

Per a més informació sobre objectius i continguts de les diferents activitats, podeu adreçar-vos a la pàgina web de l'escola:

[http://
escolamontserratolsola.cat/](http://escolamontserratolsola.cat/)

Els monitors recolliran els nens/es de P4 i P5 a les aules. A partir de 1er. Aniran directament a la seva activitat. La recollida es farà per la porta del pati de baix.

HORARIS **DILLUNS** **DIMARTS** **DIMECRES** **DIJOUS** **DIVENDRES**

PETITS (p4 i p5)	16:30 A 17:30	CIRC	PLÀSTICA	PERCUSSIÓ	DANSA CREATIVA
		PATINATGE (P5)		PATINATGE (P5)	
		PRESPORTIU		PRESPORTIU	

MITJANS (1r, 2n, i 3r)	12:30 A 13:30	ESCACS	MINDFULNESS	FOTOGRAFIA	ROBOTICA
		PATINATGE	PLÀSTICA	PERCUSSIÓ	ESCALADA*
	16:30 A 17:30		CUINA	PATINATGE	DANSA CREATIVA
			POLIESPORTIU	AIKIDO	POLIESPORTIU
	17:30 A 18:30	BASQUET		BASQUET	TRIATLÓ

GRANS (4T, 5È I 6È)	12:30 A 13:30	ESCACS	MINDFULNESS	FOTOGRAFIA	
		PATINATGE	PLÀSTICA	PERCUSSIÓ	ESCALADA*
	16:30 A 17:30	ROBOTICA	CUINA	PATINATGE	COREO
		BASQUET	FUTBOL	AIKIDO	TRIATLÓ
	17:30 A 18:30		POLIESPORTIU	BASQUET	POLIESPORTIU

PROGRAMA I HORARIS EXTRAESCOLARS 2018-2019



FUTBOL. 30 euros

Aprendre a jugar en equip, la tècnica i la tàctica necessària per formar-se com a jugador/a.
Competicions els dissabtes al matí.
Responsable: Vanessa

POLIESPORTIU. 30 euros

Activitat esportiva escolar organitzada per l'Institut d'Esports amb caràcter educatiu. Els nens i nenes practican futbol, bàsquet i handbol principalment, iniciant-se en el món de la competició entre equips escolars els dissabtes al matí.
Responsable: Vanessa, Israel i Enric

TRIATLÓ. 18 euros

Activitat esportiva que combina tres esports en un: bicicleta, córrer i nedar. Amb uns entrenaments de caràcter lúdic-esportiu i amb un calendari de competicions anual per posar-nos a prova amb altres atletes.
Responsable: Enric

JOCS PRE-ESPORTIUS. 18 euros 1 dia – 30 euros 2 dies

Iniciar-se en el món de l'esport, compartint el plaer de jugar en equip, aprendre els rols del joc, respectar als companys i les pròpies limitacions.
Responsable: Israel (Chiqui)

AIKIDO. 18 euros

T'agraden les arts marcials? L'aikido és una art marcial no violenta i defensiva on treballaràs la respiració i milloraràs les aptituds i capacitats de coordinació.
Responsable: Eloy Orduna

ESCALADA. 27 euros

Vols iniciar-te en aquest món? No t'ho pots perdre! Una activitat per gaudir de l'esport, la superació i la diversió.
L'activitat es realitza en tot moment guiada per monitors experts i en condicions de total seguretat.
Responsable: Bülder Planet

PATINATGE. 25 euros

Aprendre a patinar sobre 4 rodes i en línia mitjançant els jocs, la música i els balls musicals.
Cal que porteu els vostres patins.
Qui vulgui també podrà participar als jocs escolars.
Dos grups: mitjans i grans.
Responsable: Sara

ESCACS. 18 euros

Conèixer la tàctica i l'estratègia d'aquest esport. Aprendre a pensar jugant.
El programa didàctic d'EDAMI potencia, encara més, el rendiment escolar global, incidint en la millora de la comprensió en matemàtiques i llengua.
Responsable: Edami (Escola d'escacs)

CIRC. 18 euros

Descobrir les capacitats expressives, creatives i motrius a través de diferents tècniques de circ: malabars, trapezi, equilibris, acrobàcia, teatre i clown.
Responsable: Cronopis

DANSA CREATIVA. 18 euros

Primeres passes en la dansa i el ball. Es realitzen coreografies i jocs amb música amb l'objectiu de conèixer el nostre cos mitjançant la dansa.
Responsable: Marta

COREOGRAFIES MUSICALS. 18 euros

Vine a ballar i a crear amb diferents músiques, ritmes, estils...Entre tots/es es crearan atrevides coreografies que es mostraran al llarg de tot el curs
Responsable: Marta

PERCUSSIÓ. 20 euros

Tens ritme? T'agrada la música? Si t'agrada la percussió i vols tocar en grup, aquesta és la teua!
Responsable: SolRePercussió

ROBÒTICA. 31 euros

Els alumnes aprenen robòtica bàsica, mecànica, electrònica i física mitjançant la construcció de robots. L'objectiu d'aquesta activitat és millorar el treball en equip, la coordinació, conèixer les noves tecnologies, millorar la capacitat espacial i les habilitats constructives.
Responsable: Avanza

MINDFULNESS 31 euros

El Mindfulness és una eina fantàstica, que mitjançant exercicis de respiració, meditació i atenció plena, aprenen a millorar l'atenció, l'empatia i la calma. Aprenen a fer una regulació emocional. Mitjançant aquets exercicis es pren consciència dels estats emocionals i pensaments que tenim. Basem els exercicis en l'atenció i des de l'atenció del que sentim i pensem podem començar a regular-los.
És un entrenament cerebral on s'entrena el múscul de l'atenció.

CUINA 31 euros

El taller consistirà en una iniciació a la cuina, coneixent els diferents ingredients necessaris per a fer les elaboracions, quin tipus de tall, quines coccions, basat en la dieta mediterrànea.
Responsable: Kaliu

FOTOGRAFIA 31 euros

En l'activitat de fotografia el que pretenem es que els alumnes aprenguin a fotografiar paisatges, fer retrats, fotos amb moviment, en situacions de poca llum, fotografiar flors, detalls, quan utilitzar el flash i quan no... En definitiva, aprendre a "llegir la llum" i fer-ne una interpretació correcta, a més d'introduir-los en el llenguatge fotogràfic, la composició, l'enquadrament, el punt de vista... En definitiva, començar a introduir l'alumne/a en el món de la cultura visual.

PLÀSTICA 20 euros (material inclòs)

Desenvolupar la creativitat, manipulant diferents materials com el paper, el fang, passant per la pintura, la experimentació manual i la imaginació.
Responsable: Esther Martinez