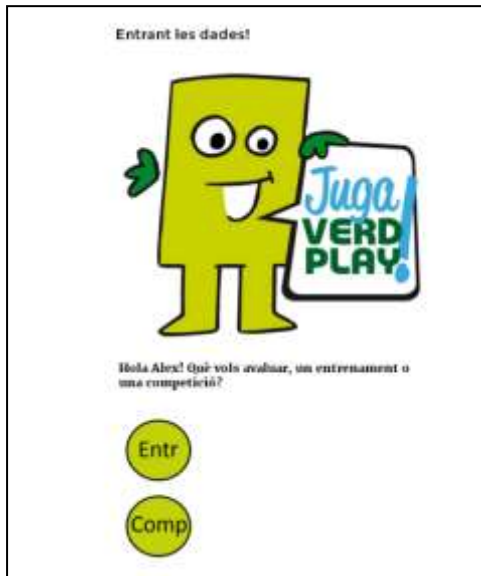
- La inicial en minúscula del vostre nom seguida del vostre primer cognom complet i l'any de naixement (tot seguit, en minúscules i sense accents).

Ex: Josep Maria Puig, 2010 (identificador: **jpuig2010**)





Un cop introduït el vostre codi identificador heu de seleccionar si voleu avaluar un entrenament (Entr) o una competició escolar (Comp) i a continuació escollir el dia corresponent.



A partir d'aquest moment ja podeu començar a realitzar l'autoavaluació/ valoració familiar.

Recordeu que teniu 5 preguntes per respondre. Les 4 primeres son d'autoavaluació de l'esportista i la cinquena de valoració per part de la família.



Si tens dubtes referents a la pregunta, posa't a sobre de la Si tens dubtes sobre la pregunta



Esportista: Alex
Com accepto una crítica de l'entrenador/a o dels companys o companyes? 😊

 Contesto de forma airada
 Em mostro enfadat
 Passiu / Indiferent
 Respectuós
 De forma constructiva

Durant els entrenaments, m'esforço... 😊

 Gens, no m'esforço gaire
 Sota mínims
 Prou
 Bastant
 Molt, ho dono tot

Familiars, Quina percepció tens sobre la satisfacció del teu fill/a en l'entrenament? 😊

 Eufòric
 Content
 Indiferent
 Preocupat
 Trist

ENVIAR

Pregunta de valoració dels familiars

Una vegada heu contestat a les cinc preguntes premeu **enviar**.

Si heu realitzat tot el qüestionari correctament us sortirà aquest missatge.





b) Accés per a entrenador/a:

Per fer les valoracions heu d'accedir a <http://jvpindi.cat> . El primer pas que heu de fer és introduir el vostre **codi identificador** .

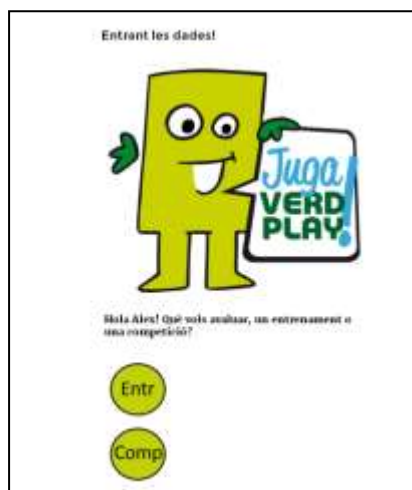
El vostre codi identificador serà:

- La inicial en minúscula del vostre nom seguida del vostre primer cognom complet i l'any de naixement (tot seguit, en minúscules i sense accents).

Ex: Josep Maria Puig, 2010 (identificador:**jpuig2010**)



Un cop introduït el vostre codi identificador heu de seleccionar si voleu avaluar un entrenament (Entr) o una competició escolar (Comp) i a continuació escollir el dia corresponent.





A continuació us trobareu un llistat amb les categories dels vostres esportistes:

The screenshot shows the JVP Indi interface. At the top left is the Green Play! logo. Below it is the text "JVP Indi". There are two buttons: "SORTIR" and "CONTINUAR". Below the buttons is a list of categories: "Infantil Fem" and "Adult Fem".

Seleccioneu aquella categoria que voleu valorar i premeu “continuar”

The screenshot shows the JVP Indi interface. The "Infantil Fem" category is highlighted in blue. The "Adult Fem" category is also visible below it. The "SORTIR" and "CONTINUAR" buttons are present.

Tot seguit us sortiran els noms dels esportistes que teniu d'aquesta categoria.

The screenshot shows the JVP Indi interface. Below the "CONTINUAR" button, there is a list of names: "Maria" and "Abril". Each name has a red dot next to it. The "SORTIR" button is also visible.




Podeu fer una única selecció si voleu valorar a un esportista en concret o una selecció múltiple si voleu valorar a més esportistes. Un cop realitzada la vostra selecció, premeu “continuar”

Selecció única

Selecció múltiple

A partir d'aquest moment ja podeu començar a realitzar la valoració del vostre esportista. Recordeu que teniu 7 preguntes per respondre.

Qüestionari entrenador/a



Esportista: Ricardo

Ha vingut a l'entrenament? ●

Ha vingut amb l'equipació necessària? ●

Quan acaba un exercici i ha sortit bé, veig que l'esportista està... ●

Quan acaba un exercici i ha sortit malament (ha fallat), veig que l'esportista està... ●

Com accepta una crítica que l'he fet jo o els seus companys/es? ●


Durant els entrenaments, s'esforça... ●

Quina percepció tens sobre la satisfacció de l'esportista un cop finalitzat l'entrenament? ●

ENVIAR




Qüestionari entrenador/a




1. No ha vingut / no ha arribat
2. No ha vingut però ha arribat
3. Ha vingut però tard
4. Ha vingut a l'hora
5. Ha arribat abans de l'hora


Esportista: Maria


Ha vingut a l'entrenament? 

Ha vingut a l'hora

Ha vingut amb l'equipació necessària? 

Ha portat la roba esportiva però ha oblidat la roba de dutxa i revarat.

Quan acaba un exercici i ha sortit bé, veig que l'esportista està... 

Si tens dubtes referents a la pregunta, posa't a sobre de la .

La valoració que hages fet et sortirà en blau.

Una vegada heu contestat a les set preguntes premeu **enviar** i tornareu a la pantalla d'inici amb el llistat amb les categories dels vostres esportistes per valorar el següent esportista o sortir de l'aplicatiu.



JVP Indi

SORTIR

Identifíca't
Altra opció

CONTINUAR



L'esportista o esportistes que acabeu de valorar us sortiran amb un puntet de color verd i els que teniu pendents de color vermell. Si voleu modificar alguna valoració ja realitzada només cal que seleccioneu novament aquell esportista.

The screenshot shows the 'JVP Indi' interface. At the top left is the Green Play logo. Below it is the text 'JVP Indi'. There is a black button labeled 'SORTIR'. Below that is a list of items, each with a colored dot: a green dot next to 'Marta' and a red dot next to 'Abell'. At the bottom is a black button labeled 'CONTINUAR'.