



## Com a PÚBLIC em compromet a:

- 1 Respectar tots els esportistes que participen a la competició.
- 2 Mantenir una actitud cordial amb la resta del públic espectador (mares, pares, amics, amigues, etc.).
- 3 Reconèixer amb aplaudiments les bones jugades de tots els esportistes, no només les d'un equip.
- 4 No insultar ni adoptar maneres ofensives cap als arbitres, els juges ni els entrenadors.
- 5 Difondre els continguts d'aquest decàleg entre el públic espectador.
- 6 Mostrar respecte davant les decisions dels entrenadors i dels tècnics.
- 7 No cridar als esportistes si cometen errades; no corejar càntics despectius ni mostrar comportaments que distorsionin el bon ambient durant la competició.
- 8 Evitar qualsevol comportament de violència masculista.
- 9 Col·laborar amb les persones responsables de les instal·lacions esportives a mantenir les netes i no tirar cap objecte al terra o a l'espai esportiu.
- 10 Aplaudir totes les accions que suposin la defensa del joc net entre els esportistes.

## COMPROMÍS PER EDUCAR MITJANÇANT L'ESPORT



## Com a FORMADORA/A em compromet a:

- 1 Treballar per aconseguir que els esportistes creixin com a persones mitjançant l'esport.
- 2 Fomentar la igualtat d'oportunitats entre homes i dones, no fer cap discriminació per raó de sexe i mantenir unes actituds i un llenguatge no sexista.
- 3 Treballar per transmetre el respecte entre totes les persones participants com a condició imprescindible de la pràctica esportiva.
- 4 Fer un reforç positiu a totes les accions esportives, independentment del resultat obtingut.
- 5 Posar per damunt de tot la salut física, psíquica i emocional dels esportistes.
- 6 Adaptar el material, l'espai i les regles del joc a les característiques motrius i psicològiques dels esportistes.
- 7 Col·laborar amb els esportistes per trobar un equilibri entre la pràctica esportiva i els seus estudis.
- 8 Donar suport a totes les accions dels esportistes que els ajudin a ser millors persones.
- 9 Ser una persona honesta i responsable i regir el meu comportament per un codi ètic.
- 10 Mantenir equilibri emocional davant les accions dels esportistes; no cridar, no enfadar-me, no insultar ni menysprear ningú.

## COMPROMÍS PER EDUCAR MITJANÇANT L'ESPORT



## Com a MARE/PARE em compromet a:

- 1 Valorar l'esforç que fa el meu fill o filla per compaginar els estudis i l'esport.
- 2 Col·laborar perquè el meu fill o filla experimenti més d'una modalitat esportiva en les primeres etapes educatives (educació primària i secundària).
- 3 Donar suport a la decisió del meu fill o filla a l'hora de triar o decidir una determinada pràctica esportiva, d'acord amb els seus interessos, sense influir en la seva decisió i sense fer judicis sexistes sobre l'esport que esculli.
- 4 Assegurar-me que els entrenadors o tècnics del meu fill o filla estiguin ben formats i que tinguin com a principal objectiu la millora integral dels esportistes.
- 5 Implicar-me en la formació esportiva del meu fill o filla, adreçada a la millora de la seva salut i de les seves capacitats físiques i psíquiques.
- 6 Col·laborar en les tasques del club.
- 7 Tenir un reforç positiu en totes les accions del meu fill o filla, sigui quin sigui el resultat.
- 8 Animar en tot moment el meu fill o filla i també els seus companys i adversaris.
- 9 Donar exemple d'una vida saludable i practicant algun tipus d'activitat física o esportiva.
- 10 Mostrar un absolut respecte a les decisions dels entrenadors i dels àrbitres.

## COMPROMÍS PER EDUCAR MITJANÇANT L'ESPORT



## Com a ESPORTISTA em compromet a:

- 1 Donar el millor de mi mateix com a persona.
- 2 Gaudir fent esport i cuidar la meua salut.
- 3 Respectar els companys, els adversaris, els entrenadors, els àrbitres i el públic.
- 4 Utilitzar amb seny i cura el material i les instal·lacions esportives.
- 5 Mostrar solidaritat i cooperació amb els companys, els entrenadors i els adversaris.
- 6 Dialogar en qualsevol situació problemàtica i fomentar la resolució de conflictes.
- 7 Fer feina en equip per aconseguir uns resultats millors.
- 8 Tenir tolerància i solidaritat amb les altres persones, acceptar-ne les debilitats i els errors, i ajudar-les quan ho necessitin.
- 9 Acceptar els èxits i els fracassos i aprendre'n al màxim de l'experiència.
- 10 Sacrificar l'interès particular en benefici de l'equip.

## COMPROMÍS PER EDUCAR MITJANÇANT L'ESPORT