



BALL MODERN

DILLUNS i DIMARTS 16:30h a 18:00h
CURS I4 a 1r i 2n a 6è



Què farem?

Aquesta activitat va dirigida als alumnes que vulguin iniciar-se en la disciplina de la interpretació i desenvolupar les capacitats inicials necessàries per a una bona expressió a través del cos. A continuació us oferim la programació que el monitor desenvoluparà per realitzar l'activitat que està basada en els aspectes pedagògics i adequada a l'edat dels alumnes.

Objectius:

- Aprendre a preparar el cos abans d'iniciar el moviment.
- Ésser capaç de seguir i reconèixer un ritme.
- Controlar la seva respiració.
- Iniciar-se en l'expressió corporal sense paraules
- Desenvolupar l'expressió verbal
- Identificar el cos com a element d'expressió i comunicació
- Aprendre a relaxar tot el cos.

Metodologia:

L'activitat es desenvoluparà amb exercicis corporals, jocs i coreografies que seran guiats pel monitor i que permetran que el nen inventi i gaudeixi durant la sessió i sobre tot que puguin expressar-ho amb el seu cos.

Material:

Roba còmoda.



GIMNÀSTICA RÍTMICA

DILLUNS 16:30h a 18:00h

CURS 1r a 6è



Què farem?

Ensenyar l'activitat de gimnàstica rítmica tenint en compte els diferents aspectes del desenvolupament psicomotor, promovent la creativitat, l'expressió corporal, el ritme i la coordinació general, promovent alhora el treball en equip, la companyonia i el respecte pels altres.

Objectius:

- Ensenyament en la manipulació d'elements (aro, cinta, corda, maces, pilota).
- Progressar/millorar la flexibilitat corporal.
- Ensenyament d'acrobàcies i diversos patrons motors que fan a la disciplina (salts, girs, equilibris, etc).
- Aprenentatge de rutines coreogràfiques (individuals i grupals).
- Aprenentatge de mestratges (trucs amb elements d'autoria del mateix gimnasta).

Metodologia:

L'activitat gimnàstica rítmica que combinarà elements de ballet, gimnàstica, dansa i l'ús de diversos aparells com el cèrcol, la pilota, les maces i la cinta

Material:

Roba còmoda.



VOLEIBOL

DILLUNS i DIMECRES 16:30h a 18:00h
CURS 3r a 6è



Què farem?

L'extraescolar de voleibol està destinada a fer que els nostres alumnes s'acostin al món de l'esport practicant-ne un de tan complet com aquest. Durant el curs coneixeran tant la tècnica i la normativa de l'esport com la part més pràctica d'entrenament. Paral·lelament durant totes les sessions farem exercicis per millorar la nostra forma física.

Objectius:

- Practicar els fonaments tecnicotàctics del voleibol.
- Realitzar amb un mínim de tècnica: passada de dits, d'avantbraços, servei des de dalt i baix, acabaments, bloquejos i tècniques defensives.
- Millorar l'habilitat de copejar una pilota amb certa precisió.
- Conèixer el reglament del voleibol, respectant les normes, l'equip rival i les decisions de l'àrbitre.
- Participar activament en situacions col·lectives de joc, amb independència del nivell assolit.
- Assumir les responsabilitats dins de l'equip i cooperar per aconseguir objectius comuns.
- Mostrar comportaments i actituds positives.
- Fomentar el treball en equip.

Metodologia:

Les extraescolars de voleibol estaran dividides en diferents sessions en què es treballaran les diferents disciplines necessàries per a la realització de l'activitat, partint d'allò més simple fins a arribar a allò més complex. Treballarem sobre exercicis específics centrats a aconseguir un objectiu concret a cada sessió: servei, rebut, rematada, defensa del camp, bloqueig i passada.

Material:

Roba i calçat esportiu.



INICIACIÓ ESPORTIVA

DIMARTS i DIJOUS 16:30h a 18:00h
CURS I3 a I5



Què farem?

Amb l'extraescolar iniciació a l'esport els més petits començaran a habitar-se a fer exercici d'una manera distesa i lúdica. No pararan de jugar aconseguint a cada exercici desenvolupar la capacitat psicomotriu, jugant tant a jocs moderns com a jocs de sempre. Aquesta activitat està plantejada per a nens i nenes de 3 a 6 anys i té com a objectiu fonamental desenvolupar la seva psicomotricitat a través de jocs i dinàmiques.

Objectius:

- Conèixer i practicar gran varietat de jocs i activitats lúdiques.
- Desenvolupar les habilitats bàsiques: córrer, saltar... així com les destreses bàsiques d'alguns esports.
- Fer conscient el nen del seu desenvolupament físic, dels seus avenços i millores, sobretot en coordinació i equilibri psicomotriu.
- Treballar valors grupals, com la cooperació i la companyonia.
- Afavorir el gust per l'esport i l'activitat física com a mitjà de gaudi del temps lliure.
- Millorar la coordinació dinàmica general.

Metodologia:

L'objectiu d'aquesta activitat extraescolar és fomentar el desenvolupament dels més petits a través de jocs tradicionals i moderns. A cadascuna de les sessions es treballarà el desenvolupament psicomotriu.

Utilitzant diversos materials com poden ser la comba, els cercols, els matalassos..., els nens i nenes es desenvoluparan físicament realitzant jocs i activitats que els permetin aprendre diverses disciplines bàsiques.

Material:

Roba i calçat esportiu.



ARTS MARCIALS

DIJOUS 16:30h a 18:00h

CURS 15 a 2n - 3r a 6è



Què farem?

L'activitat extraescolar on practicarem les arts marciais i la defensa personal. Aportant múltiples beneficis: desenvolupament i millora de les habilitats motores bàsiques, desenvolupament de l'aparell motriu, desenvolupament de la força física i psíquica, desenvolupament de la coordinació, velocitat, flexibilitat, equilibri i desenvolupament del poder d'autocontrol.

Objectius:

- Desenvolupar les habilitats motores bàsiques.
- Afavorir el desenvolupament de l'aparell motriu.
- Desenvolupar el poder d'autocontrol.
- Desenvolupar la força, la coordinació, la velocitat, la flexibilitat i l'equilibri.
- Aprendre a dominar el cos i conèixer-se a ells mateixos.
- Estimular el pensament tàctic. La rapidesa de l'esport obliga els infants a prendre decisions ràpides i decisives en les diferents situacions que li planteja el seu oponent o ell planteja el contrincant.
- Fomentar el respecte i la companyonia entre els joves

Metodologia:

Les sessions estaran adaptades a les capacitats i al nivell dels diferents grups formats. A mesura que avanci el curs els continguts de les sessions ascendiran en dificultat i requeriments en relació amb les capacitats dels alumnes. Tractarem de dotar-los d'una àmplia adquisició de tècniques bàsiques de les arts marciais.

Material:

Roba còmoda.



PATINATGE

DIMECRES 16:30h a 18:00h
CURS 15 a 6è



Què farem?

L'activitat extraescolar de patinatge és una activitat recreativa i esportiva que consisteix a lliscar sobre una superfície regular mitjançant l'ús d'uns patins. Recentment és un esport que està molt de moda entre els joves i volem donar-los l'oportunitat d'aprendre la seva tècnica.

Objectius:

- Generar pautes de conducta i els recursos tècnics necessaris per al coneixement i exercici lúdic de la disciplina esportiva
- Desenvolupar habilitats i capacitats físiques.
- Desenvolupar esquemes motors, posturals i les destreses motrius.
- Fomentar el progrés de les capacitats i habilitats dels alumnes pel que fa al nivell inicial: equilibri, agilitat, coordinació, força, elasticitat, velocitat, etc.
- Gaudir de l'activitat del patinatge, mantenint relacions positives amb els companys i una actitud sana cap a l'esport.

Metodologia:

A l'extraescolars de patinatge s'emmotllen a cada grup d'edat i nivell, adequant-ne els continguts. Durant les primeres sessions ens centrem sobretot en conèixer els patins i el funcionament, en la coordinació i l'equilibri i iniciar-se en figures artístiques simples. A mesura que avanci el curs ens endinsarem al patinatge artístic com a tal, introduint més figures i tècniques específiques

Material:

Roba còmoda, patins i proteccions.



ART ATTACK

DIMECRES I DJOUS 16:30h a 18:00h
CURS i3 a 6è



Què farem?

L'expressió plàstica és considerada una de les àrees fonamentals per al desenvolupament de la creativitat dels infants. Amb aquesta activitat aprenen a expressar-se i comunicar sentiments i emocions a través de l'art, desenvolupant capacitats cognitives, afectives, motrius i socials.

Objectius:

- Millorar la tècnica d'expressió artística en els diferents formats.
- Identificar i reconèixer dibuixos geomètrics en elements de l'entorn.
- Reconèixer les manifestacions artístiques més rellevants desenvolupant actituds de valoració, respecte, conservació.
- És una activitat summament plaent per a nens i adults, cosa que contribueix a una bona salut mental.
- Mantenir una actitud de cerca personal i col·lectiva, integrant la percepció, la imaginació, la sensibilitat, la indagació i la reflexió.
- Desenvolupar la imaginació fins a límits insospitats

Metodologia:

Tots els continguts de l'activitat extraescolar de pintura aniran encaminats a treballar l'art de dibuixar i pintar a diferents nivells proposats, tot desenvolupant tota la seva creativitat i talent. Els beneficis d'aquesta activitat extraescolar abunden, i no només perquè l'estimació de les arts plàstiques sigui una activitat molt associada a la cultura o a l'intel·lecte, sinó perquè ajuden a mantenir un estat anímic més relaxat i metòdic, ideal per als alumnes.

Material:



CIÈNCIA DIVERTIDA

DIMARTS I DIMECRES 16:30h a 18:00h
CURS I3 a I5 i 1r a 6è



Què farem?

Amb aquesta activitat extraescolar els joves s'aproparan a les diferents àrees de la ciència a través d'experiments i jocs científics amb què aprendran com funciona l'entorn que ens envolta.

Objectius:

- Executar diferents experiments que justifiquin processos químics i físics.
- Aprendre les normes d'higiene i seguretat dins l'àmbit del laboratori.
- Conèixer la terminologia científica.
- Conèixer episodis i anècdotes de la història de la ciència.
- Comprendre diversos fets sorprenents, curiosos, estranys i divertits relacionats amb la ciència.
- Manipular diferents textures.
- Manejar substàncies en diferents estats (líquid, sòlid i gasós).
- Conscienciar i sensibilitzar amb el medi ambient.
- Comprendre els fenòmens de la natura i el perquè de les coses.

Metodologia:

Els grups es dividiran segons l'etapa educativa en què estiguen, i en funció d'això es tractaran uns aspectes de la matèria diferents, d'acord amb el nivell de cada grup.

Material:



TEATRE

DIMECRES 16:30h a 18:00h
CURS I3 a I5 - 1r a 6è



Què farem?

A les primeres etapes de les seves vides els nens aprenen la interpretació. Per això, mitjançant l'activitat de teatre, volem donar curs a la seva creativitat i permetre'ls desenvolupar tant personalment com emocionalment, eliminant la por escènica i el pànic a parlar en públic. No només podran comprendre la importància de la posada en escena, sinó que també es començaran a comunicar emprant l'expressió corporal i creant així un clima el clima perfecte per a la interpretació.

Objectius:

- Crear el sentit de la responsabilitat i disciplina.
- Fomentar el desenvolupament emocional, el treball en equip i l'expressió corporal i verbal.
- Estimular-ne la capacitat creativa i potenciar-ne l'autoestima.
- Incorporar tècniques de relaxació i respiració efectives.
- Millorar la capacitat d'expressió de les seves emocions i la comunicació en general.
- Adquirir conceptes teatrals.
- Ajudar-te a prendre consciència del teu cos, veu i possibilitats expressives perquè siguis capaç d'usar-los per tal de transmetre diferents emocions i sensibilitats

Metodologia:

Les sessions s'adaptaran a les edats i al nivell dels participants. Respecte als nens i nenes d'infantil buscarem activitats més enfocades a les emocions. Durant el desenvolupament de l'activitat es faran una sèrie de dinàmiques i jocs, per tal que aprenguin a interpretar i crear la seva pròpia obra. Alhora es potenciaran aspectes com l'ajuda, el coaprenentatge, la pèrdua de timidesa, la memòria i la constància.

Material:

Roba còmoda.