

## **Extraescolars** **Turó de Can Mates**



**Curs - 2017-2018**

## **ACTIVITATS EXTRAESCOLARS**

Apreciats pares i mares, us fem arribar la proposta de les activitats extraescolars d'aquest curs 2017-2018. En aquest llibret trobareu la informació bàsica (descripció, programa i continguts) de les activitats a desenvolupar.

Les activitats extraescolars estan gestionades per l'empresa LA VOSTRA CUINA, S.L. i el seguiment d'aquestes es fa conjuntament amb la Comissió d'extraescolars del centre, formada per: pares /mares, mestres de l'escola i els coordinadors de l'empresa .

El principal objectiu de la planificació i organització d'unes activitats extraescolars en el centre educatiu, neix de la necessitat d'oferir, durant l'horari no lectiu una atenció lúdica i educativa de qualitat.

Des del inici hem vetllat per donar una bona oferta d'activitats que s'ajustés a les necessitats dels nens/es. A l'hora de triar les activitats tenim molt present el vincle amb les entitats locals i l'entorn més proper de l'alumnat. D'aquesta manera potenciem les activitats culturals i les tradicions del poble.

Totes les activitats extraescolars, tindran en compte el PEC (Projecte educatiu del centre) i per tant , la línia de treball i actuació aniran en paral·lel tant en els hàbits, normes, valors com en les actituds.



## **BON DIA (de setembre a juny)**

En aquest espai els nens i nenes tenen una estona per esmorzar i després un temps lúdic, amb una oferta de jocs adequats a l'edat, treballant actituds, hàbits i valors .

### **Horari:**

l'horari del servei serà de **7:45 a 9:00**, de dilluns a divendres.

### **Funcionament:**

El servei comença a les **7:45**. Els nens/es entraran pel vestíbul, fins al menjador.

### **Observacions:**

En el full d'inscripció de les activitats extraescolars, heu d'assenyalar amb una creu l'horari de Bon dia escollit.

Quan ja no necessiteu aquest servei, haureu de fer la baixa, signant el full corresponent.

El servei esporàdic, està pensat per urgències i situacions imprevistes. És per això que es pot fer servir sense avisar, des de les 7.45h i l'import és el mateix sempre.

Si considereu que han de venir més de **7 dies esporàdics** al mes, és millor fer-los fixes, d'aquesta forma podem controlar millor la ràtio.

Si s'ha escollit la franja horària de 8.30h a 9h i s'arriba abans repetidament, se'ls cobrarà la quota sencera.

Quan un alumne usuari del Bon Dia, falta repetidament i no en tenim coneixement, avisem a les famílies, de tota manera no ens fem responsables si es queden fora, per decisió pròpia.

## **LUDOTECA MES DE SETEMBRE**

Degut a que les activitats extraescolars no comencen fins el mes d'octubre, s'ofereix la possibilitat del servei de ludoteca diàriament, per tal de facilitar l'organització a les famílies. Té el mateix horari que les activitats extraescolars ( **16:30 a 18:00** ) i també inclou el berenar.

Els nens/es en aquest servei faran activitats adequades a les seves edats, fins l'arribada dels pares.



## CONTACONTES

### Adreçada a nens i nenes d'infantil

Un conte és una narració d'un fet o d'una sèrie de fets reals, llegendaris o ficticis, amb la intenció d'entretenir, divertir, moralitzar.... Sembla increïble que els nens/es, amb l'edat que tenen, siguin capaços d'entendre els missatges que indirectament expressen els contes. Si més no, després de diverses narracions podem comprovar, fent memòria de les històries explicades, que es recorden del més mínim detall.

#### Dinàmica del taller:

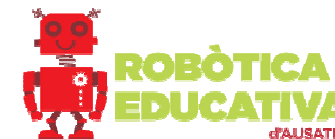
Narració de contes clàssics que cal no oblidar, adaptats al segle XXI i amb activitats complementàries a la narració. Activitats complementàries com ara màscares, dibuixos, titelles.... cançons per divertir-se.



## ROBÒTICA

### Adreçada a nens i nenes de P5 i de 1r a 6è

**Vinculat a :** AUSATEL



L'objectiu que perseguim amb la Robòtica Educativa és la de familiaritzar els infants amb l'ús de peces Lego, amb les quals construeixen des de màquines simples (engranatges, politges, palanques, rodes i eixos, etc) fins a petits robots amb formes diverses. En aquestes construccions hi incorporen mecanismes que, programats a través de l'ordinador, permeten fer girar eixos, fer desplaçar els robots per l'espai, aconseguir que reaccionin amb el contacte humà o amb els sorolls de l'entorn a través de sensors, etc. Es treballarà per competències amb l'objectiu d'aconseguir que l'alumnat adquireixi eines bàsiques per entendre el món i que aquests siguin capaços d'interactuar-hi i així puguin anar aprenent al llarg de la vida.



## PISCINA

Adreçada a nens/es de P4 a 6è.

L'últim trimestre obrim l'activitat als alumnes de P3

### HORARI:

**16'30h** Recollida dels nens/es a la classe i pujada a l'autocar.

**18'15h.** Recollida d'alumnes per els pares o tutors, a la piscina.

### QUE CAL PORTAR:

Cada dia de piscina els nens/es hauran de portar,

#### Tot ben marcat :

Tovallola o Barnús

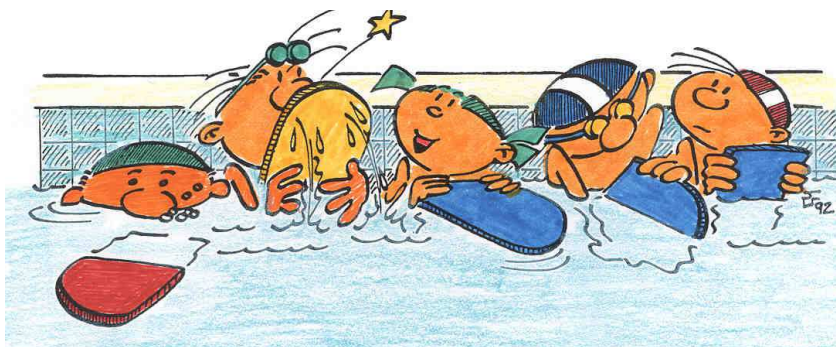
Sabatilles de piscina (tipus xancles)

Banyador

Casquet de bany

Tot dins una bossa de plàstic de la motxilla de l'escola.

Aquest dia us preguem roba còmode.



## ESBART

Adreçat a nens/es de P-3 a 2n

Vinculat a : **ANDANÇA** Escola de Dansa de l'Esbart SANT CUGAT

### Introducció:

L'esbart Sant Cugat és una entitat amb caràcter definit d'innovació en el món de la dansa catalana.

L'esbart s'ha caracteritzat sempre per tenir una bona relació amb el poble, des dels seus inicis la col·laboració amb altres entitats i col·lectius de Sant Cugat, ha marcat el seu tarannà obert i participatiu.

**ANDANÇA** és l'escola de dansa de l'Esbart Sant Cugat. Aquest és un espai de formació en dansa que pren, com a punt de partida, la tècnica de la dansa tradicional per treballar-la d'una manera oberta i actual.

**Descripció de l'activitat:** Entenem la dansa com a llenguatge que tenim i que podem desenvolupar per millorar la nostra capacitat de comunicació.

Des dels 3 anys comencen a treballar per conèixer tots els continguts d'aquest llenguatge, però no només des de les bases de la dansa tradicional, sinó també a partir de la recerca del moviment personal de cada nen i nena.

Un dels treballs habituals de l'escola de Dansa és la improvisació. Buscar moviments nous a partir de diferents estils musicals, ballar danses tradicionals i transformar-les i així aprendre, a poc a poc, a utilitzar la dansa com un llenguatge real.

### Material:

**Per a les classes:** Mitjons antilliscants ( no sabatilles)

**Nens;** Xandall **Nenes:** faldilla amb vol o vestit

### Per a les ballades:

**Nens:** Samarreta d'Andança, pantalons foscos, amb sabatilles negres de sola de goma ( tipus xinès)

**Nenes:** Samarreta i faldilla d'Andança , amb sabatilles negres de sola de goma ( tipus xinès)



## Adreçat a tots els nivells

**Kids&Us** utilitza una metodologia d'aprenentatge de l'anglès pròpia i basada en el procés natural d'adquisició de la llengua materna, un procés infal·libre que té lloc en un ordre determinat, natural i espontani.

Tots els professors **Kids&Us** han rebut formació específica per poder impartir classes amb el nostre mètode. A més de proporcionar-los una formació contínua, també els avaluem periòdicament mitjançant auditories internes per tal de garantir així la qualitat de les nostres classes.

### **Quins objectius té Kids&Us?**

El nostre mètode vol que, des del primer dia, els nens i nenes:

- Aprenguin naturalment aprofitant els seus recursos innats;
- Tinguin un contacte amb l'anglès directament des del primer dia, sense adaptacions ni omissions, per tal que duguin a terme un aprenentatge global de l'idioma;
- Interioritzin la gramàtica elemental de l'anglès de manera natural i espontània;
- Siguin capaços de comunicar-se;
- Tinguin una bona pronunciació;
- Desenvolupin una bona comprensió oral encara que no ho entenguin tot paraula per paraula;
- Trobin més senzill l'aprenentatge de l'anglès en general.

En l'actualitat **Kids&Us** està organitzat en deu cursos que tenen en compte l'edat més que el nivell. Considerem que el què és estimulador per a un nen de dos anys no ho serà per a un de cinc, encara que tots dos comencin a aprendre anglès simultàniament i, per tant, parteixin del mateix punt.

Per aquest motiu, ens servim de personatges de la mateixa edat que els nens i nenes per tal de captar la seva atenció i que s'hi sentin identificats. Aquest és un element molt important, ja que mitjançant els vincles afectius que creen els nens i nenes amb els personatges corresponents, l'aprenentatge resulta molt més eficaç.

És important destacar que **Kids&Us** no és només una metodologia per infants que comença i acaba en un moment determinat, sinó que el mètode acompanyarà els nens i nenes des de l'inici del seu aprenentatge fins a l'obtenció del PROFICIENCY a l'edat aproximada de 18 anys

Per als alumnes de **nova incorporació** a la metodologia **Kids&Us**, la divisió de nivells és la següent:

Els nens/es de P3 anirien al nivell del personatge SAM.

Els nens/es de P4 i P5 anirien al nivell del personatge EMMA.

Els nens/es de 1r i 2n anirien al nivell del personatge OLIVER.

Els alumnes de 3r i 4rt de primària realitzaran el nivell JR. STARTER

Els alumnes de 5è i 6è realitzaran el nivell JR 1 o 2 en funció del seu nivell.

Els alumnes que ja hagin cursat **Kids&Us** prèviament podran continuar amb el següent personatge que els toca.



## LA PLÀSTICA DELS ARTISTES

Vinculat a: POU D'ART

Adreçat a alumnes de 3è a 6è

### *Descripció*

La idea principal d'aquest taller és potenciar la creativitat dels nens i nenes a través de diferents artistes plàstics. Una breu aproximació a la història de l'art apresada pràcticament.

Aquest taller consisteix a treballar el dibuix, la pintura i el volum. Sempre a través de l'obra de diferents artistes, ja siguin pintors, escultors, il·lustradors o fins i tot arquitectes. Començarem explicant breument qui era aquest artista i què feia, seguidament començarem a dibuixar, pintar, fer fang,... depenent de l'artista escollit.

### *Continguts*

Quan treballem a partir d'artistes figuratius, com podrien ser Velázquez, Zurbarán, o Remedios Baro,... aprendrem tècniques de dibuix: llapis, carbonet, aquarel·la, treballarem el clarobscur, i altres maneres de representar en pla les tres dimensions. A partir d'artistes com Matisse, André Derain, Alicia Vannoy, Motherwell, Pollock... treballarem la pintura i les seves diferents expressions. L'escultura la treballarem a partir d'artistes com Chillida, Henry Moore, Guicometti,... També desenvoluparem treballs de caire més conceptual partint d'artistes més contemporanis.

### *Material*

Una bata marcada amb el nom i una beta per penjar. Aquesta bata es quedarà al taller.



11



## TALLER DEL CÒMIC

Vinculat a: POU D'ART

Adreçat a alumnes de 5è i 6è

### *Descripció*

L'objectiu principal d'aquest taller és aprendre a dibuixar, concretament personatges de món del còmic. El mestre de taller proposarà un personatge a dibuixar, i a partir de seguir els seus passos, els nens i nenes del taller aniran agafant pràctica i habilitat en aquesta tècnica. Dibuixar a partir de buscar els volums i els esquemes geomètrics d'un personatge més o menys conegut per a ells.

### *Continguts*

Es dibuixaran personatges coneguts del còmic internacional, aprendrem a fer vinyetes, a explicar històries curtes i, potser, a crear algun personatge propi.

### *Material*

No es necessita material, a principis de curs se'ls hi donarà una carpeta on podran desar els seus **dibuixos**.



12

## EXPRESSIÓ PLÀSTICA

Vinculat a: POU D'ART

Adreçat a nens i nenes de P4/P5/1r

L'objectiu principal d'aquest taller és potenciar la creativitat

dels nens i nenes a través de diferents propostes plàstiques.

Cada curs triem un tema per a desenvolupar les diferents activitats que farem, tant de dibuix, com de pintura, com de volum. I a partir d'imatges, de contes, d'elements de la natura,... iniciem l'explicació de cada activitat.

Després de l'explicació de l'activitat hi ha un treball de dibuix. En la majoria de casos es parteix d'una observació, d'un comentari de la forma i una posterior plasmació en el paper. A través de la pintura aprendrem a controlar el nostre traç, a apreciar les games de colors fent barreges. I serà amb el fang, i el paper maixé amb els materials que podrem reflectir les tres dimensions.

### *Material*

**Una bata marcada amb el nom i una beta per penjar. Aquesta bata es quedarà al taller.**

Si t'agrada pintar amb pintures, retallar, fer fang i provar moltes tècniques més, aquest és el teu taller!  
Si tens idees genials o en vols tenir, aquí t'ensenyaré a dur-les a terme.



13

## TEATRE

Adreçat a nens i nenes de P5/1r i 2n a 6è

Vinculat a : BROU D'ART Espai d'arts escèniques

Un taller de teatre és una bona eina per poder treure a l'exterior la riquesa interior que cadascú té. És un mitjà per a ser conscients de la utilització del nostre cos; incloent-hi la veu. És una vivència col·lectiva que ajuda a l'individu a integrar-se i interactuar amb d'altres individus. És una oportunitat de poder ampliar horitzons emocionals i mentals, interpretant i defenent personatges o situacions que, en un principi, estan allunyats de la nostra manera de ser o funcionar.

En les activitats de teatre desenvolupem i potenciem 5 aspectes claus per a poder arribar a comprendre i escenificar una obra de teatre (tant sigui de text, com de gest).

- **La desinhibició.** Per perdre la por a parlar i a expressar-nos en públic. Passar a l'actitud activa. La acció, la motivació i l'autoestima.
- **La expressió** oral i corporal. Per a dominar les eines de comunicació. Saber mirar, escoltar, expressar i despertar l'esperit crític. Arrel de treballar la consciència corporal i la sensibilitat (percepció i sentits).
- **La relació** amb el que ens envolta. A nivell d'observació, atenció i intervenció. (desenvolupar, posicionar-nos i millorar les relacions inter i intra personals).
- **Les emocions**, els pensaments, els sentiments, els gustos. La imaginació/creativitat. Descubrim la nostra vena de ficció i ideals. Alhora que anem coneixem quin és el nostre imaginari. la idea i l'acció. A desenvolupar la creativitat i el pensament emprendedor
- **L'agilitat mental.** La desinhibició. Per perdre la por a parlar i a expressar-nos en públic. Passar a l'actitud activa. La acció, la motivació i l'autoestima.



14

# **SENSIBILITZACIO MUSICAL**

## **Adreçat a nens i nenes d'infantil**

**Vinculat a : La Batuescola**

### **Qui som?**

La Batuescola és una escola de música que pren la percussió i la pràctica grupal com a eixos transversals per formar, integrar i cohesionar els més petits sempre a través de la diversió.

### **Descripció de l'activitat**

Descobriments bàsic i experimental de la música a través de la pràctica del ritme. Toquem, cantem, ballem i juguem per tal d'aprendre les nocions bàsiques del llenguatge musical, i introduïm els instruments de la batucada per descobrir el so i el silenci, l'agut i el greu, el ràpid i el lent, etcètera.

### **Continguts**

La percussió com a eina transversal per desenvolupar la intel·ligència, la motricitat, l'escolta activa, el saber estar i la socialització des d'una vessant sempre lúdica.

Dualismes bàsics del llenguatge musical i la seva experimentació a través de l'audició, la pràctica, la dansa o el cant.

El sentiment de pertinença, l'estima i la solidaritat amb el centre, els companys i tot allò que ens envolta.



15

# **BATUCADA**

## **Adreçat a nens i nenes de 1r a 6è**

**Vinculat a : La Batuescola**

### **Descripció de l'activitat**

Creació d'una banda de percussió infantil amb tots els ets i uts per aprendre i gaudir amb el ritme a través de la màgica experiència de formar part d'un conjunt instrumental; amb instruments d'arreu del món i tot l'equipament necessari per descobrir la música des d'una òptica divertida, col·lectiva i plena d'interacció social.

### **Continguts**

La percussió com a eina transversal per desenvolupar la intel·ligència, la motricitat, l'escolta activa, el saber estar i la socialització des d'una vessant sempre lúdica.

La pràctica musical com a espectacle per gaudir i interactuar amb el públic.

El treball en equip i la cohesió grupal, l'aprenentatge mutu i la persecució d'objectius i reptes col·lectius. El sentiment de pertinença, l'estima i la solidaritat amb el centre, els companys i tot allò que ens envolta.

### **Material que aportem:**

Instruments: Surdos, Rocars, Esquellots, Tamborins, Timbinhas, Caixa, Xiulet, Accessoris, Baquetes, Corretges, Taps de les orelles



16



## TENNIS

**Adreçat a nens i nenes de P4-P5 i 1r-2n i 3r**

**Vinculat a : BTT Barcelona Total Tennis**

El nostre principal objectiu és i introduir el tennis a les escoles d'una manera fàcil i divertida, buscant al mateix temps que els nens i les nenes es familiaritzin amb els considerats cops bàsics dels nostres esport: dreta, revés, servei, volea de dreta, volea de revés i el remat.

D'aquesta manera hem intentat desenvolupar un mètode d'ensenyament basat en:

- L'aprenentatge mitjançant la diversió.
- L'aprenentatge mitjançant el descobriment.
- El desenvolupament de les habilitats psicomotrius.
- L'aprenentatge dinàmic.
- L'èxit immediat, basat amb la utilització de material adequat a les edats dels alumnes.

### **MATERIAL:**

Tant les xarxes, com les pilotes, les raquetes utilitzades estan adaptades a les edats del nen/a per tal de facilitar el seu aprenentatge.



## DANSA-JAZZ



**Adreçat a nens i nenes de P4 a 2n**

**Dansa Menchu Durán** som una escola de dansa reconeguda pel nostre mètode pedagògic i els valors que transmetem als alumnes, amb una llarga trajectòria iniciada per Menchu Durán.

Hem creat un mètode perquè l'alumne es diverteixi i aprengui ràpidament a potenciar la seva expressivitat corporal, basat en el tracte proper creant així un ambient familiar.

El nostre principal objectiu és convertir la classe de dansa en un moment divertit i especial i, així, oferir oportunitats a tots els infants i adolescents que tinguin ganes de gaudir i aprendre a ballar.

Oferim classes on, a través de la diversió, l'alumne millora considerablement.

Per això, tenim estipulats nivells segons edats i habilitats, sempre respectant les amistats i intencions de l'alumne.

### ***Valors que transmetem a través de la dansa :***

- Autoestima i seguretat en un mateix
- Treball en equip
- Esforç i constància
- Autoconeixement
- Tolerància
- Respecte
- Crear hàbits saludables
- Acceptació d'un mateix
- Superació
- Creativitat
- Il·lusió



# EDUCACIÓ EMOCIONAL



INSTITUT  
D'ECOLOGIA  
EMOCIONAL



Fundació Àmbit  
Ecologia Emocional

## Adreçat a nens i nenes de P4/P5, 1r a 3r i 4t A 6è

Educar és il·luminar, és obrir ments i cors! És essencial educar a les noves generacions per al bon exercici de la raó i capacitar-les perquè puguin gestionar les seves emocions, proporcionant uns valors personals sòlids que capacitin per al diàleg, la tolerància, la solidaritat i la recerca de solucions creatives davant els reptes que es presentin.

Amb aquesta activitat, pretenem animar als nens i nenes a que es converteixin en "Ecologistes Emocionals", persones que treballin de forma decidida i responsable per ser millors persones, amb capacitat per gestionar les emocions pròpies i les alienes i per afrontar millor els reptes que sorgeixen a la vida. L'Ecologia Emocional ofereix un plantejament creatiu que treballa alhora aspectes educatius emocionals i mediambientals. Si volem una educació millor, cal ensenyar als nostres nens i nenes que són responsables de tenir cura dels "dos planetes", el que hi ha al seu interior i el de fora. Amb els nostres tallers oferim als infants un ventall d'eines i recursos que contribuiran a la seva educació emocional, perquè siguin capaços d'endinsar-se al seu món emocional, amb els ulls ben oberts i curiosos. (Soler&Conangla 2002)



# ESCACS (OMET)

## Adreçat a nens i nenes de P5/1r- 2n a 4t i 5è/6è.

**Introducció:** Els escacs són joc, esport, ciència i art. A més fomenten la imaginació, creativitat, responsabilitat, presa de decisions. Estimulen la memòria, el càlcul mental i el raonament abstracte així com la comprensió espacial i geomètrica. Jugant-hi es pot fer amics i amigues per tot el món i per a tota la vida, gràcies especialment a l'impuls que els han donat Internet i les bases de dades informatitzades. És possible jugar amb persones d'arreu a qualsevol hora, via Internet.

### Continguts

Nivell bàsic: el tauler, les peces i el seu moviment, escac, escac i mat, enroc, mats bàsics.

Nivell avançat: el centre, el desenvolupament de les peces, la seguretat del Rei, temes tàctics, elecció del pla, finals bàsics

### Objectius:

L'objectiu de les classes és desenvolupar en els nens i nenes una sèrie d'habilitats mitjançant la pràctica dels escacs com a eina pedagògica:

- La memòria
- La imaginació i la creativitat
- El raonament logicomatemàtic
- El control emocional
- La capacitat d'anàlisi, d'organització i de planificació
- La responsabilitat i la capacitat en la presa de decisions
- La capacitat per resoldre diferents problemes a la vegada
- L'empatia



## INC. ESPORTIVA (OMET)

Adreçada a nens i nenes de P-5 i 1r

### Introducció

Iniciació esportiva, és una activitat que té com a finalitat enriquir les habilitats bàsiques, de manera que els nens/es tinguin una base motriu sobre la qual desenvolupar les habilitats específiques (els esports)

### Objectius:

Experimentar i desenvolupar les habilitats específiques de manera que l'alumne esdevingui més autònom. \_Descobrir les normes o els signes d'interacció dels diferents esports. Descobrir el concepte "competència" en relació a la motricitat

### Procediments:

Les sessions estaran basades en el desenvolupament d'aquestes activitats: marxa, punteria, salts, botar, xutar, coordinació, auto desplaçament, llençar, agafar o rebre..

Al llarg del curs es treballaran les diferents habilitats específiques mitjançant circuits o jocs. A més a més, anirem descobrint les normes bàsiques dels diferents esports a través del joc.

Al llarg de la etapa hi hauran 2 programacions diferents amb una continuïtat i progressió entre les dues etapes, P5 i 1r.

Es tracta d'una iniciació en l'execució de gestos tècnics de les activitats proposades.

21



## RÍTMICA (OMET)

Adreçat a nens/es de 1r/2n i 3r/4t

**Objectius.** L'objectiu principal és fer descobrir a tots els nens i nenes els valors d'aquest esport i el treball en equip. Aquest procés pretén principalment que la nena s'ho passi bé tot fomentant el companyerisme i el desenvolupament, la coordinació, el moviment i l'expressió corporal, el sentit de l'oïda i de l'espai.

**Continguts:** Introducció dels aparells (pilota, cèrcol i cinta) Desenvolupar la consciència corporal mitjançant la dansa Iniciar en el treball de la flexibilitat i potenciar l'hàbit dels escalfaments i estiraments.

Potenciar els aspectes psicològics, com ara la concentració, la memòria i l'atenció.

Conèixer el ritme de les músiques en relació als seus balls.



22

## PSICOMOTRICITAT (OMET)

### Adreçat a nens/es de P-3 i P-4

#### INTRODUCCIÓ

Psicomotricitat, es pot entendre com aquella pràctica educativa que es basa en la globalitat del nen/a. Aquesta paraula “globalitat” que es produeix simultaneïtat afectiva, cognitiva i motriu, la qual cosa es manifesta amb la manera d’estar del nen/a en el món i això és el que en direm **expressivitat psicomotriu**.

A través de la psicomotricitat es pretén que sigui una pràctica corporal que es basa en el desenvolupament global del nen/a a partir :

Del joc motriu (aspecte corporal)

Del joc simbòlic (aspecte afectiu)

De l’expressió verbal i plàstica (aspecte cognitiu)

Per tant les sessions motrius es basen en el moviment corporal a través dels jocs col·lectius. Es treballa el control en el moviment, la coordinació global i segmentaria, l’equilibri i l’orientació en l’espai i el temps: lateralitat.

#### Objectius

L’aprofundiment en la seva pròpia persona projecta l’Infant cap a la comunicació amb els altres i la intervenció sobre l’entorn. Comunicar, implicar, saber donar, saber rebre i saber demanar, és d’aquesta manera que progressivament el nen/a expressa a través de la creació de moviments corporals. La comunicació amb ell/a mateix/a, els altres, els objectes i l’entorn. La capacitat de creació personal: motriu, intel·lectual i de relació amb els altre. La capacitat de pensament operacional: anàlisi i síntesi del que ha passat, descrivint, seqüenciant, enumerant allò concret.



## MULTI INDIVIDUAL(OMET)

### Adreçat a nens i nenes de 2n

L’activitat multiesportiva individual pels infants de 2n de primària neix vers la necessitat i demanda de l’especialització esportiva en aquestes edats.

Els alumnes de P5 i 1r realitzen Iniciació Esportiva, amb l’objectiu d’adquirir un coneixement bàsic de diferents esports sempre de forma lúdica reglada sempre adaptant-se al grup. Pels alumnes de segon, l’objectiu és començar a donar una base esportiva més concreta, segmentada en blocs trimestrals de tres esports: **Atletisme, Esports alternatius (bitlles catalnaes, frisbee), tennis taula**. Hi haurà la possibilitat de participar en la Lliga d’Atletisme que conta de 3 trobades.

**Objectius** Conèixer les normes bàsiques de cada esport per poder realitzar trobades. Aprendre la tècnica bàsica dels diferents esports seleccionats. Obtenir per part de l’alumnat una noció general del que pot oferir cada esport. Fomentar el respecte als adversaris, la figura arbitral coma a tutor de joc i el material Adquirir els hàbits higiènics propis del món de l’esport.

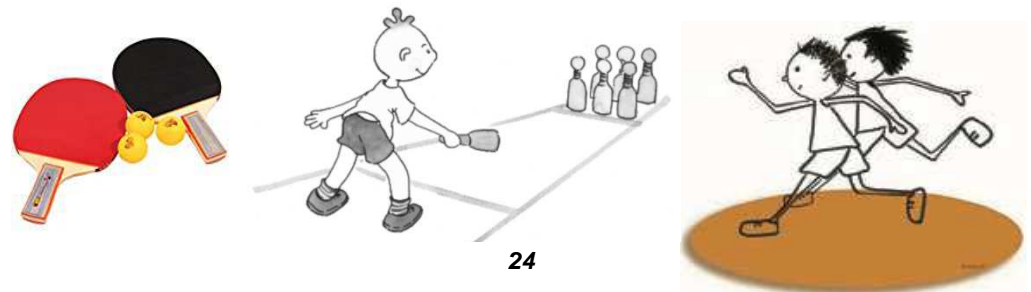
#### Continguts

Treball específic de cada esport durant dos mesos, conjuntament amb la resta dels centres de la ciutat.

Treballar, valorar i premiar el respecte i el joc net.

Les trobades tindran un format de festa amb la resta de centres.

Més endavant us farem arribar el calendari de trobades.



## MULTI COL·LECTIU(OMET)

### Adreçat a nens i nenes de 2n

L'activitat multiesportiva col·lectiva pels infants de 2n de primària neix vers la necessitat i demanda de l'especialització esportiva en aquestes edats.

Els alumnes de segon, fixem com objectiu començar a donar una base esportiva més concreta, segmentada en blocs de tres mesos i tres esports: **bàsquet, handbol, i vòlei**. A l'hora es crearà una lliga, la **MULTILLIGA**, 2 jornades per esport i trimestre en forma de competició, amb un total de 6 jornades. La competició sempre serà adaptada a l'edat dels participants, amb la intenció d'apropar el nen/a de forma progressiva al món de la competició i l'especialització esportiva.

**Objectius** Conèixer les normes bàsiques de cada esport per poder realitzar la lliga en format de competició. Aprendre la tècnica bàsica dels diferents esports seleccionats. Obtenir per part de l'alumnat una noció general del que pot oferir cada esport. Fomentar cohesió i el treball en equip. Fomentar el respecte als adversaris, la figura arbitral com a tutor de joc i el material. Adquirir els hàbits higiènics propis del món de l'esport.

### Continguts

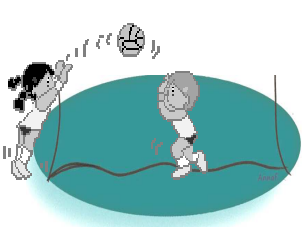
Tècnica bàsica i adaptada a l'edat del: bàsquet, handbol i vòlei.

Treball específic de cada esport durant dos mesos, conjuntament amb la resta dels centres de la ciutat.

Treballar, valorar i premiar el respecte i el joc net.

Format de competició: Acta en volem 5, i no per resultat esportiu

Més endavant us farem arribar el calendari de trobades.



25



## BÀSQUET (OMET)

### Adreçat a nens i nenes de 3r,4t,5 i 6è (2 dies setmana)

### Introducció

La filosofia dels JEE en el seu programa de bàsquet, és que sigui un complement formatiu mitjançant l'esport, desenvolupant bàsicament habilitats basades en l'aprenentatge de l'u contra u, els jocs reduïts i els valors associats a l'esport.

### Objectius

Educar: Inculcar valors i hàbits.

Iniciar la pràctica d'aquest esport col·lectiu. Donar qualitat en servei i formació a l'estructura del nostre esport en els JEE.

La competició com una eina més on tots els nens/es han de poder participar i gaudir del nostre esport. El resultat ha de ser el de menys,

l'important és l'evolució en tots els aspectes formatius que volem inculcar, des dels hàbits i valors formatius fins el desenvolupament correcte de les capacitats motores bàsiques. És l'edat ideal per el desenvolupament motor i tenen una gran capacitat d'aprenentatge. En aquesta edat, els nens/es tenen una gran necessitat d'autoestima. El seu objectiu principal es jugar i divertir-se.

Realitzarem exercicis/jocs dinàmics participatius i senzills. Els nens/es en aquesta edat son dispersos i la manera d'obtenir un grau elevat d'atenció és a través de no aturar els entrenaments i de tenir els nens/es amb molta activitat tan física com mental.

26





## HANDBOL (OMET)

**Adreçat a nens i nenes de 3r,4t ,5è i 6è (2 dies setmana)**

### **Introducció**

L'handbol és un esport d'equip amb molta tradició a Sant Cugat. Una vegada s'acaba l'activitat a l'escola, el nen/a podrà seguir jugant al Club Handbol Sant Cugat. Des de l'OMET s'ofereix la possibilitat de practicar-lo seguint el programa d'esport escolar.

### **Objectius**

Els objectius a desenvolupar són els següents: Objectius motors, Objectius tècnics individuals, Objectius tàctics col·lectius (ofensius i defensius), Objectius psicològics, socials i educatius

### **Continguts**

**Motors** : desenvolupament de la formació físico-motora tant d'una manera general (relació espai- temps) com d'una manera més especial relacionada amb l'handbol.

Coordinació dinàmica general

- 1- Coordinació dinàmica especial
- 2- Capacitat d'equilibri i reequilibri
- 3- Capacitat d'orientació
- 4- Capacitat de dissociació segmentària Capacitat de reacció.

**Tècnics individuals** : el desenvolupament del joc de l'handbol fa obligatòriament necessària una bona adaptació i un correcte maneig de la

pilota. En aquest sentit es treballa principalment el bot, la passada, la recepció i el llançament.

**Tàctics col·lectius** : tant defensiva com ofensiva, i la discriminació de rols atacant- defensor.

Defensivament es treballa el control de l'atacant amb pilota i el control de l'atacant sense pilota, així com la interceptació.

Ofensivament es treballa principalment el desmarcatge sense pilota.



## VOLEIBOL (OMET)

**Adreçat a nens i nenes de 3r, 4t, 5è i 6è ( 2 dies setmana)**

Activitat adreçada a aprendre i a millorar els aspectes tècnics i tàctics del voleibol.

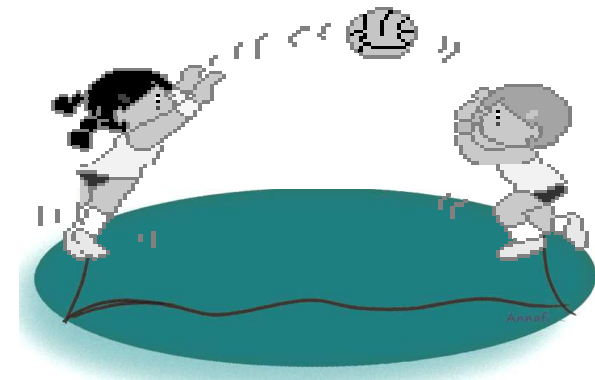
L'alumnat té l'opció de poder seguir fent l'activitat amb el Club Voleibol Sant Cugat una vegada s'acabi l'etapa escolar.

Consisteix en dos entrenaments setmanals i un partit el dissabte\*.

\*Els cursos de 3r i 4t participen en trobades.

### **Objectius generals:**

- Aprendre i millorar els gestos tècnics del voleibol (el toc d'avantbraç, el toc de dits, el servei i el remat).
- Conèixer i saber utilitzar les tàctiques bàsiques.
- Relacionar-se amb els companys del propi equip i de la competició.
- Aprendre a competir: saber guanyar i perdre.



## ATLETISME (OMET)

Adreçat a nens/es de 3r, 4t, 5è i 6è

### Introducció

La pràctica de l'atletisme millora les capacitats condicionals i coordinatives individuals. Facilita el desenvolupament físic i contribueix a la formació de la personalitat amb la pràctica de les diferents modalitats: Salts longitudinals i verticals, llançaments, curses de velocitat i resistència.

Aquesta amplia gamma de modalitats facilita que els seus practicants adquireixen un gran nombre de habilitats motrius i esportives, transferibles a altres esports.

### Objectius

- Contribuir al desenvolupament integral de la persona.
- Apreciar la pràctica esportiva com afavoridora d'un estil de vida saludable. Adquisició d'hàbits saludables.
- Aprendre a acceptar les nostres limitacions i les dels companys.
- Entendre l'esport com una forma important de relacionar-se socialment.
- Afavorir l'adquisició de valors i normes de respecte vers les altres companys i entorn.
- Aprendre a acceptar els èxits i els fracassos com a part de la nostra vida.
- Ajudar a controlar situacions d'estrés com poden ser les competicions.
- Fomentar la pràctica d'aquest esport.



## HIP-HOP (OMET)

Adreçat a nens/es de 3r a 6è

El Hip-Hop és caracteritzat per ser un tipus de ball molt rítmic i a on conflueixen les habilitats musicals i les habilitats físiques. A través d'aquesta activitat també es treballen diversos valors com l'acceptació d'un mateix i del grup, el companyerisme i la perseverança.

Al llarg del temps ha esdevingut un estil de ball que té un gran arrelament social, especialment entre els joves, que han transformat les seves arrels i l'han convertit en una manifestació esportiva sense fronteres.

### Objectius

- Estimular les capacitats coordinatives.
- Fomentar la vessant lúdica de l'esport.
- Potenciar l'expressió corporal i el sentit del ritme.
- Conèixer els passos i moviments bàsics del Hip-Hop.
- Iniciar l'alumnat en el muntatge de coreografies.
- Fomentar el respecte entre els companys.

### Continguts:

- Moviments bàsics del Hip-Hop.
- Muntatge de coreografies.

L'activitat es complementa amb trobades comarcals en les que es realitzaran exhibicions dels balls entrenats i en la que participaran els altres grups del municipi i de la comarca.

Les trobades es realitzen en dissabte matí.

Està previst participar a les trobades de Sant Cugat, Rubí i a la festa de cloenda.



Avda Egara 50.  
08192-Sant Quirze Del Vallès  
Tel, 93. 721 2000 - Fax 93. 721 1022  
e-mail:turocanmates\_extraescolar@vostracuina.com  
Tel. Escola 93.590.02.03

