

AL **DIA DE**
L' EDUCACIÓ 
FÍSICA
CARRER



16 ABRIL 2026 **ESPAÑA**

www.consejo-colef.es/defc

16
edició





DEFEC

DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER



COPLEFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya



EF 2.0: MOVENT Cossos. connectant Ments



16 ABRIL 2026 ESPANYA

16

**16 D'ABRIL
2026**

Gràcies per unir-vos al DEFC!

Des del COPLEFC volem expressar el nostre més sincer **agraïment a tots els centres educatius que participeu en el Dia de l'Educació Física al Carrer (DEFC)**. La vostra implicació és clau per donar visibilitat a una Educació Física que educa en valors, promou hàbits saludables i contribueix al desenvolupament integral de l'alumnat.

A Catalunya, a través del COPLEFC, s'han registrat 326 centres educatius i 62.230 participants, una xifra que reflecteix la força i el compromís del col·lectiu docent català.

Gràcies a la vostra participació, l'Educació Física surt de l'aula i es connecta amb la societat, reivindicant els espais públics com a entorns d'aprenentatge i mostrant el seu veritable impacte educatiu.

Accions com aquesta reforcen la identitat del professorat i ajuden a construir una comunitat educativa més activa, conscient i compromesa. Sense vosaltres, tot això no seria possible. Una vegada més, gràcies!





COPLEFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya

326
CENTRES
EDUCATIUS



62.230
PARTICIPANTS

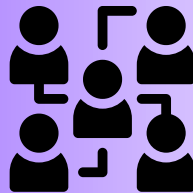
#DEFC2026 16 ABRIL 2026 ESPAÑA



Des del centre
ja fas més
del que pugui
semblar

Cada programació, cada sessió,
cada adaptació compte

El #DEFC2026 és una oportunitat
per mostrar a la comunitat l'EF
que ja esteu construint.



CENTRES PARTICIPANTS

Acadèmia Igualada, Acudam, Ajuntament de Salou, Angeleta Ferrer, Antoni Gaudí, Ce
Jaume Balmes, Cee Alba, Cee Font de l'Abella, Cee Garbi, Cee Llevant, Ceip Maria Antònia
Salvà, Ceip Ses Salines, Ceip S'Olivera, Ceip Verge del Pilar, Centre Educatiu Cor de Maria
Sant Josep, Centre Escolar Empordà, Centre Formacio Parc Estudi, Cfa Balaguer, Club
Atletisme Jab, Col·legi Diocesà Sagrada Família De Tortosa, Col·legi La Vall, Col·legi Pureza
De Maria, Col·legi Claret De Barcelona, Col·legi Claret De Valls, Col·legi Episcopal De
Lleida, Col·legi Jesús-Maria, Col·legi Lestonnac L'Ensenyança De Tarragona, Col·legi Mare
De Déu De La Serra, Col·legi Mare De Déu De Lourdes, Col·legi Mare Nostrum, Col·legi
Nostra Senyora De La Consolació D'Alaró, Col·legi Pompeu Fabra Salt, Col·legi Sant
Gabriel, Col·legi Sant Jaume Les Heures, Col·legi Santa Maria (Manyanet - Blanes) El
Gegant Del Rec, El Turó, Escola Abel Ferrater, Escola Agnès De Sitges, Escola Àgora, Escola
Alfara De Carles, Escola Alfred Mata, Escola Antoni Balmanya, Escola Antònia Simó Arnó,
Escola Ardenya, Escola Barrufet, Escola Benviure, Escola Bernardí Tolrà, Escola Bernat
Metge, Escola Bisbat Egara, Escola Bonavista, Escola Camí Del Cros, Escola Can Besora...

Escola Can Fabra, Escola Can Massallera, Escola Can Puig, Escola Carrassumada, Escola Castell-Ciutat, Escola Cérvola Blanca, Escola Comtes De Lacambra, Escola Del Parc, Escola De Jardineria, Escola De Maspujols, Escola Eduard Toda, Escola El Cim Terrassa, Escola El Colomer, Escola El Turó, Escola Els Convents, Escola Els Estanys, Escola Els Planells, Escola Ferreries, Escola Esteve Carles, Escola Estel, Escola Fluvianets, Escola Font-Rúbia, Escola Frederic Godàs, Escola Garcia Fossa, Escola Gaziel, Escola Gem, Escola Guillem De Montgrí, Escola Jaume Balmes, Escola Jaume I, Escola Joan Baptista Serra, Escola Joan Maragall, Escola Joan Xxiii, Escola José Echegaray, Escola Josep Barceló I Matas, Escola Josep Dalmau I Carles, Escola Josep Orriols I Roca, Escola Juan Ramón Jiménez, Escola L'Àlber, Escola L'Entorn, Escola L'Antina, Escola L'Olivera, Escola L'Estació, Escola La Mitjana, Escola La Candela, Escola La Vall Del Terri, Escola La Sedeta, Escola La Bòbila, Escola Les Muralles, Escola Les Arrels, Escola Llebetx, Escola Lola Anglada, Escola Lluís Viñas I Viñoles, Escola Madrenc, Escola Malagrida, Escola Mare Del Divi Pastor, Escola Mare De Déu Del Lledó, Escola Mare De Déu Del Roser, Escola Maria Cortina, Escola Marinada, Escola Marcel·lí Moragas, Escola Marcel·lí Domingo, Escola Marià Fortuny, Escola Manuel Ortiz I Castelló, Escola Marta Mata, Escola Martí Poch, Escola Mestral, Escola Miquel Baró Daban, Escola Migdia, Escola Misericòrdia, Escola Montagut, Escola Montanyans, Escola Montserrat Sarrià De Ter, Escola Montserrat Solà...

Escola Mossen Baldiri Reixach, Escola Nostra Senyora De Lurdes, Escola Nou Clavé, Escola Països Catalans, Escola Pau Boada, Escola Pau Declòs, Escola Pau Claris, Escola Pedralta, Escola Pla De L'Ametller, Escola Pompeu Fabra, Escola Pia De Salt, Escola Pia Igualada, Escola Pia Mataró, Escola Pia Olot, Escola Pia Plaça De La Creu, Escola Princesa Làscaris, Escola Puig De Les Cadiretes, Escola Puigberenguer, Escola Quatre Vents, Escola Raval De Cristo, Escola Ramon Llull - Sant Andreu, Escola Ramon Muntaner, Escola Ramón Y Cajal Ramón Y Cajal, Escola Remolins, Escola Riu Segre, Escola Rocafonda, Escola Ronçana, Escola Santa Maria De Gardeny, Escola Sant Salvador - Zer Montsià, Escola Sant Andreu De La Barca, Escola Sant Antoni Abat, Escola Sant Bernat Calvó Reus, Escola Sant Llorenç - Zer Montsià, Escola Sant Domènec, Escola Sant Jaume, Escola Sant Jordi, Escola Sant Ramon, Escola Segimon Comas, Escola Serraparera, Escola Setelsis, Escola Sol-Ixent, Escola Sopenya Barcelona, Escola Teresa De Pallejà, Escola Thau Sant Cugat, Escola Turó De Can Mates, Escola Vedruna Sant Boi, Escola Veïnat, Escola Vicente Aleixandre, Escola Vall D'Aro, Escola Vall Del Ges, Escola Valdelors, Escola Vila-Roja, Escola Virolai, Escola Vista Alegre, Escola Volcà Bisaroques, Esports Les Franqueses: Ins Lauro I Ins El Til·ler, Eva Herrero, Fedac Xarxa, Fep Mare Alfonsa Cavín, Fep Mare De Déu De Montserrat Ee, Fep Tecla Sala, Fundació Educativa Cor De Maria, Fundació Privada Ilersis, , le Can Llobet, le Castell D'Òdena...

le Castellterçol, le L'Arrabassada, le La Mina, les Antoni Pous I Argila, les Càrcer, Immaculada Concepció Lloret, Inefc Pirineus, Ins Alba Del Vallès, Ins Bosc De La Coma, Ins Europa, Ins Gaudi, Ins Hug Roger Iii, Ins Joan Mercader, Ins La Talaia, Ins Leonardo Da Vinci, Ins Lliçà, Ins Marianao, Ins Montsoriu, Ins Pla Marcell, Ins Ramon Coll I Rodés, Ins Ronda, Ins Santiago Sobrequés I Vidal, Institut Antoni Pous I Argila, Institut Berenguer D'Entença, Institut Cambrils, Institut Candelera, Institut Castellet, Institut El Foix, Institut Escola Petit Plançó, Institut S'Agulla, Institut Sant Elm, Institut Tarragona, Institut Antoni Torroja, Institut Bellvitge, Institut Cal Gravat, Institut Centre D'Alt Rendiment Esportiu, Institut Ciutat De Balaguer, Institut Cirvianum, Institut D'Alpicat, Institut D'Aran, Institut De Collbató, Institut De Gurb, Institut De Tona, Institut El Morell, Institut Els Alfacs, Institut Escola Ferrer I Guàrdia, Institut Escola Feixes, Institut Escola L'Agulla, Institut Escola Pere Lliscart, Institut Escola Rec Comtal, Institut Escola Torre Queralt, Institut Escola Vila-Romà, Institut Escola Viladecans, Institut Francesc Ribalta, Institut Jaume Callís, Institut Jaume Huguet, Institut Joan Oró, Institut La Bastida, Institut La Garrotxa, Institut La Romànica, Institut La Serra, Institut La Valira, Institut Les Margues, Institut Manuel Sales I Ferré, Institut Maria De Bell-Lloc, Institut Maria Espinalt, Institut Martí L'Humà, Institut Mediterrània, Institut Montbui...

Institut Narcís Oller, Institut Nou De Vic, Institut Pere Vives I Vich, Institut Pla De Les Moreres, Institut Polinyà, Institut Públic De L'Arboç, Institut Ramon Muntaner, Institut Rocagrossa, Institut Ramón De La Torre, Institut Taradell, Institut Torredembarra, Institut Valèria Haliné, Institut Vila-Seca, Ins Les Planes, Ins Ramon Berebguer Iv, Institució Lleida, Javier Medina Gomez, Joan Perich I Valls, Josep Barcel I Matas, Josep Manuel Peramàs, La Canaleta, La Draga, La Mercè Martorell, La Salle De La Seu D'Urgell, La Salle Mollerussa, La Salle Premià, Liceo Egara, Lourdes Berbel Castro, Manyanet Vilafranca (Sant Ramon), Marc Andreu Montserrat, Marc Sort Sans, Mare De Déu De Montserrat, Maristes Girona, Maristes Igulalada, Marta Marta, Montserrat Esteve Balagué, Prat De La Riba, Pureza Maria, Rubió I Ors, Saba Verda International School, Sant Gabriel, Sant Josep Obrer, Sant Rafael, Santa Creu, Silvestre Santaló, Soriano Montagut, Vedruna Tarrega, Vedruna Valls, Zer Alt Segrià, Zer Tramuntana, Zer Vent Serè

**JUNTS FEU CRÉIXER L'EDUCACIÓ
FÍSICA**

“Movent cossos, connectant ments”

L'EF en un món travessat per tecnologia

La temàtica del DEFC 2026 situa l'Educació Física en un context molt concret: el d'uns **cossos que es mouen dins d'un món marcat per pantalles, xarxes socials, “influencers” i continguts virals**. No es tracta només d'incorporar tecnologia a les classes, sinó d'educar per entendre com aquesta influeix en la manera de moure's, de percebre's i de cuidar-se.

El dia a dia de l'alumnat està profundament condicionat per les xarxes, els referents digitals i els missatges que reben constantment. Tot això influeix en com es veuen, com es comparen i com es relacionen amb el seu propi cos.

LA TECNOLOGIA INFLUEIX EN COM L'ALUMNAT ES MIRA I ES VALORA

LA TECNOLOGIA REDEFINEIX MOTIVACIÓ I PARTICIPACIÓ

LA TECNOLOGIA POT AJUDAR A PREPARAR MILLOR

LA TECNOLOGIA DESPERTA CREATIVITAT

#DEFC2026

16 ABRIL 2026 ESPAÑA

"EF 2.0: MOVIENT Cossos. CONNECTANT Ments"

El moviment avui s'enregistra,
es comparteix i es compara

L'educació física respon
educant amb criteri

EF 2.0 és ensenyar a moure's sense
pressions, a fer servir la tecnologia
amb sentit i a cuidar el cos també
a l'era digital



Com posar en pràctica la tecnologia i l'educació física?



Gràcies a la contribució del professor **Carles González Arévalo**, en el marc de l'assignatura Disseny de projectes educatius i tecnologies aplicades a l'Educació Física, el COPLEFC ha pogut recopilar un conjunt de propostes innovadores elaborades per l'alumnat d'INEFC Barcelona.

Aquestes propostes s'han desenvolupat seguint les directrius d'un referent en l'àmbit de la docència, i es caracteritzen per integrar de manera pedagògicament fonamentada, entre d'altres, la tecnologia dins les sessions d'Educació Física, aportant noves perspectives metodològiques i responnent als reptes actuals del context educatiu.



inefc



RECURSOS PRÀCTICS I REALS PER ALS DOCENTS

1) Aprendre a utilitzar apps d'estil de vida actiu i AF- autoregulació i consciència corporal

Mitjançant la tecnologia podem desenvolupar la consciència corporal i l'autoregulació de l'esforç en les sessions d'Educació Física. Amb la incorporació de rellotges intel·ligents i aplicacions de monitorització de la condició física i la salut, l'alumnat pot observar i interpretar en temps real diferents paràmetres fisiològics com la freqüència cardíaca, les calories consumides, el nombre de passes o el consum d'oxigen.

Aquesta informació facilita que l'alumnat prengui decisions sobre el seu propi esforç i ajusti la seva pràctica de manera autònoma, en funció dels objectius de la sessió i de les seves capacitats.

- Com a exemple pràctic, tenim la microsessió de David Jiménez (estudiant INEFC barcelona) on es treballa l'aprenentatge d'ús de dispositius digitals per registrar i analitzar dades entre d'altres situacions d'aprenentatge relacionades amb els hàbits saludables i l'ús de tecnologia.



inefc



2) Activitats gamificades i tecnologia aplicada a l'orientació i la sostenibilitat

Mitjançant la tecnologia podem desenvolupar la presa de decisions, l'orientació i la consciència ambiental en les sessions d'Educació Física. Amb la incorporació de codis QR, mapes digitals, aplicacions d'orientació i dispositius mòbils, l'alumnat pot accedir a informació, resoldre reptes i situar-se en l'espai, integrant el moviment amb l'ús funcional de les TIC.

- Com a exemple pràctic, tenim la "microsessió" d'en Nil Torner (estudiant INEFC Barcelona), on es proposa una activitat gamificada en un entorn urbà en què l'alumnat ha de superar reptes físics i cognitius utilitzant codis QR, mapes i altres recursos digitals, simulant una sortida al medi natural i promovent hàbits sostenibles i responsables.



inefc



3) Processos creatius que vinculen tecnologia, cos i expressió

Mitjançant la tecnologia podem desenvolupar la consciència corporal, la coordinació i l'expressivitat en les sessions d'Educació Física. Amb la incorporació de plataformes digitals de ball (Just Dance, TikTok, Fortnite) i recursos audiovisuals, l'alumnat pot observar, imitar i crear moviments a partir de referents propers al seu entorn digital.

Aquests recursos permeten treballar la sincronització, el ritme, la creativitat i el treball cooperatiu, afavorint la implicació de l'alumnat i la connexió amb el seu context cultural. Alhora, fomenten l'autonomia i la presa de decisions en la creació de composicions motrius pròpies.

- Com a exemple pràctic, tenim la microsessió d'Elena Garcia (estudiant INEFC Barcelona), on es proposa una experiència d'expressió corporal basada en coreografies digitals i tendències actuals, integrant la creació i reproducció de balls a partir de recursos com TikTok o Just Dance



4) Aprenentatge d'hàbits saludables

Mitjançant la tecnologia podem desenvolupar l'adquisició d'hàbits saludables en les sessions d'Educació Física. Amb la incorporació de aplicacions de salut i dispositius digitals, l'alumnat pot mesurar i registrar paràmetres com la freqüència cardíaca, facilitant la comprensió de la relació entre activitat física i resposta corporal.

Aquests recursos permeten treballar la interpretació de dades fisiològiques, l'autoregulació de l'esforç i la reflexió sobre els propis hàbits, promovent una pràctica física més conscient i responsable.

- Com a exemple pràctic, tenim la microsessió de Laura Garcia Latre (estudiant INEFC Barcelona), on l'alumnat utilitza un "àlbum de cromos" (generat amb tecnologia) com a eina de registre de la freqüència cardíaca (manual i digital), relacionant les dades amb diferents intensitats d'activitat i fomentant la reflexió sobre els hàbits saludables



5) Ús de les xarxes i eines digitals de forma crítica

Mitjançant la tecnologia podem desenvolupar el pensament crític i la consciència corporal en les sessions d'Educació Física. A partir de la reflexió sobre l'impacte de les pantalles, les xarxes socials i els models corporals digitals, l'alumnat pot analitzar com aquests elements influeixen en la percepció del cos i en els hàbits de vida.

- Com a exemple pràctic, tenim la proposta d'Emma Serna (estudiant INEFC Barcelona), on l'alumnat treballa l'expressió corporal mitjançant la transmissió de missatges crítics sobre temes com l'ús excessiu de pantalles, la idealització del cos o els hàbits tòxics.





COPLEFC

Col·legi de Professionals de l'Activitat
Física i de l'Esport de Catalunya



**Educar en
moviment en un
món digital
és el nostre repte**





**Gràcies per formar part
d'una Educació Física
que educa, transforma i
connecta amb la realitat
actual.**

#DEFEC2026