



comkedem
associació de lleure i esport



MEMÒRIA BàSICA

Escuelas de iniciación y formación: baloncesto y hockey en silla de ruedas
Barcelona

1. Participantes

De 0-10 años: 1

De 11 a 16 años: 13

De 16 a 20 años: 7

Mayores de 21 años: 2

Sexo	Nº usuarios
Niñas	7
Niños	16

2. Titulación académica de los responsables de llevar a cabo la actividad deportiva, o experiencia que les avala

- Paula Murillo Espejo: Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Máster en formación de . Coordinadora deportiva.
- Jordi Sansabria Ribatallada: Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte. Técnico Deportivo nivel III de baloncesto. Coordinador deportivo y entrenador.
- Èric Albarran Serra. Graduado en Ciencias de la Actividad Físico-Deportiva. Entrenador.
- Carles Castelló Muñoz: Monitor de educación de tiempo libre. Ciclo formativo de grado superior de actividades físico-deportivas. Entrenador.
- Ignasi Soriano Ruiz: Ciclo formativo de grado superior de actividades físico-deportivas. Entrenador.
- Josep López González: Magisteri Educació Física. Técnico deportivo nivel I de baloncesto. Entrenador.
- Miquel Romaguera Vives: Monitor de educación de tiempo libre. Ayudante de entrenador.
- Lluís Turró Roca: Ex-jugador de baloncesto en silla de ruedas. Entrenador.
- Pau Segarra Segarra: Ex-jugador de hockey en silla de ruedas eléctrica . Ayudante de entrenador.

3. Resultados obtenidos

El hecho de tener dos escuelas deportivas orientadas al trabajo en equipo como son el baloncesto y el hockey en silla de ruedas, ha propiciado un clima de trabajo ideal para trabajar valores como el compromiso, el respeto, la tolerancia, el afecto... que permiten a los participantes obtener una serie de competencias sociales.

Actualmente también se está trabajando en un nuevo servicio de actividad físico-deportiva que cubre las necesidades de cualquier persona con discapacidad física (trabajando la inclusión).

Gracias al proceso de iniciación se trabajan las habilidades motrices básicas de forma intensa y se comienza a vivenciar las habilidades específicas de la modalidad deportiva trabajada (desde las situaciones más simples hasta llegar a situaciones más complejas).

La buena formación del cuerpo técnico (especialistas en el campo físico-deportivo) permite compaginar la iniciación con la formación de las escuelas deportivas y de esta forma todos los integrantes del equipo puedan evolucionar.

Cada semana se establecen entrenamientos de dos horas, donde dos entrenadores y un voluntario están trabajando (en cada escuela deportiva) para desarrollar y atender las necesidades de todos y cada uno de los jugadores.

Actualmente la entidad realiza una media de 30 entrenamientos anuales de 2 horas, 10 partidos, 5 actividades deportivas puntuales y 5 actividades complementarias al deporte. Todo ello supone un total de 3,25 horas semanales por usuario.

A nivel técnico la entidad también ha intentado realizar un salto cualitativo respecto a la metodología de planificación y trabajo de las temporadas de los equipos. Para incidir en este punto se ha dotado a nuestros entrenadores de una base documental extensa que permita, por una parte, facilitar una actuación coordinada de todos los componentes del equipo técnico y por otra parte, ayudar a organizar y expandir los conocimientos.

La implantación de este modelo ha sido muy positiva por parte de los usuarios. Y a largo plazo permitirá a la entidad mantener y potenciar el modelo deportivo iniciado esta temporada.

ESCUELA Y EQUIPO DE HOCKEY

PARTICIPANTES

En la temporada han participado un total de 10 jugadores:

Carlota Bardera Izaguirre	Jugadora	18 años
Pau López Díaz	Jugador	17 años
Sergi Ciprés Casas	Jugador	15 años
Oliver Estig Vilela	Jugador	13 años
Oscar Bernárdez Moreno	Jugador	17 años
Bertoldo Leao de Amorim	Jugador	23 años
Marta Manzano Fuentes	Jugadora	25 años
Arnau Camps Burgos	Jugador	13 años
Sergi Fernández López	Jugador	18 años
Julio Cesar Romano	Jugador	19 años

Infants i joves de 7 a 21 anys amb discapacitats físiques per les quals la majoria utilitzen cadira de rodes en la seva vida quotidiana. La majoria d'ells participen a les activitats de tot el curs formant part de la decisió i proposta de les mateixes.

Nombre d'infants i joves: 10

Edats	Nº usuaris
- De 0 a 10	0
- De 11 a 16	4
- De 17 a 20	4
- De 21 a 25	2

Sexe	Nº usuaris
- Noies	2
- Nois	8

Discapacitat
- Espina bífida: 1
- Atexia: 1
- Malaltia muscular: 3
- Lesió medul.lar: 1
- Altres: 4

ACTIVIDADES

1. Entrenaments:

- S'han realitzat 30 entrenaments (60 H d'activitat fisicoesportiva).

2. Formació complementària

- Entrenaments participatius amb el club de hoquei en cadira de rodes "Masclat Levante Unión Deportiva", amb la finalitat de compartir experiències amb jugadors que porteu més anys d'experiència i dinamitzar un aprenentatge significatiu entre iguals.

3. Partits:

- 1 amistós amb Dracs Sant Rafael de Badalona
- 1 amistós amb UD Levante Masclats de València
- 3 amistosos campionat Guttmann 3x3
- 4 de lliga catalana
- 2 de campionat de Catalunya (28 de maig)
- 3 de campionat d'Espanya (18 de juny)

- 2 partits al Campionat Interautòmic d'Espanya de seleccions absolutes amb 4 jugadors nostres.

Resultats: Lliga i Copa Catalana en segon lloc i el Campionat d'Espanya en cinquena posició).

ACTIVITATS COMPLEMENTARIES

4. Participació social

Són jornades realitzades per a la promoció de l'esport adaptat i inclusiu. L'objectiu és crear activitats fisicoesportives per sensibilitzar la població i donar a conèixer les possibilitats d'oci que tenen els joves amb discapacitat física. A continuació es presenta les jornades de promoció realitzades:

- Open Day de la Fundació Johan Cruyff (26 de maig)
- Diumenges inclusius (12 de novembre)
- Jornada esportiva Amics d'en Biel (17 de desembre)

5. Activitat recreatives i d'oci:

Són activitats realitzades al llarg de la temporada perquè els participants puguin gaudir d'activitats diferents a les que estan acostunbrados. L'objectiu és crear un ventall de possibilitats d'oci i activitats fisicoesportives. Les realitzades en aquesta temporada han estat:

- Esquiada (La Molina, Play&Train) (19 de març)
- Bateig immersió en piscina (13 de març)
- Barbaça fi de curs (18 de juny)
- Cursa de la Mercè (18 de setembre)
- Gincama Barcelona dia de la discapacitat (3 de desembre)
- Sopar de Nadal Barcelona (19 de desembre)

ESCUELA DE BALONCESTO

PARTICIPANTES

En la temporada han participado un total de 12 jugadores:

Lara Arenós Laverny	Jugadora	16 años
Joan Cortina Nogueras	Jugador	9 años
Sergi de Dios Jimenez	Jugador	9 años
Alejandro Baca Menacho	Jugador	12 años
Cristina Aguilera Perez	Jugadora	13 años
Hanna Valero Martín	Jugadora	13 años
Dídac Albertos Carné	Jugador	14 años
Anna Muxí Bartrolí	Jugadora	16 años
Boris Tosas Rojas	Jugador	20 años
Aleix Cabré Romero	Jugador	12 años
Martí Barris Pedrosa	Jugador	12 años
Roger Barrero Sorribas	Jugador	14 años

Infants i joves de 7 a 21 anys amb discapacitats físiques per les quals la majoria utilitzen cadira de rodes en la seva vida quotidiana. La majoria d'ells participen a les activitats de tot el curs formant part de la decisió i proposta de les mateixes.

12 infants i joves:

Edats	Nº usuaris
- De 0 a 10	1
- De 11 a 16	8
- De 17 a 20	2
- De 21 a 25	1

Sexe	Nº usuaris
- Noies	4
- Nois	8

Discapacitat	Nº usuaris
- Paràlisi cerebral:	2
- Espina bífida:	2
- Diplejia espàstica:	1
- Atexia:	1
- Malaltia:	2
- Altres:	4

ACTIVIDADES

1. Entrenaments.

- S'han realitzat 36 entrenaments (72 H d'activitat fisicoesportiva).

2. Formació complementària

- Entrenaments participatius amb el club de bàsquet en cadira de rodes "Global Bàsquet" de Sabadell i "CAI Zaragoza", amb la finalitat de compartir experiències amb jugadors amb més anys d'experiència i dinamitzar un aprenentatge significatiu entre iguals.
- Entrenaments externs FCEDF de bàsquet (7 sessions de tecnificació, 2 d'elles organitzades pels nostres tècnics)..

3. Partits:

- 1 amistós amb "UNES Sant Feliu" (4 de juny)
- 2 amistosos amb "CAI Zaragoza" (5 de novembre i 4 de desembre)
- 1 amistós amb "Zuzenak" de Vitoria (5 de novembre)

Partits per a que els joves puguin vivenciar i aprendre a través de la competició.

- 3 partits al Campionat d'Espanya d'escoles de bàsquet amb la selecció catalana sub-21 amb dos jugadors nostres.

ACTIVITATS COMPLEMENTARIES

4. Participació social

Són jornades realitzades per a la promoció de l'esport adaptat i inclusiu. L'objectiu és crear activitats fisicoesportives per sensibilitzar la població i donar a conèixer les possibilitats d'oci que tenen els joves amb discapacitat física. A continuació es presenta les jornades de promoció realitzades:

- Open Day de la Fundació Johan Cruyff (26 de maig)
- Diumenges inclusius (12 de novembre)
- Jornada esportiva Amics d'en Biel (17 de desembre)

5. Activitat recreatives i d'oci:

Són activitats realitzades al llarg de la temporada perquè els participants puguin gaudir d'activitats diferents a les que estan acostunbrados. L'objectiu és crear un ventall de possibilitats d'oci i activitats fisicoesportives. Les realitzades en aquesta temporada han estat:

- Esquiada (La Molina, Play&Train) (19 de març)
- Bateig immersió en piscina (13 de març)
- Barbaçoa fi de curs (18 de juny)
- Cursa de la Mercè (18 de setembre)
- Gincama Barcelona dia de la discapacitat (3 de desembre)
- Sopar de Nadal Barcelona (19 de desembre)

ESCUELA SAFE

En los últimos meses del año se ha trabajado en la creación de una nueva escuela, "Servei d'activitat física i esportiva", la cual nace para ofrecer una gran variedad de ofertas físico-deportivas y así cubrir todas las necesidades que tienen los jóvenes con discapacidad física. Se ha creado un espacio donde aquellos niños y niñas que quieran comenzar a practicar actividad física puedan tener un espacio lúdico y educativo donde mejorar su condición física, habilidades motrices, motivación, comunicación... Estas actividades creadas para todos, permite que cualquier persona independientemente de sus capacidades puede desarrollar todo su potencial y disfrutar del ámbito socio-deportivo.

Al llevar a cabo esta nueva propuesta han surgido nuevas necesidades que hay que cubrir a medio plazo como son el material y la instalación.

- Material. Para poder ofrecer la mayor calidad posible necesitaremos obtener material específico como:
 - o Sillas multideportivas (manuales y eléctricas) que permitan el desarrollo de la actividad.
 - o Materiales específicos del deporte: pelotas de vóley, red de vóley, raquetas, balón de rugby...

- Instalación: Se necesita un espacio funcional que sea accesible para poder llevar a cabo todas las actividades propuestas.

I Jornada Deportiva COMKEDEM

Con el fin de promocionar los dos principales pilares de la entidad (la práctica de actividad físico deportiva y las actividades de tiempo libre), se ha creado una jornada (3-4 de diciembre) donde los más jóvenes han podido disfrutar del deporte que practican (a nivel de entrenamiento como de partido) y compartir nuevas experiencias sociales.

Para ello se invitó a dos equipos uno de hockey en silla de ruedas eléctricas (Masclat de Valencia) y otro de baloncesto en silla de ruedas (CAI de Zaragoza).

La jornada contó con dos mañanas deportivas, una de tecnificación con una duración de 3 horas (sábado 3 de diciembre) y otra de competición con una duración de 2 horas (domingo 4 de diciembre), y una tarde de convivencia con una duración de 5 horas, donde los participantes pudieron compartir una serie de situaciones que les permitió conocerse un poco mejor y disfrutar de su tiempo libre.

Valoración General

HITO. Se ha podido comprar la primera silla de ruedas de hockey (con las características propias de este deporte) y 10 sillas de baloncesto gracias a FUNDACIÓN CAIXABANK i INSTITUT BARCELONA ESPORTS. Sin duda, la base imprescindible para hacer crecer el proyecto.

Se han centrado los esfuerzos en conseguir la cesión de las sillas deportivas para poder dar respuesta a la demanda de la actividad alcanzándose las cesiones de Fundació Johan Cruyff (2) y de la FCEDF (6).

Gracias a la motivación y las ganas de todo el equipo (jugadores, técnicos y dirección) se han podido hacer cosas nuevas y diferentes, las cuales se han llevado adelante con éxito. Un ejemplo de ello es la primera jornada deportiva de Comkedem donde se invitó a dos equipos (Masclat de Valencia y CAI de Zaragoza) a participar en una jornada deportiva y social.

A pesar de ser una misma entidad, cada escuela deportiva presenta unas características y unas necesidades concretas.

Escuela de hockey:

- Debemos estar contentos de la progresión que están viviendo. Al inicio del año tenían un juego limitado debido al desconocimiento técnico-táctico y a la falta de motivación. Pero en los últimos meses se han realizado una serie de cambios que ha permitido oxigenar al grupo, han comenzado a entender la dinámica de la escuela deportiva, el juego, el compañerismo... y todo ello da lugar a que se incremente, paulatinamente la motivación en el grupo y con ello un clima de trabajo que permita el crecimiento del equipo en todos los sentidos.

- Para poder mejorar el rendimiento deportivo ha trabajado los aspectos:
 - o Técnicos: Los jugadores han hecho entrenamientos individualizados y específicos. De esta manera cada jugador puede potenciar y mejorar aquellos elementos en los que presenta mayores carencias. Del mismo modo se han hecho entrenamientos pensando en grupos similares (stick de pie y los stick de mano). Al trabajar entre iguales conseguimos una mayor implicación y profundidad en los ejercicios.

- Tácticos: Al principio de la temporada el equipo trabajó en el posicionamiento táctico. Era primordial establecer unas pautas dentro del campo para crear una armonía en el juego y los movimientos de los jugadores.

Escuela de baloncesto:

- La propuesta inicial de romper con los esquemas pre-existentes en el baloncesto en silla de ruedas ha dado unos resultados satisfactorios ya que ha permitido iniciar la práctica de numerosos jóvenes en edad de desarrollo y permitiendo que las chicas tengan cabida en el mundo deportivo. Actualmente contamos con 4 chicas, podemos decir que una de las escuelas con mayor representación femenina dentro del deporte adaptado.
- Los entrenamientos han tratado de enfocarse a la iniciación y el desarrollo del baloncesto en silla de ruedas sin olvidar que existen un gran grupo heterogéneo y con capacidades muy diferentes. Se han abordado tanto tareas técnicas (para potenciar los aspectos individuales de los jugadores) como tácticos (que le permitan progresar y mejorar como grupo).
- No se ha olvidado la formación en la competición. Al no participar en la liga catalana, en la cual participan equipos formados por jugadores adultos y con mayor experiencia deportiva, se ha creado jornadas de competición para que los jugadores puedan poner en práctica todo lo trabajado y tengan un aliciente más para ir a entrenar. No hay que olvidar que aunque la escuela de baloncesto se centre en la iniciación y formación de jugadores hay que ofrecer espacios donde los jugadores vivencien la actividad físico-deportiva desde otro punto de vista.

En relación a las familias cabe destacar que creado un grupo cohesionado. Su implicación ha sido muy alta y se han integrado bien en la dinámica regular de actividades de la entidad. Esta implicación es un punto muy grande donde incidir, ya que permitiría incrementar la base social de la entidad.

Finalmente hay que destacar la gran labor del cuerpo técnico. El hecho de contar con profesionales del ámbito físico-deportivo permite cubrir las necesidades de los jugadores y conseguir los objetivos propuestos en la temporada. El trabajo en equipo y la formación permanente marca la calidad del servicio que se ofrece.

MEMÒRIA BÀSICA

Viatge autònom per a joves.

Londres (Anglaterra) del 31 al 6 d'Agost del 2016.

Nombre d'usuaris:

Hi han participat 7 participants de 16 a 20 anys (6 persones amb discapacitat física i 1 amiga sense discapacitat) i 6 monitors/-es de 20 a 31 anys.

Tipologia i origen dels usuaris:

Hi han participat 6 persones amb discapacitat física majoritàriament provinents de Catalunya, en concret de les poblacions de Sant Cugat, Castelldefels, Santa Eulàlia de Ronçanes, Aguilar de Segarra i Torrelles de Llobregat, exceptuant una que viu a la Comunitat de Madrid. La amiga sense discapacitat és també de Catalunya, en concret de Reus.

Equip de monitors

Hi han participat 6 monitors/-es de 20 a 31 anys: 1 coordinadora, 1 coordinadora-assistent i 4 monitors/-es -assistents. Els/les monitors/-es són tots ells de Catalunya, de la província de Barcelona. Tots els monitors/-es son experiments/-es exceptuant 1 que és la primera vegada que ve a Comkedem.

Calendari de realització

Octubre	Pluja d'idees de possibles destinacions on viatjar l'estiu del 2016
Novembre	Presentació de les candidatures proposades i votació
Desembre	I Reunió Reunió preparatòria
Gener	Visita al (Youth Hostel) YHA London Thameside Preinscripció Reserva alberg Reserva bitllets avió i tren
Febrer	Discussió de la informació necessària i repartiment de recerca.
Març	Posada en comú d'informació pràctica pel viatge i llocs a visitar
Abril	Presentació de les activitats d'estiu als participants i a les seves famílies
Maig	Inscripció
Juny	II Reunió preparatòria III Reunió preparatòria
Juliol	IV Reunió preparatòria
30 de juliol	V Reunió preparatòria
18 de setembre	VI Reunió preparatòria

Incidències

Tot i el viatge previ que es va fer a Londres per veure l'alberg i recollir informació de primera mà sobre tots els aspectes hagut i per haver de Londres, transports, tarifes, etc. etc. i que el viatge estava molt ben preparat i del qual es va treure molta informació amb la qual comptàvem, al arribar a Londres, ens vam anar posant al dia i vam esbrinar tot el que ens feia falta.

No hi va haver cap problema d'actitud, ni de compliment de normes per part dels participants. Una participant, hagués hagut de portar en un millor estat la seva pròpia cadira de rodes i portar més materials per poder-li fer la higiene personal.

ACTIVITATS

Diumenge 31

04:45h Aeroport del Prat (taquilles de facturació British Airways) - 08:30h Aeroport de Londres Heathrow

Anem a l'Alberg amb el tren i el metro. De camí dinem a una pizzeria. Arribem a l'alberg, ens instal·lem i descansem.

8:30h Estació de Sants, oficina ATENDO - 15.53h a l'Estació GARE DE LYON PARÍS: S'agafa el tren de la RENFE SNCF direcció PARÍS a les 9.25h. Taxi ens recull i porta a l'estació GARE DU NORD.

18:13h a l'Estació GARE DU NORD PARÍS - 19.39h a l'estació de KING'S CROSS ST. PANCRAS Londres: surt el tren EUROSTAR de París a Londres. Coordinadora els va a buscar i cap a l'alberg

Dilluns 1

Espai de planificació

Anem passejant fins a **Tower Bridge, Tower of London**
Visita al **St. Paul Cathedral i Millenium Bridge**

Dimarts 2

Espai de planificació

Green Park

Picadilly Circus

Botiga M&M

Chinatown

Oxford Street

Regent Street i entrem a la botiga de joguines **Hamleys** i **Victoria Secret**

Espai de planificació pel dia següent i expliquem què hem fet a la tarda i com ha anat.

Dimecres 3

Espai de planificació

The Shard

Camden Town. Ens separem per passejar pel mercat i dinar.

Ens dividim perquè Joanna i Eli es volen quedar més estona al mercat i la resta anem al **Regent's Park**, veiem el **Queen Mary's Garden**. Bus, metro i alberg

Dijous 4

Espai de planificació

Westminster

St. James Park

Buckingham Palace (veiem el canvi de guàrdia)

Trafalgar Square

London Eye, veiem des de fora, el **Parlament, Big Ben, Horse Guards, Downing Street.**

La resta visita **House of Parliament**, veuen el **London Eye** i el **Big Ben**.

Divendres 5

Emirates Stadium (Estadi de l'Arsenal)

Green Park, Wellington Arch, Harrods, Natural History Museum i prèviament dinem allà. Agafem un bus que ens deixa a **Portobello Notting Hill** i prenem algo a un pub.

Dissabte 6

07:30h Sortir de l'Alberg

09:24h Estació SAINT PANCRAS per agafar un EUROSTAR fins a **Paris, Estació GARE DU NORD** amb arribada a les **12.47h**

14.07h Estació París GARE DE LYON – **20.34h Estació de Sants Barcelona**, amb un RENFE SNCF

19:10h Aeroport de Londres Heathrow, terminal 3 - **22:15h Aeroport del Prat, terminal 1**

Desviacions

Com que es donava llibertat als participants per a decidir que volien fer en cada moment, no es va poder produir cap desviació en quan a les activitats marcades. Tot i això, existien una sèrie d'objectius preestablerts com ara fer un mínim de visites culturals i participar activament en la presa de decisions, que sí que es van dur a terme amb èxit.

VALORACIÓ

Activitats i grau d'adaptació. Les activitats es van dur a terme tal i com estaven planificades, sense gairebé cap imprevist i amb uns resultats positius. Finalment tots els usuaris van participar activament en totes les activitats.

Participació. En general el grau de participació va ser molt bo doncs es van implicar en les diferents activitats que es van fer i es van ajudar uns i altres per la seva realització, tot i així existeixen diferents nivells de participació, és per això que l'equip de monitors vetlla per aconseguir una participació igualitària.

Grup. El grup estava bastant unit, s'ajudaven entre ells i no hi havia una divisió entre els acompanyants i els participants que utilitzen cadira de rodes.

Alberg. Pràcticament ningú va dormir massa còmode amb el matalàs que havia a l'alberg, el wifi no arribava a les habitacions i dels 2 ascensors que tenien només funcionava un a causa d'una averia, aquestes son les 3 incidències que es poden extreure de l'alberg.

Monitors. El nombre de monitors va ser l'adequat pel nombre de participants. Les reunions d'alguns vespres ajudaven a resoldre els petits contratemps que van sortir. Els participants van valorar positivament la tasca assistencial i no va haver cap incident en aquest aspecte.

Horaris. Els horaris i el lloc de les activitats només s'anunciava unes hores abans per tal que els participants aprenguessin a organitzar-se en poc temps. Dins de petits contratemps, els horaris es van complir adequadament.

Hàbits. Els participants van haver de gestionar-se la preparació dels àpats i la higiene personal, al llarg de l'estada es van facilitar espais en l'horari destinats a la higiene personal dels participants, sobretot per aquells que utilitzen cadira.

MEMÒRIA BÀSICA

Colònies esportives per a nens i adolescents

Can Mateu "Fundació Catalana de l'Esplai" (Vilanova de Sau)

Del 17 de Juliol al 23 de Juliol del 2016.

Nombre d'usuaris:

Hi han participat 17 participants d'entre 8 i 18 anys (11 persones amb discapacitat física i 6 amics i/o familiars sense discapacitat) i 4 monitors de 24 a 29 anys.

Tipologia i origen dels usuaris:

Hi han participat 11 persones amb discapacitat física i 6 amics i/o familiars sense discapacitat. 15 participants ja havien participat en alguna activitat de l'Associació, mentre que dos d'ells era la primera vegada que venien.

Tots els participants són de Catalunya menys dos participants que provenen de Mallorca.

Equip de monitors

Hi han participat 4 monitors de 24 a 29 anys: 1 coordinador-assistent, 1 coordinadora d'activitats-assistent i 2 monitors-assistents. Els monitors són tots ells de Catalunya, de la província de Barcelona. Hi ha una de les monitores que és el primer cop que vé amb nosaltres.

Calendari de realització

de Maig	preinscripció
de Juny	inscripció
	Presentació de les activitats d'estiu
de Juny	Formació nova monitora i I Reunió activitats
de Juliol	II Reunió activitats

Incidències

- El primer dia els monitors i participants vam arribar més tard del que estava previst degut a que un tram de la carretera direcció a la casa de colònies estava tallada ja que hi havia una competició de ciclisme. Al tenir el primer dinar inclòs i arribar fóra l'horari de la cuina el personal d'allà es va queixar sense tenir nosaltres la responsabilitat d'aquest fet.
- El segon dia al matí es va espatllar l'ascensor i no va ser arreglat fins 24 hores després, fet que va fer canviar la distribució dels participants a les habitacions, que estaven repartides en dos pisos.
- L'accés al pantà pel que havíem de passar per realitzar l'activitat de Kayak estava en condicions molt precàries per on no podien passar els participants amb les seves cadires i va caldre el sobreesforç de monitors i participants per poder realitzar l'activitat.
- La nit del taller d'estrelles no es va poder realitzar amb èxit degut a que el cel estava molt tapat.
- No hi va haver cap problema d'actitud ni de compliment de normes per part dels participants.

ACTIVITATS

Centre d'interès: L'esport.

Els participants alternen esport i lleure durant aquestes colònies, practicant les activitats esportives de la casa com són el bàsquet i l'hoquei però aprenent d'altres, i alhora amb les activitats de lleure que ens caracteritzen i algunes novetats.

Diumenge 17:

Arribada. Un cop dinats es fan jocs de coneixença per participants i monitors. Es fan grups i acomodament d'habitacions. Normes de la casa i de les colònies.

Cluedo. Els monitors fan grups de participants que quedin "igualats" i aquests han d'anar passant per grup per diferents sales on hi ha monitors caracteritzats de diferents personatges als que hauran d'anar fent preguntes i anar superant proves per aconseguir pistes i descobrir així qui és l'assessí i com es va produir.

Dilluns 18:

Jocs aquàtics Es planteja que gairebé cada matí es va a la piscina, amb cert temps per esbarjo però també per realitzar activitats esportives, jocs i dinàmiques dins l'aigua. Com és el primer dia a l'aigua es posa a prova als participants per saber quin és el seu nivell en diferents modalitats aquàtiques.

Mural. En un gran paper d'embalar es proporciona als participants diferents tipus de material per a que fagin entre tots un mural, a la vegada que experimenten, fan pinya i decoren la casa per fer un photocall per a la festa de la última nit.

Bàsquet/Hoquei. Cada tarda, després d'una activitat més del caire del lleure es fa entrenament-jocs de bàsquet i d'hoquei, els esports de la casa, de manera que es fan dos grups per a practicar l'esport cada dia perfeccionant tècnica i alhora fent-ho divertit.

Cinema. Es fa una nit de cinema tots junts amb un projector de cara a descansar la intensitat del primer dia.

Dimarts 19:

Jocs aquàtics. Apnea, carreres individuals, per parelles, etc.

Taller Estrelles 1. Es veu un petit documental sobre les constel·lacions i les estrelles i després es fa la part pràctica, cada participant dibuixa un mapa d'estrelles i constel·lacions marcant amb pintura fluorescent per així poder localitzar-les a la nit del Taller Estrelles 2.

Bàsquet/Hoquei. Entrenament i jocs.

Taller Estrelles 2. Cada participant amb el seu mapa intenta localitzar estrelles i constel·lacions i s'expliquen diferents històries i llegendes sobre el tema. Degut a que el temps està molt tapat no s'aconsegueix amb èxit.

Dimecres 20:

Jocs aquàtics. Aquagym, hándbol amb pilota gegant, etc.

Relax. A l'exterior de la casa es posa música relaxant i es fan exercicis de relaxació. Després es fan dues dinàmiques de grup d'autoconeixement i coneixement dels uns als altres. Apareixen reflexions interessants que ajuden a cohesionar el grup.

Bàsquet/Hoquei. Entrenament i jocs.

Passatge del terror. Els participants van en grup passant per diferents proves a la casa i els seus voltants seguint un fil conductor, els monitors terroríficament caracteritzats apareixen i desapareixen i els participants han d'anar aconseguint pistes per descobrir que va passar en aquesta casa de colònies fa molts anys. Un clàssic de les colònies on els participants gaudeixen molt.

Dijous 21:

Bodypainting. Es fan parelles de participants i es pinten el cos l'un a l'altre, cadascú desenvolupant la seva creativitat i amb resultats realment sorprenents.

Orientació. Els participants, repartits en diferents grups, amb un mapa han de localitzar certs punts dels voltants de la casa de colònies on hi ha diferents proves que han d'anar superant, el primer en fer-ho tot guanya!

Bàsquet/Hoquei. Entrenament i jocs.

Concurs alta tensió. Es fa el concurs Alta tensió, amb 4 grups de participants que han de realitzar diferents proves de preguntes, cantar, ballar, jocs sensorials, etc.

Divendres 22:

Jocs aquàtics. Últim dia on es fa la competició aquàtica per posar en pràctica tot el que s'ha treballat els dies anteriors.

Dinàmiques remullades. Es fan diferents jocs amb la intenció de mullar a tots els participants, com ara la bomba amb globus d'aigua, petar globus amb diferents parts del cos, el "hundir la flota" amb globus d'aigua, etc.

Festa última nit. Música, patates i beguda per acomiadar-nos com és degut.

Dissabte 23:

Adéu. Acabar de recollir i tornada a casa amb la motxilla plena d'experiències.

Desviacions

La majoria d'activitats s'han realitzat segons les pautes marcades amb uns resultats majoritàriament satisfactoris. S'ha notat la preferència dels participants alhora de fer les activitats de lleure o esport, ja que a alguns només els hi motivava alguna de les dues, però es tractava de fer-ho de manera que tots els participants participéssin amb ganes i de forma activa i s'ha aconseguit.

La segona part de l'activitat de les estrelles no es va poder fer degut al cel ennuvolat.

VALORACIÓ

Activitats i grau d'adaptació. Ha estat complicat adaptar certes activitats esportives a certs participants, però amb enginy i col·laboració per part de tots tothom ha pogut realitzar totes les activitats, que és un dels objectius de Comkedem en aquestes activitats. D'aquesta manera, les activitats, tant de lleure com d'esport, han tingut molta bona acceptació i s'han desenvolupat de forma molt satisfactòria.

Participació. El grau de participació va ser molt bo doncs es van implicar en les diferents activitats que es van fer i es van ajudar uns i altres per la seva realització. Cal dir que un dels participants, que ja va venir amb molta desmotivació des del primer dia, no va voler participar en algunes activitats, però al donar-li responsabilitats d'ajuda als monitors l'actitud va millorar.

Grup. La majoria del grup ja es coneixia i els que no es van integrar amb facilitat. Va ser un grup cohesionat i unit sense discrepàncies entre ells ni amb els monitors. S'ajudaven molt els uns amb els altres.

Allotjament La casa de Can Mateu tenia una bona distribució pel grup, amb habitacions adequades i ben adaptades, cadascuna amb el seu bany sense cap problema d'accessibilitat. Els espais exteriors també van ser correctes pel que les activitats i grup requerien, tot i que el pendent del camí per accedir a la pista esportiva dificultava el fet de portar tot el material esportiu. També destacar que al realitzar l'activitat de Kayak es va poder comprovar que l'accés al pantà està molt deteriorat.

Monitors. L'equip de monitors ha estat un equip ferm i consolidat, donant molta importància a aquest fet perquè ha estat un equip de 4 monitors en que un membre porta uns mesos a l'entitat dins l'àrea esportiva però no havia participat encara en colònies de l'entitat i una altra monitora era totalment nova i no havia participat en cap activitat ni coneixia a cap participant.

Tot i que era un equip bastant nou va connectar ràpidament i cada monitor va assumir la seva tasca i responsabilitats dins dels terminis acordats prèviament i durant la setmana de colònies, col·laborant entre ells quan era oportú.

El fet de ser un nombre reduït de monitors implicava més responsabilitats i poca opció de repartir tasques, però alhora facilitava la coordinació i comunicació de l'equip i feia que tothom estigués informat del que s'anava a fer o el que calia organitzar.

Horaris. Els horaris marcats es van respectar en bona mesura, ja que hi havia moltes activitats a fer i al ser pocs monitors havíem de quadrar bastant el temps. Tot i així es va ser flexible quan s'esdevenia alguna incidència o retard en la preparació d'alguna activitat.

Material. Al ser unes colònies i apart d'esport es va requerir portar molta quantitat de material que costava d'organitzar i controlar, però es va intentar organitzar el màxim possible al llarg dels dies.

Hàbits. Al ser pocs monitors costava en alguns moments ajudar i controlar els hàbits, però mica en mica es van anar adaptant horaris i organització per dur-los a terme satisfactòriament. La col·laboració dels participants també va facilitar la feina dels monitors en aquest aspecte.

Normes. Totes les normes van ser molt ben acceptades sense cap problema.