

HospiSport

2020



ÍNDEX

| | |
|---|-----------|
| ÍNDEX | 2 |
| INFORMACIÓ INSTITUCIONAL | 3 |
| DADES DE L'ENTITAT | 3 |
| ACREDITACIONS | 4 |
| MISSIÓ | 5 |
| VISIÓ | 5 |
| VALORS | 5 |
| POLITICA QUALITAT | 6 |
| HOSPI SPORT | 7 |
| OBJECTIUS | 8 |
| ACOMPLIMENT DELS OBJECTIUS | 8 |
| ALTRES RESULTATS (INDICADORS D'AVUACIÓ) | 12 |
| HOSPISPORT BARCELONA | 14 |
| HOSPISPORT GIRONA | 15 |
| HOSPISPORT LLEIDA | 16 |
| HOSPISPORT TARRAGONA | 17 |
| ACTIVITATS ON LINE | 18 |
| COL-LABORADORS | 21 |

INFORMACIÓ INSTITUCIONAL

DADES DE L'ENTITAT

SEU CENTRAL

C/ Francesc Tàrraga, 48 Baixos · 08027 Barcelona

Tf: 93.340.92.00

Fax: 93.408.12.85

info@esportadaptat.cat

www.esportadaptat.cat

Nº REGISTRE AL CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT: 4569-49 Tom 3 Foli 285

Nº REGISTRE ENTITATS SOCIALS: E00508

NIF: G – 58.165.127

PERSONALITAT JURÍDICA: Federació

SECTOR TEMÀTIC ON ACTUA: Esport, salut

SECTOR DE POBLACIÓ ON ACTUA: Persones amb discapacitat física

ÀMBIT TERRITORIAL D'ACTUACIÓ: Catalunya

ANTIGUITAT: Fundada al 1.970

DELEGACIONS:

GIRONA

Hotel entitats les Bernardes

c/ St Dionis, 42 · 17190 Salt

Tel. 972.24.01.57; 677 91 32 82

girona@esportadaptat.cat

LLEIDA

Av. Segre 7 · 25007

Tel. 973.24.09.75; 664 46 96 57

lleida@esportadaptat.cat

TARRAGONA

Centre Cívic Mestral (Barri Gaudi)

Av. Barcelona, 6-8 · 43202 Reus

Tel. 697 55 65 35

tarragona@esportadaptat.cat

ACREDITACIONS

EL PROGRAMA HOSPISPORT HA ESTAT DECLARAT **D'INTERÈS NACIONAL** PER LA
PROMOCIÓ DE LA SALUT PER MITJÀ DE L'ACTIVITAT FÍSICA.

CONSELL ASSESSOR SOBRE L'ACTIVITAT FÍSICA I
LA PROMOCIÓ DE LA SALUT
DEPARTAMENT DE SANITAT I SEGURETAT SOCIAL
GENERALITAT DE CATALUNYA.



IV PREMI DE MEDICINA FUNDACIÓ "LA CAIXA"

PREMI Dr. CARDENAL i Dr. De CHOPITEA 1.994", SOBRE MEDICINA I ESPORT.
AL PROGRAMA HOSPI SPORT
LA UTILITZACIÓ DE L'ESPORT COM A MITJÀ DE SALUT.

MEDALLA DE BRONZE HELIOS 1.996 EN REHABILITACIÓ FUNCIONAL

"PREVENCIÓ DE DISCAPACITATS" PER A LA **COMISSIÓ EUROPEA** EN BRUSSEL·LES.

ADSCRITA AL **CODI ÈTIC** DE LES ASSOCIACIONS DE BARCELONA AL 2.003 PER A LES GARANTIES DE TREBALL SERIÓS, PARTICIPACIÓ, TRANSPARÈNCIA, SOSTENIBILITAT I RELACIONS AUTÒNOMES I SOLIDÀRIES.



PREMI "SUPERACIÓ" 2ª EDICIÓ VALORS EN L'ESPORT PARALÍMPIC 2010
UNIVERSITAT DE BARCELONA

XII PREMIS GIMM 2011 A LA INSTITUCIÓ PER LA SEVA TASCA DE DIVULGACIÓ I
PROMOCIÓ DE L'ESPORT ADAPTAT
FUNDACIÓ GIMM

PREMI AL MILLOR PROGRAMA EN EL FOMENT I DIFUSIÓ D'HÀBITS DE L'ESPORT DEL 2016
DE LA FUNDACIÓ CATALANA DE L'ESPORT

SEGELL 200+ DE COMPROMÍS A L'**EXCEL·LÈNCIA EUROPEA EFQM 2017**



GUARDONAT ALS II PREMIS INCLUSIUS DE L'ESPORT CATALÀ 2020

MISSIÓ

Promocionar, gestionar i coordinar la pràctica esportiva adaptada per a persones amb discapacitat física a Catalunya. Així mateix, fomentar la integració a la societat mitjançant l'esport adaptat i l'activitat física (competició, promoció, oci i lleure,...) i aplicar les adaptacions necessàries per a que totes les persones amb discapacitat física puguin accedir a l'esport adaptat, així com a les instal·lacions esportives, gràcies al servei de transport adaptat.

VISIÓ

Convertir-se en l'entitat d'esport adaptat de referència per a les persones amb discapacitat física, on puguin realitzar qualsevol tipus d'esport o activitat física, degudament adaptada, centrant-se bàsicament en la vessant esportiva, saludable i lúdica, cercant la col·laboració d'altres entitats de caràcter esportiu i social a fi de que l'esport per a persones amb discapacitat esdevingui totalment inclusiu.

El lema d'aquesta federació és *"SI VOLS POTS" - "SUPER ALAS"*

Per aconseguir-ho, comptem amb la participació de tots els membres i desenvolupem els programes adequats, com: HospiSport (programa d'activitat física saludable), Escoles d'Iniciació, Dia d'Esport Adaptat a les Escoles (divulgació i sensibilització), Jornades de difusió, formació, etc.

VALORS

Els valors de la FCEDF són:

- Professionalitat i dedicació. El nostre personal està qualificat i gaudeix amb la seva feina.
- Tracte igualitari (homes i dones i entre les persones que viuen fora dels grans nuclis). Tots els usuaris són tractats per igual.
- Inclusió i integració. La inclusió de les persones amb discapacitat dins de la societat és un dels nostres principals valors.
- Consens i transparència. Qualsevol persona que lo desitgi pot apropar-se a la entitat i sol·licitar informació.
- Sensibilització. Sensibilitzar a la societat en general.
- Esforç i superació (SUPER ALAS). Els nostres esportistes aconseguen lo que es proposen gràcies al seu esforç. Són valors que es contagien a la organització.
- Innovació. Trobar noves vies per tal d'aconseguir millors resultats.
- Treball cooperatiu amb altres entitats. Treballem conjuntament amb diverses entitats per a promoure les nostres activitats.
- Treball en equip. Gràcies a ell, aconseguim tots els nostres objectius.
- Proporcionar i facilitar l'accés a l'esport adaptat a totes las persones amb discapacitat física (facilitant recursos materials, humans, instal·lacions esportives,...).
- Vocació de progressió constant dels serveis que oferim i de la seva qualitat.
- Voluntariat.

POLITICA QUALITAT

La Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física és una entitat privada d'utilitat pública i d'interès cívic i social que té personalitat jurídica i capacitat d'obrar plenes per al compliment de les seves finalitats , que no tenen finalitat lucrativa.

Fundada el 12 de novembre de 1969, té per objectius fonamentals la promoció , gestió i coordinació de la pràctica de les modalitats específiques i disciplines esportives reconegudes entre les persones amb discapacitat física dins l'àmbit de Catalunya .

Les associacions , clubs , agrupacions esportives , esportistes , jutges , àrbitres i tècnics que la componen són la seva raó de ser , motiu pel qual no només ha d'atendre i satisfer les seves necessitats sinó que ha de poder avançar-se a les expectatives dels seus membres a través d'un contacte permanent que permeti avaluar la percepció que tenen ells sobre les seves activitats .

Busca l'excel·lència a través del model EFQM . Els seus processos s'han d'adequar a les característiques i necessitats de cada esport i comitè esportiu , tenint en compte l'equilibri entre els recursos disponibles , el nombre d'activitats i el seu finançament . Per aquest motiu , una de les seves constants ha de ser la **millora contínua** .

La seva activitat no pot dependre del control permanent . Cada membre de l'entitat ha d'assumir la responsabilitat sobre les seves tasques al nivell que li correspongui . Per aquest motiu , els seus treballadors tenen l'autoritat i capacitat per organitzar les activitats per aconseguir els objectius , comptant amb tot el suport de la Junta Directiva , la Gerència i de la Direcció Tècnica . Per facilitar la gestió , tots els membres de l'equip estan en contacte permanent el que facilita una millor informació de les activitats individuals i col·lectives . La Junta Directiva vetlla per la motivació dels seus treballadors.

Com a conseqüència d'aquest enfocament , l'any 2010 la Federació va iniciar un procés d'implantació del Model EFQM , que finalitzà al mes de juliol de l'any 2019 amb **la renovació del reconeixement extern 200 +**.

La FCEDF es compromet a dotar de recursos als seus treballadors/es, programes i centres perquè aquests nivells d'excel·lència es puguin no només mantenir , sinó augmentar.

Adscrita al Codi Ètic de les Associacions de Barcelona

HOSPI SPORT



VIDEO DEL PROGRAMA HOSPISPORT

El programa HospiSport és un programa de rehabilitació per a persones amb discapacitat física ingressades, o recentment donades d'alta, dels Hospitals Públics catalans adscrits al programa. L'HospiSport presenta i apropa les activitats físiques adaptades com ara l'activitat aquàtica, la natació, la boccia, l'atletisme, el tir amb arc, l'esgrima, el tennis cr, el hoquei cre, el bàsquet cr a les persones amb una discapacitat física.

Aquestes activitats estan organitzades amb l'objectiu de **millorar la condició física, l'autonomia de la persona i la seva qualitat de vida**. Aquests objectius els aconseguim realitzant un treball de les capacitats físiques bàsiques com ara la força i la resistència i altres capacitats igualment importants com la coordinació, l'equilibri i la motricitat fina. D'aquesta manera apropem la rehabilitació sota un marc molt més normalitzador i integrador allunyant-lo de l'ambient hospitalari i d'altres centres especialitzats. Mitjançant aquesta activitat **lluitem contra el sedentarisme** treballant així la prevenció de malalties derivades del sobrepès molt importants per aquest sector de la població, tant en adults com en infants.

La nostra Federació organitza i coordina tots els components necessaris per gaudir de les nostres activitats de caire terapèutic: instal·lacions esportives, transport adaptat per a les persones ingressades, tècnics especialitzats i material esportiu adaptat. Aquestes activitats ofereixen als usuaris, a més a més de la millora de la seva condició física i psicològica, una oportunitat de sortir del centre hospitalari abans de l'alta mèdica per aquells que encara estan hospitalitzats i normalitzar la seva situació d'una manera ràpida, eficaç i amb naturalitat, tenint contacte amb el medi que els envolta, relacionant-se amb altres usuaris, millorant la seva mobilitat amb la cadira i en les transferències, entre altres.

Una vegada donada l'alta hospitalària, els participants poden continuar en qualsevol de les fases que contempla el programa: promoció esportiva, escoles d'iniciació esportiva, o continuar en la fase HospiSport, integrant-ho als diferents grups establerts amb l'objectiu de millorar i/o mantenir una correcta condició física.

En definitiva, **presentem l'activitat física adaptada com una eina de millora de la salut, de l'autonomia i la normalització social**. Treballem l'ocupació del temps lliure i així amb la totalitat del nostre programa incidim directament amb la qualitat de vida de la persona amb discapacitat física.

Aquest any el nostre programa s'ha vist afectat per l'estat d'alarma derivat de la COVID19. Així doncs les activitats han estat aturades durant els mesos de confinament general . Tot i així hem generat activitats i material telemàtic per que els nostres participants poguessin treballar els objectius inicials i així evitar els efectes tant físics com psicològiques del sedentarisme.

OBJECTIUS

1. **Millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat mitjançant un programa d'exercici físic, aquàtic i/o no aquàtic.**
2. **Millorar la condició física general i evitar el sedentarisme.**
3. **Millorar l'estat psicològic i la socialització dels participants.**
4. **Integrar a les persones amb discapacitat física en les diferents activitats que promociónen l'activitat física com a eina per aconseguir una millora de la salut i assolir un estil de vida saludable i actiu.**
5. **Normalitzar la situació de les persones que acaben d'assolir una discapacitat.**

ACOMPLIMENT DELS OBJECTIUS

1. Millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat mitjançant un programa d'exercici físic, aquàtic i/o no aquàtic.

Està demostrat que l'exercici físic millora la qualitat de vida de les persones amb discapacitat (Molt i McAuley, 2010)

Per poder comprovar que el nostre programa assoleix aquest objectiu realitzem el Test d'Estat d'Ànim POMS pre i post programa per veure la millora dels nostres participants, en el seu estat d'ànim.

2. Millorar la condició física general i evitar el sedentarisme.

L'exercici físic programat i dissenyat evita els efectes no desitjats del sedentarisme (Varo, Martínez i Martínez G, 2003). D'aquesta manera els nostres grups han tingut una programació adequada i dissenyada per cada un d'ells per tal d'obtenir els beneficis desitjats.

També hem treballat per aconseguir una millora de la condició física, les capacitats físiques bàsiques, les perceptives-motrius i processos de neurorehabilitació.

Hem treballat l'adherència a l'exercici explicant els beneficis i la importància de les activitats que realitzen durant les sessions, i la seva transferència en la vida diària.

Hem avaluat als nostres participants la condició física inicial però la final, no la vam poder realitzar pel confinament. Tot i així disposem de les avaluacions a mig curs que realitzem per valorar la modificació dels continguts.

Hem realitzat una valoració del desplaçament, i una valoració de la força-resistència de les extremitats inferiors i de les extremitats superiors. En totes elles hem registrat la fatiga per cada un dels exercicis per valorar així també l'augment de la seva condició física.

Les dades són la suma de tots els grups i en el punt en el que vam fer l'avaluació a finals del mes febrer principis de març, vam detectar que calia modificar els objectius ja que els grups neurodegeneratius no apreciàvem la millora esperada i podíem veure un lleu descens en algunes capacitats funcionals de determinats participants.

Els resultats d'aquests participants van ser transmesos a les entitats col·laboradores, per tal de donar-los el feedback corresponent.

Aquest any vam iniciar un circuit d'agilitat on a contrarellotge valorem l'execució de les capacitats d'equilibri, coordinació general i segmentària i memòria i penalitzem els errors d'execució. En aquest test ja vam poder apreciar una millora significativa en la disminució del temps d'execució i penalitzacions, una millora que preveïem que augmentaria en el test final.

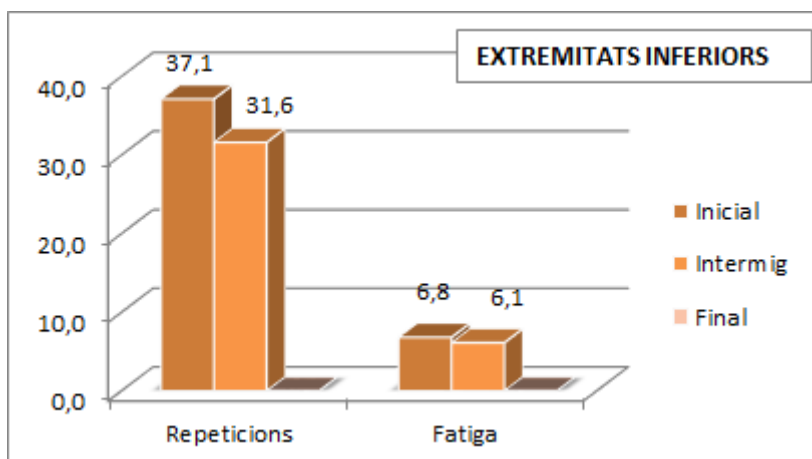


Fig.1: Test de força-resistència en les extremitats inferiors

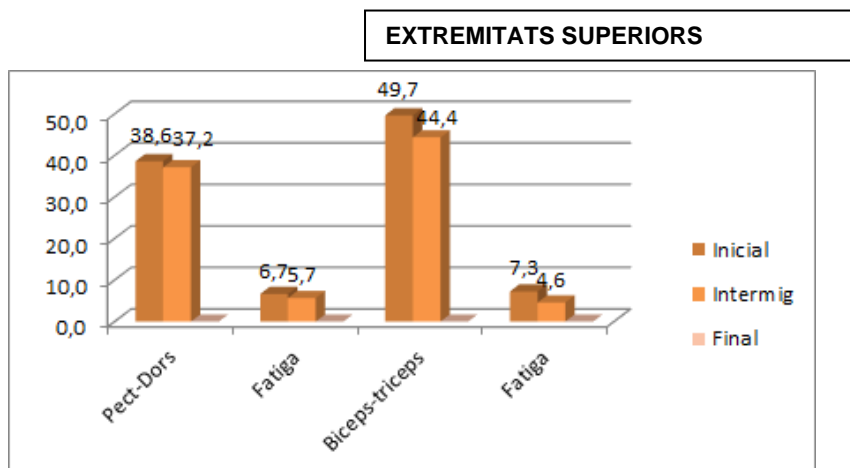


Fig.2: Test de força resistència de les extremitats superiors

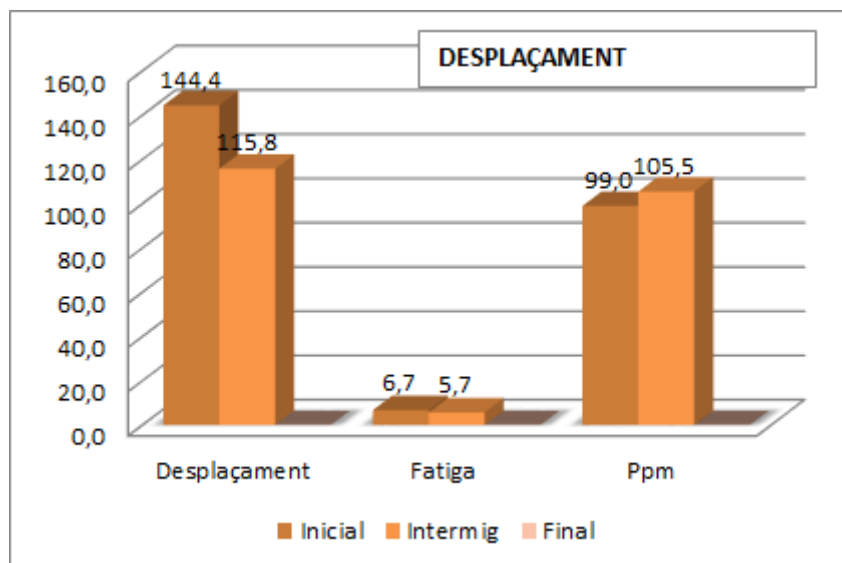


Fig.3 Número de metres assolits en desplaçament aquàtic

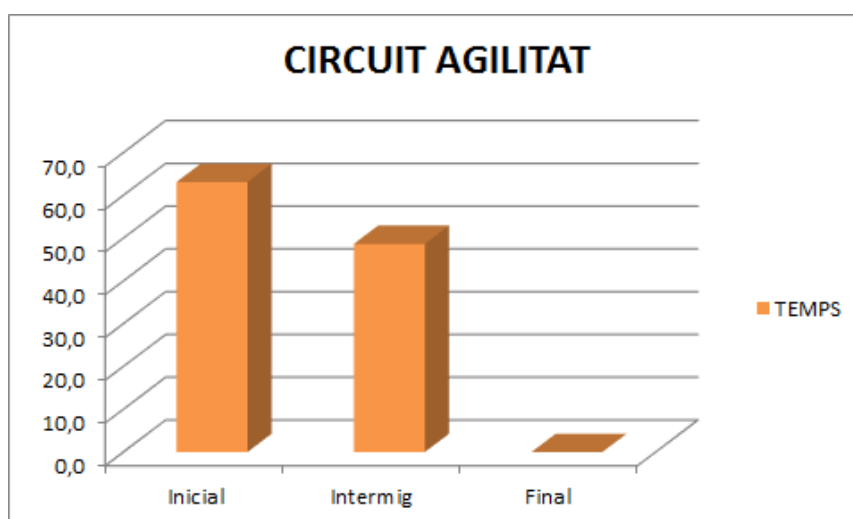


Fig.4: Millora en el temps d'execució del circuit d'agilitat.

3. Millorar l'estat psicològic i la socialització dels participants.

Està demostrat que l'exercici millora l'estat de depressió, ansietat i estrès. Utilitzem el test POMS per avaluar estats de depressió, ansietat, vigor, confusió...

En el test realitzat podem apreciar que els nostres participants adults han mostrat inicialment estat de fatiga molt elevat juntament amb un vigor i tensió baix per sota dels valors normalitzats.

Cal dir que les nostres activitats es realitzen sota un component lúdic per modificar l'estat d'ànim com ara la depressió. D'aquesta manera afegim als beneficis psicològics que ja comporta l'exercici amb la segregació d'endorfines, la recreació de les activitats, augmentant aquest procés.

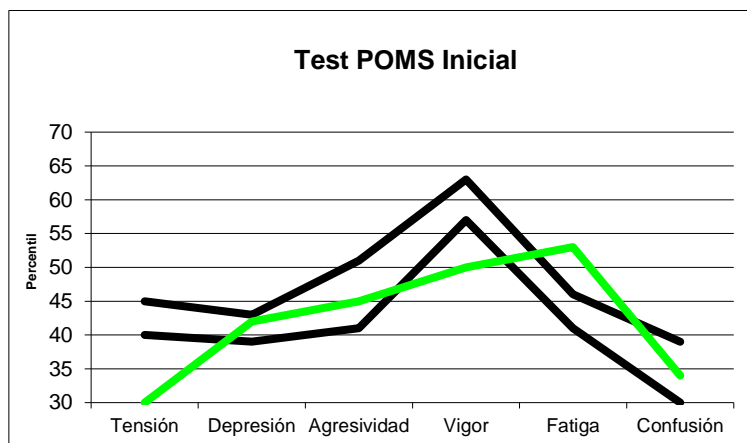


Fig.5: Resultat Test POMS inicial

4. Integrar a les persones amb discapacitat física en les diferents activitats que promocionen l'activitat física com a eina per aconseguir una millora de la salut i assolir un estil de vida saludable i actiu.

Promocionem les activitats populars entre els nostres usuaris per tal d'integrar-los poc a poc en la societat, independentment de la seva discapacitat.

També realitzem moltes de les nostres activitats en instal·lacions convencionals resultant així una integració directe en espais convencionals i fomentant l'aprenentatge de les adaptacions als vestuaris, instal·lacions, piscines, entrades i sortides etc .



Foto: Activitat Multiesportiva Entitats

5. Normalitzar la situació de les persones que acaben d'assolir una discapacitat.

Aquest objectiu és el resultat de la resta dels objectius anteriors, ja que la conseqüència de tots ells és que l'exercici físic resulta ser un normalitzador natural de la situació de la persona amb discapacitat. El contacte amb la resta de companys, els espais convencionals, el contacte amb tècnics, personal de les instal·lacions fan que poc a poc i com ja hem dit abans de manera natural la persona s'accepti a sí mateix i en moltes ocasions el seu propi cos. El dia a dia ens mostra l'acompliment d'aquest objectiu. Podem veure com per exemple com una persona amputada entra el primer dia a la piscina tot tapant la seva pròtesi amb un pantaló i no se'l treu fins el moment just de l'entrada a l'aigua i al final de l'activitat surt del vestuari exhibint la seva pròtesi i després la deixa a la vista de tothom. És, sens dubte, un dels objectius més importants del nostre programa.

ALTRES RESULTATS (INDICADORS D'AVAUACIÓ)

Els nostre programa realitza seguiment tant dels participants com de les entitats, per continuar el nostre procés de millora continua.

Respecte als resultats intrínsecs dels participants em pogut veure en el punt d'acompliment d'objectius el treball realitzat i el seu resultat.

A continuació adjuntem les avaluacions del programa, a nivell d'organització i gestió realitzades per les entitats i pels participants.

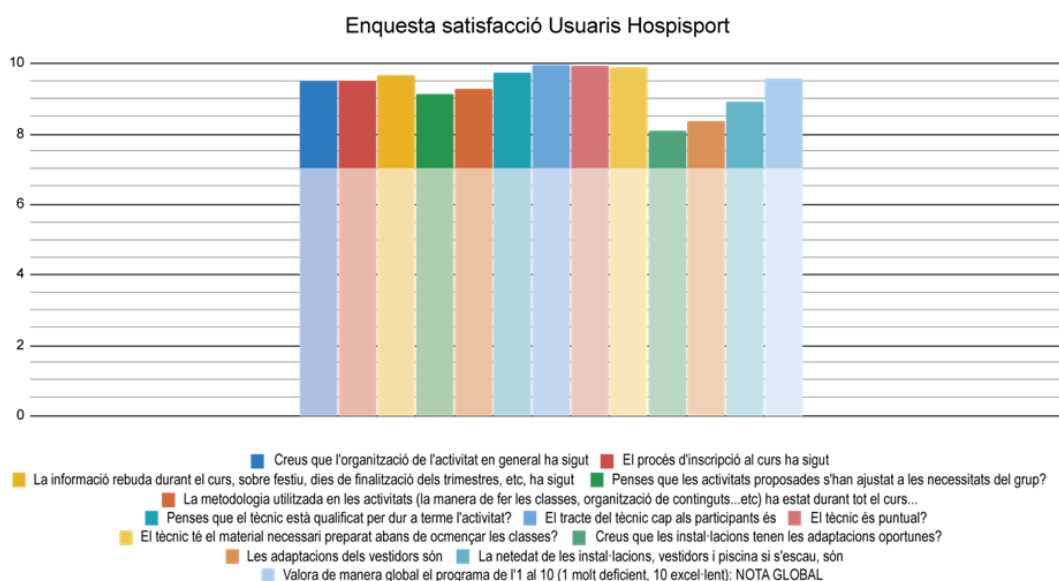


Fig.7: Gràfica del Test de satisfacció dels participants

Com es pot apreciar en el gràfic, hem preguntat als nostres participants el seu grau de satisfacció en aspectes relacionats de l'organització, activitats tècnics i instal·lacions. Les preguntes estan avaluades de l'1 al 10 i el nostre estàndard de Qualitat el situem en el 7.

En totes elles superem l'estàndard de qualitat, i obtenim quasi la màxima puntuació en la valoració dels nostres tècnics sobretot en qualificació i tracte.

Hem aconseguit així enguany una mitjana de 9.5 sobre 10, una valoració excel·lent.

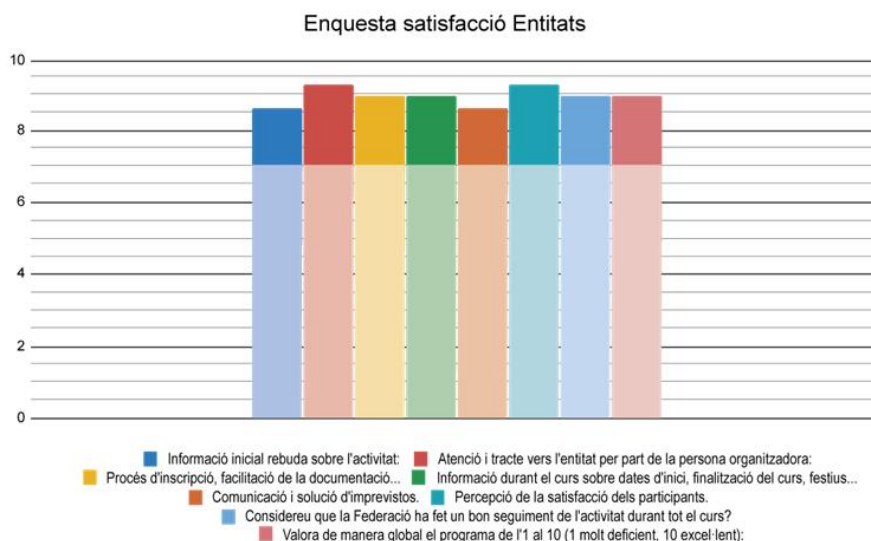


Fig.8: Gràfica del test de satisfacció de les Entitats Col·laboradores.

Les nostres entitats avaluades han destacat la nostra atenció, tracte i informació constant. Totes les nostres preguntes no solament han sobrepassat l'estàndard de qualitat de 7 sobre 10 amb escreix assolint quasi el 9 , cosa que ens omple de satisfacció i ens motiva per seguir mantenint aquesta qualificació.

HOSPISPORT BARCELONA

Activitats durant l'any 2020

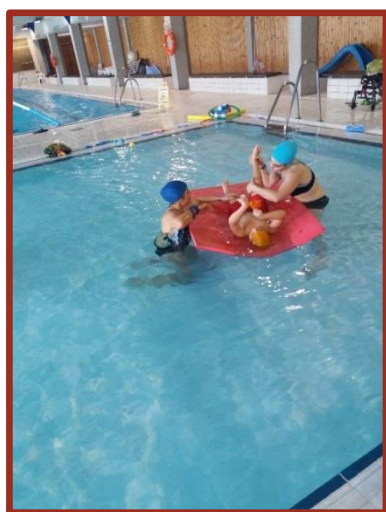
| Activitat | Instal·lació | Població | Província | Participants |
|---|--|-----------|-----------|--------------|
| Activitat aquàtica CEM La Verneda | CEM La verneda | Barcelona | Barcelona | 34 |
| CIPA Guttman | Institut Guttman | Badalona | Barcelona | 61 |
| Activitat Multiesportiva Infantil Guttman | Institut Guttman | Badalona | Barcelona | 4 |
| Fitness Bac de Roda | Bac de Roda | Barcelona | Barcelona | 41 |
| Multiesportiva Mataró | Pista Poliesportiva Municipal del Casal de Joves | Mataró | Barcelona | 13 |
| Activitat aquàtica Ateneu - Manresa | Ateneu les Bases | Manresa | Barcelona | 7 |
| Multiesportiva TRACE | TRACE | Barcelona | Barcelona | 13 |
| Petanca Challenge | Varies | Barcelona | Barcelona | 38 |
| Pàdel Guttman | Vàries | Barcelona | Barcelona | 6 |
| TOTAL PARTICIPANTS | | | | 217 |



HOSPISPORT GIRONA

Activitats durant l'any 2020

| Activitat | Instal·lació | Població | Província | Participants |
|------------------------------|----------------------------|----------|-----------|--------------|
| Activitat aquàtica vas petit | Piscina Can Gibert del Pla | Girona | Girona | 9 |
| Natació individual | Piscina Can Gibert del Pla | Girona | Girona | 5 |
| TOTAL PARTICIPANTS | | | | 14 |



HOSPISPORT LLEIDA

Activitats durant l'any 2020

| Activitat | Instal·lació | Població | Província | Participants |
|---|--------------------------------|----------|-----------|--------------|
| Activitat aquàtica FEM i FIB INEFC | Complex la Caparrella. Inef | Lleida | Lleida | 19 |
| Challenge Boccia | Pavellons municipals de Lleida | Lleida | Lleida | 36 |
| Natació INEFC Hospi | Complex la Caparrella. Inef | Lleida | Lleida | 7 |
| Boccia FEM | | Lleida | Lleida | 9 |
| Activitat aquàtica nens/es INEFC | Complex la Caparrella. Inef | Lleida | Lleida | 6 |
| Activitat Aquàtica Hospital | Complex la Caparrella. Inef | Lleida | Lleida | 8 |
| Activitat Aquàtica Cervera | Piscina Municipal Cervera | Cervera | Lleida | 4 |
| Multiesportiva Entitats | Varis | Lleida | Lleida | 9 |
| Activitat Balaguer Aquàtica | Piscina Municipal Balaguer | Balaguer | Lleida | 4 |
| TOTAL PARTICIPANTS | | | | 102 |



HOSPISPORT TARRAGONA

Activitats durant l'any 2020

| Activitat | Instal·lació | Població | Província | Participants |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|--------------|
| Activitat aquàtica | Piscina Municipal Bonavista | Tarragona | Tarragona | 3 |
| Activitat Aquàtica Amposta Infantil | Piscina Municipal Amposta | Amposta | Tarragona | 4 |
| TOTAL PARTICIPANTS | | | | 7 |



ACTIVITATS ON LINE

Aquest any 2020, ens hem vist afectats per la suspensió de les activitats programades, com a conseqüència de la pandèmia de la COVID 19 i les restriccions de mobilitat i suspensió d'activitats no essencials.

El programa Hospisport ha ofert als seus participants continguts telemàtics amb la finalitat d'evitar els efectes no desitjats del sedentarisme tant físics com a psicològics .

SESSIONS

Hem realitzat 5 sessions de 3 nivells de dificultat per a poder atendre a totes les capacitats funcionals que tenim en el nostre programa.

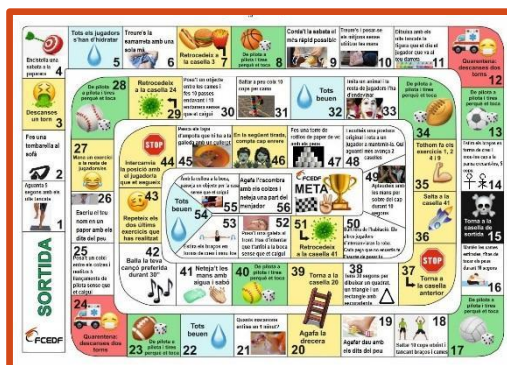
| SESIONS | NIVELL DIFICULTAT | ENLLAÇ CANAL YOUTUBE FCEDF |
|----------|-------------------|---|
| SESSIÓ 1 | 3 | https://www.youtube.com/watch?v=a8mKz-gwT48&list=PLf8zTX9VZQukFrGL6c1-z8VVM5wYNI_9&index=7&t=18s |
| SESSIÓ 2 | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mPNAcQrSgH8&list=PLf8zTX9VZQukFrGL6c1-z8VVM5wYNI_9&index=5 |
| SESSIÓ 3 | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=pW-ltNQ0080&list=PLf8zTX9VZQukFrGL6c1-z8VVM5wYNI_9&index=4 |
| SESSIÓ 4 | 3 | https://www.youtube.com/watch?v=3rz3ddCfW0E&list=PLf8zTX9VZQukFrGL6c1-z8VVM5wYNI_9&index=3 |
| SESSIÓ 5 | 1 | https://www.youtube.com/watch?v=MM04vwXYhGE&list=PLf8zTX9VZQukFrGL6c1-z8VVM5wYNI_9&index=1 |

JOCS PER A REALITZAR EN FAMÍLIA

Joc de l'Oca.

Joc d'estructura similar al de l'Oca en el que cada casella presenta una petita activitat per a superar de dificultat variada.

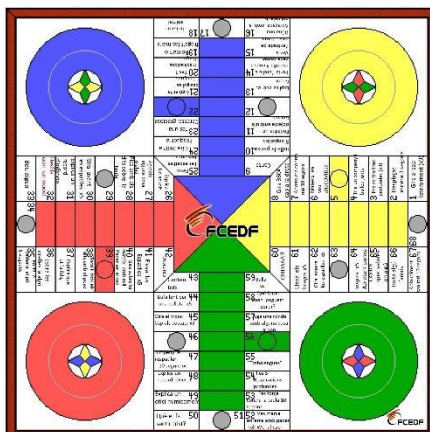
<https://esportadaptat.org/wp-content/uploads/2020/04/LOca-del-confinament-fcedf.jpg>



Joc del Parxís

Joc d'estructura similar al del parxís en el que cada casella correspon a diferents activitats i reptes. Aquest joc el pot realitzar persones amb grans discapacitats ja que realitza un treball d'emocions, motrius i d'expressió corporal.

https://esportadaptat.org/wp-content/uploads/2020/04/Parxis_fcdef.jpg



REPTES

Dins dels continguts online hem afegit petits reptes que hem enviat als diferents grups regularment per què d'una manera ràpida i divertida estiguessin actius i entretinguts durant el període de confinament.

Posteriorment hem realitzat també algunes publicacions amb els continguts que ens enviaven aquells participants que realitzaven els nostres reptes

| REPTE S | CONTINGUTS | ENLLAÇ CANAL YOUTUBE FCEDF |
|---------|-------------------------|---|
| 1 | Coordinació i Ritme | https://www.youtube.com/watch?v=Pwgb_oio5I8&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=13 |
| 2 | Malabars | https://www.youtube.com/watch?v=azzpZTpKiXk&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=12 |
| 3 | Punteria | https://www.youtube.com/watch?v=y8tXyJisC90&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=11 |
| 4 | Percepció Espacial | https://www.youtube.com/watch?v=ceki823WOn4&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=9 |
| 5 | Coordinació segmentaria | https://www.youtube.com/watch?v=vBbYkmv1Kds&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=8 |
| 6 | Coordinació i punteria | https://www.youtube.com/watch?v=Jw1gx3dZYWU&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=7 |
| 7 | Punteria | https://www.youtube.com/watch?v=5IWancEGHIM&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=6 |
| 8 | Equilibris | https://www.youtube.com/watch?v=-zF2RLcpbV0&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=4 |
| 9 | Equilibri | https://www.youtube.com/watch?v=Rp9Izz6BqE8&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=3 |
| 10 | Punteria | https://www.youtube.com/watch?v=rmONHTZdiLQ&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtg9bEC&index=2 |

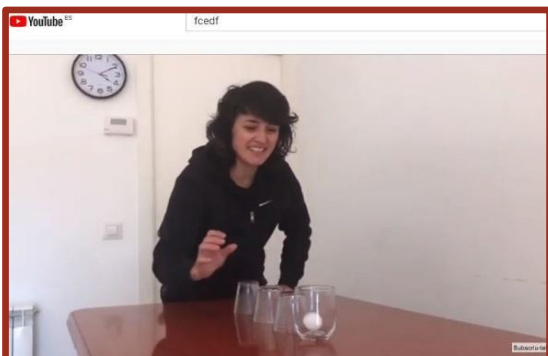
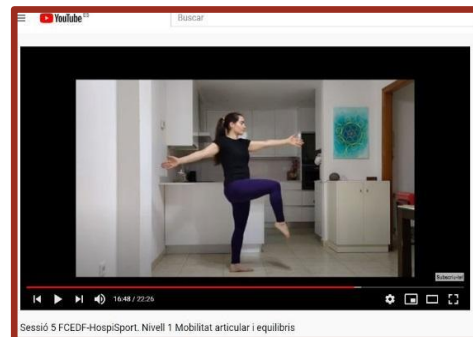
Reptes dels nostres seguidors :

https://www.youtube.com/watch?v=qI_h0gM840s&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtq9bEC&index=1

<https://www.youtube.com/watch?v=VT3SxY-hIBM&list=PLf8zTX9VZQuINfzBHarExJM-4Mtq9bEC&index=5>

Els nostres reptes i sessions han tingut durant el 2020 un total de 2085 visualitzacions.

Total de participants regulars en les activitats dirigides presencials: 340 persones.



COL-LABORADORS

La Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física vol manifestar el seu profund agraïment pel suport que hem rebut de part dels nostres patrocinadors, que col·laboren incondicionalment amb la nostra federació i que gràcies als quals el nostres esportistes a través del esport aconseguen integrar-se a la nostra societat, a més de la seva realització personal i esportiva.

Amb la col·laboració de :



Amb el suport de



