

Oferta d'Activitats Esportives Extraescolars

Pla Català de l'Esport a l'Escola (PCEE)

INS Santiago Sobrequés i Vidal – Curs 2026-2027

L'INS Sobrequés ofereix un ampli ventall d'activitats esportives i de lleure per promoure els hàbits saludables, la convivència, el treball en equip i la pràctica regular d'activitat física entre l'alumnat.

Dilluns (16.30 h – 18.00 h)

Handbol



L'handbol és un esport d'equip dinàmic que fomenta la coordinació, la velocitat de reacció i la cooperació entre companys i companyes. L'alumnat aprendrà els fonaments tècnics i tàctics del joc mitjançant activitats adaptades al seu nivell.

Bàsquet



El bàsquet desenvolupa habilitats motrius, capacitat de presa de decisions i treball en equip. Les sessions combinaran exercicis tècnics, jocs i partits per afavorir l'aprenentatge i la diversió.

Tennis Taula



Una activitat ideal per millorar la concentració, els reflexos i la coordinació ull-mà. Els i les participants aprendran les tècniques bàsiques del servei, el cop de dreta i de revés, així com estratègies de joc.

Dimarts (16.30 h – 18.00 h)

Futbol Sala



El futbol sala és un esport molt participatiu que afavoreix la rapidesa, la tècnica individual i el joc col·lectiu. Les sessions inclouran exercicis, reptes i partits adaptats a les diferents edats i nivells.

Vòlei



El vòlei promou la comunicació, la coordinació i la confiança entre companys i companyes. Mitjançant activitats lúdiques i progressives, l'alumnat aprendrà les tècniques bàsiques i el funcionament del joc en equip.

Ball i Dansa



Una activitat expressiva i divertida que permet treballar el ritme, la coordinació, la creativitat i la confiança personal. Es practicaran diferents estils de dansa i coreografies adaptades als interessos dels participants.

Horari General

Dia	Horari	Activitats
Dilluns	16.30 h - 18.00 h	Handbol, Bàsquet, Tennis Taula
Dimarts	16.30 h - 18.00 h	Futbol Sala, Vòlei, Ball i Dansa

Participa, fes esport i gaudeix amb els teus companys i companyes al PCEE de l'INS Sobrequés! 🏃 ⚽ 🏀 🏈 ⚾ 🏊

Preu de l'activitat: 20€/trimestre.

Aquesta oferta està oberta a tot l'alumnat del centre, nombre mínim de 8 inscrits per activitat.

Per fer la inscripció a les activitats, heu d'omplir el següent formulari:

<https://forms.gle/P3ChoKRnuPvqPjWX8>