

**DOSSIER DE LES
ACTIVITATS
EXTRAESCOLARS
DE L'AFA
CURS 2025-26**



Benvingudes al Nou Curs d'Extraescolars!

Famílies!

Ja ho tenim tot a punt per donar la benvinguda al nou curs i, amb ell, una nova remesa d'**activitats extraescolars** plenes d'energia i aprenentatge per a les nostres filles i fills! Estem molt il·lusionades amb la proposta que hem preparat amb tanta cura.

Com sempre, en aquest dossier hi trobareu tota la **informació general** que necessiteu: horaris, preus, la nostra normativa i un detall de cada activitat. És important que feu una **lectura atenta** de tot el document per conèixer bé el funcionament i poder triar les opcions que més s'adaptin a les vostres petites i petits.

Recordeu que per poder gaudir de les extraescolars, caldrà ser **família associada a l'AFA**. La vostra col·laboració és el motor que ens permet seguir oferint aquests serveis!

Com a novetat, i per optimitzar la gestió de les inscripcions, us demanarem un **pagament previ en concepte de "matrícula" per cada activitat** en la qual apunteu les vostres filles i fills. Això ens ajudarà a millorar l'organització i a assegurar les places de forma més efectiva.

El curs 2025-26 continuem oferint un ventall molt divers, mantenint les activitats que més us agraden i incorporant-ne de noves, com la fantàstica activitat de **Handbol**! Estem segures que els encantarà.

Volem aprofitar també per fer-vos una crida molt especial: l'AFA som totes les famílies! Les activitats i serveis que gaudim són possibles gràcies al **voluntariat** de mares, pares i familiars que, amb moltes ganes i dedicació, gestionen el dia a dia. Si teniu ganes de sumar-vos a la Junta o de col·laborar en actes puntuals, no dubteu a fer el pas!

Per a qualsevol dubte o per posar-vos en contacte amb nosaltres, ens podeu enviar un correu electrònic a: afa@practiquetgn.cat.

Doncs això és tot! Seguidament començareu a trobar tota la informació pràctica: la normativa detallada, les dates clau d'inscripció, el sistema de recollida, els horaris i els preus. Esperem de tot cor que tant el que us hem explicat com el que ve a continuació sigui del vostre grat!

Recordeu que entenem per extraescolars aquelles activitats que les vostres filles i fills realitzen a les instal·lacions de l'escola, ja sigui a l'espai de migdia o a la tarda, un cop finalitzades les classes lectives.

Totes elles són gestionades per l'AFA, de la mà de diferents empreses especialitzades en el sector, per garantir la màxima qualitat i seguretat.



ALBA POCURULL



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

Índex

	Benvingudes al Nou Curs d'Extraescolars!	2
1.	CALENDARI I NORMATIVA.....	5
2.	FUNCIONAMENT	8
3.	COBRAMENT DE LES ACTIVITATS.....	9
5.	QUADRE D'ACTIVITATS	11
6.	PREUS	13
7.	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS	14
	Judo: Molt Més que un Esport! 🥋	14
	Contes i Aventures: La Màgia del Teatre Infantil 🎭	15
	Teatre (CI, CM, CS).....	16
	Manualitats: Creació amb les Mans i la Imaginació! 🎨 ✂️ ✨	16
	Ball i Coreografia: Ritme, Expressió i Diversió! 🕺 🎵	17
	Patinatge: Roda que Roda, Aprendre i Créixer! 🛼 ✨	18
	Robòtica: Creant el Futur amb Les Nostres Mans! 🤖 💡	20
	Saltar, Cantar i Ballar: El Ritme dels Més Petits! 🕺 🎤 🎶	21
	Anglès: Obrint Finestres al Món! 🌍 🗣️	21
	Voleibol: Passió, Equip i Creixement! 🏐 ✨	23
	Psicoesport: Per a les Més Petites! 🕺 🎨	24
	Iniciació al Esport: Preparades per la Primària! ⚽ 🏀 🏊 🏐	25
	Cros Escolar: L'Emoció de Córrer! 🏃 🌳	26
	Dibuix i Creativitat: L'Art de Fer Volar la Imaginació! 🎨 ✂️ ✨	28
	Costura: Creant amb Agulla i Fil! 🧵 ✨	29
	Futbol: La Passió de l'Esport en Equip! ⚽ 🏠	30
	Bàsquet: Velocitat, Estratègia i Equip! 🏀 🏠	31
	Handbol: Descobrint un Esport Complet i Apasionant! 🏐 ✨	32

1. CALENDARI I NORMATIVA

Inscripcions: Pas a Pas

El vostre compromís amb les extraescolars Apuntar-se a una activitat extraescolar és un compromís que adquirim per a tot el curs escolar, i inclou el pagament de la matrícula inicial. Ens ajudeu així a garantir una bona planificació i la continuïtat de totes les propostes!

Com inscriure les nostres filles i fills?

El procés d'inscripció és **exclusiu a través de Dinantia**. Un cop hi accediu, trobareu un formulari molt senzill on podreu marcar les activitats escollides per a cadascuna de les vostres filles i fills. Recordeu que caldrà omplir un formulari per cada filla/fill.

Molt important! Hauràs d'adjuntar el **justificant de pagament** de la matrícula directament al formulari. Sense aquest pas, la inscripció no es considerarà completa.

Termini d'inscripcions: Teniu temps des del **17/07/2025 fins al 27/07/2025 a les 23:59 hores**. És vital respectar aquestes dates per poder organitzar els grups amb temps.

Després de les inscripcions: Un cop tancat el termini, des de l'AFA gestionarem tots els grups, valorant possibles desdoblaments, fusions o, en cas que no hi hagi un mínim d'inscrites, alguna cancel·lació. Us preguem que estigueu atentes a Dinantia per rebre totes les novetats.

Durant l'estiu o, com a molt tard, la primera quinzena de setembre, us informarem dels grups definitius perquè pugueu començar el curs amb tota la informació!

La Matrícula: Un Pagament Únic Inicial

La matrícula és un **pagament inicial únic** que us permet formalitzar la inscripció de la vostra filla o fill a l'activitat escollida.

Com funciona? L'import de la matrícula correspon al **preu d'una mensualitat** de l'activitat. La bona notícia és que aquesta quantitat **es descomptarà de la mensualitat de maig de 2026**. Això vol dir que, si la vostra filla o fill es manté activa a l'activitat durant tot el curs, la quota del mes de maig no es pagarà, ja que haurà quedat coberta amb la matrícula inicial.

Un exemple clar: Si l'activitat de Judo té una quota mensual de 30 €, haureu de fer una transferència de 30 € en concepte de matrícula. Aquesta mateixa lògica s'aplica a cada activitat amb les seves quotes corresponents.

Què passa si hi ha una baixa durant el curs? En cas de donar-se de baixa de l'activitat durant el curs, **l'import de la matrícula no es retornarà**. Aquesta quantitat ens ajuda a assumir les despeses de gestió generades per la inscripció (assegurances, material inicial, gestió de federacions si n'hi ha, etc.).

Com realitzar el pagament de la matrícula? El pagament es farà exclusivament per **transferència bancària** al compte corrent de l'AFA al BBVA: **ES15 0182 4359 4202 0000 3910**

Molt important el concepte de l'ingrés! Per una correcta gestió, cal que especifiqueu clarament:

- El **nom complet de l'alumna/e**
- El **curs** que farà al setembre
- Les **activitats** a les quals s'inscriu

Inici de les Extraescolars

Les activitats extraescolars del nou curs començaran l'**01 d'octubre de 2025**. Estigueu ben atentes!

Perquè una activitat pugui tirar endavant i oferir la qualitat que desitgem, necessitem una **inscripció mínima de 7 a 10 participants**. La vostra participació és clau!

Normativa del Procés d'Inscripció: La Transparència és Clau

Des de l'AFA treballem per una gestió justa i transparent. Per això, us demanem que tingueu en compte els següents punts:

- **Sense deutes pendents:** Per poder inscriure les vostres filles i fills, és imprescindible no tenir cap deute pendent amb l'AFA.
- **Famílies associades:** La participació a les activitats extraescolars requereix ser **família associada a l'AFA**. És la nostra manera de funcionar i una condició indispensable per accedir a aquests serveis.
- **Mínim de participants:** La comissió d'activitats extraescolars i/o la Junta de l'AFA es reserva el dret de suspendre una activitat si no s'arriba al mínim de participants establert per garantir la seva viabilitat.

- **Ordre d'inscripció i pagament:** Les inscripcions es registraran per **rigorós ordre de formalització**, és a dir, per l'ordre en què es completi el formulari i es realitzi el pagament de la matrícula.
- **Prioritat en places limitades:** En aquelles activitats amb places limitades per aforament o ràtio, donarem prioritat a:
 - Les **alumnes que ja van fer l'activitat el curs passat** per assegurar la continuïtat del seu aprenentatge i trajectòria.
 - Si tot i així queden nenes o nens sense plaça, crearem una **llista d'espera**. Així, si alguna plaça queda lliure per una baixa, podrem oferir-la immediatament.

Baixes d'Activitats: Què cal saber?

Entenem que les circumstàncies poden canviar i que, de vegades, és necessari donar-se de baixa d'una activitat. Per gestionar-ho correctament i minimitzar l'impacte en l'organització, us demanem que seguiu aquests passos i tingueu en compte les següents condicions:

- **Avís previ:** És imprescindible que aviseu l'administrativa de l'AFA **abans del dia 15 del mes anterior a la baixa efectiva**. Això ens permet reorganitzar els grups i, si s'escau, cobrir la plaça.
- **Pagament complet en cas de no cobertura:** Si no hi ha cap altra alumna o alumne en llista d'espera per cobrir la plaça, i la baixa fa que l'activitat sigui inviable per manca de participants, la família haurà d'**abonar el cost anual complet de l'activitat**. Analitzarem amb cura els casos que presentin circumstàncies excepcionals i justificades per trobar la millor solució.
- **Si es cobreix la plaça:** Si aconseguim cobrir la plaça amb una nova inscripció, la família que es dona de baixa **no haurà d'abonar la resta de mensualitats pendents**. Això sí, la **mensualitat del mes en curs sempre s'haurà d'abonar íntegrament**.

2. FUNCIONAMENT

Normativa i Funcionament de les Extraescolars

Per garantir un espai segur i òptim per a totes les nostres filles i fills durant les activitats extraescolars, us demanem la vostra col·laboració en els següents punts:

- **Accés al centre durant les activitats:** Durant l'horari de les activitats extraescolars, només podran romandre al centre les alumnes que hi estan inscrites. Les altres alumnes, germanes, familiars o acompanyants, no podran accedir a les instal·lacions per motius de seguretat i organització.
- **Gestió del comportament:** El protocol d'actuació davant possibles incidències de comportament de les nostres alumnes es realitzarà seguint estrictament les **Normes d'Organització i Funcionament del Centre (NOFC)**. La convivència respectuosa és fonamental.
- **Absències o sortides anticipades:** Si la vostra filla o fill no pot assistir a l'activitat un dia, o ha de marxar abans de l'hora de finalització, us preguem que **ho notifiqueu amb prou antelació a l'administrativa de l'AFA**. Això és clau per garantir la seva seguretat i un bon control.
- **Autorització de sortida:** Si desitgeu que la vostra filla o fill surti sola de l'escola un cop finalitzada l'activitat extraescolar, poseu-vos en contacte amb l'administrativa de l'AFA. Ella us facilitarà tota la **documentació necessària per emplenar i gestionar aquesta autorització** de manera segura i oficial.
- **Rol de les monitores:** Les nostres monitores són les responsables directes de les activitats. Prendran les decisions que considerin oportunes en cada moment per al bon desenvolupament de l'activitat i la seguretat de les nenes. Qualsevol incidència serà comunicada al coordinador o coordinadora i, per descomptat, a les famílies.
- **Condicions climàtiques (pluja):** En cas de pluja, la normalitat en el desenvolupament de les activitats extraescolars es pot veure afectada. Tot i que farem el possible per adaptar-nos, les famílies que ho desitgin podran **recollir les seves filles i fills en acabar l'horari lectiu** si així ho prefereixen.

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

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.

3. COBRAMENT DE LES ACTIVITATS

El Cobrament de les Quotes Mensuals

La gestió de les quotes de les extraescolars es farà de forma **mensual**, facilitant-vos la vostra organització econòmica.

- El cobrament es realitzarà concretament **entre els dies 1 i 10 de cada mes**.
- Podreu consultar els imports de cada activitat en la **taula de preus** que trobareu més endavant en aquest mateix dossier.

La Matrícula i el seu Descompte

Volem recordar-vos el sistema de la matrícula inicial que vau abonar per formalitzar la inscripció de la vostra filla o fill:

- L'import que vau pagar en concepte de matrícula **es descomptarà directament de la quota del mes de maig** de 2025. Així, si la vostra filla o fill continua a l'activitat durant tot el curs, el mes de maig no haureu de fer cap pagament.
- En cas de **donar-se de baixa de l'activitat abans de la finalització del curs**, aquest import de matrícula **no es retornarà**. Com ja us hem explicat, es considerarà una despesa de gestió associada a la inscripció i organització de l'activitat.

4. MATERIAL I EQUIPAMENT ESPORTIU

Material i Equipament: Tot a Punt!

Per gaudir al màxim de cada activitat, és essencial que les nostres participants vinguin amb el **material o l'equipament adequat**. Pensem que és una part important per a la seva comoditat i seguretat.

Equipament Esportiu Oficial de l'AFA 🏈 🏐 🏊

Per a les activitats de **bàsquet i futbol**, l'equipament esportiu oficial de l'AFA és **obligatòria** quan es participa en partits de competició. És la nostra manera d'anar totes a una i sentir-nos part de l'equip!

- **Samarreta de porter/a:** Si la vostre fill/a és portera, no us preocupeu! La samarreta específica la gestionaran directament els entrenadors.
- **Volei i Handbol:** Si les nostres equips de volei i handbol participen en competicions, també utilitzaran l'equipament esportiu oficial de l'AFA.

Important sobre el preu de l'equipament: El preu definitiu de l'equipament esportiu està **subjecte a l'obtenció de patrocinadors i/o subvencions**. Des de l'AFA estem treballant-hi per aconseguir el millor preu possible. Us informarem del cost final tan bon punt tinguem totes les dades tancades.

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



5. QUADRE D'ACTIVITATS

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

TARDA		DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
I3	16.30 a 17:30			PSICOESPORT		
I4	16.30 a 17:30			PSICOESPORT		
	16.30 a 18:00	PSICOJUDO PATINATGE				
I5	16.30 a 17:45				INICIAESPORT	
	16.30 a 18:00	PSICOJUDO PATINATGE				
1r	16.30 a 17:30			COSTURA		
	16.30 a 17:45	VOLEI		VOLEI	INICIAESPORT	
	16.30 a 18:00	PSICOJUDO PATINATGE		JUDO	ROBÒTICA	
2n	16.30 a 17:30			COSTURA		
	16.30 a 17:45	VOLEI		VOLEI		
	16.30 a 18:00	PATINATGE		JUDO	ROBÒTICA	
3r	16.30 a 17:30	DIBUIX I CREATIVITAT	DIBUIX I CREATIVITAT	COSTURA		
	16.30 a 17:45	VOLEI		VOLEI		
	16.30 a 18:00	PATINATGE		JUDO	ROBÒTICA	
4t	16.30 a 17:30	DIBUIX I CREATIVITAT	DIBUIX I CREATIVITAT	COSTURA		
	16.30 a 17:45	VOLEI		VOLEI		
	16.30 a 18:00			JUDO	ROBÒTICA	
5è	16.30 a 17:30	DIBUIX I CREATIVITAT	DIBUIX I CREATIVITAT	COSTURA		
	16.30 a 17:45	VOLEI		VOLEI		
	16.30 a 18:00			JUDO BÀSQUET	ROBÒTICA	BÀSQUET
6è	16.30 a 17:30	DIBUIX I CREATIVITAT	DIBUIX I CREATIVITAT	COSTURA		
	16.30 a 17:45	VOLEI		VOLEI		
	16.30 a 18:00			JUDO BÀSQUET	ROBÒTICA	BÀSQUET

6. PREUS

Activitat	Horari	Nivells	Quota mensual
Anglès	Migdia	I4, I5, CI, CM, CS	44 €
Ball i coreografia	Migdia	CI, CM, CS	15 €
Bàsquet	Tarda	CI, CM, CS	40 €
Cantar, saltar i ballar	Migdia	I4, I5	13 €
Contes i aventures	Migdia	I4, I5	13 €
Costura	Migdia Tarda	CI, CM, CS	24 €
Cros	*	CI, CM, CS	22 € anual
Dibuix i creativitat	Tarda	CM, CS	22,50€
Futbol	Tarda	CI, CM, CS	40 €
3r dia d'entrenament	Tarda	CM, CS	10 €
Handbol	Tarda	CI, CM, CS	30 €
Iniciació a l'esport	Tarda	I5	15 €
Judo / Psicojudo	Tarda	I4, I5, CI, CM, CS	30 €
Manualitats	Migdia	CI, CM, CS	21 €
Psico-esport	Tarda	I3, I4	15 €
Patinatge	Tarda	I4, I5, CI, 3r	30 €
Robòtica	Migdia	I4, I5	36 €
Robòtica	Tarda	CI, CM, CS	36 €
Teatre	Migdia	CI, CM, CS	13 €
Vòlei	Tarda	CI, CM, CS	30 €

7. DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Judo: Molt Més que un Esport! 🏪



Sabíeu que la UNESCO va declarar el Judo com el **millor esport per a nenes i nens de 4 a 12 anys**? A l'AFA estem plenament d'acord! La pràctica d'aquesta disciplina mil·lenària és una oportunitat increïble per a les nostres petites de créixer de forma integral, aprenent valors que les acompanyaran tota la vida.

Amb el Judo, els infants no només es mouen; aprenen l'art del **respecte**, el **companyerisme**, la **disciplina** i la **constància**. És un espai on cada caiguda és un aprenentatge i cada abraçada al tatami, un pas més cap a la confiança.

Què aportem amb el Judo?

- **A nivell motriu: Agilitat i Seguretat!** Els alumnes desenvolupen una capacitat de moviment espectacular, tant de peu com a terra, gràcies a la varietat d'exercicis. A més, aprendran a caure correctament, una habilitat vital que els donarà una gran seguretat en el seu dia a dia.
- **A nivell sociomotriu: Creant Llaços Forts!** Com deia un gran mestre, "el judo és un esport individual que es juga en equip". Aquí, les nostres alumnes crearan vincles molt especials entre elles, aprenent a cooperar i a ajudar-se mútuament en cada entrenament.
- **A nivell psicomotriu: Valors que Transformen!** El Judo és una escola de vida. Les nenes s'educaran sota un codi moral basat en l'**educació**, el **respecte** i l'**autocontrol**. A més, interioritzaran valors tan importants com la **perseverança** i el **sacrifici**, essencials per afrontar qualsevol repte.

La Nostra Metodologia: Aprendre Jugant!

L'ensenyament del Judo comença amb unes bases clares i segures: aprendran les caigudes i les preses fonamentals. Un cop dominades aquestes primeres nocions, les nostres alumnes passaran a resoldre problemes a través d'exercicis de descobriment guiat, fomentant la seva autonomia i creativitat.

Tot aquest procés s'acompanya de **normes clares de respecte i autocontrol**, ensenyades de la millor manera possible: **a través del joc!** Perquè aprendre ha de ser divertit.



Aquesta activitat tan enriquidora serà impartida per professionals d'**IKIGAI CLUB JUDO**, que aporten la seva experiència i passió per transmetre tots els beneficis d'aquest esport a les nostres nenes.

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

Contes i Aventures: La Màgia del Teatre Infantil 🎭



El teatre és molt més que una activitat divertida i entretinguda per a les nostres nenes i nens; és una autèntica eina de creixement! Aquesta activitat màgica estimula la seva **creativitat**, les ajuda a **vèncer la timidesa** i a **gestionar les seves emocions** d'una manera sana i natural.

A les nostres extraescolars, el teatre es converteix en un espai i un temps únics on les nostres petites poden expressar-se lliurement. Tenim propostes de teatre des dels primers cicles per acompanyar-les en cada etapa:

- **Iniciació al Teatre per a les més petites:** Una aventura per **explorar, imaginar, imitar i recrear històries** fantàstiques.

El teatre, partint del joc com a base de l'activitat humana, permet a les nostres alumnes:

- Despertar una curiositat immensa pels contes i la lectura en general, obrint la porta a mons il·limitats.
- Gaudir de la narració amb atenció, interès i fins i tot amb un silenci captivador, mentre es fomenten valors com l'**amistat**, el **respecte** i la **curiositat**.
- Potenciar el desenvolupament de l'**expressió oral i corporal**, que són pilars fonamentals de la comunicació humana.

Teatre (CI, CM, CS)



Amb l'activitat de teatre, no només us proposem una activitat; us obrim les portes a un espai on les nostres filles i fills podran **desenvolupar la seva imaginació** sense límits, **reforçar l'autoestima**, **superar les timideses** amb naturalitat i **treballar el coneixement del seu propi cos** a través del moviment.

També aprendran l'**educació de la veu** per a expressar-se amb claredat, i el més important: **passar-s'ho d'allò més bé!**

En cada sessió, potenciem habilitats clau com:

- El **treball en grup**: Aprendre a col·laborar i a crear juntes.
- L'**aprenentatge de la improvisació**: Desenvolupar la rapidesa mental i la creativitat espontània.
- **Exercicis de relaxació**: Connectar amb una mateixa i aprendre a gestionar l'estrès.
- El **coneixement del cos**: Expressar-se amb tot el seu ésser.
- **Perdre la vergonya**: Sentir-se còmodes sent elles mateixes davant dels altres.
- **Parlar amb públic**: Guanyar confiança per comunicar-se davant d'un grup.
- **Crear històries**: Donar vida a nous mons i personatges.

Manualitats: Creació amb les Mans i la Imaginació! 🧠 ✂️ ✨

Us convidem a un món de colors, textures i formes on la imaginació és la nostra millor eina! A l'activitat de **Manualitats**, les vostres filles i fills, des de Cicle Inicial fins a Cicle Superior, descobriran la màgia de crear. Amb cartolines, cola, pintures i, sobretot, molts materials reciclats, transformaran objectes quotidians en autèntiques obres d'art.

Aquí fomentem la **psicomotricitat fina** i la **imaginació**, permetent que cada nena i nen expressi el seu talent d'una manera única i divertida.



Què aprendran i desenvoluparan amb les manualitats?

- **Creativitat i enginy:** Proposarem manualitats divertides i vistoses que desafiaran la seva imaginació, utilitzant materials accessibles per a tothom.
- **Atenció i paciència:** Contribuïm al desenvolupament de la concentració, la paciència i el gust pel treball ben fet, fomentant la cura en cada detall.
- **Planificació i autonomia:** Aprendran a planificar tasques, a mantenir l'ordre i la neteja, i a guanyar autonomia a l'hora d'abordar els seus projectes creatius.
- **Reconeixement de noves possibilitats:** Treballarem molt amb materials reciclats i de deixalla, ajudant les nenes i nens a reconèixer noves utilitats en objectes que semblen no tenir-ne, donant-los una segona vida i convertint-los en autèntiques creacions.
- **Adaptació i diversió:** Dissenyem activitats adaptades a cada etapa escolar, tenint en compte els seus gustos i el desenvolupament de la psicomotricitat fina, perquè totes es diverteixin i aprofitin al màxim aquesta extraescolar tan enriquidora.

Ball i Coreografia: Ritme, Expressió i Diversió! 🕺🎵

Aquesta activitat convida les nostres alumnes a descobrir el plaer de ballar i a desenvolupar la seva pròpia creativitat a través de l'**expressió corporal**, el **ritme** i la **música**. Un espai vibrant on el moviment és el protagonista!



A partir de 1r de primària, oferim sessions de **Ball amb Coreografia**, on les nenes s'inicien en els moviments que poden fer amb el seu propi cos, tant de manera individual com col·lectiva.

Què treballarem a Ball i Coreografia?

- **Musicalitat i ritme:** Aprendran a connectar amb la música i a seguir el seu ritme amb precisió.
- **Expressió corporal:** Desenvoluparan la capacitat d'expressar emocions i històries a través del moviment.
- **Flexibilitat:** Milloraran la seva agilitat i flexibilitat de manera lúdica i segura.
- **Coreografies:** Assoliran coreografies divertides, treballant la coordinació i la memòria.
- **El plaer del joc:** Sense perdre de vista la importància de les dinàmiques del joc i el gaudi en equip.
- **Noves tècniques:** Aprendran classe a classe noves tècniques de ball que enriqueiran el seu repertori de moviments.

Per a aquesta activitat, caldrà portar **roba còmoda i bambes** que permetin total llibertat de moviment.

Patinatge: Roda que Roda, Aprendre i Créixer! 🛼 ✨

L'activitat de **Patinatge** és la proposta perfecta per a les nostres nenes que volen lliscar, divertir-se i, alhora, desenvolupar un munt d'habilitats noves! L'objectiu és ensenyar i perfeccionar les tècniques bàsiques per dominar



els desplaçaments, els girs, les frenades, les acceleracions i tot allò que fa del patinatge una activitat tan emocionant.

Per què el patinatge és genial per a la infància?

A part de ser molt divertit, patinar aporta beneficis increïbles per a les nostres filles:

- **Augmenta la resistència aeròbica:** Les ajudarà a tenir més energia i fons físic.
- **Millora l'equilibri i la coordinació:** Habilitats fonamentals que serviran per a moltes altres coses.
- **Enforteix els músculs:** Cames, abdomen i esquena treballaran de valent.
- **Millora la circulació sanguínia i el funcionament del cor:** Un cor fort i sa per seguir jugant!
- **Treballa la capacitat auditiva:** Estaran atentes a les instruccions i al ritme.
- **Fomenta la disciplina i l'esforç:** La constància les portarà a millorar dia a dia.
- **Potencia la confiança, la seguretat i l'autoestima:** Cada petit avanç serà un gran impuls!

Material Obligatori i Seguretat 🛡️

La seguretat de les nostres patinadores és la nostra prioritat. Per això, és **imprescindible** que totes les participants portin el següent material, ben **marcat amb el seu nom**:

- **Casc**
- **Proteccions per als canells, genolls i colzes**

Aquesta activitat serà impartida per monitores especialitzades del **Club Gimnàstic**, que aportaran la seva expertesa i passió pel patinatge per guiar les nostres nenes en cada pas i cada lliscada.



Robòtica: Creant el Futur amb Les Nostres Mans! 🤖💡



A L'Estudi Centre d'Ensenyament i Formació, tenen una llarga trajectòria en el món de la ciència i la tecnologia per a les nostres nenes i nens. Després de tots aquests anys d'experiència, han creat una activitat extraescolar **innovadora i apassionant** que acostava les joves a les noves tecnologies, impulsant-les a aprendre a través de l'**experimentació, el raonament i, per descomptat, la diversió!**

Amb la robòtica, les nostres filles i fills exploraran diversos camps de la ciència i la tecnologia, trobant aquella temàtica que

més les motivi a **inventar, descobrir i crear.**

Què podran fer les nostres joves inventores?

- **Construir robots:** Donar vida a màquines dissenyades per elles.
- **Programar videojocs:** Crear les seves pròpies aventures interactives.
- **Fer animacions:** Explicar històries a través del moviment digital.
- **Dissenyar en 3D:** Imaginar peces amb l'ordinador i veure-les materialitzades en plàstic amb impressores 3D.

És una oportunitat fantàstica per despertar la seva curiositat, la seva capacitat de resoldre problemes i preparar-les per al món tecnològic que les espera. **Aquesta activitat es durà a terme pels professionals de:**



Saltar, Cantar i Ballar: El Ritme dels Més Petits! ✈️ 🎤 🌍

Per a les nostres petites i petits, arriba l'activitat perfecta per omplir-se d'energia i alegria! Amb "Saltar, Cantar i Ballar", proposem un espai on, a través de **jocs dirigits i molta música**, gaudiran de cada moviment.



Sabíeu que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana que les nenes i joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora d'activitat física aeròbica al dia? Això vol dir caminar, córrer, nedar, anar en bicicleta o... **ballar!**

Sabem que complir aquest objectiu no és gens fàcil en el ritme de vida actual, on sovint passem molt de temps assegudes. Però ballar és una manera meravellosa i divertida de dedicar aquests minuts diaris a

l'exercici, i si és amb música, encara millor!

Per què el ball és tan beneficiós?

Ballar és un **exercici complet** que no només protegeix i **millora la salut física**, sinó que també:

- **Reforça el benestar emocional:** Ajuda a expressar-se i a alliberar tensions.
- **Crea vincles:** Fomenta la connexió i el treball en equip entre les nenes.
- **Ajuda a socialitzar:** Un espai ideal per fer noves amigues i gaudir juntes.
- Aquesta activitat és una oportunitat fantàstica perquè les més petites descobreixin el plaer del moviment i la música de forma lúdica i saludable.

Anglès: Obrint Finestres al Món! 🌍 🧠

Sabíeu que iniciar-se en una llengua estrangera a una edat primerenca augmenta enormement les possibilitats de dominar-la de manera efectiva? Des de l'AFA ho tenim clar, i per això us oferim la nostra activitat d'**Anglès**, dissenyada per acompanyar les vostres filles i fills des d'I4 fins a 6è de primària en aquest apassionant viatge!

Per garantir un aprenentatge òptim i adaptat, recomanem que a partir de 3r de primària, els grups es formin amb alumnes de la mateixa edat. Per poder obrir un grup, necessitem un **mínim de 8 alumnes i un màxim de 12 per classe**. Aquesta ràtio ens permet una atenció més personalitzada i un entorn d'aprenentatge molt més enriquidor.

Què ofereix el nostre curs d'Anglès?

- **Classes al vostre abast:** Les sessions es realitzen còmodament a les instal·lacions de l'escola Pràctiques.
- **Dedicació setmanal:** Dues hores de classes presencials a la setmana, amb horaris flexibles de dilluns a dijous al migdia.
- **Metodologia completa:** Combinem l'ús de llibres, dossiers i dispositius electrònics, incloent tauletes, per a una experiència dinàmica i motivadora.
- **Seguiment personalitzat:** Realitzem un control d'assistència i un seguiment continu del progrés de cada alumna.
- **Avaluació rigorosa:** Amb dos exàmens presencials per nivell (al gener i al final de curs) per avaluar les competències adquirides.
- **Material per treballar a casa:** S'entregarà una carpeta i una llibreta per a l'organització del material.



Una metodologia adaptada per a cada edat

Tots els nostres sistemes i mètodes estan rigorosament adaptats a les necessitats de les joves, d'acord amb el seu cicle pedagògic. A les nostres classes, sempre busquem un **equilibri en la metodologia** per combinar un **anglès acadèmic** amb un **àmbit amè i lúdic**.

L'objectiu és desenvolupar de manera integral totes les àrees de la llengua: **llegir, escriure, escoltar i parlar**.

Material del curs: Preu orientatiu

El material és essencial per al seguiment de les classes. Aquí teniu els preus orientatius:

- **Alumnes de Pre-cicle (I4 i I5):** Cost del dossier infantil: **16€**
- **Alumnes de Pre-cicle (1r i 2n de Primària):** Cost del llibre de text: **23€**
- **Alumnes de Primària (3r a 6è):** Cost del dossier adaptat a cada nivell + recursos digitals: **37€**

Aquesta activitat es durà a terme per Anglo Centres



Voleibol: Passió, Equip i Creixement! 🏐 ✨

Estem molt il·lusionades de continuar amb l'activitat de **Voleibol** a la nostra escola, de la mà del **Club Voleibol Sant Pere i Sant Pau de Tarragona**. Ja des del curs 2023-24 gaudim d'aquesta col·laboració, que s'emmarca en el seu projecte "VÒLEI ROTACIÓ" iniciat el 2005-2006 per promocionar aquest esport a les escoles.

L'objectiu principal d'aquesta activitat és introduir les nostres joves en el món del voleibol. De manera progressiva, aniran descobrint i perfeccionant la tècnica, mentre potencien tant les seves **habilitats motrius bàsiques** (com desplaçaments, girs, salts, llançaments) com les més complexes.

Beneficis Clau del Voleibol:

Un dels grans focus d'aquesta activitat és la **millora de la condició física**. Les nostres alumnes treballaran i potenciaran aspectes tan importants com:

- La **resistència**
- La **velocitat**
- La **flexibilitat**
- La **força**

Tot això es farà a través d'una **metodologia lúdica i dinàmica**, que permetrà utilitzar l'esport com una eina fantàstica per a la **cohesió grupal**, el foment de les **habilitats socials** i l'adquisició de **valors essencials** per al seu desenvolupament integral.

Qualitat Garantida amb Professionals de Primera!

El **Club Voleibol Sant Pere i Sant Pau de Tarragona** assumeix la direcció tècnica de l'activitat. Amb més de 40 anys d'experiència a l'elit del voleibol nacional, el club posa a disposició de l'Escola de Pràctiques els **millors preparadors i preparadores**. Totes elles estan en actiu i assumeixen reptes esportius de primer nivell, garantint una formació de qualitat per a les nostres futures estrelles del volei!

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



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

Psicoesport: Per a les Més Petites! 🦸‍♀️ 🦸‍♂️

Aquesta activitat està pensada especialment per a les nostres nenes i nens d'**Educació Infantil (I3 i I4)**! Sabem que a vegades els inicis costen una mica amb les més petites, però el curs passat ja vam comprovar que aquesta proposta, nascuda de la demanda de les famílies, va ser un autèntic èxit i les va fer gaudir moltíssim!

Per garantir que totes les participants estiguin ateses en tot moment, aquesta activitat compta amb **dues monitores per grup**. Això ens permet oferir una atenció propera i personalitzada.

Què farem a Psicoesport?



Aquesta activitat ofereix un ampli ventall de **jocs psicomotrius i jocs esportius**, dissenyats per ser un espai de creixement i diversió. Treballarem aspectes fonamentals com:

- **Entreteniment i diversió:** L'objectiu principal és que gaudeixin de cada sessió.
- **Aprenentatge de noves habilitats:** Adquiriran nous coneixements i destreses a través del joc.
- **Desenvolupament personal i social:** Potenciarem les relacions interpersonals, afavorint la socialització i el respecte cap a les altres.
- **Valors:** Fomentarem la tolerància, el respecte i la cooperació entre totes.

Les nenes coneixeran diferents esports, jocs esportius, jocs de psicomotricitat i, fins i tot, jocs populars i tradicionals. L'objectiu principal de tot plegat és treballar la **coordinació dinàmica**, l'**esquema corporal** i la **lateralitat**, sempre dins d'un ambient lúdic i molt estimulant.

Per a aquesta activitat, caldrà portar **roba còmoda i calçat esportiu** que permeti total llibertat de moviment.

Iniciació al Esport: Preparades per la Primària! ⚽ 🏀 🏊 🏐

Us anunciem una nova i emocionant activitat d'iniciació a l'esport, especialment dissenyada per a les nostres nenes i nens d'**Educació Infantil I5!**



Aquesta proposta està pensada com una **introducció divertida i educativa a diversos esports**, posant un èmfasi especial en el **futbol, el bàsquet i el voleibol**. És l'etapa prèvia ideal per als esports d'equip (bàsquet, futbol, handbol i volei) que trobaran a primària, i servirà de preparació per a futurs reptes!

En aquesta activitat, les participants faran **entrenaments adaptats** de

futbol, bàsquet, handbol i volei. Les monitores aniran adaptant els jocs i exercicis a la seva edat per garantir que cada sessió sigui divertida i útil.

Aquesta activitat fa de **pont perfecte entre el multisport** que han pogut practicar i la pràctica més focalitzada d'esports com el futbol, el bàsquet, el volei i l'handbol. A més, practicarem altres esports de manera puntual per garantir una experiència variada i molt enriquidora.

Els nostres Objectius Principals:

- **Fomentar l'activitat física:** Promoure un estil de vida actiu des de petites.
- **Ensenyar valors esportius:** Les nenes i nens aprendran valors essencials com l'**esforç**, la **superació personal**, el **treball en equip** i la **disciplina**.
- **Ampliar la intensitat de psico-esport:** Les alumnes podran fer sessions completes de futbol, bàsquet, handbol i volei, permetent-los aprofundir en cadascuna d'aquestes disciplines de manera adequada a la seva edat.

Aquesta és una oportunitat excel·lent perquè les nostres filles i fills descobreixin nous interessos esportius i desenvolupin una actitud positiva cap a l'exercici físic, que els beneficiarà enormement al llarg de la seva vida.

A més, periòdicament realitzarem diferents "**Masterclass**" amb les entrenadores de primària dels diversos esports d'equip que oferim a l'escola, connectant-les amb la següent etapa esportiva!

Cros Escolar: L'Emoció de Córrer!

El **Cros Escolar** és una activitat d'atletisme apassionant que convida les nostres filles i fills a córrer per recorreguts que combinen terreny natural, gespa, camins de terra i, de vegades, trams pavimentats.

És una proposta molt popular entre alumnes de totes les edats que busquen un repte i gaudir de l'exercici a l'aire lliure.

Quins objectius persegueix el Cros Escolar?



- **Fomentar l'activitat física:** Contribuïm al desenvolupament físic i mental de les nostres alumnes d'una manera dinàmica i saludable.
- **Ensenyar valors:** A través del cros, les nenes aprenen la importància de l'**esforç**, la **superació personal**, el **treball en equip** i la **disciplina**.
- **Oferir una competició inclusiva:** Totes les alumnes poden participar-hi, independentment del seu nivell d'habilitat, ja que l'important és gaudir i fer activitat física.

Com funciona la inscripció i la participació?

La inscripció a aquesta activitat us donarà dret a estar inscrites a la **Lliga Comarcal del CET**, cosa que permetrà a les nostres alumnes participar-hi lliurement. A més, disposaran de l'**assegurança corresponent** a aquest esport, garantint la seva seguretat.

La participació en les diferents curses es gestionarà de manera senzilla mitjançant el **grup de WhatsApp** de l'activitat. És important remarcar que l'acompanyament a les curses anirà a càrrec de les famílies.

Important a tenir en compte: Volem aclarir que des de l'AFA Pràctiques **no tenim pensat organitzar el cros a l'escola** ni tampoc es realitzen entrenaments setmanals per a les alumnes. La nostra funció és facilitar la inscripció i la participació a la Lliga Comarcal.

Dibuix i Creativitat: L'Art de Fer Volar la Imaginació! 🎨✏️💡

Per a les nostres artistes de 8 a 12 anys (de 3r a 6è de primària), arriba "Dibuix i Creativitat", una activitat extraescolar pensada per explorar el fascinant món de la il·lustració a través del dibuix i l'ús de diverses tècniques artístiques.

Aquí, les vostres filles i fills descobriren com la imaginació es pot transformar en imatges, i desenvoluparan el seu **aprenentatge crític** mitjançant **jocs i exercicis pràctics**. Cada sessió serà una nova aventura, centrant-se en un concepte diferent del dibuix, permetent-les assimilar coneixements d'una manera dinàmica i molt creativa.

A més, realitzaran **projectes a llarg termini** que les ajudaran a consolidar les habilitats que vagin aprenent. Totes les seves creacions s'acumularan en una **llibreta individual A5** per a cada alumna, que es convertirà en el seu propi portafoli d'artista.

És una oportunitat única per potenciar el seu **univers gràfic propi** mentre s'ho passen d'allò més bé aprenent i creant!



Aquesta activitat es durà a terme per Alba Pocurull

Costura: Creant amb Agulla i Fil! 🧵 ✨



Us presentem la nostra activitat d'**Iniciació a la Costura**, un espai màgic on les nostres joves creadores descobriran l'art de transformar teles amb les seves pròpies mans. Si busquen una activitat que fomenti la paciència, la precisió i la creativitat, aquesta

és la seva!

Què aprendran les nostres aprenentes de costura?

- **Conceptes bàsics:** Introduïrem els fonaments de la costura a mà, pas a pas.
- **Eines i materials:** Coneixeran totes les eines i materials necessaris per començar a cosir, aprenent a utilitzar-los de manera segura.
- **Puntades creatives:** Aprendran a cosir i brodar diferents tipus de puntades, des de les més bàsiques fins a d'altres que els permetran embellir les seves creacions.
- **Projectes originals:** Realitzaran projectes de costura bàsics, experimentant amb diversos materials i fomentant la creativitat individual de cada infant.

El curs combinarà la **teoria amb molta pràctica**. Començarem amb una introducció general a la costura, presentant les eines i materials essencials. Després, les alumnes tindran l'oportunitat de practicar les puntades bàsiques i aprendran a tallar i mesurar la tela.



A mesura que avancin, s'atreviran amb projectes més complexos i creatius, veient com les seves habilitats milloren sessió rere sessió. Serà una experiència molt gratificant on crearan peces úniques! **Aquesta activitat es durà a terme per Luli Lanitas**

Futbol: La Passió de l'Esport en Equip!

El **futbol** és, sense dubte, un dels esports col·lectius que més entusiasma a les nostres nenes i nens durant el període escolar. És una activitat que combina salut i diversió, i on cada alumna desenvolupa un **comportament cooperatiu** tant dins com fora del camp. Fomentem el respecte per les companyes, el joc net en equip i, per descomptat, l'adquisició d'un domini tècnic i tàctic cada cop més gran del joc.

La pràctica regular del futbol sala és altament beneficiosa. No només estimula el **desenvolupament físic** de les nostres alumnes, sinó que també impulsa el seu **desenvolupament cognitiu** i la interiorització de valors tan importants com el **treball en equip** i l'**estratègia**, que seran fonamentals per a la seva vida.

Què aprendran els nostres jugadors?



Els infants es familiaritzaran amb la pilota a partir de:

- **Exercicis de control, conducció i cop**
- **Passi i recepció de la pilota**
- **Profunditat i desmarcatges**
- **Posicionament defensiu i ofensiu**
- I, per descomptat, la **preparació estratègica per a les competicions!**

Entrenament i Competicions

Oferim un **tercer dia de tecnificació que serà opcional** als dos dies d'entrenament habituals. Si hi esteu interessades, caldrà que ho indiqueu en la inscripció. En cas d'arribar al nombre mínim d'inscrites, us informarem de la disponibilitat i els horaris definitius.

Aquesta activitat serà dirigida per la **Fundació Privada enXarxa**, que aportarà la seva experiència i professionalitat.

A més, els caps de setmana tindrem l'oportunitat de participar en les **competicions esportives de futbol organitzades pel Consell Esportiu del Tarragonès (CET)**. Les entrenadores us informaran de tots els detalls al principi de l'activitat.

Bàsquet: Velocitat, Estratègia i Equip! 🏀 🧠

El bàsquet és un dels esports col·lectius que més captiva les nostres nenes i nens a l'escola! És una activitat molt dinàmica on la **velocitat** i la **tècnica** tenen la mateixa importància. Amb moviments com el tir, la passada, el bot o el joc de peus, el bàsquet permet entrenar tot el cos, millorar les habilitats psicomotrius bàsiques, l'equilibri, la resistència, la flexibilitat, la coordinació i enfortir la condició física. A més, ajuda a augmentar els reflexos i l'agilitat en situacions inesperades.



Als nostres entrenaments, posem un èmfasi especial en el **sentit tàctic del joc**. Com en la resta d'esports d'equip, la **cohesió entre les companyes és fonamental**. Totes les membres de l'equip aprenen a cooperar entre elles i a enfrontar-se als equips rivals amb respecte i esportivitat total.

Beneficis del Bàsquet en Equip:

El bàsquet, com a esport col·lectiu, ofereix nombrosos avantatges per a les nostres petites:

- **Relació i convivència:** Aprenen a conèixer-se entre elles i a treballar juntes.
- **Comunicació:** Milloren la seva capacitat de comunicar-se de manera efectiva.
- **Amistat:** Estableixen vincles d'amistat molt forts amb les seves companyes.

Els caps de setmana es participarà en competicions esportives de bàsquet, organitzades pel Consell Esportiu del Tarragonès (CET).

Aquesta activitat serà dirigida per la **Fundació Privada enXarxa**, que aporta la seva àmplia experiència en la gestió esportiva.

Handbol: Descobrint un Esport Complet i Apasionant! 🏐 ✨

Estem molt emocionades de presentar-vos el **Handbol**, una de les noves incorporacions a les nostres activitats extraescolars. Potser no és tan conegut com el futbol o el bàsquet, però us assurem que és un dels esports col·lectius **més complets** per a la formació i el desenvolupament de les nostres nenes i nens. Un cop comencen a practicar-lo, ràpidament s'adonen de com n'és de divertit i enriquidor, treballant tant a nivell **físic** (amb el sistema motor) com **cognitiu** (mitjançant tàctiques i estratègies).



Per què el Handbol és tan beneficiós?

Aquesta activitat exigeix un **rendiment complet** de cames, braços, tors i mans, a més d'una postura i concentració úniques. És un esport que demana esforç i dedicació física, però que recompensa amb grans millores:

- **Agilitat i coordinació:** Desenvoluparan un control excepcional sobre el seu cos.
- **Pensament ràpid:** Aprendran a crear estratègies de manera àgil davant de cada situació, preparant-les per resoldre problemes de forma autònoma.
- **Concentració:** Milloraran la seva capacitat d'atenció en el joc.

Els nostres Objectius Generals: Aprenent Jugant

Si hi ha un objectiu principal, és que les nostres nenes i nens puguin millorar el seu **coneixement cognitiu a través de l'esport**. Resulta molt més fàcil aprendre i agilitzar la retenció de la memòria quan s'està fent una activitat divertida i engrescadora. La clau per a un aprenentatge perfecte no es basa només en conceptes teòrics, sinó en mètodes flexibles, com l'esport, que permeten retenir informació de manera efectiva, sense perdre exigència.



Continguts: Creixent Junes en Equip Per totes aquestes raons, el Handbol és una de les activitats més efectives. Més enllà de desenvolupar programes d'entrenament i aspectes tàctics i estratègics, estimula de manera increïble el **treball en equip**, el **desenvolupament físic**, l'**esforç** i la **cooperació** entre les companyes.

A mesura que vagin endinsant-se en el món d'aquest esport, s'aproparan a valors vitals per al seu desenvolupament com la **companyonia**, la **unió**, la **dedicació** i, sobretot, el **respecte** i la **confiança** mútua.

Més enllà del Joc: Habilitats per a la Vida

El Handbol és un esport complet, ideal per treballar en equip, competir amb esportivitat i divertir-se sense límits. A més, el maneig de la **comunicació** i la **integració** també serà un aspecte que aniran aplicant amb més fermesa. Aquest esport els deixarà clar que apropar-se a les persones, aclarir dubtes i plantejar solucions en equip no és un error, sinó una eina essencial per assolir les metes proposades.

Qualitat Garantida amb el Tarragona Handbol Club!

El **Tarragona Handbol Club** assumeix la direcció tècnica de l'activitat. Fundat el 1988, compta amb un gran palmarès i una àmplia experiència. Està dirigit per l'**Aurelio Tubilla**, una garantia de professionalitat i dedicació plena.



Perquè les nostres alumnes puguin començar a gaudir de veritat del Handbol, participarem en **concentracions** i organitzarem **partits** on podran posar en pràctica tot allò après!