

Carta bàsica d'activitats extraescolars per a l'ESO

360°

•NORD



A top-down view of four young people sitting on a light-colored floor. From left to right: a man in a light blue t-shirt and shorts is writing in a notebook with a blue pen; a woman in a white tank top, a light blue jacket, and denim shorts is using a laptop; a woman in a grey t-shirt and light blue jeans is writing in a notebook with a green pen; and a woman in a blue and white striped tank top and dark shorts is looking at a smartphone. They are all wearing casual sneakers. The text '360° NORD' is in the top right, and 'UNEX-TE!' is at the bottom.

360° NORD

UNEX-TE!



360°NORD

El **360°Nord** ofereix diferents **activitats extraescolars gratuïtes** pensades només per a tu. Pots escollir entre diferents **activitats culturals i esportives**: tria les que millor s'adaptin a les teves necessitats i els teus interessos!

Uneix-te al 360°Nord i prepara't per **desenvolupar les teves habilitats**, conèixer gent amb els teus mateixos gustos i inquietuds i gaudir de les activitats extraescolars d'una manera única.



360°NORD

Activa't! Grup 1



Dirigit a: Alumnes de 1r i 2n d'ESO.



Horari: Dilluns i dimecres, de 18:30 a 20:00 h



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Joan Oró.

Suma't a un estil de vida **actiu i saludable** i incorpora la pràctica d'activitat física i els bons hàbits al teu dia a dia. Millora la teva tècnica, la tàctica i la teva estratègia a partir d'aquestes tres activitats:

- **VOLA AMB EL BÀDMINTON**
- **PARKOUR, ART EN MOVIMENT**
- **TRIA BÀSQUET**

Recomanacions: *Heu d'anar vestits i vestides amb roba esportiva, còmoda i lleugera, i calçat esportiu.*



Activa't ! Grup 2



Dirigit a: Alumnes de 3r i 4t d'ESO.



Horari: Dimarts i dijous, de 18:30 a 20:00 h.



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Joan Oró.

Punteria, força, equilibri, potència... Desenvolupa aquestes habilitats i moltes més en aquest programa que hem dividit en tres activitats que no trobaràs a qualsevol lloc:

- **SPEED BÀDMINTON**
- **CAL·LISTÈNIA WORK OUT**
- **STREET FOOTBALL**

Recomanacions: *Heu d'anar vestits i vestides amb roba esportiva, còmoda i lleugera, i calçat esportiu.*



Taller de còmic



Dirigit a: Alumnes de 1r a 4t d'ESO.



Horari: Dilluns, de 18:30 a 20:00 h.



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Pompeu Fabra

Descobreix **el còmic com un mitjà per explicar històries**. En aquest taller aprendràs les diferents tècniques, elaboraràs un guió i treballaràs els esbossos i la composició del teu propi còmic!

Potencia la teva imaginació i comença a expressar-te a través del dibuix. Crea personatges, ambients, situacions... **Nosaltres et donem les eines, tu hi poses tota la resta!**



Taller de teatre



Dirigit a: Alumnes de 1r a 4t d'ESO.



Horari: Dimarts, de 18:30 a 20:00h.



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Joan Oró.

El **teatre** es convertirà en el teu **espai creatiu preferit** per **expressar-te** a la teva manera, per construir el teu discurs i fer-ho a través dels teus recursos i del diàleg amb els altres.

Aquest taller et donarà una oportunitat única per aprofundir en el coneixement profund de tu mateix i dels teus companys i companyes. **Posa't a la pell de diferents personatges i situacions**, aprèn a improvisar i juga a ser una altra persona amb sentiments i emocions fortes.

Recomanacions: *Vestir roba còmoda.*



Taller de dansa urbana



Dirigit a: Alumnes de 1r a 4t d'ESO.



Horari: Dimecres, de 16:00 a 17:00 h.



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Pompeu Fabra.

Si t'agrada ballar, aquest és el teu taller!

La dansa urbana uneix l'activitat física i l'expressió artística i creativa, a través de coreografies innovadores i atractives.

Activa el cos, la ment i l'ànima i deixa't endur pel ritme de la música!

Recomanacions: *Heu d'anar vestits i vestides amb roba esportiva, còmoda i lleugera. El calçat ha de ser flexible i adequat per la dansa.*



Taller de música



Dirigit a: Alumnes de 1r a 4t d'ESO.



Horari: Dimecres, de 18:30 a 20:00 h.



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Pompeu Fabra.

T'agrada cantar? Compondre la teva pròpia música?
Voldries investigar i explorar quin és el teu ritme?

Vine a l'activitat de conjunt musical, explora les teves idees
i crea un conjunt musical que posi música a la teva vida.
T'esperem!





Taller de cinema



Dirigit a: Alumnes de 1r a 4t d'ESO.



Horari: Dijous, de 18:30 a 20:00 h.



Calendari: Del 2 d'octubre al 7 de juny de 2024.



Lloc: Institut Pompeu Fabra.










Vols crear **contingut de qualitat**? T'agrada expressar-te a través de les pantalles?

Aquest taller t'ajudarà a desinhibir-te davant dels mitjans audiovisuals. **Desenvolupa la teva creativitat** i aprèn a analitzar, sintetitzar i interpretar la realitat del teu entorn.

Al final del curs hauràs creat **la teva pròpia pel·lícula**.
Atreveix-te!



Horari setmanal

	Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous	
16:00					 Dansa urbana Institut Pompeu Fabra			
16:30								
16:30								
17:00								
17:00								
17:30								
17:30								
18:00								
18:00								
18:30								
18:30	 Activa't! (Grup 1) Institut Joan Oró	 Taller de Còmic Institut Pompeu Fabra	 Activa't! (Grup 2) Institut Joan Oró	 Taller de Teatre Institut Joan Oró	 Activa't! (Grup 1) Institut Joan Oró	 Taller de Música Institut Pompeu Fabra	 Activa't! (Grup 2) Institut Joan Oró	 Taller de Cinema Institut Pompeu Fabra
19:00								
19:30								
19:30								
20:00								

Preinscripció

Podeu consultar els horaris i el programa complet d'activitats al lloc web del PMSAPM.

Per fer les inscripcions o obtenir més informació, podeu fer-ho des del web o adreçar-vos a qualsevol **Oficina d'Atenció a l'usuari del PMSAPM**:

- Complex Esportiu La Vila
- Centre Integral d'Esport i Salut
- Oficines del Patronat de la plaça de la Vila
- Complex Educatiu de Martorell
- Espai Jove



Finançat per

