

DOSSIER DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS DE L' AFA CURS 2023-24

CURS 23-24
ACTIVITATS
EXTRAESCOLARS

AMB NOVETATS

INICI 25 DE SETEMBRE

En horari de migdia i de tarda:

teatre, patinatge, manualitats,
anglès, volei, costura, bàsquet,
futbol, contes i aventures, ball, saltar,
cantar i ballar, escacs, multiesport,
màgia, robòtica, judo ...

NOMÉS PER A SÒCIS

Organitza:

AFA*
PRÀCTIQUES



Actualitzat: 1 de febrer de 2024

Benvolgudes famílies,

Ja tenim preparades les activitats extraescolars pel curs vinent. Com podeu veure, aquest any **hem avançat la data de presentació del dossier, així com l'inici de les inscripcions**, per tal de donar resposta a la demanda de les famílies.

En aquest dossier hi trobareu, com sempre, la informació general de totes les activitats (horaris, preus, normativa,...) i la informació detallada de cadascuna d'elles. Veureu que aquest curs **per a poder-se apuntar a les activitats extraescolars caldrà ser família associada**.

Us recomanem que feu una lectura acurada del dossier per tal de conèixer el funcionament general de les propostes i poder fer-ne una bona tria.

Així mateix, aquest any hem canviat la **gestió de les inscripcions**, caldrà fer un pagament previ de **20€** per activitat en el termini d'inscripció (del 1 d'agost al 3 de setembre) per transferència bancària al compte corrent de l'AFA del BBVA: **ES15 0182 4359 4202 0000 3910**

En el concepte de l'ingrés caldrà especificar el **nom de l'alumne, el curs** (el que farà al setembre) i **les activitats a les quals s'inscriu**. Per exemple: *Concepte de l'ingrés "Martina Cogul Martín, 2n, manualitats, anglès i patinatge"*. Import a abonar: 60€

L'import abonat en concepte d'inscripció es descomptarà de la mensualitat de maig, o en el cas que la quota de l'activitat sigui inferior dels 20€ en la mensualitat de abril i maig.

En el cas de baixa de l'activitat abans del 31/05/24 no es realitzarà la devolució dels 20€ que quedaran per assumir les despeses generades per la inscripció a l'activitat (federació, gestió, etc)

El curs 2023-24 continuem oferint un ventall d'activitats molt diverses introduint-ne de noves com el **vòlei**, la **costura** o la **màgia**, i fent tots aquells canvis que creiem importants i que moltes de vosaltres ens feu arribar amb les enquestes com canvi de proveïdor de l'activitat de **robòtica**. A partir d'ara aquesta activitat la realitzarà Petits Enginyers, una empresa amb una gran presència en aquest sector.

Aprofitem també per animar-vos a entrar el curs vinent en alguna de les **comissions de l'AFA o a la Junta**, ja que som les famílies voluntàries qui gestionem tots els serveis de l'AFA. Per contactar-nos ens podeu enviar un correu electrònic a l'adreça: afa@practiquetgn.cat

Doncs això és tot. En passar la pàgina us trobareu la normativa, les dates d'inscripció, el sistema de recollida, els horaris i preus ... Esperem que el que us hem explicat i el que ve en endavant us agradi.

Entenem per activitats extraescolars **aquelles activitats que es realitzen durant l'espai de migdia i a la tarda, una vegada finalitzades les classes lectives de l'escola i** realitzades en les instal·lacions escolars.

Aquestes activitats són gestionades per l'AFA, amb diferents empreses del sector.



Fundació En Xarxa



Calendari i normativa

Inscripcions

- La inscripció a una activitat **implica el pagament íntegre**. Les activitats estan programades per a tot el curs escolar i impliquen **el compromís d'efectuar l'activitat durant tot el curs**.
- Les inscripcions es faran exclusivament per **DINANTIA**, caldrà marcar aquelles activitats a les quals inscrivim a l'alumne i **adjuntar el resguard de pagament**.
- Caldrà abonar 20 € per activitat, aquesta quantia es descomptarà de la mensualitat de maig de 2024.
- El termini d'inscripcions és de **l'1/8/2023 al 3/9/2023**.
- Durant la primera quinzena de setembre s'informarà dels grups definitius.
- Per tal de poder iniciar una activitat **caldrà una inscripció mínima de 7-10 participants**.

Inici de les extraescolars

Les activitats extraescolars començaran el **25/9/2023**.

Normativa del procés d'inscripció

- Per inscriure's als serveis i activitats **cal NO tenir cap deute** pendent amb l'AFA, així com facilitar les dades bancàries.
- Per participar en les activitats extraescolars cal **ser soci de l'AFA**.
- **La comissió d'activitats extraescolars i/o la Junta podrà determinar la suspensió** d'una activitat si no s'arriba al mínim de participants establert.
- Les inscripcions es registraran per **rigorós ordre d'inscripció**.
- En aquelles activitats extraescolars on es vegi superat el nombre d'inscripcions permeses per l'aforament o la ràtio marcada per l'activitat es procedirà donant **prioritat** a:
 - Les inscripcions dels alumnes que havien fet aquesta activitat el curs passat, per tal que puguin donar continuïtat.
 - En el cas que quedin alumnes sense poder dur a terme l'activitat, es farà una llista d'espera per si algun nen o nena es dona de baixa.

Donar-se de baixa

Donar-se de baixa d'una activitat implica:

- Avisar a l'administrativa de l'AFA abans del dia 15 del mes anterior a la baixa.

- Si no hi ha cap altre alumne en llista d'espera per a cobrir aquella plaça, i sigui inviable dur a terme l'activitat per manca d'alumnes, **la família haurà d'abonar l'activitat sencera (el cost anual complet)**. S'analitzaran els casos que presentin circumstàncies excepcionals i justificades.
- En el cas que es pugui cobrir la plaça, la família no caldrà que aboni la resta de mensualitats. **La mensualitat del mes en curs sí que caldrà abonar-la.**

Funcionament

Durant l'horari d'activitat extraescolar només podran romandre al centre els/les alumnes que fan l'activitat.

L'alumnat que no faci cap activitat aquell dia, així com els germans, familiars o acompanyants d'alumnes que fan alguna activitat, **no podran romandre al centre.**

En el cas que un/a alumne/a no faci l'activitat o hagi de marxar abans de finalitzar-la, **la família haurà de notificar-ho a l'administrativa de l'AFA.**

El monitoratge és el responsable de les activitats i prendrà les decisions que consideri oportunes en cada moment, comunicant les possibles incidències al coordinador i les famílies.

En cas de pluja no podem garantir un desenvolupament normal del programa d'activitats extraescolars i les famílies poden recollir els alumnes en acabar l'horari lectiu si així ho desitgen.

Si la família no pot recollir l'alumne/a, aquest romandrà sota la supervisió de l'equip de monitors fins a finalitzar l'horari de l'activitat.

Cobrament de les activitats

El cobrament de les activitats extraescolars es durà a terme de manera mensual, concretament entre els dies 1 i 10 de l'inici de cada mes. Les quotes mensuals estan descrites en la taula de preus que trobareu en aquest mateix document.

El cost de les activitats realitzades al setembre serà d'1/4 del seu preu normal. Per exemple, si l'activitat val 20 €, es passarà un rebut de 5 € per aquella activitat.

El pagament de resguard de l'activitat efectuat per formalitzar la inscripció es descomptarà del pagament dels mesos d'abril i maig segons quin sigui l'import mensual. En el cas que es doni de baixa de l'activitat abans, aquest import no es retornarà i es comptabilitzarà com a despesa de gestió.

Material i equipació esportiva

Els alumnes participants en les activitats hauran de portar el material o equipació adequada per a dur-la a terme.

EQUIPACIÓ ESPORTIVA: L'equipació esportiva és obligatòria per als partits en competició de bàsquet i futbol. La samarreta de porter és diferent i la gestionen els mateixos entrenadors.

Gràcies als nostres patrocinadors "El Mèdol", "En Xarxa", "AFT Finques Tàrraco" i "Atlas Green Energy" per un preu molt econòmic al voltant dels 10 €.

En cas que per l'activitat de Vòlei es participi en competició, també s'utilitzarà l'equipació esportiva oficial de l'AFA.



Quadre d'activitats

MIGDIA		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
P4	14:00 a 15:00	CANTAR, SALT..	ANGLÈS	ROBÒTICA	ANGLÈS	CONTES I AV.
P5	14:00 a 15:00	CANTAR, SALT..	ANGLÈS	ROBÒTICA	ANGLÈS	CONTES I AV.
1r	12:30 a 13:30					ESCACS
	14:00 a 15:00	ANGLÈS	MANUALITATS	TEATRE ANGLÈS	BALL I COREO.	COSTURA
2n	12:30 a 13:30					ESCACS
	14:00 a 15:00	ANGLÈS	MANUALITATS	TEATRE ANGLÈS	BALL I COREO.	COSTURA
3r	12:30 a 13:30	MANUALITATS	ANGLÈS	COSTURA	ANGLÈS	MÀGIA ESCACS
	14:00 a 15:00			BALL I COREO. TEATRE		
4t	12:30 a 13:30		ANGLÈS	COSTURA	ANGLÈS	MÀGIA ESCACS
	14:00 a 15:00	MANUALITATS		BALL I COREO. TEATRE		
5è	12:30 a 13:30	ANGLÈS	MANUALITATS	ANGLÈS		COSTURA MÀGIA ESCACS
	14:00 a 15:00			TEATRE BALL I COREO.		
6è	12:30 a 13:30	ANGLÈS		ANGLÈS		COSTURA MÀGIA ESCACS
	14:00 a 15:00			TEATRE BALL I COREO.	MANUALITATS	

TARDA		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
P4	16.30 a 17:30		MULTIESPORT			
	16.30 a 18:00	PATINATGE				
P5	16.30 a 17:30					MULTIESPORT
	16.30 a 18:00	PATINATGE				
1r	16.30 a 18:00	PATINATGE		JUDO		ROBÒTICA
	16.30 a 17.45	VOLEI				VOLEI
2n	16.30 a 18:00	PATINATGE		JUDO		ROBÒTICA
	16.30 a 17.45	VOLEI				VOLEI
3r	16.30 a 18:00	3R ENTRENO	FUTBOL	BÀSQUET	FUTBOL	BÀSQUET
	16.30 a 17.45	VOLEI		JUDO	ROBÒTICA	VOLEI
4t	16.30 a 18:00	3R ENTRENO	FUTBOL	BÀSQUET	FUTBOL	BÀSQUET
	16.30 a 17.45	VOLEI		JUDO	ROBÒTICA	VOLEI
5è 6è	16.30 a 18:00	3R ENTRENO		FUTBOL		FUTBOL

Preus

Activitat	Horari	Nivells	Quota mensual
Anglès	Migdia	P4, P5, CI, CM, CS	43 €
Ball i coreografia	Migdia	CI, CM, CS	13 €
Bàsquet	Tarda	CI, CM, CS	38 €
3r dia d'entrenament	Tarda	CM, CS	10 €
Cantar, saltar i ballar	Migdia	P4, P5	13 €
Contes i aventures	Migdia	P4, P5	13 €
Costura	Migdia	CI, CM, CS	16 €
Dramatització	Migdia	CI	13 €
Escacs	Migdia	CI, CM, CS	26 €
Futbol	Tarda	CI, CM, CS	38 €
3r dia d'entrenament	Tarda	CM, CS	10 €
Judo	Tarda	CI, CM, CS	29 €
Màgia	Migdia	CM, CS	28 €
Manualitats	Migdia	CI, CM, CS	20 €
Multi-esport	Tarda	P4, P5	15 €
Patinatge	Tarda	P5, CI	20 €
Robòtica	Migdia	P4, P5	33 €
Robòtica	Tarda	CI, CM, CS	33 €
Teatre	Migdia	CM, CS	13 €
Vòlei	Tarda	CI, CM, CS	30 €

Descripció de les activitats



Judo

La UNESCO va declarar el Judo com el millor esport per a nens i nenes de 4 a 12 anys. La pràctica d'aquest, possibilita infinitat de situacions d'aprenentatge, destacant valors tan importants com el respecte, el companyerisme, la disciplina i la constància.

Aquesta activitat afavoreix l'impuls de totes les capacitats de l'infant:

A nivell **motriu**: Els infants desenvolupen una gran capacitat de desplaçament tant en posició bípeda com quadrúpeda a causa de la part de lluita a terra. A més, l'ensenyament del judo implica l'aprenentatge de les caigudes la qual cosa aporta un gran avantatge motriu pels nens i nenes.

A nivell **sociomotriu**: Un gran mestre va dir "el judo és un esport individual que es juga en equip", ja que es creen llaços molt forts entre els nens i nenes.

A nivell **psicomotriu**: El judo sempre pretén formar nens i nenes sota el seu codi moral, que inclou l'educació, el respecte i l'autocontrol. Altres valors com la perseverança i el sacrifici no estan inclosos al codi moral, però són igualment rellevants.

Metodologia

L'ensenyament del judo s'inicia amb l'aprenentatge d'unes bases establertes mitjançant un comandament directe, com poden ser les caigudes o els agarres. Un cop apreses aquestes primeres nocions els alumnes aprenen a solucionar problemes mitjançant exercicis de descobriment guiat. Tot això acompanyat d'unes normes clares de respecte i autocontrol i que s'ensenyen amb la nostra millor arma com a professors, el joc.



Aquesta activitat es durà a terme per IKIGAI CLUB JUDO



Màgia

El mag **Oscar Vallhonrat** ens farà gaudir i aprendre moltes coses sobre la màgia.



- És una activitat amb funció didàctica que pretén iniciar als alumnes en el fascinant art de la Màgia.
- De forma divertida i pràctica aprendran les tècniques bàsiques i els secrets utilitzats pels mags a través de jocs de màgia.
- Tots els jocs de màgia apresos es faran amb materials que tots tenim a casa o a l'escola, ja que l'objectiu és que puguin fer màgia en qualsevol lloc.
- Aprendran a fabricar-se els seus propis trucs.
- Ens endinsarem dintre de la fascinant història de l'art de la màgia explicant qui va inventar el joc de màgia o anècdotes de grans mags.
- A més a més, s'intercalaran els jocs de màgia amb desafiaments, reptes, enigmes, bromes, curiositats, il·lusions òptiques... Tot per passar una bona estona aprenent.

Cartomàgia

Màgia amb cartes.

Màgia amb objectes

Papers, elàstics, colors, clips, etc.

Matemàgia

La màgia dels números.

Il·lusions òptiques

Com ens enganya el nostre cervell.

Màgia amb el cos

Màgia sense objectes, només amb el propi cos

Màgia científica

Màgia que el seu secret radica en un principi científic.

Desafiaments, reptes, bromes

Pensar de manera diferent per resoldre problemes aparentment impossibles.

Història de la Màgia

conèixerem els grans mags de la història i les seves anècdotes.

S'informarà pròximament del material necessari per poder dur a terme l'activitat

El teatre infantil més enllà d'una activitat lúdica que entreté i diverteix té una gran quantitat de beneficis per als nens. Estimula la seva creativitat, els ajuda a vèncer la seva timidesa i a controlar les seves emocions.

El teatre ofereix un espai i un temps que permet l'expressió lliure dels infants. A les extraescolars de l'AFA tenim activitat de teatre des dels primers cicles:

Contes i aventures (I4, I5)

Iniciació al teatre pels més petits, explorar, imaginar, imitar i recrear històries.

El teatre parteix del joc com a base de l'activitat humana que permet:

- Despertar en els nens/es inquietud pels contes i la lectura en general.
- Gaudir de la narració amb atenció, interès i silenci. Afavorir valors com l'amistat, el respecte i la curiositat.
- Potenciar el desenvolupament de l'expressió oral i corporal com a elements fonamentals de la comunicació humana.



Dramatització (CI) Teatre (CM, CS)

Amb aquesta activitat us proposem un mitjà per desenvolupar la imaginació, reforçar l'autoestima, superar timideses, treballar el coneixement del propi cos, l'educació de la veu, i també passar-nos-ho d'allò més bé!



Potenciem:

- Treball en grup,
- aprendre a improvisar,
- exercicis de relaxació,
- coneixement del cos,
- perdre la vergonya,
- parlar amb públic,
- crear històries, etc.

Escacs

Objectiu: coneixement i ensenyança d'estratègies i tàctiques del joc.

Aquest any els nens i nenes que participin de l'activitat NO es dividiran per edats, sinó per nivells.

Cada nivell se centrarà a treballar les necessitats individuals i grupals, per aconseguir potenciar el màxim possible les estratègies i tàctiques dels escacs.

Els escacs ens ajuden a:

- millorar la concentració i el raonament lògic
- potenciar la memòria
- fomentar la resolució de problemes
- respecte a l'adversari
- respecte a les regles
- acceptar els resultats



El professor d'escacs és un reconegut jugador d'escacs que dirigeix el Club Escacs Tarragona.



Patinatge

L'activitat de patinatge té com a objectiu ensenyar i avançar en les habilitats i les tècniques bàsiques per dominar els desplaçaments, els girs, les frenades, les acceleracions, etc.

Beneficis del patinatge en la infància

- Augmenta la resistència aeròbica.
- Millora l'equilibri i la coordinació.
- Enforteix els músculs.
- Millora la circulació sanguínia i el funcionament del cor.
- Treballa la capacitat auditiva.
- Fomenta la disciplina i l'esforç.
- Potència la confiança, la seguretat i l'autoestima.



És necessari portar casc i proteccions per als canells, genolls i colzes, marcats amb el nom.

Aquesta activitat es durà a terme per monitors de patinatge del Club Gimnàstic





Robòtica

A **Petits Enginyers** fa anys que realitzem tota mena d'activitats relacionades amb l'ensenyament de ciència i tecnologia a nenes i nens. Després de tots aquests anys d'experiència hem pogut crear una activitat extraescolar innovadora, que posa en contacte els joves amb les noves tecnologies i els impulsa a aprendre mitjançant l'experimentació, el raonament i la diversió.



L'activitat desenvolupa diversos camps de la ciència i la tecnologia per tal que tothom pugui trobar la temàtica que més el motivi a inventar.

Els alumnes poden construir robots, programar videojocs, fer animacions, dissenyar peces amb l'ordinador i després materialitzar-les en plàstic mitjançant impressores 3D.

Està previst participar en les competicions: First Lego League (FLL) i la World Robotics Olympiad (WRO).

Aquestes competicions són un desafiament intel·lectual mitjançant el desenvolupament d'un treball en equip a través de la construcció de robots que han de fer tasques concretes en un tauler de joc temàtic.

Més informació a www.firstlegoleague.soy/ i www.wroboto.es

Petits inventors d'I3 a I5 i **Petits enginyers (nivell 1)** de 1r a 3r i **(nivell 2)** de 4t a 6è

Saltar, cantar i ballar

Amb aquesta activitat pensada pels més petits es pretén a través de diferents jocs dirigits gaudir de la música i del ball.

Sabies que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que els nens i joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora d'activitat física aeròbica al dia?

En altres paraules: caminar, córrer, nedar, anar en bicicleta o... ballar! Complir un objectiu així no és gens fàcil...

Especialment, si anem a l'escola en cotxe, estem asseguts a classe tot el dia i a la tarda seguim al sofà enganxats a la tele. Malgrat que el ritme de vida que portem fa complicat passar temps en moviment a l'aire lliure, ballar ens pot ajudar a dedicar aquests minuts diaris a l'exercici d'una manera divertida. I, a més, per què no, podem fer-ho amb música!



Ballar és un exercici complet, que protegeix i millora la salut, però també reforça el benestar emocional, crea vincles i ens ajuda a socialitzar.

Aquesta activitat es durà a terme per la Fundació Privada enXarxa

Anglès

L'oferta és dirigida a tots els alumnes a partir de P4 fins a 6è de primària i recomanem que a partir de 3r de primària els grups es formen per alumnes de la mateixa edat. El requisit per obrir un grup és amb un mínim de 8 alumnes i un màxim de 12 per classe.

Aspectes del curs:

- Les classes es realitzen a les instal·lacions de l'escola pràctiques.
- 2 h de classes presencials a la setmana.
- Ús de llibres/dossiers, dispositius electrònics a classe, **i com a novetat, tauletes que s'utilitzaran durant l'activitat.**
- Horaris de dilluns a dijous al migdia.
- Control d'assistència i progrés de l'alumne/a.
- 2 exàmens presencials per nivell.
- Lliurament de carpeta i llibreta.

És un fet comprovat que l'inici de l'aprenentatge d'una llengua estrangera a una bona edat augmenta considerablement les possibilitats d'aconseguir un complet i efectiu domini d'aquesta llengua. Per aquest motiu, tots els sistemes i mètodes estan rigorosament adaptats a les necessitats de la gent jove d'acord amb el seu corresponent cicle pedagògic.

A les classes sempre intenten buscar un equilibri en la metodologia per combinar un anglès acadèmic amb un àmbit amè per desenvolupar totes les àrees de la llengua (llegir, escriure, escoltar i parlar).

Es realitzarà sues proves de nivell (al gener i al final de curs), per tal d'avaluar les competències adquirides durant l'activitat.

IMPORTANT: Per a poder fer les classes d'anglès caldrà ser com a mínim 8 alumnes i un màxim de 12 per grup.

Preu material: P4/P5, i Cicle inicial: 19 € aprox. (dossier)
Cicle mitjà i cicle superior: 40 € aprox. (2 llibres)

Aquesta activitat es durà a terme per Anglo Centres



Voleibol



El curs 2005-2006 el Club Voleibol Sant Pere i Sant Pau va engegar el projecte VÒLEI ROTACIÓ per promocionar la pràctica del voleibol a les escoles de la ciutat de Tarragona.

Aquest projecte consisteix a introduir la pràctica de l'esport del voleibol, en els centres educatius i en horari lectiu, a les classes d'Educació Física a partir de 1r de primària. **Aquest curs, el club de Vòlei SPSP ha acceptat el repte per tal d'anar un pas més enllà i dur a terme l'activitat de vòlei com a activitat extraescolar a la nostra escola.**

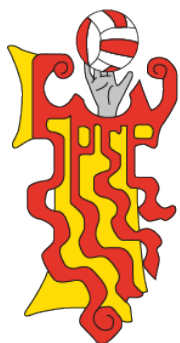
L'objectiu consisteix en la introducció de la pràctica del voleibol entre infants i joves per, progressivament, descobrir i perfeccionar la tècnica fomentant les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, girs, salts, llançaments, tirs) i les complexes.

Un dels principals focus de l'activitat és la millora de la condició física, especialment la resistència, la velocitat, la flexibilitat i la força.

Tot plegat a través d'una metodologia lúdica que permet utilitzar l'esport com a element per a la cohesió grupal, el foment de les habilitats socials i l'adquisició dels valors centrals per al desenvolupament integral dels participants.

El Club Voleibol Sant Pere i Sant Pau de Tarragona assumeix la direcció tècnica de l'activitat. Amb més de 40 anys a l'elit del voleibol nacional, el club posa a disposició de l'**Escola de Pràctiques** els millors preparadors/es, tots ells en actiu i assumint reptes esportius de primer nivell.

Pots trobar més informació a la web del Club <https://spspvoleibol.es/>



**CLUB VOLEIBOL
ST. PERE I ST. PAU
TARRAGONA**

Multiesport

Dirigit a nens i nenes d'**Educació Infantil I4 i I5**.

Aquesta activitat ofereix un ampli ventall d'esports.

D'aquesta manera, cada alumne podrà valorar i veure quin pot ser el més adequat.

Es treballaran aspectes generals com l'entreteniment, aprendre i aplicar noves habilitats, potenciar el desenvolupament personal afavorint les relacions interpersonals i socials, i fomentar el respecte i la tolerància cap a les altres persones.

Els infants coneixeran els diferents esports, principalment el futbol i el bàsquet, diferents jocs esportius i jocs populars entre altres activitats.

Cal portar roba còmoda i calçat esportiu.



Aquesta activitat es durà a terme per la Fundació Privada enXarxa

Costura

Iniciació a la costura pretén:

- Aprendre els conceptes bàsics de la costura a mà.
- Conèixer les eines i materials necessaris per a la costura.
- Aprendre a cosir i brodar diferents tipus de puntades.
- Dur a terme projectes bàsics de costura experimentant amb els diferents materials i fomentant la creativitat de cada infant.




LULI LANITAS
By Luli Lanitas

El curs es durà a terme en una barreja de teoria i pràctica.

Es començarà amb una introducció a la costura i es presentaran les eines i materials necessaris. Després, els alumnes tindran l'oportunitat de practicar les puntades bàsiques de costura i aprendran a tallar i mesurar la tela.

A mesura que avancin en el curs, els alumnes duran a terme projectes més complexos i creatius.

Aquesta activitat es durà a terme per Luli Lanitas

Futbol



3r dia d'entrenament (tecnificació) OPCIONAL a partir de benjamí

El futbol sala és considerat un dels esports de base col·lectius que més interessa als nens en el període escolar.

Consisteix en una activitat sana i divertida on l'alumne desenvolupa un comportament cooperatiu tant dins com fora del camp de joc, fomentant el respecte pels altres companys i el joc net en equip, a més d'adquirir un domini tècnic i tàctic més gran del joc.



La seva pràctica habitual es considera molt beneficiosa, ja que no només estimula el desenvolupament físic dels alumnes, sinó que estimula el desenvolupament cognitiu i de certs valors com ara el treball en equip i les estratègies, que resultaran fonamentals per als estudiants.

El nen es familiaritza amb la pilota a partir d'exercicis de control, conducció i copejament, passi i recepció de la pilota, profunditat i desmarcatges, posicionament defensiu i ofensiu i, per descomptat, la preparació estratègica per a competicions.

Aquest any s'oferirà com a novetat **un tercer dia de tecnificació que serà opcional als dos dies d'entrenament habituals**. Si hi esteu interessats caldrà que ho indiqueu en la inscripció. Si s'arriba al nombre mínim d'inscrits, s'informarà de disponibilitat i horaris definitius.

Aquesta activitat es durà a terme per la Fundació Privada enXarxa

Els **caps de setmana es participarà en competicions esportives de futbol organitzades pel Consell Esportiu del Tarragonès (CET)**. Els entrenadors ja informaran de tot plegat a l'inici de l'activitat.

Bàsquet



3r dia d'entrenament (tecnificació) OPCIONAL a partir de benjamí



El bàsquet és considerat un dels esports de base col·lectius que més interessa als nens en el període escolar.

Aquesta activitat és molt dinàmica, té una gran importància, a parts iguals, la velocitat i la tècnica. Els moviments necessaris al bàsquet (tir, passe, bot, joc de peus, etc.) permeten entrenar tot el cos, milloren les habilitats psicomotrius bàsiques, l'equilibri, la resistència, la flexibilitat, la coordinació i enforteixen la condició física. A més, augmenta els reflexos i l'agilitat en situacions inesperades.

En els entrenaments també es posa un èmfasi especial en el sentit tàctic del joc. Com passa amb la resta d'esports d'equip, la cohesió entre els companys és molt important. Tots els membres de l'equip han d'estar disposats a cooperar entre ells i a enfrontar-se als equips rivals

amb respecte i esportivitat total.

El bàsquet com a esport col·lectiu permet a l'infant relacionar-se amb els seus companys, fet que comporta moltes els avantatges: els nens aprenen a conviure entre ells, a treballar junts, a comunicar-se i a relacionar-se, estableixen vincles d'amistat entre cadascun d'ells.

Aquest any s'oferirà com a novetat **un tercer dia de tecnificació que serà opcional als dos dies d'entrenament habituals**. Si hi esteu interessats caldrà que ho indiqueu en la inscripció. Si s'arriba al nombre mínim d'inscrits, s'informarà de disponibilitat i horaris definitius.

Aquesta activitat es durà a terme per la Fundació Privada enXarxa

Els caps de setmana es participarà en competicions esportives de bàsquet, organitzades pel Consell Esportiu del Tarragonès (CET). Els entrenadors ja informaran de tot plegat a l'inici de l'activitat.