

PROJECTE D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2025-26



LARA: 645-103-492 / lara@dojotarraco.es
SORAYA: 610-670-765 / soraya@dojotarraco.es
JAVIER: 636-987-306 / javier@dojotarraco.es

1.- INTRODUCCIÓ

1.1.- QUI SOM?

El CLUB JUDO DOJO TARRACO és sinònim de qualitat, educació i formació, és una entitat esportiva que va néixer darrera el treball de diversos anys en un gimnàs a finals dels anys 90, i es va formalitzar com a club esportiu a l'any 2004. El Club de Judo i els seus objectius es donar a conèixer aquesta pràctica en tots els àmbits de l'activitat: educatiu, esportiu i de defensa personal principalment. En aquesta expansió del Club s'ha creat la secció de patinatge del **CLUB JUDO DOJO TARRACO** i han nascut els **CLUB JUDO RODA** i el de **PATINA CASTELLVELL**, tots ells amb el fi de consolidar i fer gran el projecte educatiu i esportiu inicial.

L'objectiu principal d'aquest projecte és donar el recolzament i les eines necessàries al centre en el que col·laborem per aconseguir formar unes persones totalment competents i preparades pel futur. Aquesta tasca la portem a terme a través de l'organització de les activitats, promocionant els valors del Judo, i fent la coordinació i el control d'aquestes per assolir un bon resultat. La persona responsable final del desenvolupament del projecte és **Javier Rodríguez**:



- **Llicenciat en Educació Física** (núm. col·legiat 8.988) amb les maestreries de Judo i Natació.
 - o Especialitzat en la Llicenciatura en rendiment esportiu i salut.
 - o Titulat amb el CAP (Certificat d'Aptitud Pedagògica, actualment és un màster).
- **Entrenador Nacional de JUDO** (núm. col·legiat JUD-010153).
- Entrenador Nacional de Natació (núm. col·legiat 5228).
- **Cinturó negre 5è DAN de JUDO.**
- **Cinturó negre 2on DAN de SAMBO i entrenador de nivell 2** (entrenador regional)
- Acreditació del Cos Nacional de Policia per impartir cursos de **Defensa Personal Policial (DPP)** per a cossos de seguretat de l'estat i vigilància privada.
- Participació en diversos **campionats de JUDO** a nivell provincial, regional i estatal, amb resultats satisfactoris.
- **Més de 25 anys d'experiència docent (educativa i esportiva).**
- **Més de 25 anys en gestió esportiva.**



Actualment:

- o **Director tècnic del Club Dojo Tarraco.**
- o **Professor de JUDO a l'INEFC Lleida, entre altres tasques.**

Els membres del club són persones vinculades a l'educació, l'activitat física i l'esport, amb una elevada formació acadèmica i també amb anys de dedicació a les seves especialitats esportives. Com ja hem avançat, inicialment es va crear com a club de JUDO i era l'única activitat que es feia, però el caràcter inquiet i actiu dels membres del club han fet que en l'actualitat puguem oferir una gran varietat d'activitats, on s'han creat seccions molt fortes, com la de patinatge.



1.2.- PER QUÈ EL CLUB DOJO TARRACO?

El CLUB DOJO TARRACO té com objectiu principal la divulgació dels valors de l'activitat física i esport, com un hàbit de vida. Som un Club format per professionals esportius i educatius amb gran experiència i amb un projecte avalat per les màximes titulacions en el sector (Llicenciatura en E.F. i Entrenador Nacional) que treballa amb més de 850 alumnes entre més de 20 centres escolars de la província i les seus esportives del Club Dojo Tarraco, Club Judo Dojo Rora i Club Patí Castellvell.

Al CLUB DOJO TARRACO creiem que el valor més important que pot adquirir una persona és l'educació. Quelcom intangible, l'adquisició de la qual requereix fer les coses amb perspectiva, per això ens importa tant la formació dels nostres professors i la seva implicació en el projecte del Club. Per tal de complementar el nostre treball, en cas de ser necessari, es disposa d'una psicòloga, i a més dels professors, hi ha un gran nombre col·laboradors que participen en les activitats organitzades i que recolzen el bon funcionament d'aquestes.



Al CLUB DOJO TARRACO els ingressos són pel bon funcionament i la potenciació de les activitats (nòmines, assegurances, impostos, taxes, organització d'esdeveniments esportius, obsequis pels participants dels esdeveniments, etc.) Com no hi ha afany de lucre, no s'incrementa el preu amb IVA.

L'equip del CLUB DOJO TARRACO no deixa els grups a càrrec de monitors en pràctiques o de persones que únicament puguin presentar els seus assoliments esportius, els professionals del Club **són persones titulades en activitat física, esport i/o educació, amb àmplies trajectòries esportives i formadores.**

Les activitats no estrictament esportives o relacionades amb l'activitat física tenen un enfoc educatiu i són un complement de l'esport realitzat, completen l'objectiu de la promoció de l'activitat física i esportiva.

Projecte d' Activitats Extraescolars 2025-2026
JUDO DOJO TARRACO / JUDO RODA / PATINA CASTELLVELL

Els nens **poden complementar les sessions al CLUB DOJO TARRACO** per preparar competicions i festivals, o quan no hi ha activitat extraescolar, i al finalitzar els estudis de primària el **CLUB DOJO TARRACO** li donarà l'opció de poder continuar la seva formació educativo-esportiva.

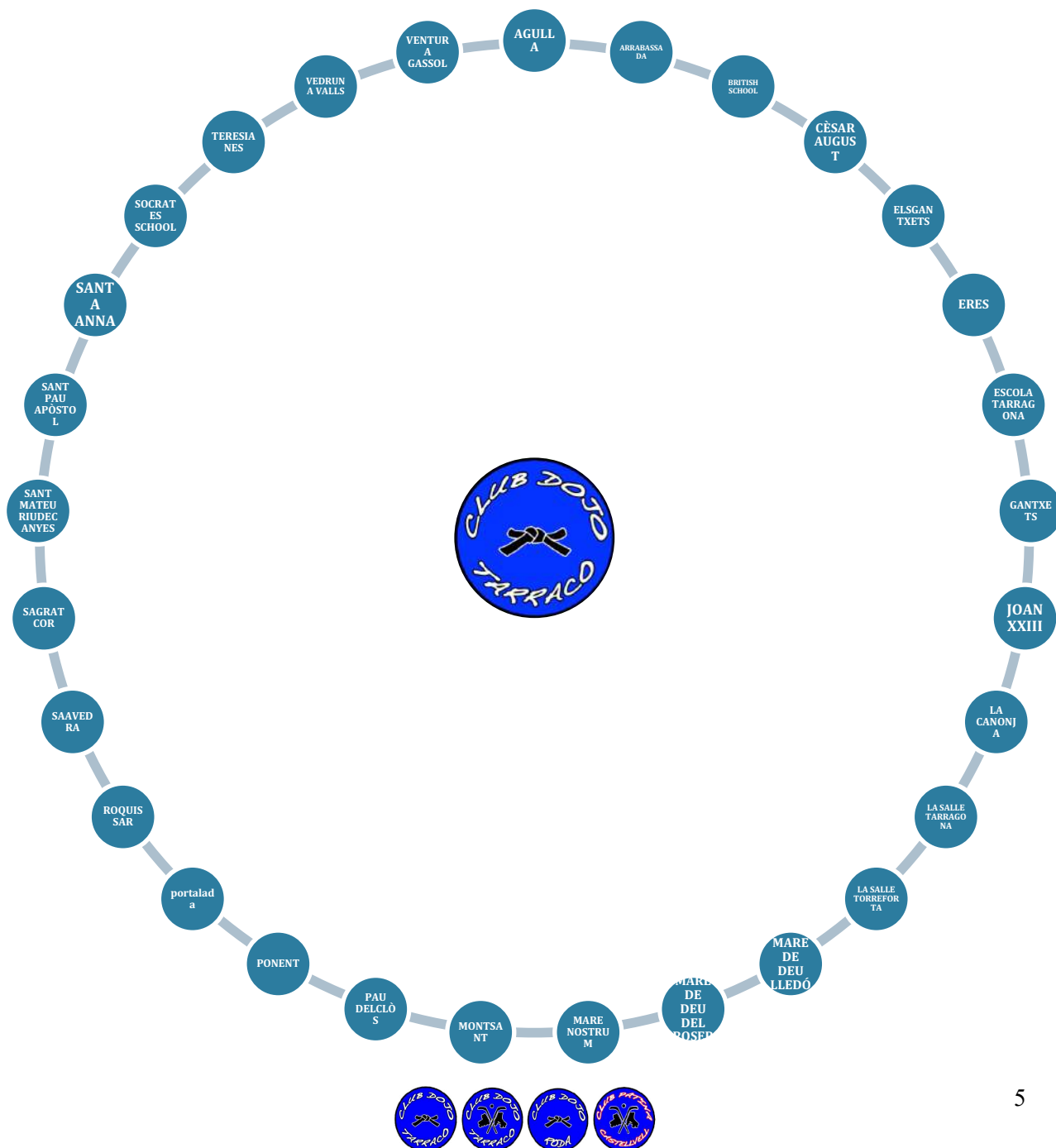


1.3.- ON SOM I ON TREBALLEM?

Ens trobem en ple creixement, i aquests moments el **CLUB DOJO TARRACO**, motor d'aquest projecte, té com a seu social on es fa el JUDO i Arts Marcials al DOJO, dins les instal·lacions del Royal Tarraco, que es troba al carrer Sant Auguri 5, de Tarragona.



Actualment, i després de molts anys d'experiència docent en activitats diverses amb nens i en diferents àmbits, el **CLUB DOJO TARRACO** continua l'activitat a les seves seus, i com activitat extraescolar, a diversos centres escolars. La nostra millor carta de presentació en l'àmbit extraescolar, és anomenar el nombre de centres escolars on treballem:



Totes les activitats són programades i supervisades per Llicenciats en Educació Física (INEFC), i els tècnics que imparteixen les sessions són especialistes en la seva activitat, amb títols per poder impartir classes i la plantilla disposa de titulacions Universitàries en INEFC, Magisteri, Psicologia i Fisioteràpia entre altres, el Grau Superior d'Esports o Titulacions Federatives



1.4.- OBJECTIUS DEL PROJECTE D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

- Oferta d'activitats equilibrades, arribant a tots els nens:
 - **Esports col·lectius**
 - **Activitats esportives individuals**
 - Competitives
 - No competitives
 - Arts Marcials
 - Artístiques
 - Amb implements
 - **Activitats complementàries educatives i lúdiques**
 - **Activitats de recolzament educatives i lúdiques**

Aplicar els valors del **JUDO** a totes les activitats que realitza en el club:

- **EDUCACIÓ**: respecte als companys
 - **CORATGE**: fer allò que és just
 - **SINCERITAT**: expressar-se sempre amb la veritat
 - **HONOR**: ser honest a la teva paraula
 - **AUTOCONTROL**: saber controlar-se amb situacions crítiques
 - **MODESTIA**: parlar d'un mateix sense sentir orgull
 - **RESPECTE**: sense aquest mai naixerà la confiança
 - **AMISTAT**: el més pur dels sentiments humans
-
- Proporcionar **diverses activitats extraescolars** per permetre ampliar el ventall de possibilitats de formació addicional pels nostres fills en **l'àmbit de l'activitat física, l'esport i de la psicomotricitat**.
 - Proporcionar **flexibilitat en els horaris** de les activitats perquè així, els nostres fills tenen més possibilitats de compaginar altres accions formatives o esportives que poden portar a terme dins o fóra del centre escolar.
 - Ajudar als alumnes amb **necessitats especials d'aprenentatge** amb activitats de reforç i permetre treballar i desenvolupar aquelles accions més complexes per ells de forma fàcil i senzilla.



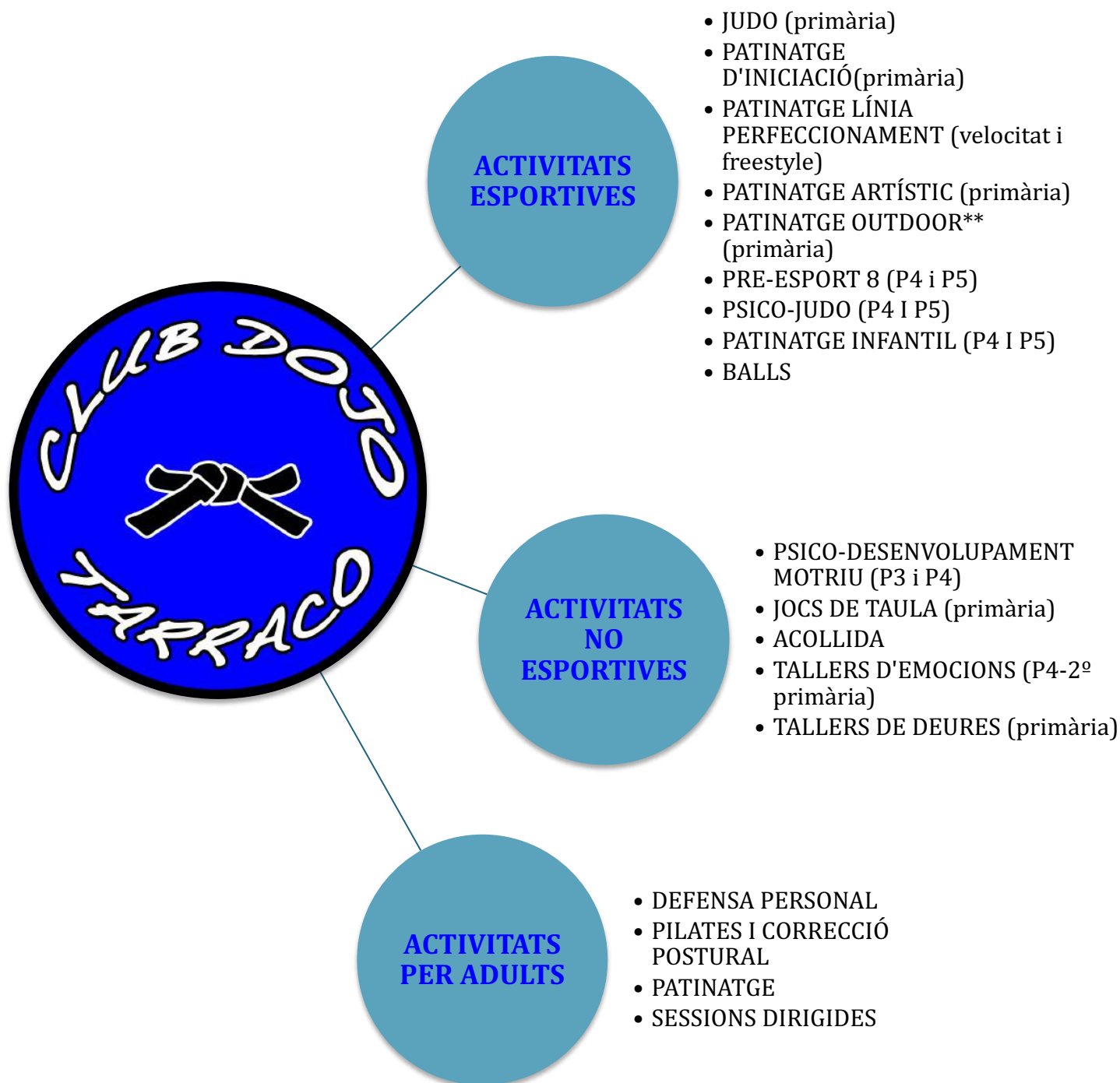
Projecte d' Activitats Extraescolars 2025-2026
JUDO DOJO TARRACO / JUDO RODA / PATINA CASTELLVELL

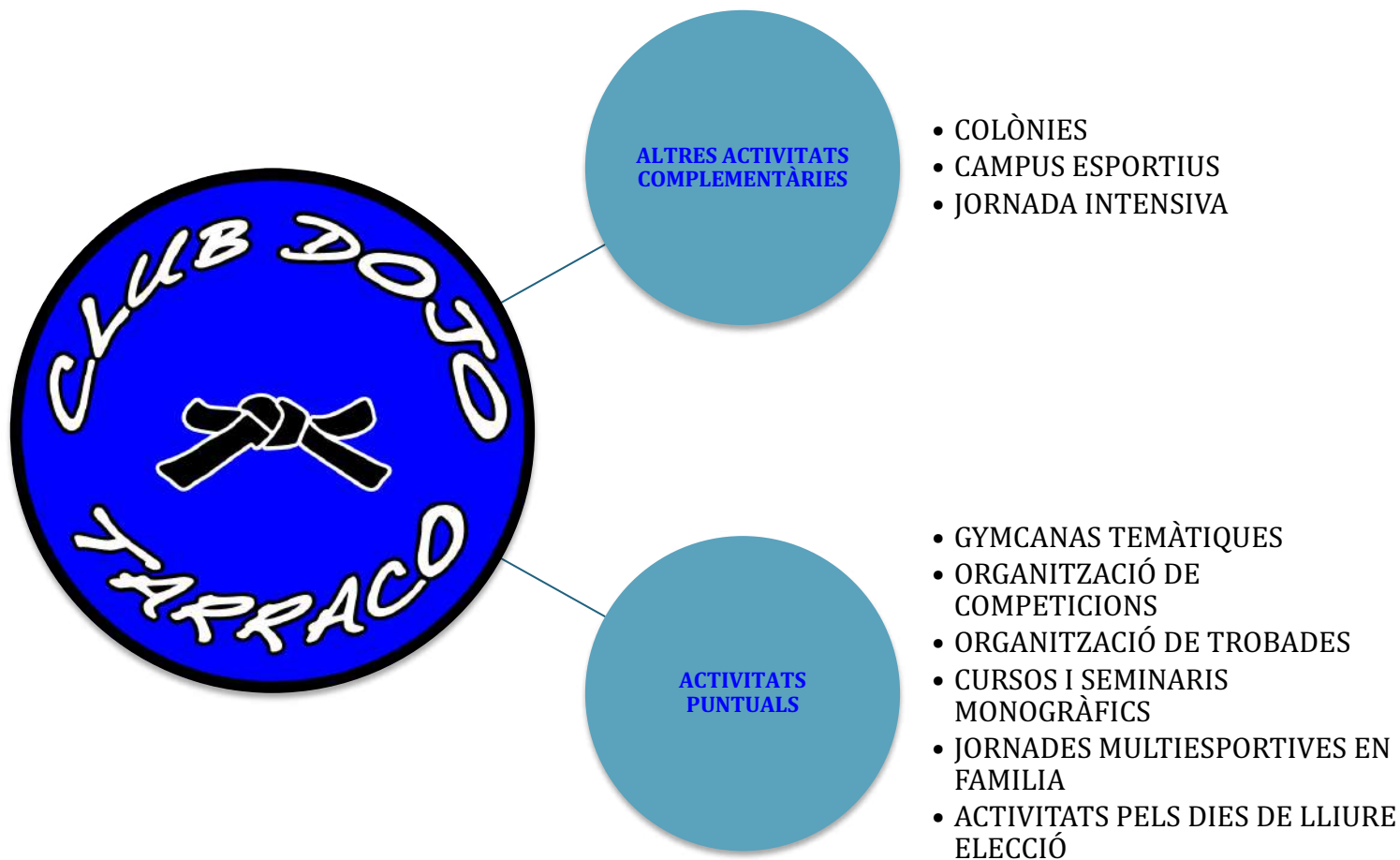
- Proporcionar als més petits **activitats adequades a la seva edat**.
- **Fomentar la participació en activitats programades** per altres organismes com competicions escolars, accions esportives de l'ajuntament, altres col·legis, etc.
- **Fomentar la pràctica esportiva per aprendre valors i com a hàbit de vida**.
- **Treball de socialització** a través de l'activitat física i l'esport.
- La proposta inclou una sèrie limitada d'activitats esportives, però si es vol ampliar no hi ha inconvenient.



2.- ACTIVITATS

El projecte d'activitats extraescolars que es presenta té tres propostes ben diferenciades, segons l'edat, i les característiques de la pròpia activitat:





**** PATINATGE OUTDOOR -> Requisits: dos cursos de patinatge i/o:**

- Saber frenar amb T
- Tenir fluïdesa amb els patins avançant endavant i endarrere
- Poder esquivar objectes en la trajectòria
- Controlar els patins en pendents
- Tenir fluïdesa en el gir i en els canvis de sentit

2.1.- DINÀMICA DE LES ACTIVITATS

Segons l'activitat tot queda al centre com en el cas de la psicomotricitat. En altres hi ha festivals dins del centre o s'hi participa en competicions del CET. **En el cas del JUDO i del PATINATGE el Club també té un calendari propi d'activitats** molt diverses.

JUDO (calendari aproximat):

- Campus de Judo de pre-temporada (setembre)
- Ne Waza (competició de terra) (novembre)
- Judo en Família (febrer)
- Tachi Waza (competició de peu) (març)
- Exàmens de cinturó (abril)
- Colònies de Judo (maig)
- Exhibicions de fi de curs (maig-juny)
- Trofeu Judo Dojo Tarraco (juny)
- Campus de Judo de fi de curs (juny i juliol)



PATINATGE (calendari aproximat):

- Campus de patinatge de Pre-temporada (setembre)
- Festival de Nadal Patinatge Artístic (desembre)
- Ruta de Carnaval (febrer)
- Competició de patinatge en línia (març)
- Competició de patinatge artístic (abril)
- Colònies de Patinatge (maig)
- Exhibicions de fi de curs (maig-juny)
- Campus de patinatge de fi de curs (juny i juliol)



3.- GESTIÓ

Els centres escolars que desitgin delegar la gestió al **CLUB DOJO TARRACO**, per a que els professionals de l'entitat esportiva s'encarreguin, oferim dos models:

- Gestió del cobrament de les activitats: les famílies abonaran les quotes directament al **CLUB DOJO TARRACO**, sent aquest el responsable del control de les mateixes. Aquesta modalitat té un increment simbòlic de 2 € mensuals sobre les quotes reflectides en les activitats.
- Gestió integral de les extraescolars: El personal del **CLUB DOJO TARRACO** s'encarregarà d'organitzar, dirigir i del bon funcionament de les activitats extraescolars que s'ofereixin. A més a més les coordinarà, tant les pròpies com les que pertanyin a altres proveïdors. S'encarregarà de la relació entre el **CENTRE I/O AMPA** i les famílies, les reunions, tec. Aquest model de gestió integral comportarà un increment en totes les quotes extraescolars de 8 € mensuals (tant les pròpies com les alienes, si s'han de coordinar totes).



4.- INFRAESTRUCTURA

Les activitats requereixen espais esportius habilitats per a cada especialitat. S'aprofitarà el material que tingui el centre, i del que no es disposi i sigui indispensable per a l'activitat, ho proporcionarà el Club pel bon funcionament de les sessions.

El **CLUB DOJO TARRACO** té com una de les seves prioritats comptar amb un **personal qualificat, titulat, professional i motivat**, per això ells no són únicament treballadors, sinó que formen part del Club. Per això, a més de desenvolupar les tasques pròpies del moment, tots els membres del club estem constantment aportant idees per millorar el nostre treball, amb el que aconseguim oferir la millor qualitat i compromís en les activitats realitzades.

L'organització d'esdeveniments (competicions i trobades) implica la participació d'un gran nombre de tècnics i col·laboradors, encarregant-se el **CLUB DOJO TARRACO** de tota la infraestructura necessària per al correcte desenvolupament de les activitats.

Els grups de treball tindran el nombre de tècnics necessaris per al bon desenvolupament de l'activitat. En ocasions ens hem trobat confusions amb les ràtios del temps lliure, que tenen una formació i una finalitat molt diferent a l'esportiva. A la pàgina del **COPLEFC** (Col·legi de Llicenciats d'Educació Física a Catalunya) s'especifica que: no hi ha cap normativa que reculli quines han de ser las ratis a tenir en compte alhora de portar a terme una activitat esportiva, Per aquest motiu ens agrada informar que el **CLUB DOJO TARRACO** és el principal interessat, juntament amb el **CENTRE I/O AMPA**, en què l'activitat sigui plenament satisfactòria per als practicants, i perquè es realitzi, també en aquest aspecte, dins de la legalitat.



5.- PREUS

En els preus s'inclouen totes les despeses per al desenvolupament de les activitats:

- Personal
- Planificació
- Coordinació
- Reunions amb els pares i el AMPA
- Exhibicions de final de curs i participació en les Diades del centre.
- Diplomes, medalles i obsequis en les activitats que organitzem (Competicions i trobades)
- En el cas del judo si el centre no pot invertir en un tatami, nosaltres aportariem entre 15 i 24 màrfegues valorades entre 1.800 € i 3.000 € aproximadament.
- Participació en les activitats relacionades amb els esports realitzats, organitzades pel Consell Esportiu, Federacions, clubs o altres entitats que els professors responsables dels grups considerin positives en el treball que s'està realitzant.
- Organització d'esdeveniments complementaris a les del centre realitzades pel CLUB DOJO TARRACO (veure calendaris JUDO i PATINATGE)
- Despeses de contractació
- Alta en la Seguretat Social i pagaments corresponents
- Prevenció de riscos laborals
- Despeses d'organització
- Mútua d'accidents laborals
- Assegurança de RC
- Etc.



En els preus s'inclouen el desplaçament, encarregar-se dels nens abans i després de les activitats, el correcte ús del material, el bon ús de les instal·lacions del centre, el correcte funcionament de les activitats, la participació en les possibles competicions, la Seguretat Social dels monitors, les despeses administratives i tots els costos derivats de les activitats. En el cas del JUDO també està inclòs un tatami, si no hi ha, valorat entre 2.500-3.000 €.

En els CENTRES I/O AMPAs amb més de 80 nens fent activitat amb el CLUB DOJO TARRACO, al final de curs es farà un abonament de 5 € per curs complet i nen a l'AMPA, i en aquells grups de mes de 18 alumnes el abonament serà de 10 € per curs complet i nen (o la part proporcional si es fan incorporacions amb el curs iniciat). D'aquesta manera les famílies no patiran variacions de preus d'un curs a un altre.

GRUPS MÍNIMS DE 10 ALUMNES		
JOCS DE TAULA JUDO (2 DIES) PATINATGE PRE-ESPORT 8 PSICO-DESENVOLUPAMENT MOTRIU PSICOJUDO PATINATGE INFANTIL PILATES-CORRECTIVA RITMICA SESSIONS DIRIGIDES		EXHIBICIONS I COMPETICIONS INCLOSES
1 sessió setmanal		Preus
	Mes	23 €
	½ Mes	16 €
2 sessions setmanals		
	Mes	33 €
	½ Mes	22 €
3 sessions setmanals		
	Mes	41 €
	½ Mes	29 €

OPCIÓ DE COLE + CLUB:

**QUOTA DEL AMPA / CENTRE ESCOLAR +
21 € AL CLUB
(SENSE LÍMITS DE SESIONS)**



5.1.- GYMCANA TEMÀTICA DE FINAL DE CURS

Al final de curs com activitat de cloenda oferim una gymcana temàtica, en la que els monitors faran una història i els nens tindran que fer una sèrie de proves per arribar al final.

La durada de la Gymcana és d'aproximadament 2 hores i el nombre de monitors dependrà del nombre de nens, amb un cost per monitor de **60 €**, en el que s'inclouen les caracteritzacions, el material, i tot el necessari pel bon funcionament de l'activitat.



5.2.- ALTRES ACTIVITATS COMPLEMENTÀRIES I PUNTUALS

Per a cada activitat hi haurà diferents preus en funció de les opcions i necessitats del centre. Per cada una tenim una presentació específica amb detall de tot el que està inclòs i el detall dels preus finals:

- Colònies esportives
- Campus esportius
- Jornada intensiva
- Organització de competicions
- Organització de trobades i esdeveniments
- Cursos i seminaris monogràfics
- Organització de jornades multiesportives en família
- Activitats pels dies de lliure elecció



SEGUEIX-NOS



MOLTES GRÀCIES PER LA SEVA ATENCIÓ I INTERÈS!

CONTACTE



Lara: 645-103-492

Soraya: 610-670-765

Javier: 636-987-306

lara@dojotarraco.es / lara@patinacastellvell.es

soraya@dojotarraco.es / soraya@dojoroda.es

javier@dojotarraco.es / javier@dojoroda.es / javier@patinacastellvell.es

