

Memòria **2021**

Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca



Memòria 2021

PLA D'ASSESSORAMENT DE L'ESPORT BASE

Consell de Mallorca
Departament de Transició, Turisme i Esports
Direcció Insular d'Esports

Camí de Ca l'Ardiaca, 5 / 07010 Palma
Telèfon: 971 173 528

Elaboració de pòsters i maquetació: Óscar Montiel

Maquetació i impressió: Gráficas Planisi

El COLEF de les Illes Balears ha participat en la redacció d'aquesta memòria.

Han confeccionat les jornades formatives de l'Observatori Esportiu de Mallorca de la Direcció Insular d'Esports: Miquel Roca Jaume (cap del Servei d'Esport Base), Rosa Maria Guillen Ripoll (cap de la Secció d'Esport Federat), Martina Calvo Vallès, Nicolas Vidal Miro (tècnics esportius), Jesús Macarro López, Núria Borràs Aguiló, Maria Antònia Nicolau Galmés i Biel Gili Nadal (tècnics esportius comarcals) i Raül Llopart Reimann (cap de la Secció de Foment de l'Esport).

Palma, desembre 2021



Índex

A.	PRÒLEG	07
B.	INTRODUCCIÓ	10
C.	PROGRAMA	12
1.	Eines digitals per a la gestió esportiva, 11 i 16 de març. En línia	12
2.	Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP) adaptat a la situació COVID-19, 21 d'octubre. En línia	27
3.	Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport. 6 de maig. En línia	39
4.	Youtube i educació física, 1-30 de novembre i 1-31 de desembre de 2021. En línia	53



L'Observatori Esportiu de Mallorca del Consell de Mallorca ha arribat durant el 2021 a personal tècnic i a professionals del món de l'esport amb diversos temes d'actualitat i reciclatge en diverses matèries. Hem duit a terme jornades d'assessorament tècnic sobre nutrició i eines de gestió esportiva, un curs de difusió a canals digitals d'esdeveniments i activitats relacionats amb l'educació física, i hem incidit en el desenvolupament d'un pla preventiu de medicina esportiva al voltant de les tècniques de reanimació cardiopulmonar.

La Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca treballa en xarxa amb ajuntaments, entitats esportives, federacions, professionals de l'esport i de l'educació per fer arribar aquest instrument de formació i d'orientació, com una manera de compartir coneixement i contribuir entre totes les parts implicades que la pràctica esportiva sigui més segura i responsable. El Consell rep el suport en aquesta tasca del Col·legi de Llicenciats en Educació Física, de personal tècnic esportiu i d'altres àrees afins que permeten millorar la qualitat de la pràctica esportiva: nutrició, educació, gestió psicològica, etc.

L'esport esdevé un recurs educatiu de primer ordre i permet inculcar valors i hàbits. L'aprenentatge és constant. L'obertura a les demandes socials ens permet adaptar temes i especialitats, en funció de les necessitats reals que recollim a partir de l'equip tècnic.

Així, el Departament de Transició, Turisme i Esports no només fomenta la promoció esportiva en edat escolar i la realització d'exercici en família, sinó que també fa feina en una base tècnica i especialitzada a partir de la formació de les persones relacionades amb el món esportiu. És en aquest punt on juguen un paper fonamental els plans d'assessorament del Consell de Mallorca, que incideixen en les tendències esportives i en aspectes de gestió.

Aprofitam per destacar que el 2021 hem posat en marxa una plataforma digital que ens permet arribar a més persones, amb més qualitat i amb

|| *El 2021 hem posat*

en marxa una

plataforma digital

que ens permet

arribar a més persones,

amb més qualitat,

que alhora ens

uneix i amplifica **||**

la distància que ens imposa la nova normalitat, però que alhora ens uneix i amplifica.

Desitjam que aquesta memòria sigui d'utilitat i ens veim a l'Observatori Esportiu de Mallorca 2022!

Margalida Portells Sastre

Directora Insular d'Esports





Aquesta memòria és un recull de les jornades formatives que ha organitzat la Direcció Insular d'Esports del Consell de Mallorca dins del Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca.

Durant l'any 2021 es varen fer 4 jornades:

- **Eines digitals per a la gestió esportiva, l'11 i el 16 de març 2021**
- **Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport, el 6 maig 2021**
- **Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP) adaptat a la situació covid-19, el 21 d'octubre**
- **Curs: YouTube & Educació Física, 1-30 de novembre i 1-31 de desembre**

L'equip de la Direcció Insular d'Esports té un contacte permanent amb el teixit esportiu mallorquí: clubs esportius, federacions, regidories d'esports, associacions de famílies d'alumnes i altres tipus d'entitats vinculades al món de l'esport. Mantenir aquesta comunicació permet detectar les inquietuds i el problemes actuals als quals s'han d'enfrontar i és així com sorgeixen les propostes i el temes del Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca.

L'objectiu principal d'aquest pla és servir d'instrument de formació i orientació a l'esport base, entès com una manera de compartir coneixement i de contribuir entre totes les parts implicades a una pràctica esportiva més segura i responsable des dels inicis en l'esport.



Programa



En aquest apartat es detallen els continguts de cada una de les jornades.

1) Eines digitals per a la gestió esportiva

11 i 16 de març de 2021

Aquesta formació es va dividir en dues jornades amb una setmana entre elles: la primera, l'11 de març i, la segona, el 16 de març. Ambdues cites varen tenir lloc en línia, entre les 18 i les 19.30 hores.

L'objectiu de la primera sessió era dotar les persones participants d'eines i coneixements per operar a través de l'Administració electrònica, mentre que el de la segona era mostrar-los diferents vessants sobre la digitalització dels serveis esportius. La primera part fou conduïda per una ponent mentre que, a la segona, n'hi intervingueren quatre.

Com altres formacions que organitza la Direcció Insular d'Esports, s'adreçava a responsables de les regidories d'esports, gerències esportives, empreses i clubs relacionats amb el món de l'esport.

Els ponents que hi participaren foren:

1a jornada

- **Gema Muñoz**, responsable d'administració d'empreses a la delegació de Menorca de la Fundació BIT.

2a jornada

- **Bel Llodrà**, coordinadora de Cibersocietat de la Fundació BIT.
- **Jordi Capó**, director tècnic de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears.
- **Xim Escanellas**, graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (Col·legiat 56855 COLEF Canàries).
- **Óscar García**, assessor d'Atlas Consulting.

1A JORNADA

18.00 H PRESENTACIÓ I BENVINGUDA

L'educadora física esportiva de la Direcció insular d'Esports del Consell de Mallorca, Rosa Guillen (Col·legiada 52768 COLEF Illes Balears), va fer la primera presa de contacte amb el públic ja connectat i va exposar com s'estruc-



turaria la jornada: presentació, dinamització, distribució del temps, etc. També va destacar la figura de l'Observatori Esportiu de Mallorca com un instrument de formació professional i de tractament de temes d'actualitat relacionats amb la gestió esportiva. El perfil dels assistents —més d'un centenar— va ser de caps i representants de federacions, a més de personal tècnic esportiu d'ajuntaments i esportistes, regidores i regidors d'esports, gerents de clubs esportius, etc.

OBSERVATORI ESPORTIU



de Mallorca

Direcció Insular d'Esports del **Consell de Mallorca**

Jornada

Eines digitals per a la g

Relació de les entitats esportives amb l'administració ele

Inscripcions

https://zoom.us/webinar/register/WN_VjkTONZcT

Organització

 **Esports**
Consell de Mallorca

Col·laboració



Lloc

Plataforma Zoom

Dia

11 de març de 2021

Hora

18.00 h

Dirigit a ...

Tècnics esportius, regidors, gestors, clubs, educadors físics, etc.

Ponent

Gemma Muñoz



Responsable d'administració a la Fundació Bit.
Fundació Balear d'innovació i Tecnologia,
CentreBit Menorca

estí esportiva

ectrònica

BSADP1DqVgqeQ

LECHE
asual
Dar lo mejor

Jornada

- 18.00 h Benvinguda a càrrec de la directora insular d'Esports, Margalida Portells,
- 18.10 h Gemma Muñoz
- Coneixement electrònic del sector públic
- Requisits previs per accedir a l'administració electrònica
- Procediments i sol·licituds. Comunicació amb l'administració
- Dispositius i equipaments per treballar electrònicament
- 19.10 h Torn obert de preguntes. Modera **Raúl Benito** gerent del Colef Illes Balears i **Andreu Hernández** president del CV Ciutadella
- 19.30 h Clausura a càrrec del conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca, Andreu Serra



18.10 H INTERVENCIÓ DE GEMA MUÑOZ

Gema Muñoz comença a intervenir des de Menorca i en primer lloc explicà la seva feina dins de l'estructura del Club amb el qual col·labora, el club Avarca Menorca de Voleibol. A continuació, entrà en matèria i parlà sobre la relació de les entitats esportives amb l'Administració electrònica, títol de la seva ponència.

La primera part de la intervenció tractà sobre el significat de les entitats esportives i sobre els aspectes més bàsics. Hi repassà alguns aspectes clau del significat, amb una referència a la Llei de l'esport vigent a les Illes Balears i, a continuació, parlà de les obligacions fiscals, dels òrgans de govern que les han de compondre i del registre d'entitats esportives al qual han d'estar-hi inscrites, entre d'altres.

|| *La primera part
de la intervenció
tractà sobre el significat
de les entitats esportives
i sobre els aspectes
més bàsics* **||**

La segona part tractà sobre el registre d'entitats esportives. En aquest cas, i a manera d'exemple, va explicar on adreçar-se, la documentació que cal lliurar, com s'ha de fer, etc. Explicant clarament el procediment que cal seguir.

Tot seguit va parlar de l'Administració electrònica, va enumerar els requisits previs per poder-hi accedir i com aconseguir el certificat digital i la signatura electrònica.



Aleshores va enumerar les seues electròniques de les administracions públiques a les Illes Balears, ho va connectar amb les subvencions disponibles per als clubs en funció de la categoria, illa, esport, etc., i, per tant, es va referir a la CAIB, als consells insulars i als ajuntaments. Abans, però, va aclarir en què consistia cada un d'aquests processos i com accedir al registre electrònic i a la carpeta ciutadana.

Llavors va comentar altres tràmits, concretament de l'Agència Tributària de les Illes Balears i el certificat d'estar al corrent de les obligacions tributàries, que és un document que s'ha de presentar obligatòriament per demanar subvencions a l'Administració pública.



A continuació, va donar instruccions per elaborar una factura electrònica amb el programa FACTURAE, per llavors lliurar-la a l'Administració a través del programa FACE.

Per acabar, va explicar què es la Plataforma de Contractació de l'Estat, va compartir un parell de vídeos de Youtube on es detallava a la perfecció les seves característiques i els canvis que ha patit respecte de la plataforma anterior.

2A JORNADA

18.00 H BENVINGUDA

Com en l'anterior jornada, Rosa Guillén donà la benvinguda a tothom que hi participava i en presentà el moderador, Xavi Torres, exesportista d'elit paralímpic.

Xavi va enumerar els ponents d'aquesta cita i esmentà que al final de les 4 intervencions hi hauria un torn de preguntes per a tot allò que es plantejàs a través del xat durant la sessió.



18.10 H PRIMERA PONENT: BEL LLODRÀ

Bel Llodrà exposà el paper dels gestors esportius i entrenadors personals en la digitalització dels serveis esportius, que, amb tot el món de l'esport, han entrat en una transformació digital sense precedents. Segons ella, la digitalització se centra en tres pilars:

1. **Millorar l'experiència de la persona usuària.**
2. **Optimitzar l'oferta i la gestió dels productes i serveis.**
3. **Automatitzar i optimitzar l'ús de les instal·lacions.**

Bel afirmà que de cada dia es digitalitzen més els serveis esportius, que la tecnologia facilita la creació de noves formes de donar-los visibilitat, que permet interactuar amb els esportistes, agilitar processos, recollir dades, visualitzar la informació dels entrenaments, trobar contrincants, visualitzar la informació de les competicions, a més de l'oportunitat de posar en marxa nous models de negoci.

També va explicar els beneficis de conèixer com penetra la tecnologia a l'esport, que en facilitarà l'ús als diferents agents esportius com a aliada i no com a competidora.

No fou una intervenció tan centrada en els temps actuals de pandèmia mundial, però ajudà a copsar l'evolució que es dona avui en dia a l'activitat física, l'exercici físic i l'esport.

18.30 H SEGON PONENT: JORDI CAPÓ



Jordi Capó va comentar les iniciatives de la Federació de Bàsquet de les Illes Balears durant el temps de covid-19.

D'entrada, va oferir una visió del context actual del bàsquet a la nostra comunitat, perquè s'entengués més bé tota la informació que donaria posteriorment.

A continuació, va detallar les activitats que es posaren en pràctica des d'aquesta entitat durant el confinament, en concret activitats formatives, d'entreteniment i adaptacions de les competicions.

Llavors va parlar del Run&Gun - Creant un nou bàsquet, en va explicar les característiques, les circumstàncies de la posada en marxa, detalls sobre com i quan es durà a terme i qui executarà el projecte.

També feu referència a la resposta dels clubs, al nombre d'equips inscrits, a més de mostrar un vídeo resum, entre d'altres informacions.

Jordi va facilitar una breu informació, i se centrà sobretot en el Run&Gun, que per a la Federació de Bàsquet és, a hores d'ara, la iniciativa més important.

18.50 H TERCER PONENT: XIM ESCANELLAS

Nova era. Cercar solucions de forma constant és el títol de la ponència de Xim Escanellas, en la qual va parlar d'internet per a introduir la seva in-

“ *La tecnologia a l'esport facilitarà l'ús als diferents agents esportius com a aliada i no com a competidora* ”



tervenció i llançà la pregunta: «Com garantir les vendes abans de treure un producte?» Després d'anys d'experiència va concretar quin és el seu mètode.

Va relatar que, una vegada finalitzats els estudis en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, va treballar com a entrenador personal. Passà a ser treballador autònom mentre continuava amb la mateixa activitat professional, i en comprovar que no era allò el que volia va decidir emprendre i fer-se entrenador en línia. Malgrat la pandèmia el seu model de negoci ha funcionat, ja marxava abans i experimentà una considerable millora a causa del confinament, ja que està tot basat en internet.

Després, mostrà totes les eines que utilitza perquè els i les participants en la jornada formativa adquirissin idees noves i les poguessin posar pràctica: plataformes per enviar correus, xarxes socials més adients, etc. Explicà com va crear el seu propi xat amb tots els seus clients.

L'experiència de Xim es basa en la idea que el client/públic és el nostre aliat i en donarà tota la informació si sabem tenir una escolta activa i a la vegada selectiva. Pensa que cada client és únic, que els hem de fer sentir especials —es basa en la idea que les persones compren emocions. Per la qual cosa la seva empresa es fonamenta en una sèrie de valors que defensa i que sempre intenta mostrar.

Explicà que durant el confinament va sorgir-li un nou negoci perquè la gent entrenava a casa i va impartir petites formacions sobre força que varen funcionar molt bé. A més, va crear un podcast anomenat «Entretenerse corriendo».

Com a CEO, dedica més del 50 % del seu temps a cercar noves idees de negoci, noves oportunitats i, quan troba un producte viable, el posa en pràctica des de zero.

**“ Parla de la
resposta dels clubs,
del nombre d'equips
inscrits, a més de mostrar
un vídeo resum, entre
d'altres temes ”**

19.10 H QUART PONENT: ÓSCAR GARCIA

Óscar García també és educador físic esportiu, en aquest cas pertany al COPLEF de Catalunya, i va intervenir amb la comunicació titulada Claus per monetitzar serveis esportius en línia. Tendències del sistema esportiu.



En primer lloc va formular la pregunta «Per què fer-ho en línia?» La resposta és que l'esportista ja havia canviat, utilitza aplicacions per amplificar la seva activitat, la qual cosa significa que, abans de comprar res, vol veure un vídeo per saber si el li ofereixen li agrada, aleshores ho comprarà. Una altra preferència és fer la reserva en línia de tot: del club de futbol, d'un espai esportiu, d'una pista de pàdel per anar a jugar amb amics, etc. A més, ho voldrà comparar amb altres ofertes esportives del servei que cerca. El consumidor ha tornat molt més exigent.

**Com a CEO, dedica
més del 50% del seu temps
a cercar noves idees de
negoci, noves oportunitats
i posar-les en pràctica
des de zero**

Aclareix que de cada vegada el client valora més el resultat (consumidor esportiu proactiu): «Aprenen els meus fills a l'escola de futbol?», «M'he posat més fort a amb l'entrenador personal que he contractat?». Si les respostes són afirmatives els consumidors estaran disposats a pagar més diners pels serveis que demana.

El contingut següent el va introduir en forma de pregunta: «Com

afecta això que anomenen transformació digital al sector esportiu?» Avui en dia la transformació digital en la prestació de serveis esportius es proposa com a model híbrid, un model mixt entre entrenament a la pista i entrenament fora de la pista, qualsevol canal és vàlid per rebre el contingut. A més a més, amb la pandèmia tothom va entendre que es poden fer sessions o bé in situ o en línia, per la qual cosa es va decidir a transformar el seu servei esportiu en un servei híbrid, que combinàs el servei presencial amb altres tipologies de prestació a distància.

A continuació va abordar el nou lideratge de les administracions públiques: «Quin és el nou rol de les administracions públiques per liderar el sis-

De cada vegada el client valora més el resultat (consumidor esportiu proactiu): «Aprenen els meus fills a l'escola de futbol?»



tema esportiu, des de la transformació de les infraestructures esportives a la conversió digital del sistema esportiu?» Tot això implica que en qualsevol moment i en qualsevol lloc la persona usuària pot demanar un servei, per la qual cosa cal estar preparats amb la disposició d'aplicacions, webs, sistemes informàtics, etc. Tot a l'abast de la població a només un clic i va aclarir que l'element crític no és la tecnologia sinó el cost de l'aprenentatge en aquest àmbit, sense deixar de recordar que hi ha molta oferta a internet, motiu pel qual hem

de garantir un resultat, per exemple amb la tutorització. Una vegada dominat això es podrà monetitzar el servei.

19.30 H TORN DE PREGUNTES

Ja dins el darrer apartat del programa, Xavi Torres, moderador de la jornada, va llegir les preguntes del xat a més alguna que hi va afegir ell mateix.

1. **Pregunta a Jordi Capó (FBIB): Els esportistes menors han de dur aquesta llicència? Com funciona?**

Resposta: Els menors no l'han de dur, però la llicència de l'entrenador té una funcionalitat que permetrà veure quins són els jugadors de què disposa.

2. **Pregunta a Bel Llodrà: És autodidacte l'aprenentatge de les eines que has explicat? Com veus el futur en aquest sentit?**

Resposta: Sí, és autodidacte. De cada vegada més tot evoluciona més ràpid i de cada vegada més hem d'aprendre a aprendre. Les feines del futur no estan inventades, s'han autoinventat.

3. **Pregunta a Xim Escanellas: Com creus que un usuari pot diferenciar un «venedor de fum» d'un bon professional?**

Resposta: La culpa és una mica nostra. Els professionals ens hauríem de desmarcar més dels que no ho són. És una qüestió de màrqueting.

4. **Pregunta a Òscar: Que quedarà de tot això? Com preveus el futur de cara als propers anys?**

Resposta: Abans de contestar aquesta pregunta, responc l'anterior. Si una persona està col·legiada significa que té uns estudis universitaris relacionats amb la matèria esportiva que tracta, també et recoman que t'informis sobre la metodologia que utilitzen.

Quant a la darrera pregunta em remet al segell de qualitat que a hores d'ara prepar juntament amb el COPLEF de Catalunya.

5. **Pregunta a Òscar: El ROPEC (Registre del COPLEF CAT) té algun vincle i és extrapolable a altres llocs?**

Resposta: Sí, és extrapolable i s'ha de regular per donar un bon servei a la ciutadania.



Tot seguit, Xavi, després de donar les gràcies als ponents i a totes les persones que havien seguit la jornada, va fer un petit resum de tot el que s'hi havia tractat i cedí la paraula a Rosa Guillén, qui també va agrair a tothom la seva atenció. A continuació explicà en què consistia l'enquesta de satisfacció i demanà a les persones inscrites que l'emplenassin abans de desconnectar-se. Per finalitzar anuncià la data de la propera activitat de l'Observatori Esportiu de Mallorca.



2) Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport

6 de maig de 2021

Aquesta formació de l'Observatori Esportiu del Consell de Mallorca (OEM) 2021, es desenvolupa en una única jornada en línia el 16 de maig de 2021, entre les 18 i les 19.30 hores.

L'activitat es titula «Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport» i s'hi dona a conèixer la importància d'una bona alimentació per poder aconseguir un rendiment esportiu òptim. S'hi tracten aspectes com els principals nutrients que han d'integrar la nostra dieta, la relació dels antioxidants dels aliments amb el rendiment esportiu, la hidratació adequada i s'hi explica en què consisteix el dejuni intermitent.

Com moltes de les formacions que du a terme la Direcció Insular d'Esports, va adreçada a regidories d'esports, gerències esportives, empreses i clubs relacionats amb el món de l'esport, entrenadors, federacions i públic en general a qui li pugui interessar la temàtica.

Aquesta formació compta amb dues ponents: Francisca Juan i Maria de Mar Duran, ambdues, fins uns dies abans de la jornada, dietistes-nutricionistes del Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca.

|| *S'hi dona a*
conèixer la importància
d'una bona alimentació
per poder aconseguir
un rendiment
esportiu òptim **||**

18:00 H – PRESENTACIÓ I BENVINGUDA DE LA JORNADA

L'Educador Físic Esportiu i gerent del COLEF Illes Balears, Raül Benito, fa la primera connexió amb els usuaris i usuàries de la jornada per tal de fer-ne la introducció i destaca la figura de l'Observatori Esportiu de Mallorca com a instrument de formació professional i d'acostament de temes d'actualitat relacionats amb la gestió esportiva. El perfil dels assistents, més de cent persones, és de caps i representants de federacions i també personal tècnic esportiu

OBSERVATORI ESPORTIU



de Mallorca

Direcció Insular d'Esports del **Consell de Mallorca**

Jornada

ALIMENTACIÓ SALUDABLE, EN COMBUSTIBLE EN L'ESPORT

Organització

 **Esports**
Consell de Mallorca

Col·laboració

 **COLEF**
Illes Balears

 **Pa**

Lloc

Plataforma Zoom

Dia

6 de maig de 2021

Hora

18.00 h

Dirigit a ...

Tècnics esportius, gestors,
clubs, educadors físics, es-
portistes, federacions, etc.

Ponents**Maria del Mar Duran****Dietista i nutricionista****Xisca Juan****Dietista i nutricionista****Jornada**

18.00 h Benvinguda

18.10 h **Maria del Mar Duran i Xisca Juan**

- La importància de la nutrició en l'esportista per optimitzar el rendiment.
- Les necessitats energètiques i els factors que condicionen els requeriments calòrics de l'esportista.
- La hidratació.
- El ritme de les menjades.
- La suplementació i les ajudes ergogèniques.

Participació de:**Jonathan Barreiro** (jugador de Bàsquet Casademont Zaragoza)**Virginia Torrecilla** (Futbolista de l'Atlètic de Madrid)**Sete Benavides** (piragüista)

Torn obert de preguntes.

19.10 h Modera **Raül Benito** gerent del COLEF de les Illes Balears

19.30 h Clausura

L MILLOR



d'ajuntaments, esportistes, regidors d'esports, gerents de clubs esportius, entrenadors i públic en general interessat en aquesta temàtica.

A continuació, el Conseller de Turisme i Esports del Consell de Mallorca, Andreu Serra, dona la benvinguda a totes les persones que hi participen a part de destacar la importància de la nutrició respecte a la pràctica esportiva, sempre supervisada per professionals qualificats per tal de garantir la salut. També recorda la importància de l'Observatori Esportiu de Mallorca com a eina de formació continuada sobre temes d'interès transversal relacionats amb l'esport per a tot el perfil de públic assistent a aquestes jornades.

18:10 H – PRIMERA PONENT, FRANCISCA JUAN

Una vegada fetes les presentacions es dona pas a Francisca Juan i a Maria de Mar Duran, que enuncien els punts que desenvoluparan durant la seva exposició:

1. Importància de la nutrició en la pràctica esportiva. La roda dels aliments: com funciona en la nostra alimentació.
2. Càlcul de les necessitats energètiques d'un esportista. Factors que hi intervenen.
3. Principals nutrients que componen la nostra dieta. Paper dels antioxidants en la pràctica d'exercici físic.



4. La hidratació correcta i la seva importància en el rendiment esportiu.
5. Dieta saludable per a l'esportista i ritme recomanat de menjades.
6. La fatiga: percepció, tipus, prevenció.
7. El dejuni intermitent: avantatges i inconvenients. Testimoni d'un esportista professional que practica aquest tipus de dejuni.

Una vegada que s'ha detallat l'índex, Francisca Juan comença la seva intervenció i comenta [la importància de la nutrició en la pràctica de l'esport](#).

Primer de tot aclareix que quan parla de dieta fa referència en tot moment al patró alimentari que seguim normalment en la nostra vida quotidiana, no a un tipus de dieta concreta i estricta, i explica que l'objectiu principal d'aquesta jornada és el de conscienciar que una dieta adequada, completa i equilibrada, en termes de qualitat i quantitat, abans, durant i després de l'entrenament i de la competició és imprescindible per optimitzar el rendiment en l'esport. Una alimentació inadequada pot perjudicar el rendiment i la salut d'un esportista ben entrenat.

Per aquest motiu cal conèixer els aspectes més importants d'una dieta saludable i a partir d'aquí poder comprendre millor de què tracta aquesta ponència. D'entrada diferencia dos conceptes: alimentació i nutrició:

- L'alimentació és la manera de proporcionar a l'organisme les substàncies essencials per al manteniment de la vida. Alimentar-se és

De quins temes parlarem avui?

- La importància de la nutrició en la pràctica de l'esport
- La roda dels aliments
- Les necessitats energètiques de l'esportista
- Els principals nutrients imprescindibles en la nostra alimentació
- El paper dels antioxidants en l'exercici físic

INEM
Institut Nacional d'Esports de Mallorca

Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport

Esports
Consell de Mallorca

un procés voluntari i conscient pel qual es trien uns aliments determinats i es mengen.

- A partir d'aquest moment comença la nutrició, conjunt de processos pel qual l'organisme transforma i utilitza les substàncies que contenen els aliments ingerits.

Així doncs, Francisca remarca la diferència entre aquests dos conceptes: alimentar- se és l'acte de menjar, mentre que nodrir-se és absorbir i aprofitar els nutrients dels aliments que ingerim.

A continuació, introdueix la roda dels aliments, un mètode que serveix per classificar els aliments segons la seva composició majoritària, cosa que en determina la funció principal, i esmenta que no existeixen aliments complets que continguin tots els nutrients en la quantitat òptima requerida pel cos humà. Comenta que si en una dieta o menú diari entren a formar part almenys un o dos aliments de cada grup d'aquesta roda i en la quantitat suficient, el resultat serà una alimentació adequada (total: 7 grups d'aliments).

Més endavant explica que per dissenyar i planificar un menú saludable s'ha de conèixer l'exigència energètica d'un esportista. És important saber que cada persona és un món i que, per tant, no hi haurà ningú amb les mateixes necessitats. La ingesta energètica diària d'una persona ha de cobrir la seva despesa calòrica i permetre mantenir les condicions físiques i mentals òptimes per poder dur a terme el seu esport, ja que la pràctica de l'activitat física augmenta la demanda energètica i la d'alguns nutrients. A més, hi ha diversos factors que condicionen els requeriments calòrics de cada individu: durada, intensitat, tipus d'exercici i grau d'entrenament; edat, sexe i composició corporal; temperatura ambient.

Llavors puntualitza que, habitualment, els requeriments energètics es mesuren i s'avaluen conjuntament amb un professional de la dietètica i la nutrició i, a partir d'allà i d'acord amb les necessitats i condicions personals, es planifica el menú alimentari i es prioritza la salut i l'objectiu de cada esportista, la qual cosa il·lustra amb un exemple calculat amb la fórmula de l'IOM (Insti-

**“ Per dissenyar i
planificar un menú
saludable s'ha de conèixer
l'exigència energètica
d'un esportista. Cada
persona és un món ”**

tute of Medicine), que se sol utilitzar habitualment per al càlcul de la despesa energètica basal d'un esportista. Aquest valor obtingut es multiplica pel factor d'activitat física de l'individu i, a partir d'aquest resultat es realitza el repartiment de macronutrients (carbohidrats, proteïnes i greixos); per últim, s'elabora la planificació del menú alimentari.

Tot seguit subratlla que és important tenir clar que cada cas és diferent i que és essencial prioritzar sempre aliments de qualitat, frescos, de temporada i evitar productes poc saludables.

Per acabar la ponència, na Francisca conclou que per conèixer millor com s'ha de compondre la nostra dieta és molt interessant saber, per una banda, les vitamines necessàries i, per l'altra, els tres macronutrients imprescindibles per a la vida: els hidrats de carboni, les proteïnes i els greixos.

18:35 H – SEGONA PONENT, MARIA DEL MAR DURAN

La millor dieta per a l'esportista

Dieta equilibrada — Energia — Nutrients — Caràct. necessitats individuals

Piràmide dels aliments

Piràmide de l'activitat física

MARIA DEL MAR DURAN DURAN
DIETISTA - NUTRICIONISTA

ENEM
Esports i Nutrició

Alimentació saludable, el millor combustible en l'esport

Esports
Consell de Mallorca

Maria del Mar comença parlant sobre la millor dieta per a l'esportista. Assegura que la dieta ha de ser equilibrada per tal de subministrar al cos l'energia suficient per poder cobrir totes les necessitats, proporcionar-li tots els nutrients en les quantitats adequades, tenint en compte les característiques i necessitats individuals, a més d'adaptar la ingesta al tipus d'esport realitzat i als entrenaments (intensitat, nombre de sessions, horaris, etc.).

Ens presenta dues piràmides, en primer lloc, la piràmide dels aliments, a la base de la qual hi figuren els aliments que es recomana consumir a diari i en major quantitat (productes rics en carbohidrats —fruites i verdures—) i en el seu vèrtex els de consum ocasional (processats, rics en sucre), i en segon lloc, la piràmide de l'activitat física, que recull el patró adequat d'activitat física amb l'objectiu d'invertir la creixent incidència d'algunes malalties com l'obesitat infantil.

Llavors puntualitza que l'aigua és el component més abundant de l'organisme humà (n'ocupa un 63 %), una gran quantitat de la qual s'emmagatzema en el múscul, el qual es compon en un 72 % d'aigua, i seguidament indica que s'han de tenir present els senyals que ens indiquen que el cos està en deshidratació: tenir molta set, acceleració del ritme cardíac, tensió arterial baixa, sequedat en la pell, marejos, orí de color fosc, boca seca, debilitat...

Recorda que la deshidratació pot causar la famosa rampa muscular i n'explica el procés: els electròlits (sobretot sodi, clor i potassi) són partícules que ajuden a regular l'equilibri del líquids de l'organisme, i s'eliminen a través de la suor secretada, majoritàriament el sodi; en conseqüència, si no tenim

|| *L'aigua és el component més abundant de l'organisme humà (un 63 %), i una gran quantitat s'emmagatzema en el múscul* **||**



**“ La fatiga consisteix
en la incapacitat del
múscul o de l'organisme
en conjunt per mantenir
una intensitat sostinguda
en l'esforç [...] ”**

prou electròlits al nostre organisme es poden produir símptomes de deficiència com poden ser les rampes musculars.

Després d'aquest primera part de la ponència, en Jonathan Barreiro, jugador de la lliga ACB bàsquet amb el Saragossa, explica com gestiona l'alimentació i la hidratació mitjançant el vídeo que es comparteix.

A continuació, na Mar explica que la fatiga consisteix en la incapacitat del múscul o de l'organisme en conjunt per mantenir una intensitat

sostinguda en l'esforç i que es percep quan l'esportista refereix que està “cremat” o “passat”: no resisteix l'entrenament, apareixen símptomes de cansament físic i mental o no es recupera bé després de l'esforç. Alguns exemples són l'atleta que no manté la velocitat, la practicant d'halterofília que no pot moure les mateixes càrregues, la ciclista que no resisteix les rutes o el gimnasta que no executa els moviments amb correcció. Aleshores exposa amb detall com s'ha de tractar la fatiga i ho enllaça amb la suplementació a través d'ajuts ergogènics, deixa clar la importància que aquestes no estiguin prohibides per les autoritats nacionals o internacionals que regulen les competicions esportives i que no siguin nocives per a la salut de l'esportista, ja que en cas contrari implicaria incórrer en dopatge.



Llavors enumera una sèrie d'advertències abans de fer servir ajuts ergogènics:

- No se n'han de consumir per compensar una mala alimentació.
- Encara que hi hagi una evidència científica d'efectivitat, l'esportista que vulgui utilitzar-ne, les ha de prendre fora de la competició.
- Abans d'usar-ne s'ha de tractar d'optimitzar l'entrenament, la nutrició, el descans i la recuperació.
- Abans d'adoptar aquesta decisió s'ha de consultar amb una dietista-nutricionista.
- En època creixement no se n'ha de prendre.

Tot seguit es visualitza un vídeo de Sete Benavides, piragüista olímpic, en el qual parla sobre els ajuts ergogènics.

Més endavant i ja a l'entrada de la part final de la ponència, na Mar exposa el concepte de dejuni intermitent, mètode que consisteix a ampliar els horaris de no ingesta d'aliments: es delimita un període d'alimentació durant el qual es fan totes les menjades i un de dejuni per a la resta del dia i ho il·lustra amb exemples com 12:12 (sense dejuni), 16:18, el més comú (es concentren les ingestes durant 8 hores i es dejuna les altres 16), 18:6 i 20:4, els intermedis, i el més avançat i dur, 23:1.

Incideix en què està molt de moda aquest concepte i en detalla els avantatges i els inconvenients. Llavors dona l'entrada a l'últim vídeo on apareix Virginia Torrecilla, futbolista de l'Atlètic de Madrid, qui enumera diversos punts relacionats amb la seva dieta:

- El temps que fa que s'assessora amb un professional de la nutrició.
- La importància de l'assessorament professional en dietètica i nutrició.



- Els canvis més destacables que ha introduït en la seva alimentació.
- La seva opinió sobre les dietes miracle.
- Els beneficis que li aporta una alimentació saludable al seu rendiment esportiu.

Ja al final de la ponència, les dues dietistes-nutricionistes fan un qüestionari en directe per comprovar que els participants han entès els conceptes que s'han explicat.

19:30 H – TERCERA PART: COL-LOQUI - TORN DE PREGUNTES



Raúl Benito, moderador d'aquesta acte, condueix el torn de preguntes i en fa un recull de les que s'han plantejat al xat, que les dues ponents responen.

Ja per tancar la jornada, el mateix moderador fa un petit resum de tot el que s'ha tractat i dona les gràcies a totes les persones que han seguit l'activitat i a les ponents. També recorda quan es durà a terme la propera Jornada de l'Observatori Esportiu de Mallorca, prevista per al mes de juny de 2021.

3) Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP) adaptat a la situació de la covid-19

21 d'octubre de 2021

Aquesta jornada en línia de l'Observatori Esportiu de Mallorca, organitzada conjuntament entre el Departament de Turisme i Esports del Consell de Mallorca i la Federació de Futbol de les Illes Balears, i duita a terme el dijous 21 d'octubre, té com a objectiu conscienciar les persones destinatàries de la importància d'una actuació ràpida en els casos d'aturada cardiorespiratòria. La responsable d'impartir la jornada és Rocío Fraile, metgessa del Servei de Medicina Esportiva del Consell de Mallorca.

PRESENTACIÓ I BENVINGUDA DE LA JORNADA

Rosa Guillén, tècnica esportiva i representant de la Direcció Insular de Esports, dona la benvinguda i agraeix l'assistència i la participació a les persones que s'hi han connectat.

Indica que la jornada pertany al Pla d'Assessorament de l'Observatori Esportiu de Mallorca (OEM) i s'emmarca dins el projecte «VadeSegons», que també inclou l'edició d'un vídeo i d'uns plafons que detallen les passes que s'han de seguir a l'hora de practicar l'RCP bàsica.



OBSERVATORI ESPORTIU



de Mallorca

Direcció Insular d'Esports del **Consell de Mallorca**

Jornada

«PROTOCOL DE REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP)»

ADAPTAT A LA SITUACIÓ COVID-19»

Organització

 **Esports**
Consell de Mallorca



#VadeSe

esports.consellde

Lloc

Plataforma Zoom

Dia

Dijous 21 d'octubre de 2021

Hora

18.00 h

Dirigit a....

Àrbitres, delegats, personal tècnic esportiu, esportistes, educadors físics, famílies, etc.

Participació

Guillermo Cuadra

Àrbitre
de 1a. divisió de futbol



Carlos Barrón

Futbolista
Jugador del Palma Futsal



ACIÓ
(RCP)

egons

mallorca.net

Jornada

18.00 h Benvinguda

18.10 h **Doctora Rocío Fraile, responsable del Servei de Medicina esportiva del Consell de Mallorca.**

- Què és una maniobra RCP?
- Quan i com s'ha d'aplicar?
- Conscienciar de la importància de l'actuació immediata dels testimonis
- Adaptació de la RCP a la situació COVID 19
- Maneig del desfibril·lador

19.10 h Col·loqui

19.30 h Clausura

Abans d'accedir a la part principal de la jornada, es mostra un vídeo introductorï sobre aturades cardiorespiratòries en diferents contextos, tant esportius com quotidians.

Posteriorment, la presentadora cedeix el torn a la ponent, Rocío Fraile, que comença la intervenció amb la descripció de dos conceptes: aturada cardiorespiratòria i RCP.

D'una banda, l'aturada cardiorespiratòria és la interrupció de l'activitat cardíaca i pot ser brusca, inesperada i potencialment reversible. El cor deixa de bategar, per tant, la sang que envia als òrgans disminueix i, com a conseqüència, els òrgans no poden fer les seves funcions vitals.

Les causes que la provoquen poden ser:

- Cardíaca: per una cardiopatia isquèmica o per una miocardiopatia hipertròfica.
- Respiratòria: per una ennuogada o un ofec.
- Traumàtica: sofrir un fort cop.
- Metabòlica.



Aquestes alteracions provoquen una alteració del ritme cardíac (fibril·lació ventricular). Per revertir aquest ritme, s'utilitza el desfibril·lador.

Posteriorment, la doctora Fraile introdueix el punt de l'RCP, que comprèn el conjunt de maniobres que s'han de practicar a una persona que es troba en aturada cardiorespiratòria.

Exposa la necessitat d'augmentar els coneixements sobre RCP que té la ciutadania, ja que hi ha 50.000 aturades cardiorespiratòries anuals a Espanya i, en aquests casos, és primordial actuar amb rapidesa, així que cada segon compta.



PROTOCOL D'RCP ADAPTAT AL CONTEXT COVID-19

Després d'exposar els dos conceptes esmentats, la doctora comença a explicar el protocol d'RCP, en relació amb el qual el consell europeu d'RCP va fer unes modificacions per adaptar-lo a la situació actual de la covid-19:

1. S'ha de determinar si la zona és segura.
2. La persona que practica les maniobres de reanimació s'ha de posar una mascareta de protecció i, després, n'ha de col·locar una altra a



Causas de l'aturada cardiorespiratòria

Aquestes alteracions provoquen una alteració del ritme cardíac = fibril·lació ventricular (batecs veloços i ineficaços).

Per revertir aquest ritme s'utilitza el desfibril·lador.




Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP), adaptat a la situació covid-19

Esports
Consell de Mallorca

la persona afectada.

3. Cal determinar el nivell de consciència. Cal sacsejar les espatlles de la persona afectada i demanar-li si està bé.
 - a. Si respon: conscient.
 - b. Si no respon: inconscient, per tant, cal continuar amb les passes següents.
4. S'ha de determinar el nivell de respiració sense fer cap maniobra de

RCP

Són les maniobres que has de fer quan et trobes amb una persona en parada cardiorespiratòria



Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP), adaptat a la situació covid-19

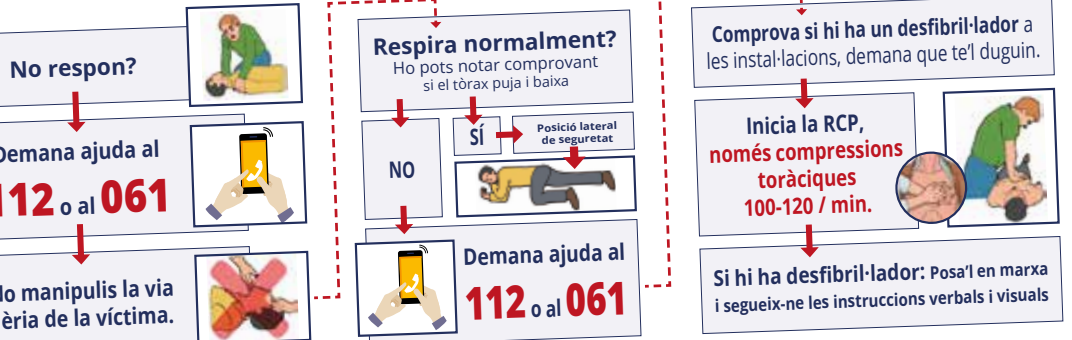
Esports
Consell de Mallorca



#VadeSegons

PROTOCOL DE REANIMACIÓ CARDIOPULMONAR (RCP) adaptat a la situació COVID-19

PRIMER DE TOT: Posa't la mascareta i posa-la a qui reanimes.

NO DEIXIS LA VÍCTIMA TOTA SOLA!



Escenari del qual partim

13 Posición lateral de seguridad

- 1 Poner el brazo más próximo al socorrista en ángulo recto con el cuerpo, el codo doblado con la palma de la mano hacia arriba.
- 2 Traer el brazo alejado socorrista cruzando la mano para apoyar el dorso de la mano opuesta la mejilla de la víctima.
- 3 Con la otra mano, agarrar la pierna más alejada justo por encima de la rodilla y levantarla, manteniendo el pie apoyado en el suelo y girar el cuerpo hasta que quede de lado.
- 4 Colocar el dorso de la mano del lado externo, bajo la mejilla.

Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP), adaptat a la situació covid-19

Esports Consell de Mallorca

manipulació de la via aèria (tècnica front-mentó o apropar la galta per escoltar si respira). Només es veu si respira o no mirant el pit de la persona afectada:

- a. Respira.
 - i. Cal telefonar a l'112 o al 061.
 - ii. S'ha de col·locar la persona afectada en posició lateral de seguretat (es reproduïx un vídeo explicatiu sobre aquest aspecte).
- b. No respira.
 - i. Cal telefonar a l'112 o al 061.

Escenari del qual partim

13 Posición lateral de seguridad

- 1 Poner el brazo más próximo al socorrista en ángulo recto con el cuerpo, el codo doblado con la palma de la mano hacia arriba.
- 2 Traer el brazo alejado del socorrista cruzando el brazo y apoyar el dorso de la mano opuesta la mejilla del lado contrario de la víctima.
- 3 Con la otra mano, agarrar la pierna más alejada justo por encima de la rodilla y levantarla, manteniendo el pie apoyado en el suelo y girar el cuerpo hasta que quede de lado.
- 4 Colocar el dorso de la mano del lado externo, bajo la mejilla.

Protocol de reanimació cardiopulmonar (RCP), adaptat a la situació covid-19

Esports Consell de Mallorca



ii. *S'ha de demanar un desfibril·lador.*

iii. *Cal fer l'RCP.*

1. No es fan insuflacions.
2. 100 compressions/minut.
3. Depressió esternal 5-6 cm.
4. Ritme constant.

Posteriorment, la doctora Fraile passa a fer una demostració de com s'han de fer correctament les compressions amb un ninot i dona unes pautes per actuar correctament:

1. La víctima ha d'estar sobre una superfície dura.
2. La víctima ha d'estar boca amunt.
3. Cal desvestir la víctima i deixar-ne el pit descobert. Si es duen polseres o rellotges de metall, s'han de llevar.
4. Cal determinar el punt de compressió, que es troba a l'estèrnium, a la línia intermamària.
5. S'ha de col·locar el taló de la mà dominant i damunt l'altra mà entrellaçant-la per així poder estirar la mà dominant per amunt. D'aquesta



manera, només recolzarà el taló de la mà damunt l'estèrnium i hi farà més pressió a sobre.

6. S'han de tenir els braços totalment estirats i cal col·locar-se damunt la víctima en línia recta fent força amb el cos sobre els braços i les mans.

Després de la demostració de com s'han de fer correctament les compressions, la doctora passa a fer una altra demostració, en aquest cas, amb un desfibril·lador. Explica els passos a seguir per utilitzar-lo:



1. S'ha de posar en marxa.
2. S'han de col·locar els electrodes (hi ha un dibuix explicatiu al desfibril·lador).
 - a. Davall la clavícula dreta.
 - b. Línia axil·lar esquerra a uns 10 cm de l'aixella.
3. El desfibril·lador analitza el ritme de la persona i considera si ha d'efectuar una descàrrega elèctrica o no.



4. Cal seguir amb les compressions.
5. El desfibril·lador continua analitzant si ha de fer una descàrrega o no; en cas que sigui que no, indicarà si cal seguir amb les compressions.

Per acabar la intervenció, la doctora fa unes quantes observacions que s'han de tenir en compte a l'hora d'utilitzar el desfibril·lador:

- Si la víctima té molt de pèl, la bossa del desfibril·lador incorpora una fulla d'afaitar per poder llevar el pèl que ens pot dificultar l'adhesió dels electrodes.
- Si la persona està mullada o suada, l'hem d'eixugar.
- El desfibril·lador es pot utilitzar amb dones embarassades i també amb persones amb marcapassos (no s'ha de col·locar l'electrode damunt el marcapassos).
- Amb nins majors de 8 anys o que pesen més de 25 kg es poden utilitzar els mateixos electrodes que amb els adults. Si són més petits, hi ha uns electrodes a posta.
- A l'àmbit de les Illes Balears, només pot emprar el desfibril·lador una persona que ha passat el curs específic d'RCP. No obstant

això, si no hi ha ningú amb aquesta capacitat al lloc on s'ha produït l'aturada, es pot utilitzar sempre que es rebin les instruccions des del 061.

A continuació, Rosa Guillén presenta dues persones que intervenen en el vídeo del projecte «#VadeSegons», on es resumeixen tots els passos que s'han de seguir durant una aturada cardiorespiratòria: Carlos Barrón Redondo (porter del Palma Futsal) i Guillermo Cuadra Fernández (àrbitre de 1a Divisió), i es comparteix aquest vídeo amb tots els participants de la jornada.

Acte seguit, intervé Joan Toni Puigserver, metge d'urgències de l'Hospital de Manacor, que respon a una sèrie de preguntes:

—Quina és la actuació del personal sanitari davant una aturada cardiorespiratòria?

—És important saber quin temps ha passat des que el servei d'emergències arriba i el moment de l'aturada, si s'ha fet RCP i s'ha disposat de desfibril·lador. L'actuació consistirà en una reanimació avançada amb intubació, fàrmacs i una cerca del desencadenant de l'aturada.

—Quina importància té que els testimonis hagin fet o estiguin fent l'RCP bàsica?

—La importància és que si s'ha pogut començar a temps i s'ha fet amb qualitat, la sortida de l'aturada cardiorespiratòria tindrà unes conseqüències menors per a la víctima. Els 10 primers minuts són els més importants.

—Quins són els inconvenients principals que els equips d'emergències troben davant una situació d'aturada cardiorespiratòria?

—Testimonis sense experiència en RCP i no tenir a mà un desfibril·lador.

—Què diries a la ciutadania que es troba en una situació com aquesta?

—Es demana tranquil·litat, és una situació difícil, però cal actuar amb calma, ordre i demanar ajuda sempre.

A continuació, s'incorpora en directe Javier Jiménez, atleta i fisioterapeuta que explica la seva vivència com a afectat per una aturada cardiorespiratòria, i aprofita per reforçar el missatge de la campanya «#VadeSegons»: cada segon compta i cal actuar.

TORN OBERT DE PARAULES

Quan acaben totes les intervencions, hi ha un temps perquè les persones participants a la jornada demanin dubtes, que respon la metgessa Rocío Fraile:

- Es demana si la posició on es col·loca el reanimador és important: és indiferent mentre sigui còmoda per al reanimador.
- Es demana si, en cas de no haver-hi desfibril·lador, s'han de fer compressions contínues: sí, fins que arribi el suport sanitari no s'han d'aturar les compressions.
- Es demana si, quan l'aturada és per ofegament o manca d'oxigen, el protocol és el mateix: si es considera una aturada cardiorespiratòria s'han de fer compressions.

QÜESTIONARI

La doctora Fraile passa un qüestionari per comprovar si s'han assolit els continguts treballats durant la jornada. Es fan les preguntes de manera telemàtica i totalment anònima.

FINAL DE LA JORNADA

Per concloure la jornada, la presentadora dona pas a un altre qüestionari, en aquest cas de valoració, perquè serveixi d'ajuda a la Direcció Insular d'Esports per poder avançar i millorar en les jornades. També agraeix la participació, recorda que tothom rebrà un certificat d'assistència i un enllaç on es podrà consultar tot el material emprat en la jornada (vídeos, plafons...), i recorda l'eslògan «#VadeSegons»: cada segon compta. Actuem i facem-ho ràpidament perquè això pot salvar vides.

4) Curs: YouTube & Educació Física

1-30 de novembre i 1-31 de desembre de 2021

Aquesta activitat del Pla d'assessorament 2021 va tenir el format de curs en línia distribuït en dos blocs:

- YouTube i Educació Física 1: vídeos i canals de YouTube.
- YouTube i Educació Física 2. Llistes de reproducció i baixada de vídeos.

El primer es va desenvolupar entre l'1 i el 30 de novembre del 2021 i el segon entre l'1 i el 31 de desembre de 2021.

El format va ser en línia i per tal d'avaluar l'aprenentatge assolit els alumnes havien de realitzar determinades activitats que el professor va supervisar.

La durada de cada curs va ser de 50 hores de formació que donaven dret a l'obtenció de crèdits de formació homologats per la Conselleria d'Educació i Formació Professional del Govern de les Illes Balears





YOUTUBE & ESPORT

"AFÈRRAT A L'ESPORT"

Curs en línia de dos mòduls. 100 hores de formació.

- ✓ YouTube 1: Des de l'1 de novembre fins 30 de novembre
- ✓ YouTube 2: Des de l'1 de desembre fins 31 de desembre

Destinatari:

docents, educadors físics, tècnics esportius, entrenadors, gestors de xarxes socials esportives, etc.

Preu per mòdul: 30 euros per a col·legiats - 45 euros per a no col·legiats

Curs homologat i acreditat per la Conselleria d'Educació i Formació Professional
•(Crèdits exclusivament concedits a docents)



Apunta-t'hi! [google adform \(enllaç\)](#)



Informació: oem@conselldemallorca.net
esports.conselldemallorca.cat

 Espor
Cons

Co



SPORT DIGITAL"

Formació (50 hores obligatòries per mòdul)

de novembre

de desembre

comunicació i

ts

professional

orts

Consell de Mallorca

col·laboració

EF
years

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I FORMACIÓ
PROFSSIONAL



Toni Matas Barceló

Educador físic esportiu (col.9295) i creador i dissenyador de plataformes de formació i aprenentatge en línia, i de pàgines web esportives i d'altres específiques per al canal YouTube



Els objectius i continguts del primer bloc, YouTube & educació física 1: vídeos i canals de YouTube, foren els següents:

- Crear el teu propi Canal a la plataforma YouTube de forma totalment gratuïta.
- Pujar-hi un vídeo.
- Gestionar-ne el títol i la descripció dels vídeos pujats.
- Gestionar-ne la privacitat.
- Comentar els vídeos de la plataforma.



I respecte al segon bloc, YouTube & educació física 2: Llistes de reproducció i baixada de vídeos, varen ser aquests altres:

- Crear un Canal de YouTube propi.
- Configurar-lo de forma òptima.
- Pujar-hi vídeos.

- Dominar la privacitat dels teus vídeos.
- Crear les teves llistes de reproducció dins YouTube.
- Fer difusió dels teus vídeos.







EMPRESSES I ENTITATS COL·LABORADORES

Entitats i empreses que han col·laborat amb la Direcció Insular d'Esports, del Departament de Transició, Turisme i Esports del Consell de Mallorca:



 Direcció Insular d'Esports
Departament de Transició, Turisme i Esports
Consell de Mallorca

