



**ACTIVITATS
EXTRA-
ESCOLARS
2019 | 2020**

ESCOLA **MESTRAL**

activitats esportives



Coordinador: Xavier Valero

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ASSOCIACIÓ ESPORTIVA MESTRAL

- ANÀLISI DE L'OFERTA EXTRAESCOLAR ESPORTIVA-

L'equip de coordinació esportiva de l'escola es basa en criteris pedagògics i d'organització a l'hora de seleccionar les activitats.

La nostra oferta d'activitats esportives extraescolars es fomenta en la pràctica de la iniciació esportiva amb diferents propostes. El nostre projecte potencia tres àmbits diferents d'iniciació esportiva.

- 1- L'esport col·lectiu
- 2- L'esport individual
- 3- Les activitats de ritme i expressió

Dins d'aquests àmbits l'escola oferta activitats extraescolars de dos tipus:

Modalitat 1- *Activitats que realitza la pròpia escola durant el migdia i/o tarda i la Cooperativa i l'Associació Esportiva assumeixen el cost total de l'activitat:* Jocs psicomotrius – pre-esport - poliesportiu - multijoc – mini-handbol - lliga futbol sala-bàsquet - activitats de ritme i expressió - escacs...

Modalitat 2- *Activitats que es realitzen en horari de tarda a la pròpia escola o en una altre instal·lació d'entitats i/o equips col·laboradors. **Aquestes activitats tenen un cost addicional: tennis/pàdel.***

- OBJECTIUS ESCOLA D'INICIACIÓ ESPORTIVA-

L'esport escolar té com a funcions especials:

- ✓ L'ajuda en l'educació dels nens/es tant físicament com psíquicament.
- ✓ La millora del seu grau de sociabilitat i l'esperit de col·laboració.
- ✓ Afermar els hàbits de cura i salut corporal
- ✓ La iniciació dins del camp de l'esport.
- ✓ L'esbarjo.

L'Escola Mestral ha potenciat, des de sempre, la pràctica de diferents esports col·lectius. Per tal d'organitzar la iniciació esportiva de manera progressiva i coherent, s'ha pensat que l'estructuració que utilitza una escola esportiva és adequada per a la nostra escola, perquè permet realitzar un assoliment de la tècnica esportiva des d'una visió més pedagògica i formativa tant per la banda dels monitors com la dels nens/es.

L'objectiu principal, com a escola d'iniciació esportiva, és donar al nen/a una educació esportiva que li permeti practicar esport d'iniciació durant l'etapa escolar.

Els objectius generals es poden dividir en aquests apartats:

Tècnics / tàctics

- ✓ Aportació de coneixements de tècnica individual.
- ✓ Adquisició d'una tàctica individual.
- ✓ Conscienciació de la utilització de l'entrenament com a mitjà de perfeccionament.
- ✓ Assoliment d'una disciplina, tant en la realització com en l'assistència als entrenaments

Educatius

- ✓ Assimilació de la importància del treball en equip.
- ✓ Millora de la sociabilitat i capacitat d'expressió.
- ✓ Aportació d'un bagatge de vivències gràcies a l'esport.
- ✓ Augment de l'interès cap a l'esport.
- ✓ Potenciació de tolerància i respecte cap als altres.

-ORGANITZACIÓ I OFERTA DE LES ACTIVITATS ESPORTIVES-

MODALITAT 1. HORARI DE MIGDIA, cost inclòs en la quota cooperativa.

*Per a realitzar aquestes activitats han de portar roba còmoda i/o esportiva.

ACTIVITATS D'INICIACIÓ ESPORTIVA PER INFANTIL I PRIMÀRIA.

A- Etapa pre-esportiva: Per als alumnes de P5 i 1r i 2n de Primària, amb l'objectiu de conèixer i millorar les diferents habilitats motrius, mitjançant diferents jocs i destreses de caràcter pre-esportiu. Aquesta activitat també serveix de reforç dels diferents continguts de l'àrea d'Educació física.

ACTIVITAT 1- JOCS PSICOMOTRIUS

Curs: P5 Educació Infantil

ACTIVITAT 2- PRE-ESPORT-1

Curs: 1r de Primària

ACTIVITAT 3- PRE-ESPORT-2

Curs: 2n de Primària

Observacions:

El grups de pre-esports poden realitzar sessions d'entrenament en horari de migdia a l'escola.

Els nens/es de 2n de Primària poden participar puntualment en jornades esportives internes amb altres escoles.

B- Etapa poliesportiva: Per als cursos de 3r i 4t de Primària, l'objectiu és millorar i ampliar les seves experiències motores treballant diferents esports d'equip i les seves habilitats coordinatives per després especialitzar-se en l'esport triat.

ACTIVITAT 4 - POLIESPORTIU

Observacions: Els grups de poliesportiu poden realitzar sessions d'entrenament en horari de migdia a l'escola. Durant el segon i tercer trimestre, es pot escollir la possibilitat de jugar partits puntuals en jornades esportives internes amb altres escoles.

Cursos: 3r i 4t Primària

ACTIVITAT 5 – MULTIJOC

Activitat de caràcter intern amb horari de migdia, on es practiquen diferents esports col·lectius (bàsquet, futbol, handbol, voleibol, hoquei, beisbol,...)

Cursos: 5è i 6è de Primària

ACTIVITAT 6- FORMACIÓ GRUPS D' ESCACS

Activitat enfocada per els cursos de 1r, 2n i 3r de Primària, per iniciar-se i/o millorar les diferents estratègies d'aquest esport de taula.

Cursos: 1r, 2n i 3r de Primària

ACTIVITATS ESPORTIVES PER ESO

ACTIVITAT 7- BÀSQUET 3X3 ESO

Objectius: Fomentar la participació de les activitats esportives fora de l'horari escolar(migdia).
Formació d'equips pel campionat intern de Bàsquet 3x3 per grups.

Cursos: 1r, 2n i 3r d'ESO

ACTIVITAT 8- LLIGA INTERNA DE FUTBOL SALA ESO

Objectius: Fomentar la participació de les activitats esportives fora de l'horari escolar(migdia).
Formació d'equips pel campionat intern de futbol sala 4x4 per classes.

Cursos: 1r, 2n, 3r ESO

ACTIVITATS DE RITME PER PRIMÀRIA

L'escola ofereix un nou enfocament més educatiu del programa d'expressió corporal, ritme i balls. No només serà un espai lúdic i de ball, sinó que oferirà un ampli ventall d'activitats rítmico-expressives.

L'objectiu principal serà créixer de manera integral mitjançant la pràctica de diferents modalitats i estils de dansa, ball, gimnàstica, acroesport... per desenvolupar i millorar el sentit rítmic i expressiu del cos.

Durant tot l'any cada cicle treballarà destreses, exercicis i coreografies musicals adaptades a les diferents edats i possibilitats motrius dels alumnes.

-FORMACIÓ DE GRUPS D'ACTIVITATS RÍTMQUES

ACTIVITAT 9 - JOCS, RITME I EXPRESSIÓ 1

Iniciació a les activitats rítmiques, mitjançant diferents jocs i destreses d'expressió corporal i ritme.

Cursos : P5 Educació infantil

ACTIVITAT 10 - JOCS, RITME I EXPRESSIÓ 2

Activitats i jocs d'expressió corporal i petites mostres de diferents estils de ball (clàssic, contemporani i modern,..).

Cursos : 1r i 2n de Primària

ACTIVITAT 11 - RITME I EXPRESSIÓ 1

Sessions de ball clàssic, contemporani, ball modern i fit-kid (coreografies musicals amb destreses gimnàstiques senzilles).

Cursos: 3r i 4t de Primària

ACTIVITAT 12 - RITME I EXPRESSIÓ 2

Sessions de ball contemporani, ball modern i fit-kid (coreografies musicals amb destreses gimnàstiques senzilles).

Cursos : 5è i 6è de Primària

ACTIVITATS DE RITME PER ESO

ACTIVITAT 13- BALL I RITME 1

Es practician sessions de ball contemporani, ball modern (Funky, jazz, aeròbic..) i acroesport (coreografies musicals amb figures i acrobàcies senzilles) i balls de saló (rock, charleston, swing,..).

Cursos: 1r cicle ESO (1r i 2n)

ACTIVITAT 14- BALL I RITME 2

Es practician sessions de ball contemporani, ball modern (Funky, jazz, aeròbic..), acroesport (coreografies musicals amb figures i acrobàcies senzilles) i balls de saló (rock, charleston, swing,..).

Cursos: 2n cicle ESO (3r i 4t)

MODALITAT 2. HORARI DE TARDA, el seu cost **no està inclòs en la quota cooperativa.**

ACTIVITATS D'INICIACIÓ ESPORTIVA TARDA.

Activitats esportives d'iniciació que poden realitzar els nostres alumnes a la mateixa escola o a altres clubs que mantenen un conveni de col·laboració amb la nostra Associació esportiva.

ACTIVITAT 1-FORMACIÓ DE GRUPS DE TENNIS I/O PÀDEL

Cursos: P5, Primària i ESO

OBSERVACIONS:

-Degut a la distribució de les activitats extraescolars l'escola ofereix el dimarts o dimecres, però si hi ha un grup d'alumnes interessats en fer-ho un altre dia ho podem parlar amb el Tennis Sant Jordi.

-Mínim 6-8 alumnes.

-Les classes s'impartiran a les pistes del Club de Tennis Sant Jordi.

-Els dies que plogui la classe s'impartirà a l'interior, pista d'esquaix o al gimnàs del tennis.

-L'escola de tennis es regirà pel calendari escolar efectes de vacances dies festius

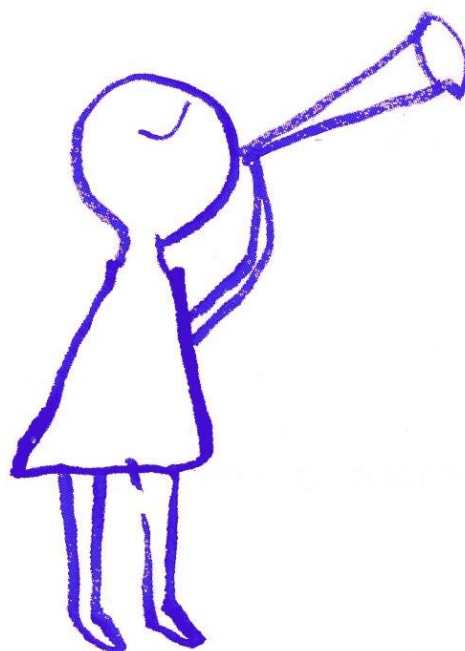
-No es constituirà cap grup format per menys de sis alumnes.

-Un cop acabada l'activitat els pares han de recollir els seus fills a les instal·lacions del club de Tennis.

-Al setembre es lliurarà el full d'autorització perquè el vostre fill sigui recollit pel personal del Club de Tennis Sant Jordi a les 16,35 h a l'escola, per assistir a les classes de tennis que organitza aquesta entitat per a alumnes de l'escola .

-El curset començarà primera setmana d'octubre fins l'última setmana d'escola.

activitats musicals



Coordinador: Biel Ballester

ACTIVITATS ESCOLA DE MÚSICA

Les activitats extraescolars de música tenen l'objectiu primordial de fer música i gaudir-ne. És important senyalar que no té res a veure amb les classes de música, on el que es treballa bàsicament és el llenguatge i la cultura musicals. En les diferents activitats que desenvolupem a l'escola, el llenguatge es posa al servei de l'activitat, i la cultura no es coneix, sinó que es fa.

CONJUNTS INSTRUMENTALS 1, 2, 3 i 4

Integrats per alumnes de 4t, 5è, 6è. En aquesta activitat els alumnes s'inicien, si cal, per una banda en la tècnica de la percussió i instruments de vent com la flauta dolça, per l'altra aprenen a fer música en grup, aportant el seu treball al conjunt, no solament en la mida de les seves possibilitats, sinó que també en la mida de les necessitats d'aquest grup.

Donat el nombre limitat d'instruments i la gran demanda per la participació en aquest tipus d'agrupació, oferim quatre grups que agrupem segons les necessitats que es presenten cada curs.

Temps de dedicació: 45' setmanals per cada un dels grups.

Requisits: Tenir un nivell mig en la classe de llenguatge musical.

CONJUNTS INSTRUMENTALS DE MÚSICA URBANA

Hi ha alumnes d'ESO i Batxillerat que per poder portar endavant les seves iniciatives d'una forma personal, necessiten el recolzament de l'escola, sempre que això és possible, mitjançant consells, assajos, arranjaments i en definitiva amb tot allò que els alumnes demanen. L'escola ha pogut i pot gaudir d'una sèrie de grups que no solament participen de les nostres festes, sinó que s'integren en el moviment musical de la nostra ciutat.

Aquest curs tindrem tres conjunts on treballarem versions de grups coneguts de música pop i rock, però també treballarem les tècniques de composició de material propi.

TIMBALERS I GRALLERS DE L'ESCOLA MESTRAL

Aquest grup participa en els diferents esdeveniments que l'escola organitza (castanyada, carnestoltes...), segurament per l'aire festiu que dóna en cada moment. La gralla, per les seves característiques requereix d'un treball específic que va més enllà del estudi del propi instrument, com és el de preparar les canyes, vigilar l'afinació o mantenir el llavi en forma per poder controlar la canya en cada moment.

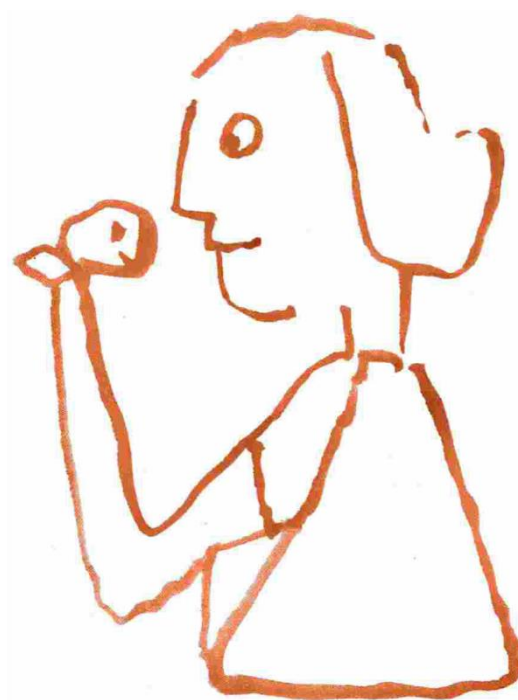
Temps dedicació timbals: 30' setmanals.

Requisits: Tenir un nivell mínim de lectura musical. 6è Primària /ESO

Temps de dedicació grallers: 30' setmanal

Requisits: Tenir un nivell mig de lectura musical .4t, 5è i 6è Prim./ESO.

activitats d'anglès



ACTIVITAT D'ANGLÈS (KIDS&US) Infantil, Primària i 1r d'ESO

Aquesta activitat està adreçada a tots els alumnes d'Infantil, Primària i 1r d'ESO (3 a 13 anys).

Els cursos que s'ofereixen són:

INFANTIL:

P3 (SAM).

P4 (EMMA).

P5 (OLIVER).

PRIMÀRIA:

1r Primària , orientativament (MARCIA).

2n/3r P, orientativament (PAM&PAUL).

4t/5è P, orientativament (BEN&BRENDA).

6è P, 1r ESO, orientativament (ANIMAL PLANET 1 i 2).

Consulteu els horaris adjunts.

Observacions:

- El període d'inscripció serà del divendres 6 al divendres 13 de setembre. Heu d'indicar el nom del curs i possibles observacions que vulgueu fer constar.
- Als alumnes (a partir de 3r de Primària) que no hagin cursat Kids&Us prèviament, se'ls farà al migdia una petita prova de nivell entre dijous 12 i divendres 13. Se'ls indicarà llavors quin curs és el més escaient d'acord al seu nivell.
- Les classes s'iniciaran el dimarts 17 de setembre (excepte els alumnes del curs SAM, que les iniciaran el dijous 3 d'octubre) i finalitzaran el dijous 11 de juny.
- Els grups es conformaran amb un mínim de 5 alumnes i un màxim de 8.
- El preu de l'activitat no inclou el berenar (només en el cas dels inscrits a acollida/estudi dirigit). Els alumnes el poden portar de casa i se'l menjaran abans de començar l'activitat o bé poden berenar quan s'acabi.
- Es facturarà a l'octubre, a més de la quota del mes, la quota de setembre.
- A la quota de novembre es facturarà el material, addicionalment.
- La sortida de l'activitat d'anglès es farà per la porta d'Infantil.

ACTIVITAT LENGUA ANGLESA (Secundària/BTL)

Curs de preparació per a l'obtenció del FCE (2 hores setmanals durant dos cursos). *

Aquest curs està adreçat als alumnes de **3r-4t ESO i 1r de Batxillerat** que hagin adquirit un *molt bon* nivell en llengua anglesa en els cursos anteriors i que tinguin voluntat d'estudi i de treball continu per a presentar-se a les proves oficials. Per accedir-hi, els alumnes han de fer una prova de nivell.

* Els alumnes es **comprometen a acabar el curs i a presentar-se a l'examen oficial, matriculats per l'escola**, a finals de 4t d'ESO o de 1r de Batxillerat, segons el curs on l'alumne/a hagi començat la preparació. L'import de les taxes de l'examen haurà de ser abonat per les famílies amb un preu aproximat de 190 €.

activitats de teatre



TEATRE 1

Aquesta activitat consisteix en crear un espai per treballar l'expressió, l'espontaneïtat, la capacitat d'improvisació, la gesticulació i les arts escèniques a partir de diferents propostes teatrals.

La iniciativa va dirigida als alumnes de **6è de Primària** i, degut a la naturalesa de les activitats preparades i a la voluntat d'oferir unes sessions profitoses, el nombre màxim de persones del grup serà de 10-15 alumnes.

En aquest sentit, tots aquells alumnes que s'apunten a aquesta activitat s'hauran de comprometre a assistir a totes les sessions per tal d'afavorir la dinàmica del grup.

TEATRE 2

L'objectiu del grup de teatre és donar l'oportunitat a l'alumnat d'introduir-se i de conèixer per dins el funcionament teatral en la seva totalitat, tant des d'un punt de vista lúdic com tècnic i pedagògic. Es tracta d'una activitat que potencia, d'una banda, el treball en equip i la companyonia i, de l'altra, diversos mecanismes pedagògics com ara l'expressió corporal, la dicció, la memòria, la capacitat d'improvisació i la capacitat de parlar bé en públic; així com també la de conèixer-se a un mateix.

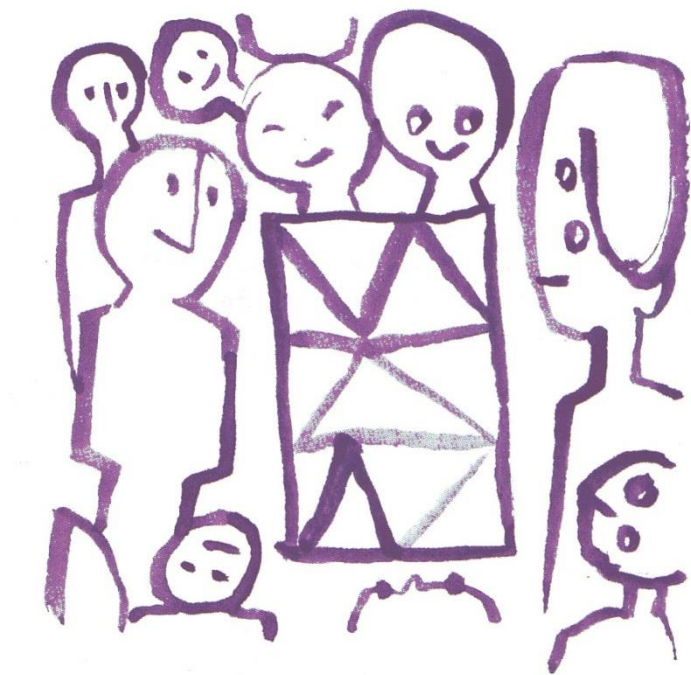
La naturalesa mateixa de l'activitat exigeix una continuïtat, ja que les habilitats que es treballen s'adquireixen a través de la pràctica i l'experiència. Per aquest motiu, i amb la voluntat d'oferir una millor atenció als alumnes, hem cregut convenient limitar-ne les places. Poden inscriure's al grup de teatre tots els alumnes **a partir de 1r d'ESO**. En cas que el número d'alumnes inscrits a l'activitat superi el número de places disponibles, es farà una selecció dels alumnes per mitjà d'un sistema de punts que es detallarà als alumnes inscrits en començar el curs.

D'altra banda, els alumnes inscrits al curs de teatre han d'acceptar el compromís de romandre-hi durant tot el curs escolar, comprometre's a assistir a tots els assajos, comportar-se respectuosament amb els companys/es, afavorir la dinàmica del grup i aprendre's el paper de l'obra.

En finalitzar el curs es farà la posada en escena i la representació de l'obra treballada.

El grup realitzarà un assaig setmanal fora de l'horari escolar on, a més de treballar el text, es tractaran altres aspectes relacionats amb el món del teatre com la posada en escena, el vestuari, l'ambientació musical, etc.

activitats culturals



Coordinadora: Lala Blay

ACTIVITATS CULTURALS

Amb l'objectiu de fomentar la vida cultural a l'escola, les activitats interdisciplinàries i la relació entre els alumnes de diferents cursos, i oferir la possibilitat que els ex-alumnes segueixin vinculats a l'escola, les tardes del divendres les volem dedicar a la creativitat i la cultura. Per això durant el curs, anirem programant un seguit d'activitats adreçades als **alumnes de Batxillerat i darrer curs de l'ESO** i d'assistència totalment voluntària, entorn aquests aspectes.

Les activitats de tarda es faran el divendres a partir de les 14:30, modificant, si convé, l'horari dels alumnes de 4t. Al teatre s'hi anirà habitualment divendres al vespre, als concerts el dia que estiguin programats i al cinema els divendres en l'horari que indiqui la cartellera; quan es tracti d'una exposició o museu, hi anirem a les 16:00, sortint directament de l'escola.

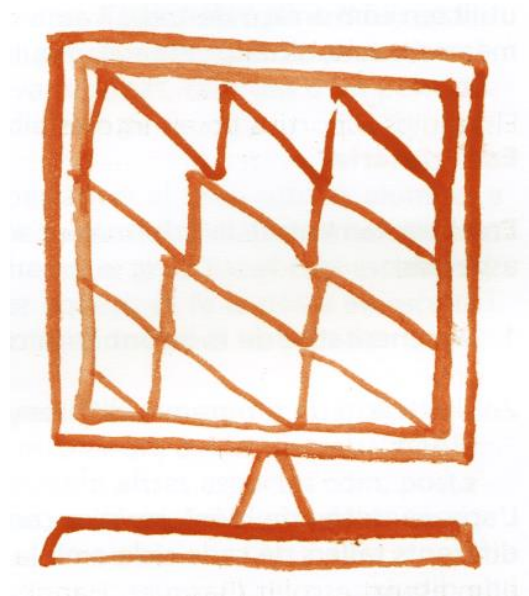
El programa de moment és molt obert i pot ampliar-se tant com convingui segons l'oferta. En línies generals farem activitats d'aquests tipus:

- Visites a exposicions temporals, museus i xerrades sobre art, així com a espectacles teatrals, musicals, de dansa o de poesia.
- Assistència a la Filmoteca de la Generalitat o al Cinebaix.
- Oferiment d'un espai als ex-alumnes i persones vinculades amb l'escola que es dediquin a qualsevol camp creatiu, perquè mostrin treballs i activitats o obrin debats d'interès cultural.

De cada activitat s'anirà informant amb prou antelació a través d'una cartellera, de fullets informatius i de la web de l'escola.

No cal omplir butlleta d'inscripció.

activitats de programació i robòtica



PROGRAMACIÓ I ROBÒTICA

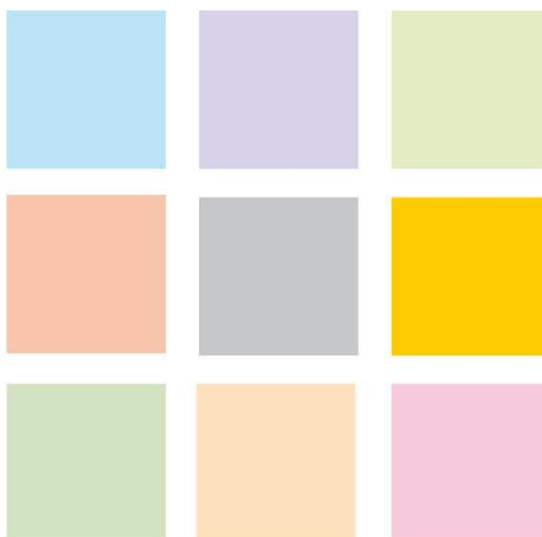
Es proposen dues activitats vinculades a la robòtica i programació, els *Clubs de Codi* de primària i secundària. El primer està adreçat als alumnes de cycle superior de primària i l'altre als alumnes de primer cycle d'ESO. El nombre màxim d'alumnes a cada activitat és de 20 persones. Tindran prioritat els alumnes de cursos superiors.

Primària

El *Club de Codi* de Primària està adreçat als alumnes de 5è i 6è Primària que tinguin interès en les tecnologies. L'objectiu és introduir els conceptes bàsics de programació i robòtica utilitzant les plaques programables micro:bit. Es duran a terme mini-projectes utilitzant dos editors de codi: Scratch i MakeCode.

Secundària

El *Club de Codi* de Secundària està adreçat als alumnes de primer cycle d'ESO que tenen interès en les tecnologies i algun tipus de coneixement previ sobre programació. Aprendre a desenvolupar aplicacions amb dispositius mòbils utilitzant l'entorn AppInventor.



**VIVIM L'EDUCACIÓ
EDUQUEM PER VIURE**

EM [c]
ESCOLAMESTRAL
CENTRE CONCERTAT PER LA GENERALITAT
DE CATALUNYA **COOPERATIVA DE PARES**

Carretera Sanson, 81
08980 Sant Feliu de Llobregat
Tel. 93 666 14 28

mestral@escolamestral.cat
www.escolamestral.cat