

DIVER'S

Associació d'Esplai  
C/ Acàcies 15 – BCN 08027  
Tel: 93 446 42 91 - 662 51 85 26

[diversesplai@gmail.com](mailto:diversesplai@gmail.com) / [diverstiu@gmail.com](mailto:diverstiu@gmail.com)

[www.diversesplai.cat](http://www.diversesplai.cat)

Facebook:Divers Associació D esplai

AFA ESCOLA ÀNGEL GUIMERÀ



## ACTIVITATS EXTRAESCOLARS CURS 2022-23

### SERVEIS D'ACOL·LDA MATINAL I TARDES

#### ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Benvolgudes famílies, nenes i nens:

Us volem fer una nova proposta d'activitats extraescolars per al proper curs 2022-23

Esperem que les trobeu prou interessants, divertides i educatives. **ANIMEU-VOS A PARTICIPAR!!!**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>PRE-ESPORT</b> P3-P4-P5 <i>Iniciació a l'esport</i>	<b>BALLEM</b> P3-P4-P5 <i>Taller d'iniciació a la dansa</i>	<b>ARTS MARCIALS</b> P4-P5 <i>Iniciació a disciplines</i>	<b>CREATIVE ENGLISH</b> P3-P4-P5 <i>Activitats en llengua anglesa</i>	<b>"ATELIER"</b> P3-P4-P5 <i>Taller creatiu d'expressió plàstica i manualitats, dibuix i pintura</i>
<b>IOGA PER NENES I NENS</b> P3-P4-P5	<b>"TALLER DE CUINA SALUDABLE"</b> P3-P4-P5	<b>"PETITS ACTORS I ACTRIUS"</b> P3-P4-P5 <i>Taller d'expressió corporal i teatre</i>	<b>"MUSIQUEM"</b> <i>Taller d'expressió musical</i>	<b>ROBÒTICA</b> P4-P5
<b>PATINATGE</b> 1R A 6È	<b>CREATIVE ENGLISH</b> 1R A 6È <i>Activitats en llengua anglesa</i>	<b>STREET DANCE</b> 1R A 6È <i>Dances urbanes /Hip-hop</i>	<b>ROBÒTICA</b> 1R A 6È	<b>LABORATORI D'ARTS</b> 1R A 6È <i>Taller creatiu de recerques i experimentació plàstica, dibuix i pintura</i>
<b>TALLER DE CÒMIC</b> 3R A 6È	<b>SKATE</b> 1R-6È	<b>PARKOUR</b> 1R A 6È <i>Esports urbans</i>	<b>ZUMBA-KIDS</b> 1R-6È	<b>ACTIVITATS EN FAMÍLIA</b> <i>Activitats diverses segons programació</i>
	<b>TALLER DE CIRC</b> 1R A 6È		<b>ARTS MARCIALS</b> 1R A 6È	<b>TALLER DE TEATRE</b> 1R A 6È

**HORARI:** de 16'30 a 18h

**PLÀCES:** Places limitades. Grups de mínim 8 alumnes / màxim 15 alumnes.

**QUOTA:** Totes les activitats tenen un preu de 23€ mensual per alumne. Inclouen tots els materials. Excepte ROBÒTICA: 37€ mensuals per alumne. ACTIVITATS EN FAMÍLIA: 8€ / sessió mensual per participant

**INSCRIPCIÓ:** del 1 al 15 de setembre 2022. On Line. Es donarà informació amb link d'inscripció el 1 de setembre.  
<https://forms.gle/2brerqAQ1XvW1KwNA>

**INFORMACIÓ:** [diverstiu@gmail.com](mailto:diverstiu@gmail.com) / [diversesplai@gmail.com](mailto:diversesplai@gmail.com) / [www.diversesplai.cat](http://www.diversesplai.cat)

Telèfon/Watshapp: de 9 a 14 i de 16 a 18h 93 446 42 91 / 617 82 41 18

**INICI DEL CURS EXTRAESCOLARS:** 3 d'Octubre de 2022

**EL SERVEI MATINAL ESTARÀ ACTIU DES DE EL PRIMER DIA DEL CUR – HEU DE FER LA INSCRIPCIÓ.**

## PRE-ESPORT

Iniciació a l'esport per als més petits mitjançant el joc esportiu i psicomotriu.

Activitat on els més petits, mitjançant els jocs esportius, aprendran a practicar diferents habilitats físiques, tot treballant des del coneixement del cos i les seves pròpies limitacions. Treballar la psicomotricitat des de la vessant de l'esport és un pas previ a la iniciació a l'esport.

- ✚ JOCS ESPORTIUS I PSICOMOTRIUS
- ✚ LATERALITAT, COORDINACIÓ, EQUILIBRI
- ✚ JOCS DE MOVIMENT INDIVIDUAL I COL·LECTIU
- ✚ INICIACIÓ A DIFERENTS ESPORTS
- ✚ CIRCUITS I JOCS ALTERNATIUS
- ✚ TÈCNiques I HABILITATS
- ✚ JOCS AMB PILOTES, FRISBIS, INDIAQUES, RAQUETES, PARACAIGUDES, ETC..



## BALLEM

Aprendre a gaudir tot ballant i aprenent diferents tècniques i balls. Iniciar-se en els principals passos de ball, ritmes i evolucions.

Aprendre a expressar-se mitjançant la dansa. Crear nous espais d'imaginació.

Aconseguir una bona coordinació corporal i sincronització amb el grup.

- ✚ JOCS D' EXPRESSIÓ I SENSORIALS
- ✚ PASSOS BÀSICS
- ✚ MOVIMENT I ESPAI
- ✚ EVOLUCIONS
- ✚ RITME
- ✚ COORDINACIÓ
- ✚ COREOGRAFIES MODERNES
- ✚ INICIACIÓ A DIFERENTS TIPUS DE DANSA
- ✚ DANSA CREATIVA I JOC DANSAT



## ATELIER

Taller d'art on els més petits aprendran a expressar-se i experimentar amb tot tipus de materials i tècniques manuals i artesanals. Treballar la creativitat i imaginació. Gaudir construint les nostres peces i creacions. Aprendre a comunicar-nos i expressar-nos mitjançant l'art.

- ✚ RECERQUES PLÀSTIQUES
- ✚ TREBALL DEL COLOR, TEXTURA, FORMA...
- ✚ TREBALLS D'ARTS DECORATIVES
- ✚ PASTES MODELABLES
- ✚ COLLAGE
- ✚ DISSENY
- ✚ TREBALLS AMB DIFERENTS MATERIALS
- ✚ DIBUIX I PINTURA (DIFERENTS TÈCNiques I MATERIALS)

Tèxtils / paper / Fusta / Vidre / Metalls / Pastes modelables / Materials de reciclatg

- ✚ CREACIÓ DELS NOSTRES OBJECTES I COMPLEMENTES

Nines, titelles i altres joguines / Capses, carpetes, marcs de fotos / Bijuteria / Màscares / Flors / Bosses i elements pràctics...

- ✚ HABILITATS AMB DIFERENTS TÈCNiques

Pintura sobre diferents suports, plegats i retallats...



## IOGA PER NENES I NENES

**La paraula IOGA, significa UNIÓ.**

Un espai de relació, reflexió, contacte, i relaxació, un espai de coneixement i creixement individual o entre famílies, fills i filles a nivell físic, afectiu i emocional, un espai per compartir.

Els infants aprenen millor quan es diverteixen, és per això que una classe de ioga és una pràctica plena de sorpreses constants, música, moviment, alegria i diversió, sols, en grup o amb els seus familiars.

D'una manera creativa i original permet a l'infant aprendre de la seva pròpia experiència, lligar els fils afectius, de seguretat i confiança en si mateix.

Fer exercici físic, reduir els sentiments de impotència i agressivitat molt comuns en els infants; aprendre a conèixer les emocions pròpies i relacionar-les amb l'entorn, en un àmbit de respecte i contacte físic-afectiu  
Millorar la postura corporal, aprendre a respirar correctament i saber com relaxar-se i divertir-se.

Compartint exercicis, sentint i descobrint senzilles postures, es treballarà la unió i l'equilibri, gaudint junts en un ambient de pau, amor i tranquil·litat.



## PETITS ACTORS I ACTRIUS

*Conèixer el propi cos i les seves possibilitats expressives, relacionar-se i comunicar-se, viure diferents tipus de personatge, fomentar l'expressió verbal i memorització, fomentar l'enginy, la inventiva i la imaginació.*

- ✚ JOCS D'EXPRESSIÓ CORPORAL I SENSORIALS
- ✚ CONTES I REPRESENTACIONS
- ✚ COORDINACIÓ CORPORAL I ESPAI
- ✚ JOCS PSICOMOTRIUS D'EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS
- ✚ EXPRESSIÓ CORPORAL I GESTUAL
- ✚ TITELLES
- ✚ OMBRES XINES



## MUSIQUEM

*La música és important per a la humanitat des que naixem, per què el so està al seu entorn i es de les primeres sensacions que rebem.*

*Si voleu que cada infant desenvolupi d'una manera global tota la seva personalitat, la música ha de tenir un lloc en la seva educació.*

*Aprendrem a gaudir i expressar-nos mitjançant la música. Crearem nous espais d'imaginació.*

- ✚ JOCS D'EXPRESSIÓ I SENSORIALS MITJANÇANT LA MÚSICA
- ✚ RITME I PULSACIÓ
- ✚ EDUCACIÓ DE L'OÏDA. OÏDA INTERIOR
- ✚ QUALITATS DEL SO (Intensitat, altura, durada, timbre)
- ✚ INICIACIÓ AL LLENGUATGE MUSICAL
- ✚ EDUCACIÓ DE LA VEU I CANÇÓ
- ✚ CREACIÓ - IMPROVISACIÓ
- ✚ INSTRUMENTS DE PERCUSSIÓ
- ✚ DANSES I AUDICIONS

### **BENEFICIS DE LA MÚSICA PER ALS INFANTS**

- ✚ Els provoca moments de goig, pau i tranquil·litat
- ✚ Els fa arribar una de les manifestacions més importants de la cultura
- ✚ Es un mitjà de comunicació amb l'adult i amb el món
- ✚ Els dona un tipus determinat de vivència
- ✚ Treballa l'atenció, la sensibilitat i influeix en l'estat psíquic

### **ASPECTES QUE S'EDUQUEN AMB LA MÚSICA**

- ✚ Educa la veu, l'oïda i el ritme
- ✚ Desenvolupa el gust estètic, crític i la imaginació
- ✚ Treballa la expressió i la representació



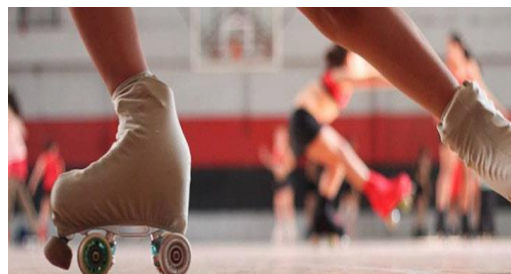
- ✚ S'aprèn llenguatge
- ✚ S'aprèn a estimar les tradicions, i a valorar tot allò que no es material
- ✚ S'adquireix sentit de grup, disciplina, responsabilitat
- ✚ Estimula la capacitat de pensar i crear
- ✚ Introdueix a l'infant en el món de les arts

## PATINATGE ARTÍSTIC

Aprendre a patinar i practicar diferents habilitats amb els patins. Treball de la sensibilitat artística englobada en aquest esport

- ✚ DOMINI DELS PATINS
- ✚ EQUILIBRI I LLISCAMENTS
- ✚ ARRENCADA I FRENADA
- ✚ CIRCUITS I VELOCITAT PATINATGE URBÀ
- ✚ JOCS ESPORTIUS
- ✚ LATERALS I ESQUENA
- ✚ JOCS I COREOGRAFIES DE PATINATGE ARTÍSTIC.

### S'HA DE DISPOSAR DE PATINS,



- ✚ Gaudir dels beneficis de la practica esportiva que ofereix el patinatge.
- ✚ **Patinar endavant i enrere** amb una posició del cos correcte.
- ✚ Realitzar les figures de **cadireta, canó, equilibri i àngel** adaptant el cos.
- ✚ Executar, com a mínim, **un salt i una pirueta** a final de curs.
- ✚ Expressar emocions i sentiments a través del cos i del moviment de forma individual i grupal.
- ✚ Interioritzar mesures de seguretat com la **caiguda, l'aixecament i la frenada** per la prevenció de danys i lesions.
- ✚ Cooperar amb els i les companyes per aconseguir reptes grupals: **La coreografia.**
- ✚ Manifestar actituds responsables cap a un mateix i cap a els companys, companyes respectant les diferències de nivell.
- ✚ Prendre consciència de l'esforç i la paciència que requereix el patinatge.



## STREET DANCE

Aquestes danses que van néixer al carrer en els 70, inclouen molts tipus de disciplines i estils. Implica un bon domini del cos i el ritme, i treballa la força, l'equilibri i la coordinació. Es basa principalment en figures corporals

El hip-hop com a dansa urbana inclou tots els altres estils

Recupera la verticalitat i es treballa mitjançant ritmes i coreografies on podem donar valor a la feina tan en equip com individual.

Recull també tot un treball d'expressió corporal, expressió de sentiment, coordinació i sincronització.

Coreografies de grup amb les músiques urbanes més clàssiques i les més actuals



## TALLER DE TEATRE

**T'agrada fer teatre? Inventar i representar històries? Viure i convertir-te en molts personatges diferents? Viatjar i imaginar altres llocs, èpoques i realitats? Vols expressar-te, parlar i dramatitzar? Vols jugar a fer teatre?**

Aprendrem a expressar-nos, a fer equip, a treballar en valors, conèixer-nos i expressar emocions i sentiments... tot divertint-nos mitjançant el teatre. Serem uns altres!!!

- ✚ JOCS D'EXPRESSION I SENSORIALS 1r a 3r Primària
- ✚ COORDINACIÓ CORPORAL I ESPAI
- ✚ MOVIMENT ESCÈNIC
- ✚ JOC DRAMÀTIC
- ✚ JOCS DE MEMORITZACIÓ I DICCIÓ
- ✚ CREACIÓ DE PERSONATGES I HISTÒRIES
- ✚ OMBRES XINES
- ✚ TEATRE DE TITELLES
- ✚ CREACIÓ DE VESTUARIS, MAQUILLATGE I CARACTERITZACIÓ
- ✚ MUNTATGE ESCÈNIC, LLUM, SO, DECORATS
- ✚ REPRESENTACIÓ DE PETITES PECES TEATRALS.



## LABORATORI D'ARTS

Taller d'expressió artística on el principal objectiu és l'experimentació i recerca amb materials plàstics, sense models establerts per treballar la creativitat, expressió emocional, imaginació, disseny...

Ens expressarem lliurement amb diferents materials i tècniques de dibuix i pintura que utilitzem amb un enfoc lúdic.

Observar, apreciar i prendre consciència de l'entorn que ens envolta.

Desenvolupar habilitats i coneixements.

Conèixer i entendre l'art.

Traduir plàsticament l'expressió de la sensibilitat.

Adquirir hàbits d'anàlisi visual, retenció, i creació.

Adquirir hàbits d'ordre i neteja.



- ✚ DIFERENTS TÈCNiques I MATERIALS DE DIBUIX (llapis diferents dureses, carbó, sanguina...)
- ✚ CÀNONS MARCS, COMPOSICIONS. DIBUIX AMB MODELS NATURALS.
- ✚ IL·LUSTRACIÓ DE TEXTOS.
- ✚ DIFERENTS TÈCNiques AMB PINTURES (Tempera, guasch, ceres, pastel, olis, acrílics, aquarel·la, retolador, tintes...).
- ✚ DESENVOLUPAR EL DIBUIX FIGURATIU. Representar la natura, la figura humana, i tot tipus d'elements.
- ✚ RECERCA PLÀSTICA AMB DIFERENTS MATERIALS I TÈCNiques. (tèxtils, fusta, materials de reciclatge, volum, collage, paper, scrap book, modelatge amb diferents pastes...)
- ✚ EXPERIMENTACIÓ AMB DIFERENTS SUPORTS.
- ✚ TEORIA I CONEIXEMENT DEL COLOR. Escala Cromàtica en llum i pigment.
- ✚ COMPOSICIÓ I DISSENY
- ✚ TREBALLS INDIVIDUALS I COL·LECTIUS
- ✚ EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS I EMOCIONS
- ✚ PRACTICAR LA COORDINACIÓ VISIO-MOTRIU DEL GEST I EL TRAÇ.
- ✚ DIBUIX IMAGINARI I ABSTRACTE, A TRAVÉS D'EXPERIÈNCIES SENSORIALS.
- ✚ TEMES PICTÒRICS: Paisatges, marines, bodegons, retrat...
- ✚ LA TACA, EL PUNT I LA LÍNIA.
- ✚ TEXTURES I TRAMES.
- ✚ ESTRUCTURA DE LA FORMA, COMPOSICIÓ I VOLUM.



- ✚ OMBRES I PUNTS DE LLUM.
- ✚ PERSPECTIVA. SIMETRIA.
- ✚ COLLAGE, ESTAMPACIÓ, ESGRAFIAT...
- ✚ CONEIXEMENT I TREBALL D' ARTISTES RELLEVANTS.
- ✚ PINTA LA MÚSICA: La música té colors? Podem dibuixar les sensacions? olors... sabors... Treball de l'expressió pictòrica mitjançant la música.



És important tenir en compte que l'expressió dels infants té uns valors i estètica propis. L'adult no ha d'imposar els seus criteris estètics interferint en el treball expressiu dels infants.

A l'hora d'expressar-se plàsticament no apliquen criteris artístics: S'expressen de manera lliure i natural. En aquest exercici d'expressió tria colors, materials, formes...

Tampoc es tracta simplement de deixar-los fer, si no d'acompanyar-los amb estímuls i activitats inspiradores i enriquidores de manera progressiva.

## TALLER DE CÒMIC

L'activitat de còmic és la introducció a l'art de la narrativa en dibuixos.

L'apropament als còmics de tots els estils, als millors dibuixants i artistes, des del còmic clàssic fins a la darrera generació de dibuix japonès, passant pel còmic nord-americà i europeu.

Així com experimentar el còmic directament des de la pràctica, amb llapis i paper, aprenent pas a pas les tècniques i recursos, descobrint personatges i històries, i coneixent el món professionalment, dibuixant, guionista, i demés, són els propòsits que es duren a terme en aquest taller.

### PER QUÈ ÉS?

És evident que el còmic i el dibuix suposa un atractiu per a tots els nens, independentment del seu tarannà.

És una afició d'avui dia, actual, totalment educativa, que desperta l'interès dels infants de manera que és satisfactori tant per famílies com per fills.

El còmic és un dels recursos literaris que requereix més creativitat.

El fet de crear vinyetes permet a l'infant, expandir-se mentalment, utilitzant la seva imaginació, i posant a prova el seu enginy, trobant el límit a on només ell/a el vulgui posar.

El còmic és una activitat tant cultural com ho puguin ser la lectura, escriptura o pintura.

Parlant des del punt de vista plàstic, el còmic és una tècnica d'expressió gràfic plàstica, és a dir, que exercita el talent per dibuixar, i treballar la traça a l'hora d'utilitzar els diferents materials, estris, tipus de paper, llapis, tintes...

Ser capaç de crear un personatge propi, on reflexar els pensaments i poder-lo situar en les situacions que vingui de gust és una experiència molt realitzant. Produeix una sensació d'autosatisfacció que dona als infants una nova il·lusió i el fa agafar confiança en si mateix.



### EL CÒMIC ÉS UN ART TANT PLÀSTIC COM LITERARI.

- ✚ **CÒMIC:** Clàssic: blanc i negre / Còmic a Espanya / Àmbit europeu: Aventures i ciència-ficció / Nord-Amèrica: Els Superherois / Manga: El còmic japonès
- ✚ **EL PERSONATGE:** Rostre i Anatomia en general / Expressions, Indumentària / Característiques psicològiques Personatges no humans: Criatures fantàstiques, bestiari
- ✚ **EL MOVIMENT:** Equilibri / Línia de moviment i acció / Posicions corporals
- ✚ **L'ESCENARI:** Entorns de la terra i Ambients naturals / El nostre entorn: La ciutat: Mobiliari urbà i Mitjans de transport



- ✚ **LA HISTORIA:** Línia argumental del còmic / Gèneres principals / Temes i arguments
- ✚ **LA PÀGINA:** Estructura i Vinyetes / Ordres d'aparició / Tipus de plans / Tipus de globus
- ✚ **L'ACABAT** L'entintat: Trames i Tècniques de color
- ✚ **RECURSOS:** Trucs per donar al nostre còmic un resultat sorprenent, per aconseguir diversos efectes.
- ✚ **PROJECTE FINAL:** Creació d'un còmic per alumne, com a avaluació del curs i com a mostra del treball realitzat durant la temporada. Aquests còmics es reuniran en un fanzine que es publicarà a nivell escola./ Visita al Saló del Còmic.



## CREATIVE ENGLISH

Aprenentatge de l'idioma d'una manera gratificant i lúdica, afavorint en els infants l'interès per un idioma diferent al seu, permetre'ls que visquin històries, que participin en situacions comunicatives mitjançant els contes, els jocs, el teatre... en anglès.

- ✚ APRENDRE FENT COSES DINTRE UN CONTEXT REAL
- ✚ MODELS ADEQUATS DE PRONUNCIACIÓ I PRÀCTICA
- ✚ RECURSOS VERBALS I NO VERBALS PER
- ✚ COMUNICAR-SE EN ANGLÈS
- ✚ VOCABULARI. GRAMÀTICA
- ✚ CONVERSA. TRADUCCIÓ
- ✚ JOCS, TEATRE, CANÇONS ... EN ANGLÈS



Presentem una activitat per nens i nenes de P3 a 6è.

Està basada, sobre tot en la conversa en anglès, en el dia a dia, utilitzant diferents recursos com els jocs, contes i històries, cançons, audio-visuals, representacions i d'altres activitats lúdiques i artístiques.

El nostre mètode és d'immersió en l'anglès, els nens i nenes aprenen per què comprenen, no per què tradueixen paraula a paraula.

La comprensió fa que podem expressar-nos ràpidament en anglès, facilita la comprensió de la llengua

Partim d'estructures senzilles i repetitives, fàcils d'identificar i aprendre

Afavorim l'ús de recursos extralingüístics com els gestos i el to de veu que acompanyen les nostres expressions més quotidianes i familiars diàries.

Es va introduint llenguatge nou mitjançant les activitats, i es va repetint, això fa que l'alumne vagi agafant confiança utilitzant situacions lleugerament diferents amb substitució o no de part del vocabulari

A classe utilitzem un seguit d'hàbits i rutines per atreure l'atenció dels nens i crear una atmosfera de concentració a l'hora que es gaudeix.

Utilitzem històries i narracions amb personatges ben divertits i les treballem amb imatges, jocs gràfics, conversa, cançons... fugim dels elements enregistrats que no sempre donen resultats positius i optem per la conversa i utilització del llenguatge en directe entre els propis infants i els monitors/es, començant el curs parlant en anglès en un 50% durant tota la classe i pujant el percentatge a mida que va passant el curs.

L'ús de l'anglès es fa de forma lúdica i divertida com a part integral de l'experiència de lleure que suposa una extraescolar

Es tracta d'estimular l'interès per l'anglès, motivar el seu ús i proporcionar un contacte constant amb l'idioma mitjançant els diferents recursos (jocs, contes, cançons, representacions, aventures, tallers...) més que no pas ensenyar-ne cop aprendre d'una manera magistral.

Aquests recursos proporcionaran un context comunicatiu motivador per l'ús de la llengua on la creativitat, la imaginació, el joc i la diversió hi seran sempre presents, de manera que els infants adquiriran habilitats comunicatives en anglès mentre s'ho passen bé i gairebé sense adonar-se'n



Es crearà una atmosfera de cooperació a partir d'activitats en grups reduïts i parelles on els nens i nenes trobaran la forma de comunicar-se en anglès

Cada una de les activitats serà una experiència de contacte amb la llengua on el nens rebran explicacions senzilles en anglès, en un context comunicatiu real similar al que es dona quan van aprendre la seva llengua materna

## OBJECTIUS

- ✚ Que l'anglès resulti gratificant i divertit
- ✚ Afavorir en els infants l'interès per utilitzar l'anglès
- ✚ Desenvolupar en els nens i nenes les seves habilitats orals, comunicatives proporcionant-los nombroses oportunitats per escoltar i parlar en anglès
- ✚ Permetre 'ls vivències en anglès participant en situacions comunicatives creades mitjançant recursos didàctics i lúdics, utilitzant l'anglès en contextos reals
- ✚ Fomentar que aprenguin fent coses quotidianes
- ✚ Proporcionar models adequats de pronunciació i oportunitats de practicar-les
- ✚ Fer ús de recursos verbals i no verbals per comunicar-se
- ✚ Afavorir en els nens i nenes la presa de consciència dels seus propis progressos.
- ✚ Crear una atmosfera de cooperació en cada sessió, fent coses en grup, demanar torn, parar atenció, etc...

## ARTS MARCIALS

Podem centrar-nos en una de les següents arts marcial: JUDO / KARATE / TAEKWONDO o be fer una roda de tots ells de manera que els coneguem des de la seva filosofia i disciplina. Podem afegir algunes sessions de CAPOEIRA com a art marcial entre dansa i ritme.

Es tracta d'**esports de contacte** amb una essència profunda de respecte cap als altres.

En els infants es treballa molt la coordinació i la psicomotricitat en totes les seves possibilitats.

Les arts marcial aprofiten la força de l'altre combatent per projectar-lo amb una tècnica adequada.

Son esports que aporten molts valors als infants que ho practiquen, entre els quals cal destacar el respecte, l'amistat i la cooperació.

- ✚ Descobrir les arts marcial tot gaudint dels beneficis de la seva pràctica esportiva.
- ✚ Descobrir el cos i les seves possibilitats de moviment en un esport de lluita
- ✚ Controlar les pròpies possibilitats motrius amb interacció amb membres del mateix grup i oponents.
- ✚ Interioritzar-les com una eina d'aprenentatge i de socialització coneixent les diferents immobilitzacions i tècniques de cada art marcial. **Peus, terra, claus, cops, atacs i defensa, immobilitzacions, caigudes...**
- ✚ Facilitar les accions de caiguda en situacions de lluita com a mesura de seguretat i de prevenció de lesions.
- ✚ Participar en les activitats i jocs relacionats d'una manera solidària i sense discriminacions.
- ✚ Participar en l'activitat de manera activa i reflexiva, col·laborant amb el company/a en la cerca de solucions als reptes plantejats.
- ✚ Lluitar per a conquistar un espai i per aconseguir una posició avantatjosa respecte l'adversari en un combat.
- ✚ Expressar-se i comunicar-se amb els demés utilitzant el cos i el moviment.
- ✚ Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques .
- ✚ Control del propi cos mitjançant la pràctica d'habilitats i destreses específiques.
- ✚ Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
- ✚ Experimentació de situacions de Ukemi (caigudes) i de diferents situacions d'experimentació del cos en postures.
- ✚ El concepte d'atac i defensa.
- ✚ Treball global de flexibilitat.
- ✚ Desinhibició en l'exteriorització d'emocions a través del cos, el gest i el moviment en situacions de lluita.
- ✚ Aprenentatge dels diferents fonaments i tècniques, segons el nivell: Rei, Ukemi, O goshi, O soto gari, moviments bàsics d'atac i defensa, etc.
- ✚ Realització de jocs d'oposició, d'empènyer, d'agafar, de tirar, d'arrastrar, de lluita...
- ✚ Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
- ✚ Protocol, indumentària, salutacions i categories, concentració





## ZUMBA KIDS

- ✚ **ZUMBA** es una disciplina fitness enfocada per una part a mantenir el cos saludable i per un altre, reforçar i donar flexibilitat al cos mitjançant moviments de ball combinats amb una sèrie de rutines aeròbiques.
- ✚ La zumba utilitza dintre les seves rutines els principals ritmes llatins i sudamericans com la salsa, el merengue, la cúmbia, la samba, la bachata...
- ✚ El seu nom es derivat de la paraula Rumba, que és com els colombians anomenen col.loquialment la festa.
- ✚ La clau per què la zumba esdevingui un exercici estrella radica en la barreja de ritmes ràpids i lents combinats amb una sèrie d'exercicis amb els que tonifiquem tots el nostre cos.
- ✚ Pero independentment el principal objectiu és disfrutar i divertir-se



## ACROBÀCIES I CIRC

- ✚ El circ permet un gran número de possibilitats que afavoreixen l'imaginació i creativitat.
- ✚ Habitualment al circ es necessita d'ajuda per a realitzar molts dels exercicis. Això permet la cooperació entre companys facilitant l'incorporació d'un gran nombre de valors.
- ✚ És tal la motivació que desperta aquesta activitat entre els infants, que sempre desitgen aprendre més, provocant la pròpia superació
- ✚ És una forma d'afavorir l'autoestima ja que el fet d'aconseguir nous reptes que semblaven impossibles, fa que qui els realitza es senti important. També ajudar als companys en certs exercicis fa que es sentin valorats dintre el grup
- ✚ El circ exercita les activitats motrius bàsiques, a través del joc, flexibilitat, resistència, velocitat, força, potència, equilibri...
- ✚ Millora la consciència corporal, es realitzen moltes postures que habitualment no fem i això ajuda a controlar el nostre cos.
- ✚ Apropar als infants al món del circ mitjançant els seus elements i coneixements de les diferents tècniques. Conèixer les diferents professions del circ
- ✚ Mitjançant diferents disciplines treballar habilitats motrius utilitzant el cos com instruments d'expressió i comunicació (flexibilitat, equilibri, coordinació, ritme, lateralitat, domini de l'espai...)
- ✚ Donar l'oportunitat als infants de provar qualsevol element de circ a l'hora que aprenen els coneixements bàsics per cada habilitat familiaritzant-se amb ells per què després puguin utilitzar-los per compte pròpia.
- ✚ Desenvolupar un treball integral de grup per la creació d'un muntatge circense
- ✚ *Aparell i elements de circ: Malabars, monocicles i altres elements d'equilibri, diàbolos, carioques, xanques, maces, cercles, plats.. Clown*



## SKATE

La confirmació de l'skate com a esport olímpic i la realització dels World Roller Games a la ciutat de Barcelona l'any 2019 està afavorint la presència i notorietat dels esports de lliscament, a més d'oferir a la societat la possibilitat de conèixer de més a prop com n'és de positiva la pràctica dels esports de roda petita (skate, scooter i patins en línia)

Són esports que van en augment en el món escolar gràcies a què no discrimina ni pel sexe, ni per l'edat, ni pel físic i potencia les capacitats presents en tots els infants i joves.

- + DOMINI DELS APARELLS
- + EQUILIBRI I LLISCAMENTS
- + ARRENCADA I FRENADA
- + CIRCUITS I VELOCITAT
- + RAMPES
- + JOCS ESPORTIUS

### S'HA DE DISPOSAR DE SKATE

- + Conèixer les possibilitats de moviment i control i de les habilitats motrius bàsiques que ofereixen els aparells en les seves diferents possibilitats d'utilització.
- + Assimilar les condicions de seguretat.
- + Desenvolupar el treball cooperatiu per potenciar propostes col·lectives.
- + Desplaçar-se sobre sense caure.



- ✚ Realitzar girs en diferents eixos.
- ✚ Desenvolupar capacitats coordinatives en els desplaçaments (frenar, saltar, accelerar...)
- ✚ Desenvolupar factors de creativitat de forma individual i grupal.
- ✚ Respectar les pròpies limitacions i les dels companys i companyes.
- ✚ Participació de forma activa i autònoma en la resolució de diferents reptes.
- ✚ Afirmació de la lateralitat.
- ✚ Confiança amb les possibilitats d'un mateix i amb les dels companys.
- ✚ Acceptació i coneixement del propi cos i els seus límits

## ROBÒTICA

Utilitzaràs les següents eines tecnològiques:

- ✚ **EDISON** Programa a aquest petit robot perquè esquivi objectes, segueixi una línia, un feix de llum o respongui a diferents sons.
- ✚ **LEGO WEDO** – Construeix màquines i animals i programa els seus comportaments amb dos sensors i un motor.
- ✚ **SCRATCH** Crea els teus propis videojocs i històries animades amb aquest senzill llenguatge de programació de programari lliure i ideal per als nens, per ser gràfic i intuïtiu.
- ✚ **SPLODER** Crea els teus propis videojocs en aquest senzill entorn web, sense necessitat de tenir coneixements de disseny ni de programació.
- ✚ **SCRATCH/ KODU // LEGO WEDO** Crea els teus propis videojocs i històries animades amb aquests senzills llenguatges de programació.
- ✚ **PROGRAMA UN DRON AMB TYNKER** Amb Tynker aconseguiràs que el dron Parrot faci enlairament, faci piruetes i aterri.
- ✚ **MICROBIT** Descobreix aquest petit micro-ordenador programable amb múltiples opcions.
- ✚ **DÍSSENY I IMPRESSIÓ 3D** Modela els teus dissenys i figures per a imprimir-les amb una impressora en 3D.
- ✚ **COSPACES** Crea, explora i comparteix mons en tres dimensions i visualitza'ls des de qualsevol dispositiu.
- ✚ **EDISON** Programa a aquest petit robot perquè esquivi objectes, segueixi un línia, un feix de llum o respongui a diferents sons.



## PARKOUR

Ens iniciarem també al **PARKOUR**, com a nou esport urbà, fent algunes sessions cada trimestre.

El **PARKOUR**, o art del desplaçament, és una disciplina que consisteix a desplaçar-se pel medi urbà o natural, superant els obstacles que es presenten en el camí (tanques, murs, espais...) de la forma més fluida i eficient possible, i servint-se únicament del propi cos.

Aquesta activitat requereix una gran preparació física per a realitzar els diferents moviments (salts, passa-tanques, escalada, etc.), però a més és necessari tenir empenta i decisió, afrontant les pròpies pors en el moment de l'acció, en el qual cal tenir una gran concentració

Realment és aquest l'objectiu dels 'traceurs', traçar una línia recta des d'un punt A a un punt B i superar tots els obstacles que es trobin, de manera àgil i tècnica.

L'autosuperació és una altra característica del parkour. És a dir, hom ha de superar les pròpies possibilitats, buscar la millora personal, sense establir rivalitats amb els altres practicants.

Una altra premissa fonamental és el respecte envers el mobiliari urbà i la natura.

El parkour és una activitat física centrada en la capacitat motriu de l'infant.



Desenvolupada a partir del mètode natural, tracta de convertir qui ho practica en una persona forta i útil desenvolupant la seva capacitat de traslladar-se únicament amb l'ajuda del seu cos en el medi o terreny en el que es troba adaptant-se a les seves pròpies exigències.

## CUINA SALUDABLE

Divertir-nos aprenent a cuinar plats senzills. Juguem a ser cuiners i cuineres.

- Cuinem cada dia un plat i el portem a casa.
- Coneixements d'alimentació, gastronomia i costums
- Educació per la salut i el consum.

Al taller de cuina els infants no només podran divertir-se sinó que s'acostaran al món de la cuina i l'alimentació saludable.

Es una experiència altament positiva.

El taller de cuina aporta els següents beneficis:

- **FORMACIÓ GASTRONÒMICA.** Coneixement dels utensilis, les receptes, els ingredients.
- Promou els **HÀBITS HIGIÈNICS I VIDA MÉS SANA**
- **ALIMENTACIÓ SALUDABLE, HÀBITS ALIMENTICIS I DIETA EQUILIBRADA**
- Viuran l'experiència d'**APRENDRE DIVERTINT-SE, I DIVERTIR-SE APRENT.**
- Involucrar als infants amb la cuina, desenvolupa la personalitat i enforteix el vincle familiar, el rol de cada una de les persones, assumint responsabilitats quotidianes, normes i el concepte de col·laboració amb les tasques de casa.
- Cuinar pot ser per l'infant una manera d'adquirir **AUTOCONFIANÇA**, donar a conèixer les seves creacions i sentir-se valorat pel què ha fet.
- El taller de cuina ensenya als infants **HABILITATS PER ENFRONTAR LA VIDA**
- A més de preparar aliments, aprenen a **TREBALLAR EN EQUIP, RESPONSABILITAT I SEGUIR INSTRUCCIONS.**
- Col·labora en altres àrees d'aprenentatge, com ara les matemàtiques la física i la química, ja que tot cuinant hem de parlar de racions, pes, proporcions...
- Es una apertura cultural a **DIFERENTS ALIMENTACIONS ÈTNIQUES, ALIMENT NOUS...**



### OBJECTIUS.

- + Que els infants coneguin i practiquin hàbits saludables
- + Que aprenguin a cuinar amb diferents tècniques
- + Que siguin capaços de crear i imaginar receptes noves a partir de diversos ingredients
- + Que coneguin tot el referent als aliments i les seves propietats nutritives
- + Promoure i fomentar la creativitat i el sentit estètic
- + Que els infants millorin la seva autoestima i es motivin sempre a seguir aprenent.
- + Que els infants aprenguin a apreciar el bon menjar, formes, presentacions i sabors
- + Que l'infant aprengui a treballar en equip i desenvolupi habilitats de comunicació i organització
- + Que l'infant conegui l'alimentació d'altres cultures, aliments nous...

### CONTINGUTS. QUÈ FAREM?

- + Hàbits higiènic abans i després del taller a la cuina
- + Els estris de cuina, terminologia culinària.
- + Grups d'aliments
- + Piràmide dels aliments
- + La dieta saludable
- + La dieta mediterrània i altres.
- + La petjada ecològica i el malbaratament
- + Que vol dir aliments de proximitat?



- ✚ Aliments i receptes d'arreu del món
- ✚ Receptes per a les festes i diades
- ✚ Jocs per conèixer i distingir sabors
- ✚ Tècniques culinàries i maneres de cuinar
- ✚ Receptari

## ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Us proposem un seguit d'ACTIVITATS per fer en FAMÍLIA, els divendres

Podem fer:

- TALLER DE CUINA
- IOGA EN FAMÍLIA
- JOCS
- TALLER DE TEATRE
- MÚSICA
- ZUMBA

... I moltes activitats més...

Us podreu inscriure a les sessions que més us interessin amb els vostres fills/es



## ACTIVITAT EN FAMÍLIA

**DIVENDRES 21 D'OCTUBRE 2022 16'30 A 18h.**

## “TALLER DE CUINA DE TARDOR”

QUOTA: 8 € / PARTICIPANT

MÍNIM 8 – MÀXIM 16

INSCRIPCIÓ ON-LINE: <https://forms.gle/y3zc6gNkKrGs927H7>

Farem una sessió de cuina molt divertida entre família, on repassarem els grups d'aliments, la dieta, receptes de tardor i cuinarem una recepta extraordinària per portar a casa amb un petit dossier-receptari.



# ESPAI MATINAL I TARDES

Us oferim els SERVEI D'ACOLLIDA MATINAL I TARDES en franja horària de 1'30h, 1h, 1/2 h.

## QUE FEM EN AQUESTS ESPAIS?

- Jocs de taula, puzles, construccions, jocs de ludoteca
- Contes i racó de lectura
- Dibuixos i pintures



## QUOTES:

De dilluns a divendres.

- 1'30h (7'30 a 9h MATINAL) (16'30 a 18h TARDES) .....48 € mensuals / alumne
- 1h (8 a 9h MATINAL) (16'30 a 17'30h TARDES).....33 € mensuals / alumne
- 1/2h (8'30 a 9 MATINAL) (16'30 a 17h TARDES).....18€ mensuals / alumne

A partir del 2n germà: descompte de 3€

No socis: increment de 3€

Dies esporàdics:

- 1'30h.....4€
- 1h.....3€
- 1/2h.....2€

**TOTS ELS USUARIS DELS SERVEIS, ENCARA QUE SIGUI ESPORÀDIC O PUNTUAL,  
HA D'OMPLIR L'INSCRIPCIÓ ON-LINE PER PODER ASSISTIR.**