

1. INTRODUCCIÓ

El nostre projecte tracta sobre el loga (Especialitat Hata), una tècnica de relaxació i exercici mil·lenari que avui en dia s'ha tornat a posar molt de moda, el hatha ioga, és el ioga més difós en tot el món, conegut per les seves asanes (o posicions corporals). Les *asanes* generen serenitat física i mental, de tal manera que el "iogui" devot pugui seure durant diverses hores en una postura de meditació sense patir fatiga o inquietud i que ens ajudarà en l'àmbit infantil i adult a suportar millor l'ansietat i l'atabalament d'aquest món així com l'estrès laboral, social i cultural en el que ens trobem avui en dia.

Amb la nostra empresa intentarem ajudar tant a pares com a fills a establir un vincle més proper així com ensenyar-los, sobre tot als més petits, a afrontar noves experiències o situacions emocionals en el seu dia a dia, tant en l' escola, com en el carrer, com a casa, etc.

El nostre projecte ha estat creat amb molta il·lusió, vinculació, implicació, responsabilitat i molt d'afecte.

Desitgem que gaudiu i esperem que us agradi tant l' idea, com les ganes que ens han portat a iniciar ja fa uns mesos en el nostre cap i fa unes setmanes a la pràctica, aquest meravellós i creatiu projecte.

2. DESCRIPCIÓ GENERAL DEL PROJECTE

El nostre grup vol crear una empresa de servei extern per a escoles bressol, llars d'infants i parvularis de ioga infantil, al barri de Sant Andreu de Barcelona.

El ioga té beneficis molt positius pels infants com per exemple:

- Millora desenvolupament de l'atenció, concentració, memòria i imaginació.
- Millora la comprensió i interacció amb els demés.
- Calma i relaxa.

Per aquest motiu creiem que pot ser una oferta molt interessant per oferir-la dins de les escoles en l'etapa d'educació infantil.

El nostre equip estarà especialitzat en la matèria i s'encarregarà de concertar hores dins de l'horari dels centres per a realitzar les classes als infants, també oferirem el servei com extraescolars en centres cívics de la zona de Sant Andreu.

Les professores de ioga es desplaçaran als centres i es reservarà una classe suficientment ampla com per exemple, una sala multi usos, polivalent o gimnàs.

Una professora i una auxiliar realitzaran classes de ioga infantil per uns 20 nens/es, les quals la durada i les activitats dependran de les edats i del grup, però aproximadament invertirem una hora en cada sessió.

Dades de l'entitat

CIF: A56789074

Denominació: Joyeux loga: Relaxació per la vida moderna

Denominació Social: Joyeux loga S.L

Localitat: Sant Andreu (Barcelona)

Adreça: Passeig Fabra i Puig, 25, 1º 1ª esc. A

Telèfon: 93 311 25 85

Fax: 93 311 25 86

Forma jurídica: Societat Limitada

Formada per quatre sòcies a parts iguals:

Noelia Cortés Carrera

DNI: 46872230-R

Raquel Carazo Rubio

DNI: 46872130-Q

Patricia Antón Fernández

DNI: 46946973-V

Cristina Bartolomé Sopena

DNI: 46874774- S

Activitat: CNAE 92621 Altres Activitats Esportives

Objecte social: Educació i activitats lúdiques i extraescolars.

3. JUSTIFICACIÓ I MARC DE REFERÈNCIA

La proposta que explicarem al llarg d'aquest treball, és la construcció d'una empresa externa de ioga, adreçada als centres d'infantil i primària.

Nosaltres hem triat aquest tema, ja que en la societat actual en la qual vivim, on tant els adults com els infants, estem sotmesos a un estrès constant, i per tal que els nens i nenes l'afrontin en un futur i es relaxin en l'actualitat, ens sembla molt útil i interessant fer ioga als infants, per afrontar-lo, ja que practicar exercicis de ioga pot resultar molt beneficiós i educatiu per a tots.

L'estrès és una demanda física i psicològica, que provoca un estat d'ansietat en l'organisme. És una tensió mental o corporal excessiva provocada per un factor físic o psíquic, que fins i tot pot generar en una malaltia. La paraula estrès, prové del mot anglès "*stress*" que significa tensió, fatiga, pressió a la qual està sotmès un objecte o una persona. En l'àmbit mèdic s'anomena a aquest estrès psicosocial, al conjunt de situacions d'un individu que li exigeixen un rendiment superior al normal. És a dir, l'estrès és una reacció defensiva física i mental de l'ésser humà per fer front a un ambient desfavorable.

En la nostra societat actual, sobretot a les grans ciutats, posseeix característiques que contribueixen directament a elevar el nivell d'estrès en els ciutadans. Avui dia es viu a un ritme desenfrenat i amb un sentit d'urgència per a tot.

Els nens i adolescents són el grup més vulnerable quant a salut mental, per això és important i necessari que a l'interior de la família i escola els preparin per enfrontar qualsevol situació d'estrès. Normalment, els trastorns emocionals per estrès escolar es presenten en nens que no poden controlar o tolerar aquesta responsabilitat, ja que els genera por i ansietat.

Els problemes d'estrès dels nens i nenes els manifesten a través de la mala conducta, com l'agressivitat, la rebel·lia i desobediència.

Altres símptomes d'ansietat són els canvis sobtats en els hàbits d'alimentació, somni, conducta, activitats diàries, arranjament personal, negació a la comunicació i tancament. Per això, creiem que amb el ioga, els nens i nenes tindran més confiança,

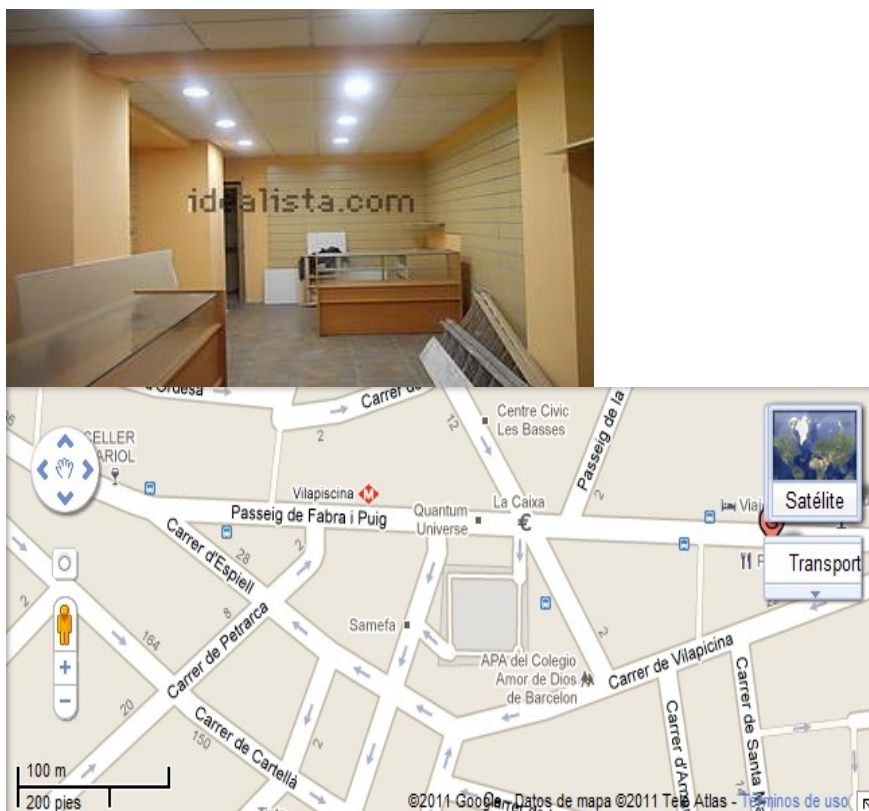
assumiran les seves responsabilitats, aprendran a estimar-se a si mateixos i als demés, per tant, els ajudarà a afrontar l'estrès i a viure en harmonia.

Localització del projecte

Utilitzarem un local ubicat al barri de Sant Andreu de Barcelona, concretament al passeig Fabra i Puig, el qual el farem servir per diferents gestions administratives i emmagatzemar diversos materials, donat que, les classes de ioga les farem als propis centres educatius i centres cívics. El local està molt ben comunicat en quant al transport públic i ens permet desplaçar-nos fàcilment a les diferents escoles.

Característiques generals de local

DESPATX 70m², un despatx amb mampara de vidre i alumini, balcó al carrer, instal·lació elèctrica amb canaleta, fals sostre, patí exterior, bany, fusteria d'alumini. Molta llum. Excel·lent situació, ubicada en la zona comercial Sant Andreu, Passeig Fabra i Puig. A prop transports públics (Metro línia 1 i Renfe). El cost mensual del local és de 600€.



3.1. Anàlisi del context: el barri de Sant Andreu

Sant Andreu

Municipi	Barcelona
Superfície	656,5 km ²
Població (2009)	146,528
• Densitat	hab. 223,2 hab/km ²
Districte	IX

El **districte de Sant Andreu**, és un barri obrer de classe mitja amb un desenvolupament i un creixement molt important en els darrers anys. És el novè dels deu districtes de Barcelona, amb una superfície de 656,5 hectàrees i amb una població de 147.538 habitants (2009). Actualment, està format per 7 barris d'origen històric molt divers:

Trinitat vella

La Trinitat va ser una zona camperola i molt poc poblada fins a mitjans del segle XX. Entre 1952 i 1954 canvià radicalment: part de les vinyes van desaparèixer per construir-hi blocs d'habitatges i per convertir la part més alta en presó. Pocs anys després, la política d'expansió de noves vies de circulació va separar la Trinitat en dos barris, la Trinitat Nova i la Trinitat Vella, divisió que persisteix actualment.

Baró viver

El barri de Baró de Viver, un dels quatre conjunts de Cases Barates aixecats a Barcelona a finals dels anys 20 del segle passat, es va construir en terrenys comprats pel Patronat de l'Habitatge a la marquesa de Castellvell. Inicialment s'hi van fer 334 habitatges unifamiliars de 43 m² i el 1958 s'hi afegiren una vintena de blocs, la transformació de les seves ribes en un parc, la construcció de diversos serveis i equipaments, així com l'arribada del metro, són alguns dels elements que, d'uns anys ençà, han canviat radicalment l'aïllament i les condicions de vida del barri, donant-li una perspectiva més futurista.

Bon Pastor

El barri del Bon pastor el formen: La barriada d'Estadella, la barriada Sanchís, les Cases Barates, les Carolines i els nous blocs construïts per diverses empreses a través d'una operació promoguda per la Comissió d'Urbanisme.

D'altra banda, recentment s'ha desenvolupat el nou sector de La Maquinista, amb un gran centre comercial, un parc i habitatges, aixecats en els terrenys de la històrica fàbrica. Finalment, la tradició industrial del barri es manté al polígon que ocupa una gran extensió a llevant, i una altra peça al sud. En aquesta darrera, Torrent d'Estadella és previst en els propers anys de substituir les indústries per un nou barri amb residència i activitats econòmiques.

La sagrera

El barri té dues zones ben diferenciades: la part més nova, sobre la Meridiana, i el nucli antic, al voltant de la plaça Masadas. La recent remodelació de la Meridiana ha permès una major permeabilitat entre ambdós sectors.

En els propers anys la Sagrera experimentarà el gran impuls de transformació urbanística i de revitalització econòmica i d'activitats que suposarà el desenvolupament de tot l'entorn de la nova estació de l'AVE, amb les importants millores d'accessibilitat -intercanviador de transports- i de dotacions residencials, terciàries, d'equipaments i d'espais lliures que acompanyen l'operació.

Navas

El barri de Navas és el més recent dels que conformen l'actual districte de Sant Andreu. Abasta part dels antics territoris del Clot i de la Sagrera, a banda i banda de l'avinguda Meridiana. El carrer de les Navas de Tolosa n'és la via central i la que dóna nom al barri.

El Congrés i els Indians

Cap a 1950, en els moments àlgids de demanda d'habitatges a Barcelona per acollir la intensa immigració de la resta d'Espanya que rebia la ciutat, la família Ros i de Ramis va vendre setze hectàrees i mitja de terreny de la seva finca de Can Ros al Patronat de Vivendes del Congrés Eucarístic, acabat de constituir per iniciativa del bisbe de Barcelona d'aleshores, el Doctor Modrego. En aquests terrenys es construí un polígon d'habitatges promogut, doncs, per l'església i no per la iniciativa privada o l'Administració com era habitual en l'època. El perímetre actual del barri inclou també el veïnat o antiga barriada dels Indians. Es tracta d'un conjunt d'illes on aixecaren les seves residències un cert nombre d'aquests emprenedors en retornar de "fer les Amèriques".

Sant Andreu del palomar

La primera notícia escrita de Sant Andreu de Palomar data de l'any 992, en un document en el qual es consigna un lloc anomenat Palomar. A finals del segle XIX i principis del XX, en l'època de la industrialització, ja es troben a Sant Andreu empreses importants i que requerien grans superfícies que impossibilitaven la seva localització al nucli central barceloní: Fabra i Coats, La Maquinista, Fabricació Nacional de Colorants... així com una bona quantitat de petites empreses i tallers. El dinamisme econòmic del barri ha anat acompanyat, des de sempre, d'una important activitat sociocultural que avui es manté amb força. La recuperació per a la ciutat de les antigues casernes de Sant Andreu, al passeig de Torres i Bages, comportarà el desenvolupament d'un nou conjunt residencial d'uns 2.000 habitatges, un 40% dels quals seran de protecció o dotacionals, així com nombrosos equipaments locals i ciutadans.

- Creiem que l'ubicació és idònia per la situació geogràfica i perquè a Sant Andreu trobem 27 llars d'infants i parvularis possibles per oferir els nostres serveis:

[http://www10.gencat.net/pls/ense_ensenyam/p01.mostrar_dades?
user_natu=2&user_muni=8019&user_coma=13&lit_natu=Privat&lit_muni=Barcelon
a&lit_coma=&list_est=\('EINFLOE+1C++','LLAR+++++++', 'EINFLOE+2C+
+'\)&num_est=3&lit_list_est=llar+d'infants,
+parvulari&sw_barna=1&user_distr=801909&lit_distr=Sant+Andreu&ind_niv=2](http://www10.gencat.net/pls/ense_ensenyam/p01.mostrar_dades?user_natu=2&user_muni=8019&user_coma=13&lit_natu=Privat&lit_muni=Barcelona&lit_coma=&list_est=('EINFLOE+1C++','LLAR+++++++', 'EINFLOE+2C++')&num_est=3&lit_list_est=llar+d'infants,+parvulari&sw_barna=1&user_distr=801909&lit_distr=Sant+Andreu&ind_niv=2)

El Centre Cívic Sant Andreu



Pensat per a la prestació de serveis públics i per a l' impuls i el foment d'activitats culturals i de desenvolupament personal, des del centre es fomenten la vida associativa i la participació dels ciutadans en les tasques socials i culturals del districte.

En un espai útil de 900 m2, adaptat per a persones amb discapacitats físiques i amb un ascensor per accedir a les plantes superiors, el centre disposa de dues sales d'exposicions, dos espais multi- funcionals i un teatre o sala d'actes.

Ubicació:

C/ Gran de Sant Andreu, 111

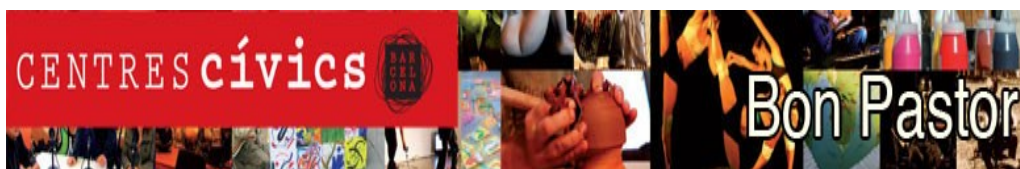
08030 Barcelona

Tel. 933 11 99 53

Fax 933 11 70 72

ccsantandreu@bcn.cat

Centre Cívic Bon Pastor



El Centre Cívic Bon Pastor és un equipament municipal del Districte de Sant Andreu que la seva finalitat és ser el referent veïnal de les entitats, grups, ciutadans i ciutadanes, en els aspectes social, cultural i lúdic, i que en aquest fi desenvolupa tot un seguit d'actuacions.

El centre cívic és també un equipament proveïdor de serveis i recursos municipals i desenvolupa una programació pròpia que equipara l'oferta i l'accés a uns estàndards culturals de ciutat.

Per portar a bon terme aquest projecte, el Centre Cívic Bon Pastor disposa de tres sales polivalents, espai jove i sala d'actes, al servei de les entitats i grups en concepte de cessió d'espais.

Per accedir a l' utilització d'aquests serveis el Centre Cívic Bon Pastor esta obert de dilluns a divendres de 9 a 21:30 h

Ubicació:

Pl. Robert Gerhard, 34

08030 Barcelona

Tel. 933 14 79 47

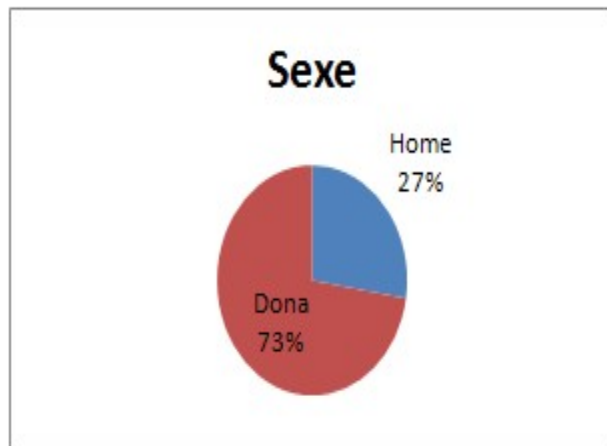
Fax 933 14 79 48

www.bcn.cat/ccbonpastor

3.2. Estudi de les necessitats

Aquest diagnòstic s'ha fet per a comprovar i respondre a la demanda dels pares i mares. També per veure si reconeixen la nostra iniciativa com a una resposta original i positiva per a beneficiar als nostres infants.

Avui dia són molts els nens que estan cansats, desorientats, sobreexcitats o desmotivats. No podem transmetre als infants l'estrès que tenen sovint els seus pares, creiem que el ioga pot cobrir aquesta necessitat, ajudar-los a relaxar-se i evitar-ho.

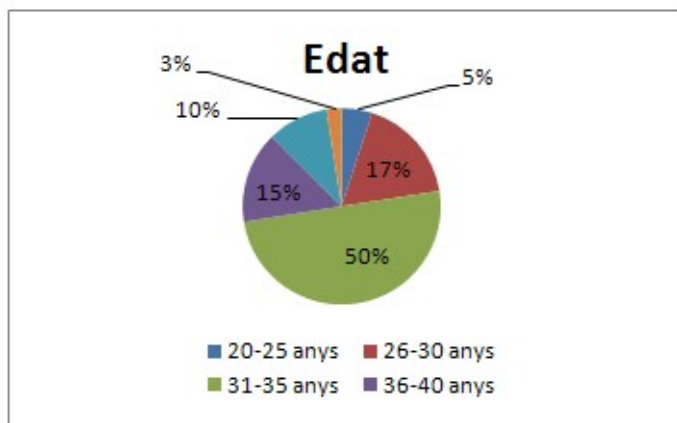


A continuació comentarem els gràfics dels resultats obtinguts.

L'enquesta ha estat realitzada a 140 persones

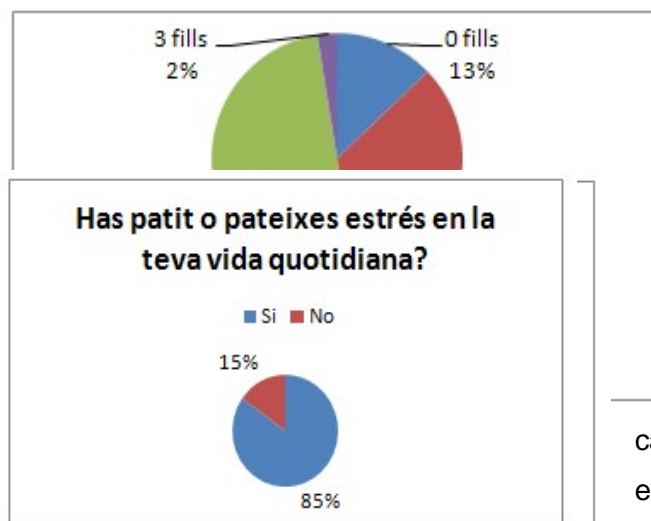
(veure annex.9 enquestes) de Barcelona, i com podem veure esta predominada en gran part per dones i en menor quantitat homes.

Quant l'edat dels enquestats, els hem dividit en 6 franges diferents que van dels 20 als 55 anys, tot i que d'aquesta l'ultima i en conjunt amb la primera són minoritàries. La franja amb més enquestats és sens dubte, la de 31 a 15 anys amb el 50%, i les altres franges de 25 a 30 i les de 36 a 45 ocupen un tant per cent similar.



Per tant, l'enquesta ens dona la visió majoritària d'una franja jove de la població i són clients potencials per a la nostra tasca.

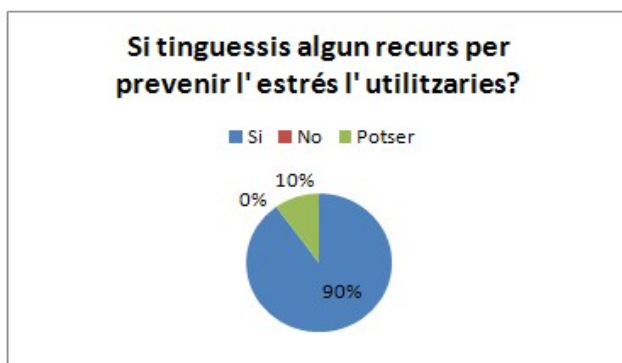
Referent al nombre de fills, predominen les famílies amb 2 i en menor mesura amb 1 fill, i podem dir que com són infants en edat escolar o que tindran pròximament, són útils per al diagnòstic.



A la primera pregunta, sobre si han patit estrès algun cop, un 85% ha respòs afirmativament.

A la segona de com ho han viscut, exceptuant als que a la pregunta anterior van respondre negativament, més de la meitat ho van passar malament i en canvi els restants ho vam saber enfocar de forma positiva.

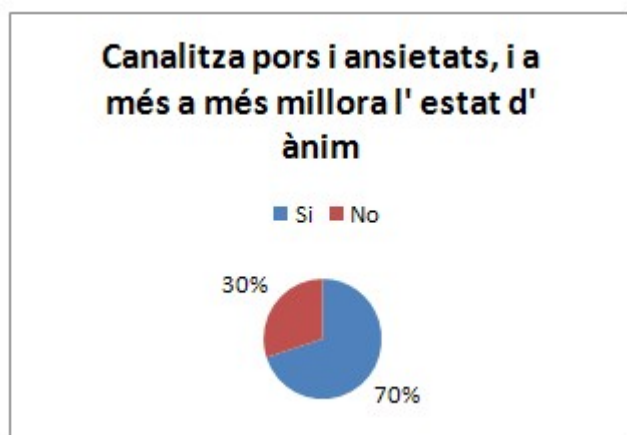
Els resultats de la tercera pregunta són molt positius, ja que el 90% voldria prevenir l'estrès, una minoria s'ho pensaria i ningú diria que no. És a dir, que tothom té el desig de disminuir o evitar l'estrès, tot i no haver-lo tingut o haver-ho suportat bé.



A la següent pregunta, per a comprovar i informar sobre els coneixements dels enquestats sobre el ioga, els em preguntat sobre alguns dels seus beneficis:

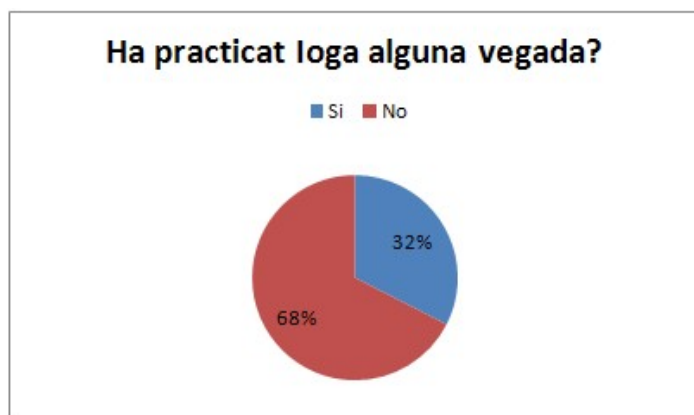


A la pregunta **a)** només el 28% no sap que el ioga ajuda a que els infants es relaxin, en canvi a la **b)** es un 60% els que no sabem que a més es beneficiós per a nens amb trastorns de conducta o hiperactivitat i a la pregunta **c)** tornen a ser menys els que tenien coneixement sobre com ajuda a canalitzar emocions amb un 30%.

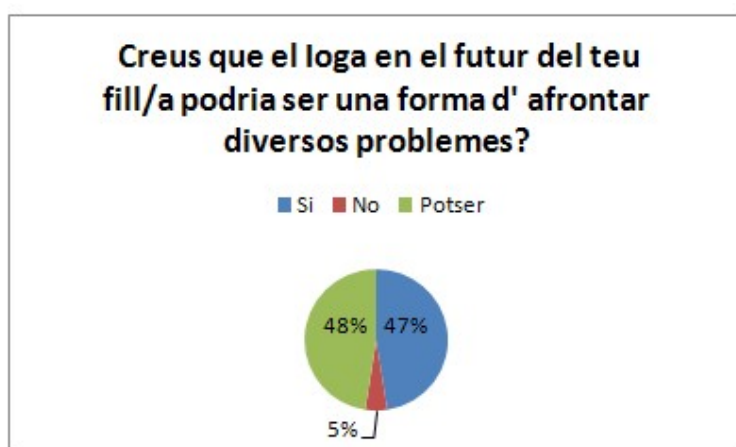


Segons això, podem veure que es té força coneixement sobre el que aporta el ioga als infants, però es podria aprofundir i millorar si es dónes més informació al respecte.

Una pregunta important es determinar quants dels enquestats han fet ioga amb anterioritat, i a la gràfica es reflexa que malauradament només un 32% n'ha fet, i sembla que d'aquest tan per cent són totes dones.



Arribat aquest punt de l'enquesta, preguntem si creuen que el ioga podria ajudar als seus fills en el futur. Per un 1% guanyen els que no tenen segur que gairebé arriben a la meitat, i tan sols un 5% diuen clarament que no.



Respecte a si voldrien que el seu fill fes ioga, guanya el sí, amb un 62% i deixa un 38% que no ho té del tot clar. Resultat alentidor, tenint en compte que ningú diu que no.



De les dues preguntes anterior, cal destacar que sembla haver-hi força indecisió, és a dir, pares i mares que no diuen ni sí, ni no.



Una altra pregunta important i decisiva per posar en marxa la nostra iniciativa, es comprovar si estan disposats a pagar per tal que hi hagi ioga pels seus infants a les escoles o l'alternativa de pagar i fer-ho en horari extraescolar.



A ambdues gràfiques, el no ocupa una minoria d'un 5% i un 3%, predomina el si amb una mica més de la meitat i per una mica menys hi ha els que ho farien, però depenent del preu que tinguessin que pagar per les classes. Per tant, el cost del servei és un factor important a tenir

en compte, ja que pot decidir un major èxit pel projecte en qüestió.

Per últim als suggeriments i propostes, han sorgit un parell d'idees, com ara transmetre més informació ja que hi ha desig de conèixer més del tema, fer alguna sessió conjunta de pares i fills i fins i tot de mares i pares. També han comentat que hauria de ser un servei gratuït per tal que fos accessible per tothom i que hi han activitat extraescolars com la dansa, que incorpora una part de relaxació que ajuda als infants. Cal afegir, que ens ha cridat l'atenció que els homes enquestats han tingut menys predisposició que les a dones a favor del ioga , i tot i que no afecta al nostre diagnòstic em trobat que es una dada interessant a esmentar.

En conclusió, podem dir que segons als resultats obtinguts, la gran majoria de mares i pares han estat d'acord en que els seus fills facin ioga, indiferentment de tenir practica prèvia o tenir major o menor coneixements d'aquest, i sovint amb la condició que el preu sigui adequat.

Per tant, la nostra proposta es viable segons el diagnòstic realitzat als pares dels infants.

4. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Que se'n sap i s'ha fet fins ara?

IOGA

El ioga (en sànscrit i pali: योग, yóga, "jou" o "unió") és una de les sis darsanes o escoles de filosofia índia àstika. El terme darsana té diversos significats, essent en aquest cas el de "sistema filosòfic". Aquests sistemes són (entre parèntesi els fundadors o principals referents històrics de cadascun):

- Vedanta (de Vyas)
- Ioga (de Patanjali)
- Samkhya (de Kapil)
- Purves Mimamsa (de Jaimini)
- Nyaya (de Gautama)
- Vaisesika (de Kanada)
-

És també una disciplina que pretén, per la meditació, l'ascesi moral i els exercicis corporals, desenvolupar els nivells més elevats de consciència i integrar els aspectes físic, psíquic i espiritual de la persona. Ja es practicava a l'Índia cap al III mil·lenni a.C.

Segons els seus practicants, el ioga atorga com a resultat:

- la unió o integració de l'atman (ànima individual) amb el Braman (l'ànima universal), entre els que tenen una postura de tipus devocional (religiosa), o bé
 - «El desenvolupament de la consciència espiritual (és a dir, al adonar-se de la naturalesa, origen i destí espiritual de l'ésser)», entre els que tenen una postura racionalista (atea o agnòstica).

Història

El ioga s'originà abans de la nostra era a l'[Índia](#), on persisteix com a tradició. Degut a que els textos en sànscrit manquen de cronologia, es desconeix exactament quan els habitants del subcontinent indi van començar a realitzar aquest tipus de meditació amb postures físiques.

En [1931](#), l'arqueòleg britànic Sir [John Marshall](#) va descobrir a [Mohenjo-Daro](#) ([Pakistan](#)) un segell de [esteatita](#) del [segle XVII aC](#) de la [cultura de la vall de l'Indus](#), amb una criatura [antropomorfa](#) amb banyes en una posició asseguda amb les cames creuades (presumptament una [asana](#) de ioga). El descobridor va anomenar la figura Pasupati (el "senyor de les bèsties", un altre nom del déu hindú [xiva](#)). En l'actualitat, alguns escriptors a Occident creuen que aquesta és una prova que en aquesta cultura es coneixia el ioga.

Avui en dia

Avui en dia, el ioga és una pràctica molt evolucionada a qualsevol lloc del món, proporciona beneficis directes i tangibles per a qualsevol persona, independentment de que els seus propòsits siguin físics, mentals, emocionals o inclús espirituals. El que fa que la seva pràctica sigui tan poderosa, és el fet de que treballa amb propòsits holístics, d'harmonia i unificació.

En els darrers anys s'estan realitzant investigacions científiques sobre els efectes de la pràctica del ioga. Segons alguns d'aquests estudis, la teràpia del ioga aporta beneficis degut a l'equilibri que genera en els sistemes nerviós i endocrí, els quals influencien de manera directe sobre els altres sistemes i òrgans del cos.

Certament, un dels beneficis més importants és la teràpia física, i de retruc afavoreix la basant mental de l'individu.

En una societat que cada vegada és més estressant per la majoria de persones, la seva pràctica és un mitjà per mantenir la salut i el benestar.

Les tècniques de relaxació ajuden a maximitzar l'eficàcia del temps lliure, podent gaudir del present d'una manera més conscient, alliberats de pes innecessari. És per això, que les pràctiques tenen molt sentit a nivell personal e inclús a nivell laboral.

La consciència que es desperta a través de la pràctica regular, proporciona un mitjà de connexió, de retrobament, de descoberta i d'aprofundiment en un mateix, per així poder desenvolupar amb fortalesa, decisió i constància la vida diària.

- En aquesta notícia en explica la incorporació del ioga a una vintena de col·legis de Catalunya:

<http://www.lavanguardia.com/salud/20110502/54148578583/yoga-en-las-aulas-para-mejores-concentracion-y-conducta.html>

(Veure annex. 8)

5. **OBJECTIUS**

- Oferir un servei de ioga.
- Iniciar als infants a la disciplina del ioga.
- Col·laborar en la millora de qualitat de vida dels infants.
- Ampliar recursos existents en la millora de les escoles infantils.
- Donar resposta a una necessitat detectada en la població infantil.
- Possibilita la integració social dels infants amb algun tipus de discapacitat o problema de relació.
- Fomentar la comunicació i cooperació dels pares amb els seus fills a través del ioga.

El nostre objectiu principal al primer any de la nostra iniciativa empresarial és portar com a mínim l'horari de la següent taula per quatre professores diferents en el barri de Sant Andreu.

ESCOLES

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<u>Professor</u> <u>a</u>	<i>Matí</i>	9:30-10:30 11:00-12:00	9:30-10:30 11:00-12:00	9:30-10:30 11:00-12:00	9:30-10:30 11:00-12:00	Reunió

	<i>Tarda</i>	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	Lliure
--	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------

CENTRES CÍVICS		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<u>Professor</u> a	<i>Matí</i>	-	-	-	-	Reunió
	<i>Tarda</i>	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	Lliure

6. METODOLOGIA

Joyeux loga entenem aquesta disciplina com un fet que comprèn diferents dimensions de la personalitat dels infants i posa els mitjans per potenciar-los.

- Dimensió personal: conèixer el seu propi cos.
- Dimensió intel·lectual: ensenyar què és el loga
- Dimensió procedimental: ensenyar a fer
- Dimensió social: aprendre a relacionar-se amb els demès i amb el món que els envolta.

Els principis abans de començar el programa de ioga amb menors, seran comprovar que el seu estat de salut general sigui bo i que no pateixi cap tipus de problemes articulars, musculars o ossis.

Potenciem un règim participatiu en tots els àmbits de la comunitat escolar. Educació per la participació, la tolerància i la pau. Serà una experiència coeducativa, ja que s'acceptaran les igualtats entre sexe i la defensa d'una educació no sexista, superant mites i tabús.

Quant a l'educació personalitzada, adequarem els aprenentatges al ritme evolutiu i a les capacitats de cada infant.

El nostre ideari com a grup laboral, és establir reunions setmanals per garantir la detecció en errors presents o futur, en garantir fluïdesa i efectivitat en la nostra tasca com a professionals del loga per a infants. Per això, partim d'un compromís de tot l'equip que ha de generar confiança. Com a mestres ens hem de mostrar com a model de persones capaces de tenir cura dels infants perquè aquests ens atorguin el dret a poder compartir amb ells el seu creixement i aprenentatge, i alhora poder exigir el seu compromís amb nosaltres.

Volem preparar als nostre infants de cara al futur en la societat, mitjançant el loga per tal que puguin afrontar amb la màxima independència els factors psicosocials als que es veuran sotmesos.

Tota la nostra institució està adreçada i funciona com a eina terapèutica, qualsevol activitat i/o espai estarà destinat a la cura de la ment i del cos dels més petits.

La nostre relació amb les famílies serà propera i una vegada finalitzat el curs escolar gaudiran d'una demostració per part dels seus fills sobre el que han après durant tot el curs.

En la nostra intervenció utilitzarem els nostres coneixements, experiències i formacions per posar en pràctica les nostres habilitats en les sessions de ioga per els infants. Tindrem un suport auxiliar per classe per ajudar en la correcció en els exercicis i per augmentar la seguretat. Les eines que utilitzarem de suport per les classes seran diversos materials, com per exemple: música, estores, pilotes de ioga, etc. I procurarem realitzar les sessions en un espai adequat per la normativa de seguretat i prevenció vigent.

Hem trobat en la web del departament d'ensenyament totes les normes i les condicions de seguretat/ farmaciola/ control de plagues:

- ❖ <http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament/menuitem.a735c8413184c341c65d3082b0c0e1a0/?vnextoid=1a5c54bfda6df110VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vnextchannel=1a5c54bfda6df110VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vnextfmt=default#Blocc95447a533351210VgnVCM1000008d0c1e0a>

- ❖ http://educacio.gencat.net/portal/page/portal/Educacio/InstruccionsCurs/DetallInstruccionsCurs?p_amb=11327&p_apas=116757&p_ext=1&p_nrm=11328

(Veure annex.8)

7. RECURSOS

<u>Recursos espacials</u>	<u>Distribució</u>	<u>Mobiliari</u>	<u>Decoració</u>	<u>Amplitud</u>	<u>Adequació</u>	<u>Normes d'ús dels espais</u>
Local	El nostre local esta equipat amb 2 habitacions, un WC., i una terrassa exterior	Disposem de 4 escriptoris equipats, un armari arxivador, varies prestatgeries, penjadors, quatre ordinadors, una impressora- fax i un telèfon.	El local estarà decorat adequadament a la filosofia que practiquem, amb diversos objectes decoratius, que ens facin més agradable la estància.	70m2 dels quals 65m2 seran habitables i 5m2 en l' espai de la terrassa.	El nostre despatx esta en molt bona ubicació amb les llars d' infants i els parvularis Aixà com molt proper de les línees de metro. Autobús i tren.	Cadascuna de nosaltres disposarem d' un escriptori i d' un espai d' arxiu. El manteniment del local estarà al càrrec de les membres de grup
Gimnàs escolar	Constarà d' una zona àmplia, amb lavabos, vestuaris i zona per guardar material.	No necessitarem material especial, apart del mencionat en recursos materials, i un radiocasset.	La decoració estarà al càrrec del centre escolar	Una amplitud mínima de 100m2	Revisarem adequadament l' espai per a que no hi hagi res perillós i pugui estar adequat als infants	Una vegada finalitzada la classe es recollirà el material i es deixarà a la habitació del material endreçat prèviament.

Aula Centre Cívic	Constarà d' una zona àmplia amb lavabos.	El que ens ofereixi el centre.	La decoració estarà a càrrec del centre cívic.	80 m2	Revisarem adequadament l' espai per a que no hi hagi res perillós i pugui estar adequat als infants	Una vegada finalitzada la classe es recollirà el material i es deixarà a la habitació assignada.
Recursos Materials				Nom		
Fungibles				<ul style="list-style-type: none"> - Material d'oficina. - Vestuari. - calçat. 		
Inventariables				<ul style="list-style-type: none"> - Matalassos. - Pilotes. - Mobiliari del local (quatre taules, quatre cadires, tres prestatgeries, dos arxivadors, trituradora). - Quatre ordinadors. - Una impressora- fax. - Telèfon. - Penjadors . - Paperera. 		

RECURSOS HUMANS: NO PROFESSIONALS	LAIA GARCIA MARTIN	CARME MOYA GONZALEZ	MARGA ABRIL SUAREZ	JOSEP RAGA REVERTE
FORMACIÓ	Monitora de lleure	Técnica en educació infantil CFGM atenció soci- sanitària	Monitora de lleure Activitats dirigides.	Curs loga Hata.
EXPÈRENCIA LABORAL	Monitora de lleure i natació.	Educadora infantil	Monitora de lleure i hip-hop	Monitor de ioga, taichí, capoeira...

RECURSOS HUMANS : PROFESIONALS TITULATS	DATA DE NAIXEMENT	FORMACIÓ	EXPERIENCIA
--	------------------------------	-----------------	--------------------

PATRICIA ANTÓN FERNÁNDEZ	18/05/1989	<ul style="list-style-type: none"> - TEI. - Monitora de lleure. - Formació de primers auxilis - Curs loga Hata. 	<ul style="list-style-type: none"> - Treballat en gimnasos. - Monitora de lleure en extraescolars.
CRISTINA BARTOLOMÉ SOPENA	18/07/1990	<ul style="list-style-type: none"> - CFGS de Centre d'Activitats d'alt Rendiment. - Curs loga Hata. - Monitora de lleure. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora d'aeròbic. - Monitora de GAC. - Monitora de lleure.
NOELIA CORTÉS CARRERA	25/06/1985	<ul style="list-style-type: none"> - Llicenciada en psicopedagogia - Curs loga Hata. - Monitora de lleure. 	<ul style="list-style-type: none"> - Monitora de ioga en centres cívics. - Psicopedagoga en centres amb menors amb trastorns de conducta.
RAQUEL CARAZO RUBIO	13/10/1985	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre d'Educació Física. - CFGS d'administració i finances. - Curs loga Hata. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre d'educació física. - Monitora d'activitats esportives en centres cívics.

(Veure més annex.7)

L'equip interdisciplinari està compost per quatre professionals, les quals cadascuna de les docents ens complementem amb la nostra formació, per donar resposta a qualsevol dificultat que ens puguem trobar en el desenvolupament de la nostra activitat.

8. VIABILITAT

Pla d'empresa

Joyeux ioga ofereix els següents serveis educatius:

- Prestació de serveis a les escoles:

Som 4 professores cadascuna de nosaltres portarà 6 grups d'infants és a dir un total entre totes de 24 grups de 20 infants, per tant en total seran 480 nens/es, cada infant pagarà una mensualitat de 35€ mensuals, aleshores: serà 480 infants x 35€ = 16.800€ mensuals.

- Prestació de serveis als centres cívics:

Portarem 2 centre cívics i entre totes tindrem 8 grups de 20 infants, per tant, 160 nens, cada nen pagarà una mensualitat de 35€, per tant, 160 infants x 35€ = 5.600€ mensuals.

Com a empresa formada per gent jove tindrem:

Subvencions

Demanarem una subvenció ICO com a joves emprenedores i ens subvencionaran 12.000€ inicials amb els quals podrem comprar material i adequar el local.

Si els nostre negoci té èxit no haurem de tornar els diners, en cas contrari ho haurem de tornar amb un percentatge d'interès.

Despeses

- Adequació i adaptació local

En l'annex podeu veure diferent mobiliari que comprarem per l'adequació del local, utilitzarem diners de la nostra subvenció.

- Material

En l'annex podeu veure diferent material que comprarem per realitzar el nostre servei utilitzarem diners de la nostra subvenció.

- Personal

Som 4 sòcies que cobrarem a parts iguals, a més tenim contractades 4 auxiliars que cobraran segons conveni, veure a l'annex, per tant, nosaltres com a sòcies cobrarem 1500€ al mes cadascuna i cada auxiliar 950€ al mes en total de despeses de salari ens surt 9800€ al mes. (**Veure annex.2**)

- Transport

El transport el realitzarem o bé amb el nostre vehicle personal o amb transport públic, per tant, cadascuna de nosaltres tindrem una T-MES per desplaçar-nos que estarà a càrrec de l'empresa, el preu vigent de la T-MES es de 48,45€ x 8 persones serà de 387,6€.

- Impostos

Cal pagar una sèrie de impostos per tenir un negoci del qual el cost aproximat mensual es de 500€ mensuals.

- Lloguers

Paguem un lloguer pel local i pels centres cívics, en total suposa uns 1000€ mensuals. Seran llavors, 600 euros del local i 400 dels centres cívics, es a dir 200 en cada centre.

- Subministres

Cada mes pagarem llum i aigua que ens suposa una despesa aproximada de 100€ al mes.

- Primes d'assegurances

Pagarem una assegurança pel local per si passa qualsevol incidència amb un cost anual de 200€ es a dir, 16,66€ al mes, així com un segur a Asepeyo per si cap de nosaltres pateix cap accident o malaltia laboral 30€ al mes en total 46,66€.

- Imprevistos

També tenim un 10% aproximadament de despesa per possibles imprevistos que ens suposa un 750€ mensuals.

Taula de viabilitat

	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12	Anual
Ingressos	34.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	22.400 €	280.000 €
Servei a les escoles	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	16.800 €	201.600 €
Serveis als centres cívics	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	5.600 €	67.200 €
Subvencions	12.000 €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	12.000 €
Despeses	24.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	12.184,26 €	158.256,00 €
Adequació i adaptació local	11.000 €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	11.000 €
Material	1.000 €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	- €	1.000 €
Personal	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	9.800 €	117.600 €
Transports	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	387,60 €	4.651,20 €
Impostos	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	500 €	6.000 €
Lloguer	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	1000 €	12.000 €
Subministres	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	100 €	1.200 €
Primes de segurs	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	46,66 €	559,92 €

Imprevistos	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	750 €	
Beneficis	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	9.915,75€	117.750,00€

Veiem que els beneficis superen les despeses, per tant el nostre projecte és viable econòmicament.

Competència

Hem realitzat un estudi a través de l'ajuntament de Barcelona de les empreses que ofereixen ioga en el barri de Sant Andreu.

Hi ha 10 gimnasos que ofereixen ioga, però cap d'ells ofereix la possibilitat d'oferir aquest servei dins de les escoles. A més a més, l'edat mínima es superior a 12 anys. També hem fet un estudi dels preus, pel qual ofereixen el servei de ioga i aproximadament és entre 40 i 50€.

Per tant podem dir, que dins del nostre àmbit escolar no tenim competència directa, però sí que en tenim en els centres cívics. No obstant, el nostre preu és menor i més atractiu del que ofereix la nostra competència.

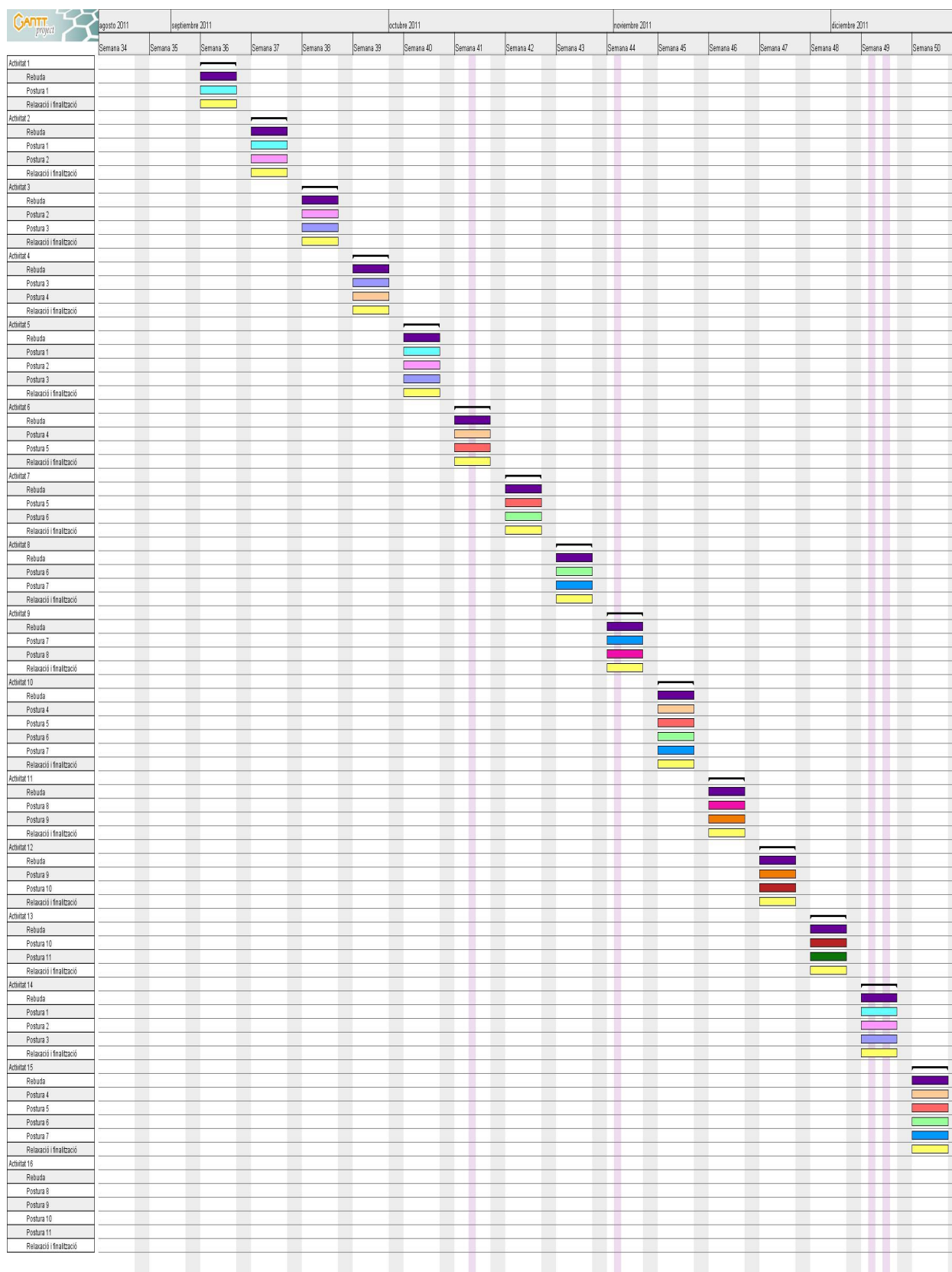
(Veure annex.4)

Viabilitat social

Tal com podem veure a l'annex d'enquestes de l'avaluació inicial de la nostra fase diagnòstica del projecte la demanda social del projecte és prou important per a que s'observi que la resposta social a aquest servei pot fer viable el nostre projecte.

9. PROGRAMACIÓ

9.1. Cronograma



	agosto 2011		septiembre 2011				octubre 2011				noviembre 2011				diciembre 2011		
	Semana 34	Semana 35	Semana 36	Semana 37	Semana 38	Semana 39	Semana 40	Semana 41	Semana 42	Semana 43	Semana 44	Semana 45	Semana 46	Semana 47	Semana 48	Semana 49	Semana 50
Materials fungibles				200%	200%	200%	300%	200%	200%	200%	200%	400%	200%	200%	200%		400%
Materials IVO fungibles			200%	300%	300%	300%	400%	300%	300%	300%	300%	500%	300%	300%	300%		500%
Personals			300%	400%	400%	400%	500%	400%	400%	400%	400%	800%	400%	400%	400%		800%

(Veure annex. 6)

9.2. Programació d'activitats

ACTIVITAT	
Títol activitat: Anem a la selva màgica!	
Nº Sessió: 1	Durada: 1 hora
Número d'alumnes: 20	Curs/edat: P4 (4 anys)
Objectius: <ul style="list-style-type: none">- Descobrir el seus propi cos, la seva ment i imaginació- Aprendre moviments i tècniques de respiració- Conèixer els animals de la selva fantàstica- Potenciar els sentits del tacte i de la vista- Aprendre a relacionar-se amb els demes i amb l'entorn- Alliberar tensions i relaxar-se- Millorar la condició física, la concentració i la confiança amb una mateix i els demes	
Continguts: <ul style="list-style-type: none">- El propi cos, ment i imaginació.- Moviments i tècniques de respiració.- A traves de les postures el coneixement dels animals de la selva.- Sentits del tacte i de la vista.- Relació entre iguals.- Alliberament de tensions i relaxació.	
Desenvolupament de l'activitat: <ul style="list-style-type: none">• <u>Introducció/Rebuda</u><p>Prèviament, abans de que arribin el nens haurem condicionarem l'espai per la sessió.</p><p>Primerament fem l'acolliment dels infants, farem una rotllada al terra i passarem llista.</p><p>A continuació expliquem als nens un breu resum de l'activitat que realitzarem aquell dia.</p>	

- Activitat

Prèviament farem un escalfament de 3 min aproximadament, on estirarem braços, cames i esquena.

La professora explicarà una historia per a guiar i per realitzar els diversos moviments d'animals que es treballaran. Els beneficis que aportarà cada animal seran els següents:

-*Àgil com un castor*: Aquest moviment ajudarà al nen a relaxar tot el cos i a concentrar-se, que serà ideal per combatre el estrés mental i corporal.

-*Arrossegat-se com una serp*: Ajuda a relaxar els músculs de l'esquena i a col·locar bé la columna i les natges.

-*L'equilibri del Cigne*: Ajuda a practicar la flexibilitat i l'equilibri.

-*Fort i dolç com un ós*: Ajuda a calmar-se i a oxigenar bé la sang.

-*Tranquil com un unicorn blanc*: Ajuda als infants a tornar al present, els calma les pors, i també evita que els hiperactius es dispersin.

- Relaxació

Posem música suau i tranquil·la, i diem que els nens es tombin a les estores. A continuació els diem que tanquin els ulls i facin un petit estirament dels cos, durant 3 minuts aproximadament.

- Acomiadament

Tornarem al punt de rebuda, farem la rotllana inicial. La professora iniciarà un intercanvi de opinions i impressions de la sessió amb els infants, tant positives com negatives.

Per acabar els acomiadament i vindria la tutora pertinent a tornar-los a l'aula.

Metodologia:

La professora introduirà el conte de manera lúdica per tal de que els nens/es es

diverteixin alhora que aprenen

“Tanqueu els ulls, que explicarem una historia, anem per l’escola i de sobte obrim una porta i sabeus que hi ha darrera? Una selva màgica! I ara comencem a caminar poc a poc per la selva.

I llavors sentim un petit soroll, era molt àgil no parava de moure’s, era un castor. I el castor ens diu:

-Voleu aprendre a ser tan àgils com jo?

(Fem la postura del castor. Poseu-vos dret, de braços plegats amb els colzes tocant el cos. Heu de girar les mans de dreta a esquerra. Els colzes dibuixen cercles. Poseu les espatlles cap a munt, cap a dalt i el cap gira a l’esquerra i a la dreta i al davant i al darrera. Per ser un bon castor mou be tot el cos. Ara amb el genoll dret, dibuixa un cercle gros, i després també amb l’esquerra. Plega la cama dreta, i torna-la a estirar, ara el mateix amb l’esquerra. Els malucs a l’esquerra, i endavant i endarrere. I ara amb els malucs feu un cercle a poc a poc, cap a un costat i cap al altre.)

Ara sou tan àgils com un castor, podeu continuar endavant. Però... que s’hi amaga a la selva?

Continuem el nostre camí per la selva màgica i de sobte, darrere d’una matolls trobem una serp! I ens diu:

-Voleu aprendre la meva postura preferida?

(Estireu-vos de panxa enlaire i toqueu amb el front el terra. Poseu les mans planes al terra. Agafeu aire, aixequen-vos recolzant-vos amb les mans i tireu el cap amunt. A poc a poc, aixequen el pit tireu l’espatlla enrere i la barbeta amunt. Asseieu-vos damunt dels talons i estireu els braços endavant. Plegueu els braços suament i torneu a posar el front al terra. Torneu-vos a estirar amb els braços al costat del cos. Moveu-vos endavant fent ziga-zaga com una serp)

Diem adéu a la serp i continuem el nostre camí.

Continuem caminant i trobem un llac enmig de la selva. I sabeu que hi ha al llac? Un majestuós cigne que neda cap a nosaltres!

-Hola, sóc el cigne, i tinc molt d’equilibri, si fas el mateix que jo podràs nedar pel llac sense caure a l’aigua!

(Agenol·leu-vos i poseu les mans planes a terra. Tireu la cama esquerra enrere

lentament i estireu-la bé. Poseu el peu dret contra la cuixa esquerra. Aixequem el cap i les espatlles i estireu el coll com el cigne. Tanqueu els ulls i respireu al vostre ritme. Imagina que nedes per el llac sense perdre l'equilibri. Lentament arribeu al altre costat del llac. Torneu a posar el genoll esquerre al costat del dret i estireu els braços endavant per terra. Quedeu-vos una estona així i respira profundament.)

Felicitats! Ara sou tan equilibrats com el cigne.

Seguim caminant per la selva, i de sobte apareix un ós darrera de les roques, i ens diu:

- Hola, sóc l'ós mandrós i sóc amable i dolç. Voleu saber el meu secret per ser tant dolç i amable com jo?

(Posa't ben dret i estigues a punt, amb les dues mans, agafa't un genoll i tira el cap una mica enrere. Fes pujar el genoll fins al coll, i tira el cap una mica endavant, i respirem. A continuació, agafat un peu i posa-te'l al cul, tira't endavant, inspirant dolçament. I ara deixa el peu a terra. Estira bé els braços endavant, i ara relaxa't, pots bufar suaument, i ara relaxa't, bufa dolçament. Ara ben dret, amb els braços en creu, inspira bé i plega els dos braços cap a tu. Estira els braços, obre les mans i fes força cap als costats. Segueix empenyent i bufa).

Ara ja ets tan dolç i amable com un ós.

Diem adéu a l'ós i continuem el nostre camí.

I caminant, caminant pel bosc, de sobte escoltem una veueta que fa ihihiiiiihiiiiiiiiiiii!

-Bon dia!!!! Ens trobem al nostre amic l'unicorn!

Voleu perdre la por y corre tan despreocupadament com jo per el bosc? Som- hi!

(Doblega l' esquena poc a poc i inspira aixecant el cap. El cos se't torna tot rodó, suaument. Ara bufa abaixant el cap. De quatre grapes com l' unicorn, cara al vent, queda't amb els ulls tancats i respira suaument. Doblega l' esquena poc a poc i inspira baixant el cap. El culet ben amunt suaument i les cames ben estirades. Ara bufa i somriu!

Quina sort ser com l' unicorn! En acomiadem del nostre amic l' unicorn i seguim el nostre camí! Ara ja sabem com calmar les nostres pors!)

Recursos materials i personals:

- **Recurs material:** Pilotes, estores, cd de música, radiocasset, tovalloles...

- **Recurs personals:** una professora i una auxiliar.

Temporalització:

1 hora (de dues setmanals) dividida en tres parts: rebuda/introducció, desenvolupament de l'activitat i relaxació/finalització.

Lloc/espai:

Gimnàs de l'escola

Avaluació:

Individual i col·lectiu.

➤ *Avaluarem:*

- La participació i implicació en les activitats.
- La interacció amb els companys.
- Grau de satisfacció amb l'activitat.
- El respecte a les normes de la sala i als companys.
- Actitud i concentració durant l'activitat.
- S'hi s'han assolit els objectius de la sessió.
- Mostra d'interès en la realització de les postures.

Possibles variacions de l'activitat/atenció a la diversitat:

Sempre tindrem en compte les necessitat individuals i especials dels nens, i en cas de que algun nen necessiti una atenció més especialitzada l'auxiliar es mantindrà al seu costat tota la sessió per ajudar-lo en el que calgui.

Cal esmentar que l'activitat de loga només no es podrà realitzar per a nens amb dificultats físiques.

La sessió s'adaptarà al grup i es modificarà si es necessari, tant en temps com en metodologia. A més el conte es pot explicar amb altres personatges per variar les postures.

(Veure més en annex.5)

10. PROMOCIÓ, GESTIÓ I ORGANITZACIÓ DEL PROJECTE

La nostra empresa promou, crea i desenvolupa el projecte i tot el relacionat amb la gestió i organització.

Blog

Hem realitzat un Blog interactiu, mitjançant el qual podem trobar tota la informació de la nostra empresa.

<http://joyeuxioga.blogspot.com/2011/05/benvingudes-i-benvinguts-jouyex-ioga.html>

Facebook

També hem utilitzat les xarxes socials per donar- nos a conèixer i oferir diverses informació sobre la nostra empresa. *BUSCADOR: JOYEUX IOGA*

Tríptic

També em fet un tríptic que oferirem a als pares i a totes aquelles persones que estiguin interessades en els nostres serveis, on podran obtenir tota la informació interessant de la nostra empresa (beneficis, horaris, preus, etc.) (***Veure annex.8***)

11. ALTRES DOCUMENTS

Requisits

Per realitzar les sessions de ioga, cal no patir cap tipus de malaltia o discapacitat física contraproductent que pugui suposar cap perill o malaltia contagiosa.

Estar inscrit a les sessions de ioga tant a l'escola com al centre cívic.

Portar la indumentària adequada per realitzar l'activitat.

En el cas de que un nen falti un 80% de les classes no se li cobrarà la quota mensual.

(Veure annex.3)

Document de preinscripció

A l'annex es pot visualitzar el document de preinscripció que hauran d'omplir les famílies prèviament al inici del curs, tant a les escoles com als centres cívics.

(Veure annex.3)

Quota econòmica

Es pagarà una quota mensual de 35€ per nen/a inscrit al curs.

(Veure annex.3)

Horaris

S'han de respectar els horaris d'inici de les classes que serà responsabilitat dels tutors a l'escola i pares en el centre cívic.

ESCOLES:

		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<u>Professor</u> <u>a</u>	<i>Matí</i>	9:30-10:30 11:00-12:00	9:30-10:30 11:00-12:00	9:30-10:30 11:00-12:00	9:30-10:30 11:00-12:00	Reunió
	<i>Tarda</i>	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	Lliure

CENTRES CÍVICS		Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<u>Professor</u> <u>a</u>	<i>Matí</i>	-	-	-	-	Reunió

	<i>Tarda</i>	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	17:30 a 18:30 i de 19:00 a 20:00h	Lliure
--	--------------	--	--	--	--	--------

Faltes i sancions

Qualsevol actitud o conducta inadequada, es solvatarà amb les mesures adients.

Normes de convivència i utilització de les instal·lacions i materials

Procurarem crear un ambient càlid i respectuós entre els infants, i propiciarem una correcta utilització de les instal·lacions i dels materials empleats.

Protocols de reclamació/avaluació

Mensualment els nens s'emportaran cap a casa, un full amb possibles suggeriments, d'avaluació per part dels pares.

(Veure annex.3)

Organigrama empresa

Durant tot el projecte seguirem la planificació proposada i la avaluarem setmanalment en les nostres reunions. En el nostre organigrama queda plasmat les nostres tasques i responsabilitats.

Procurarem tenir una bona retroalimentació en el nostre grup de treball així com un bon feedback entre nosaltres, les famílies i els nens/es.

12. AVALUACIÓ

Avaluació del projecte

L'avaluació del projecte ens permetrà reconèixer errades i encerts, dificultats i avantatges de tot el nostre procés.

L'avaluació és farà mitjançant dues vessants, per una banda un full de seguiment mensual pels pares amb un apartat de observacions, i per l'altra una reunió setmanal els divendres pel matí.

(veure annex.3)

L'avaluació del centre escolar i cívic la farem conjuntament pares i tutores de ioga i per un altre costat les avaluacions globals les farem les professionals.

Aquesta avaluació global la farem una vegada finalitzat el curs per modificar i millorar tot allò que sigui necessari. I aquesta funció de control ens assegura el seguiment de les diferents variables que configuren el disseny de la planificació.

Avaluació Inicial

Una vegada acordat el nostre horari amb els col·legis i centres cívics, i els grups de nens/es (volum, edat, etc.) que tindrem al nostre càrrec, podrem diagnosticar les necessitats o les millores de les nostres propostes o calendari escolar.

Avaluació dels resultats

Un cop finalitzat el primer any, farem una avaluació dels resultats que hem obtingut:

- Hem aconseguit donar classes a totes les escoles que en havíem proposat?
- Hem aconseguit els beneficis que havíem proposat?
- El resultat de les classes de ioga ha sigut l'esperat?
- Hem funcionat com a grup de treball?
- Ens han facilitat els espais que necessitàvem?
- Hem iniciat als infants a la disciplina del ioga?
- Hem col·laborat en la millora de qualitat de vida dels infants?
- Hem ampliat recursos existents en la millora de les escoles infantils?
- Hem donat resposta a una necessitat detectada en la població infantil?
- Hem possibilitat la integració social dels infants amb algun tipus de discapacitat o problema de relació?

- Hem fomentat la comunicació i cooperació dels pares amb els seus fills a través del ioga?

En el cas que alguns dels objectius no s'hagin assolit o es puguin millorar, procurarem buscar alternatives per a obtenir uns millors resultats l'any vinent.

Avaluació del projecte globalment

- La metodologia utilitzada es adequada?
- Les activitats oferta des han sigut les més pertinents?
- Els recursos emprats han sigut suficients?
- L'organització de la nostra empresa ha funcionat?
- Hi ha hagut retroalimentació entre les participants del projecte?

Avaluació de les tasques

- Les activitats realitzades a cada sessió han sigut efectives?
- El ritme de les classe ha sigut l'adequat?

La nostre avaluació global tindrà una funció de control on en assegurarem del seguiment de les diferents variables que configuren el disseny de la planificació, així com la seva execució. La avaluació consistirà en mesurar periòdicament els resultats obtinguts, tot avaluant- los per si escau modificar alguna cosa o coses durant el període escolar.

El nostre tipus de avaluació serà contínua o formativa, és a dir realitzarem durant tot el període escolar, reunions setmanalment, on exposarem les situacions reals viscudes per cadascuna, de manera que sigui possible reorientar el procés, en cas de que calgui.

Avaluació final

Una vegada finalitzat el curs escolar, i feta la avaluació global del curs, podrem decidir si mereix seguir amb aquesta iniciativa empresarial, si la programació o els materials han sigut els adequats, es a dir aquesta avaluació ens permetrà pronunciar- nos sobre l' èxit o el fracàs del projecte.

13. CONCLUSIÓ

Una vegada finalitzat el nostre projecte, en general fem una valoració molt positiva. En primer lloc, pensem que com grup hem funcionat molt bé, tan alhora d'escollir el tema com durant totes aquestes setmanes realitzant el treball conjuntament, debatin opinions, organitzant les parts del projecte i respectant-nos unes a les altres, per tant, podem dir que en quant a la part de treballar en grup l'hem assolit exitosament.

En segon lloc, durant el procés del treball ens hem adonat de la complexitat de crear una empresa, associació o organització, ja que és necessari fer un ampli estudi per garantir en la mesura del possible l'èxit del projecte, hem procurat seguir les pautes del projecte per garantir una correcta execució.

També una vegada finalitzat el treball, podem dir que hem descobert molts beneficis que aporta el ioga als infants. Tot i que al principi varem escollir aquest tema per aquest motiu, hem pogut confirmar i ampliar els nostres pensaments inicials, donat que realment creiem que la proposta del nostre projecte pot ser molt atractiva i interessant per oferir-la a les escoles.

En definitiva, hem tingut una experiència molt positiva fent el treball i esperem que us agradi la nostra proposta.

Atentament,

Patricia Antón

Cristina Bartolomé

Raquel Carazo

Noelia Cortés

14. BIBLIOGRAFIA

- Baptiste, B., (2005). El papa és de plastilina. Barcelona: Editorial Magrana. Primera edició. Pàg.: 8-32. ISBN:84-7871-416-2

- Diederichs, G., (2010). El meu primer llibre de loga. Barcelona: Editorial Cruïlla Primera edició, Pàg. 1-29, ISBN 978 84 661 2403 4.

- Flak, M.,Coulon, J. (2006). Niños que triunfan. Chile: Editorial Cuatro Vientos. Quinta edición. Pàg.: 17-20. ISBN: 956-242-037-X.

- Meredith, S., (2006). Bebé feliz. Barcelona. Editorial: Grijalbo. Primera Edición. Pàg.: 52-83. ISBN: 978-84-253-4292-9.

15. WEBGRAFIA

- www.xtec.cat/~mjulia/alumnat/avalua/models.htm.

Eines pedagògiques, 05/2011

- <http://www.facebook.com/>

Joyeux loga, Facebook. 05/2011

- <https://www.blogger.com/>

Joyeux loga, Blog. 05/ 2011

- http://w110.bcn.cat/portal/site/SantAndreu/menuitem.2bcb0ad4d55c5c11ac35ac35a2ef8a0c/?vgnextoid=de5bcd75daee8210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextchannel=de5bcd75daee8210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&lang=ca_ES

Web Ajuntament Barcelona. 05/ 2011

- [http://www10.gencat.net/pls/ense_ensenyam/p01.mostrar_dades?user_natu=2&user_muni=8019&user_coma=13&lit_natu=Privat&lit_muni=Barcelona&lit_coma=&list_est=\('EINFLOE+1C++','LLAR++++++','EINFLOE+2C++'\)&num_est=3&lit_list_est=llar+d'infants,+parvulari&sw_barna=1&user_distr=801909&lit_distr=Sant+Andreu&ind_niv=2](http://www10.gencat.net/pls/ense_ensenyam/p01.mostrar_dades?user_natu=2&user_muni=8019&user_coma=13&lit_natu=Privat&lit_muni=Barcelona&lit_coma=&list_est=('EINFLOE+1C++','LLAR++++++','EINFLOE+2C++')&num_est=3&lit_list_est=llar+d'infants,+parvulari&sw_barna=1&user_distr=801909&lit_distr=Sant+Andreu&ind_niv=2)

Web Escoles bressol Sant Andreu(Barcelona). 05/ 2011.

- <http://ca.wikipedia.org/wiki/loga>

Wikipèdia Història del loga. 05/ 2011.

- <http://www.iogaadomicili.com/index.php?/projects/per-que-ioga-avui/>

Informació actual loga.05/ 2011.

- <http://www.lavanguardia.com/salud/20110502/54148578583/yoga-en-las-aulas-para-mejores-concentracion-y-conducta.html>

Notícia de la Vanguardia on- line. 05/ 2011.

- <http://www.ikea.com/es/es/preindex.html>

Web Ikea. 05/ 2011.

- <http://www.decathlon.es/>

Web Decathlon.05/ 2011.