



Propostes Extraescolars

QUÈ PODREU FER I COM
EL CURS 2022 - 2023



Tribu Estones

¡HOLA!

DES DE LA TRIBU ESTONES US PRESENTEM LES PROPOSTES D'EXTRAESCOLARS PEL CURS 2022-2023.

HEM ESCOLTAT LA VOSTRA VEU A TRAVÉS DE LES ENQUESTES QUE US VÀREM FER ARRIBAR. US AGRAÏM LA VOSTRA COL·LABORACIÓ I MALGRAT QUE NO ENS HA ESTAT POSSIBLE ARRIBAR A TOT CREIEM QUE US PRESENTEM UN VENTALL D'ACTIVITATS BEN DIVERSA .

COM INSCRIURE'M

INSCRIPCIONS

Cal donar-se d'alta a les activitats escollides a través del formulari clicant [AQUÍ](#).

Les inscripcions començaran el dimarts **21 de Juny** fins exhaurir les places.

L'assignació de places es farà **seguint l'ordre d'inscripció**, tenint preferència els que han realitzat l'activitat el curs 2021-2022.

No seran vàlides en cap cas les inscripcions de famílies que no estiguin al dia del pagament de la quota de l'AFA.

Les inscripcions sense plaça entraran a la llista d'espera.

ALTES/BAIXES

L'AFA indicarà a les famílies (WhatsApp i correu electrònic) abans de començar cada trimestre el període d'altres i/o baixes de les activitats.

REBUTS

Els rebuts es giren mensualment, excepte les activitats del GEIEG, els pagaments de les quals es fa en dues vegades i les activitats d'Escacs i Mecanografia, que es cobren trimestralment.

Els preus seran fixes durant tot el curs sempre i quan no hi hagi modificacions significatives en el nombre de infants inscrits a l'activitat.

GRAELLA D'ACTIVITATS

MATÍ A partir de les 7:45h	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
P3 a 6è	<u>Acollida</u>	<u>Acollida</u>	<u>Acollida</u>	<u>Acollida</u>	<u>Acollida</u>

MIGDIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	
P4		<u>Jocs de rol</u>		<u>Taller d'Art</u>		
P5		<u>Jocs de rol</u>		<u>Taller d'Art</u>		
1er	<u>Ukelele</u>	<u>Jocs de rol</u>	<u>Anglès</u>	<u>Taller d'Art</u>	<u>Escacs</u>	
2on	<u>Ukelele</u>	<u>Jocs de rol</u>	<u>Anglès</u>	<u>Taller d'Art</u>	<u>Escacs</u>	
3er	<u>Ukelele</u>	<u>Jocs de rol</u>	<u>Anglès</u>		<u>Escacs</u>	
4rt	<u>Ukelele</u>	<u>Jocs de rol</u>	<u>Anglès</u>		<u>Escacs</u>	
5è	<u>Ukelele</u>	<u>Jocs de rol</u>	<u>Anglès</u>		<u>Escacs</u>	<u>Mecanografia</u>
6è	<u>Ukelele</u>	<u>Jocs de rol</u>	<u>Anglès</u>		<u>Escacs</u>	<u>Mecanografia</u>

TARDA	DILLUNS			DIMARTS			DIMECRES		DIJOUS				DIVENDRES
P3								Escola esportiva				Natació	
P4	Teatre	Cuina	Patinatge			Dansa		Escola esportiva		Música en mov.		Natació	
P5	Teatre	Cuina	Patinatge			Dansa		Escola esportiva		Música en mov.		Natació	
1er	Teatre	Cuina	Patinatge	Taller d'Art	Natació	Dansa	Anglès	Escola esportiva	Robòtica	Música en mov.	Circ		Rítmica
2on	Teatre	Cuina	Patinatge	Taller d'Art	Natació	Dansa	Anglès	Escola esportiva	Robòtica	Música en mov.	Circ		Rítmica
3er	Teatre	Cuina	Patinatge	Taller d'Art	Natació	Dansa	Anglès	Escola esportiva	Robòtica		Circ		Rítmica
4rt	Teatre	Cuina	Patinatge	Taller d'Art	Natació	Dansa	Anglès	Escola esportiva	Robòtica		Circ		Rítmica
5è	Teatre	Cuina	Patinatge	Taller d'Art	Natació	Dansa	Anglès	Escola esportiva	Robòtica		Circ		Rítmica
6è	Teatre	Cuina	Patinatge	Taller d'Art	Natació	Dansa	Anglès	Escola esportiva	Robòtica		Circ		Rítmica

SERVEI ACOLLIDA

El servei d'acollida matinal és un servei que ofereix l'AFA per ajudar a les famílies en la difícil tasca de conciliar feina i família.

L'espai destinat per utilitzar el servei és el menjador, on les nenes i nens poden realitzar les activitats proposades com els jocs de taula, pintar i dibuixar, etc. Pels més grans també hi ha la possibilitat d'estudiar.

Es pot fer ús del servei cada dia o de manera esporàdica. Per a l'ús esporàdic cal anar el mateix dia, a l'hora desitjada, al menjador de l'escola. Us recordem que per a utilitzar aquest servei cal que sigueu socis de l'AFA.

Pel curs 2022-2023, l'entrada al servei es fa per la porta principal i com a novetat us oferim l'opció de començar a 3/4 8 del matí.



NOU HORARI

[Tornar a la graella principal](#)

PREUS

Servei fixe: 35€/mes x infant

Servei esporàdic: 3€/dia x infant

DILLUNS

UKELELE

Desde fa uns anys l'Ukelele ha entrat a les cases de la gent i per això creiem que és molt interessant poder oferir-ho a l'escola. Semblant a la guitarra però més petit i fàcil de manejar és un instrument ideal per les edats en creixement. Apendrem acords de cançons que ens agradin i també cantarem, ja que és un instrument ideal per acompanyar la veu.

El curs 2022-2023 hi haurà dos nivells d'Ukelele: un per a principiants i l'altre per a ja iniciats. Caldrà que escolliu l'opció que s'adequi a les necessitats de cada infant.

L'Escola de Música Pitús i flautes neix de la mà d'alguns músics de la comarca motivats en crear un espai d'aprenentatge musical obert, creatiu i dinàmic al servei de nens i nenes interessats en aprendre i compartir la música. La filosofia educativa de l'escola es basa en que l'aprenentatge musical rau en la diversió i l'enriquiment personal com a eix central, entenent que la música és una eina per passar-ho bé i compartir moments i vivències. Basant-nos en aquesta premissa la tècnica i el coneixement sobre la música s'assimilen còmodament i amb passió, ja que la música per davant de tot cal viure-la.

[Tornar a la graella principal](#)

1ER
-
2ON

DILLUNS
13:40 - 14:40H

EMPRESA

PITUS I
FLAUTES

PREU

25€/mes +
matrícula 10€

3ER
-
6È

DILLUNS
12:35 - 13:35H

TEATRE

A teatre buscarem entendre i utilitzar el llenguatge teatral i els seus codis. És una activitat que pretén desenvolupar les relacions interpersonals, la comunicació, el diàleg, la creativitat, la imaginació i la observació a partir del joc teatral i de les activitats grupals.

Els objectius generals seran els següents:

- Aprendre i utilitzar el llenguatge teatral.
- Treballar la improvisació com a creació.
- Millorar l'expressió oral i corporal.
- Treball de taller de configuració de maquillatge, decoració d'escenaris i vestuari.

Les sessions començaran amb exercicis d'escalfament per ajudar a fomentar la relaxació i la desinhibició del participant. Durant cadascuna de les sessions, i a part de les matèries específiques que es volen treballar, es dedicarà un temps als exercicis d'improvisació i imaginació.

[Tornar a la graella principal](#)

P4
-
6È

DILLUNS
16:30h - 17:30h

EMPRESA

RECREA'T

PREU

20€/mes +
matrícula 15€

CUINA (SENSE FOC)

És un taller dinàmic i senzill amb receptes atractives i originals que pretén introduir als infants en el món de la cuina. Tastarem ingredients, reconeixerem els diferents sabors i olors i parlarem de l'origen dels diferents aliments.

Objectius:

- Fomentar uns hàbits saludables d'alimentació.
- Incentivar la curiositat per la cuina i tot allò que l'envolta.
- Conèixer i utilitzar diferents estris de cuina.
- Aprendre dels aliments i de les seves possibilitats.

Exemples receptes: Brotxetes dolces i salades, concurs de gustos a cegues, Faixetes verdes, hummus amb cruditats i guarnicions divertides, galetes de xocolata i plàtan, postres de llimona, mona de pasqua...

[Tornar a la graella principal](#)

P4
-
6È

DILLUNS
16:30h - 17:30h

EMPRESA

RECREAT

PREU

20€/mes +
matrícula 10€

PATINATGE

Per l'alumnat de l'etapa infantil es proposa dur a terme activitats lúdiques però amb la dificultat de portar els patins posats, d'aquesta manera s'aconsegueix que es vagin familiaritzant amb aquest nou medi. Progressivament, en edats més adultes, es poden introduir a altres modalitats esportives amb patins, com el patinatge artístic, l'hoquei, etc.

Objectius:

- Experimentar diferents equilibris estàtics i dinàmics.
- Desplaçar-se de forma autònoma per tota la pista.
- Iniciar el nen/a als desplaçaments en línia recta, com també exteriors i interiors.
- Experimentar situacions lúdiques amb aquest nou medi de desplaçament.
- Experimentar diferents tipus de frenada.

Organització:

- 16:30h: Recollida dels infants que realitzen l'activitat per dur-los a l'Escola Domeny.
- 16:35h a 16:55h: Berenar i preparar-se per començar la sessió.
- 17:00h a les 18:00h: Activitats / Sessió.

[Tornar a la graella principal](#)

**P4
-
6È**

**DILLUNS
16:30h - 18:00H**

EMPRESA

GEIEG

PREU

**182€ a pagar en
2 quotes.**

ATENCIÓ! Aquesta activitat es realitza a l'Escola Domeny i un monitor/a del GEIEG vindrà a buscar els participants per portar-los a l'activitat.

DIMARTS

JOCS DE ROL I DE TAULA

Combinació de jocs de taula i rol moderns, tècniques de treball en equip, respecte i superació personal. Adaptació a diferents reptes, reaccionar positivament davant les derrotes i les victòries.

Jocs de memòria, psicomotricitat, agilitat visual, matemàtics, estratègics i interpretatius.

Objectius: desenvolupar la imaginació, la confiança, la relació amb els demés, fer valer l'opinió pròpia, respectar resultats i opinions.

[Tornar a la graella principal](#)

P4
-
2ON

DIMARTS
13:40 - 14:40H

3ER
-
6È

DIMARTS
12:35 - 13:35H

EMPRESA

GAROU JOCS
DE TAULA

PREU

20€/mes

TALLER D'ART

El Taller d'art, és un espai didàctic per al desenvolupament de l'expressió plàstica. Ens agrada dir que al Taller d'art aprenem a mirar, amb la voluntat d'aguditzar la mirada vers una percepció més sensible del que ens envolta. Alhora, aprenem a escoltar i a dialogar amb el nostre imaginari, que és ric i únic! I quan aconseguim que l'experiència plàstica esdevingui un joc creatiu carregat de sentit, i no una simple experiència auto-expressiva ràpida i fugissera, mica en mica anem descobrint què s'hi amaga darrera del llenguatge plàstic, i ens hi podem relacionar de la manera lliure i saludable.

Principalment ens centrem amb el TRAÇ (dibuix), el COLOR (pintura) i el VOLUM (modelat amb fang). Descobrim el món del color i les seves qualitats, fem collage, pop ups, dibuix de formes, ritmes, dibuix dinàmic, dibuix lliure... i experimentem amb fang tot descobrint les tècniques bàsiques de la ceràmica i el modelat.

[Tornar a la graella principal](#)

1ER
-
6È

DIMARTS
16:30h - 17:30H

EMPRESA

EL DRAC BLAU

PREU

25€/mes + 15€
de matrícula

P4
-
2ON

DIJOUS
13:40h - 14:40H

DANSA CREATIVA

A través de pautes de moviment i material específic, l'alumne experimenta el seu propi moviment. L'ajuda a desenvolupar la seva part psicoemocional, pren consciència del seu cos a través de la seva pròpia dansa, desenvolupant la sensibilitat.

La dansa creativa ajuda l'alumne a tenir més seguretat en ell mateix, desenvolupa la seva creativitat i amplia el seu llenguatge corporal.

Aquesta disciplina ofereix un material que s'adequa a qualsevol edat.

[Tornar a la graella principal](#)

P4
-
6È

DIMARTS
16:30h - 17:30H

EMPRESA

[AULA ESPAI](#)

PREU

28€/mes

NATACIÓ

El medi aquàtic, és un medi idoni per que l'infant pugui desenvolupar la coordinació entre els diferents segments corporals. A més, el medi aquàtic s'ha convertit ja fa anys en un dels pilars de l'educació motriu de l'alumnat. És per això que aquesta activitat va destinada a totes les edats del centre escolar.

Objectius:

- Familiaritzar-se amb el medi aquàtic.
- Realitzar desplaçaments utilitzant tots els segments corporals.
- Realitzar situacions lúdiques dins l'aigua.
- Realitzar salts i girs tant a dins com des de fora de l'aigua.

[Tornar a la graella principal](#)

1ER
-
6È

DIMARTS
16:45h - 18:00H

P3
-
P5

DIJOUS
16:45h - 18:00H

EMPRESA

GEIEG

PREU

220€ a pagar
en 2 quotes.

ATENCIÓ! Aquesta activitat es realitza al GEIEG de Sant Ponç. Cada família porta directament el seu fill/a a l'activitat.

ESCOLA ESPORTIVA INFANTIL

Als 3-4-5 anys, és un moment on l'infant construeix la seva personalitat en un procés dinàmic de relació amb la realitat que l'envolta (família, escola, escola esportiva...). A la vegada, viu un seguit de canvis físics, socials, sensorials, cognitius,..., propis del seu procés evolutiu.

L'eina d'interacció, educació i aprenentatge que s'utilitza en aquest grup d'edat serà el joc.

Objectius:

- Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques a través de situacions
- lúdiques.
- Potenciar els diferents sentits a través de la manipulació amb diferents
- objectes.
- Interioritzar les diferents parts del cos.

Organització:

- 16:30h: Recollida dels infants que realitzen l'activitat per dur-los a l'Escola Domeny.
- 16:35h a 16:55h: Berenar i preparar-se per començar la sessió.
- 17:00h a les 18:00h: Activitats / Sessió.

Tornar a la [graella principal](#)

P3
-
P5

DIMECRES
16:30h - 18:00H

EMPRESA

GEIEG

PREU

182€ a pagar en
2 quotes.

ATENCIÓ! Aquesta activitat es realitza a l'Escola Domeny i un monitor/a del GEIEG vindrà a buscar els participants per portar-los a l'activitat.

ESCOLA ESPORTIVA PRIMÀRIA

Si ens centrem en les diferents etapes de formació de l'infant durant la seva vida esportiva, coincidim que en aquestes edats els infants ja han assolit una bona formació motriu, per tant, ha arribat el moment d'iniciar-se a aprenentatges esportius més específics. És doncs en aquest grup quan iniciarem la pràctica de les destreses específiques (tant tècniques com tàctiques) dels diferents esports i activitats pre-esportives: rugbi flag, atletisme, bàsquet, handbol, bàdminton o tennis.

Objectius:

- Educar a través de l'esport.
- Conèixer noves disciplines i activitats esportives.
- Familiaritzar-se amb les normes bàsiques de cada esport.
- Gaudir de cadascuna de les activitats proposades.
- Fomentar la competició a través del joc net.

Organització:

- 16:30h: Recollida dels infants que realitzen l'activitat per dur-los a l'Escola Domeny.
- 16:35h a 16:55h: Berenar i preparar-se per començar la sessió.
- 17:00h a les 18:00h: Activitats / Sessió.

[Tornar a la graella principal](#)

**1ER
-
6È**

**DIMECRES
16:30h - 18:00H**

EMPRESA

GEIEG

PREU

**182€ a pagar en
2 quotes.**

ATENCIÓ! Aquesta activitat es realitza a l'Escola Domeny i un monitor/a del GEIEG vindrà a buscar els participants per portar-los a l'activitat.

ANGLÈS

Si donem als nostres fills la possibilitat d'escoltar anglès en edats primerenques, els ajudem que en un futur tinguin més facilitat per aprendre i expressar-se en anglès.

A través del joc i de les cançons adquireixen un aprenentatge de forma lúdica i sense esforç. D'aquesta manera tots participen, els resultats són immediats i equivocar-se no és greu.

El fet d'aprendre jugant fomenta les habilitats socials i estimula la interacció positiva amb els altres. També activa la part del cervell responsable de la raó, el judici, el llenguatge i la memòria.

Així doncs, aquí aprendrem tot jugant, cantant i parlant en anglès.

[Tornar a la graella principal](#)

**1ER
-
2ON**

DIMECRES
MIGDIA: 13:40 - 14:40H
TARDA: 16:30 - 17:30H

EMPRESA

PETIT LONDON

**3ER
-
4RT**

DIMECRES
MIGDIA: 12:35 - 13:35H
TARDA: 16:30 - 17:30H

PREU

25€/mes + 10€
de matrícula

**5È
-
6È**

DIMECRES
MIGDIA: 12:35 - 13:35H
TARDA: 16:30 - 17:30H

MÚSICA EN MOVIMENT

Consisteix en sessions per apropar la música als infants a través d'activitats lúdiques que els permeten desenvolupar l'estima per la música, treballar continguts musicals i al mateix temps, treballar aspectes molt importants en aquesta etapa del desenvolupament (àrea vocal-auditiva, la psicomotricitat, l'expressió corporal, l'expressió d'emocions i sentiments...).

Es treballarà a partir de metodologies actives i vivencials, basades en el mètode de Rítmica Jaques-Dalcroze, que es fonamenta sobre tres pilars: la música, el moviment i la coordinació.

Es proposaran activitats on l'infant hi tingui un protagonisme i una implicació activa. Es tracta de «viure corporalment la música».

Es treballarà amb diferents materials durant les sessions (instruments musicals, teles, titelles, contes, pilotes, bols, etc.) com a eines per explorar la creativitat, com a complement, suport visual i sensorial de la música i del moviment.

[Tornar a la graella principal](#)

**P3
-
3ER**

**DIJOUS
16:30h - 17:30h**

EMPRESA

**NÚRIA CAMPS
NURCABA**

PREU

**30€/mes + 15€
de matrícula**



CIRC

El circ és una de les activitats més divertides però alhora exigents tant a nivell corporal com intel·lectual. Volem donar a conèixer diferents disciplines circenses com les xanques, l'acrobàcia, els equilibris amb objectes i teles; tot creant un espai didàctic a través del joc i l'experimentació de la mà d'autèntiques professionals.

L'associació cultural estampades neix el 2010 amb l'objectiu de donar continuïtat als projectes creatius de diferents intèrprets gironines, que després d'anys d'investigació i treballs en diferents companyies i col·lectius, decideixen unir els seus esforços per a crear un projecte comú.

Des de la seva creació, les seves components han treballat diferents eixos. La creació d'espectacles de carrer, una eina per a fer visible el seu treball i inquietuds, i la pedagogia en dansa i tècniques de circ, per a apropar els interessats els seus coneixements i el seu treball d'investigació.

[Tornar a la graella principal](#)

1ER
-
6È

DIJOUS
16:30h - 18:00H

EMPRESA

ESTAMPADES

PREU

20€/mes

INTRODUCCIÓ A LA ROBÒTICA

En aquesta activitat enfortiran l'interès cap a les STEAM (ciència, tecnologia, enginyeria, art i matemàtiques) a través de la robòtica mitjançant diversos projectes, reptes i activitats.

Durant l'activitat construiran i programaran les seves creacions, treballant i experimentant amb diverses plataformes educatives, com Vex Go, Micro:bit o Lego. Plataformes adaptades a la seva edat.

Es buscarà una atmosfera d'aprenentatge en equip, amè, que incentivi la curiositat i l'experimentació, tot potenciant habilitats d'investigació i resolució de problemes.

[Tornar a la graella principal](#)

**1ER
-
6È**

**DIJOUS
16:30h - 17:30H**

EMPRESA

**INNOVA'T
EDUCACIÓ**

PREU

**30€/mes + 12€
de matrícula**

ESCACS

L'activitat consisteix en un curs d'iniciació als escacs, on per un costat s'explica i es parla de l'estratègia, la tàctica, obertures, etc. i on també es fan partides d'entrenament on rectifiquem errors *in situ*. Partides amb el professor, estudi amb suport informàtic, problemes de càlcul i estratègia, torneigs entre els alumnes, etc.

Els escacs formen en valors com la confiança, amicitat, respecte a l'adversari, respecte a les regles, constància, esforç, honestat....

[Tornar a la graella principal](#)

1ER
-
2ON

DIVENDRES
13:40 - 14:40H

EMPRESA

ESCACS
GIRONA

PREU

55€/trimestre

3ER
-
6È

DIVENDRES
12:35 - 13:35H

MECANOGRAFIA

Aprenem a teclejar correctament, amb tots els dits i sense mirar el teclat, a una velocitat mínima de 120 pulsacions per minut. Fem servir el programa EMAGtyping i ho combinem, en el tram final d'activitat, amb jocs de mecanografia.

[Tornar a la graella principal](#)

5È
-
6È

DIVENDRES
12:35 - 13:35h

EMPRESA

E.M.A.G. I

PREU

250€/curs*

*Depenent del nombre d'alumnes que hi hagi inscrits el cost del curs serà més econòmic. Us n'informarem quan les inscripcions es tanquin i comenci el curs.

RÍTMICA

L'Associació Esportiva Rítmica Quart, és una associació sense ànim de lucre amb l'objectiu de promoure l'esport. La principal activitat que durà a terme és la gimnàstica rítmica.

Des de l'entitat volem donar a conèixer la gimnàstica rítmica i tots els seus beneficis apropant-la als centres educatius. Activitat destinada a tots els alumnes amb molta energia, que no parin de ballar i moure's per tot arreu i/o estiguin caps per avall cada dos per tres entre d'altres.

Objectius de l'activitat:

- Ensenyar la gimnàstica rítmica a través de la música, el moviment corporal, diferents aparells com la corda, la pilota, la cinta...
- Amb jocs i exercicis específics del nostre esport.
- Fomentant el treball individual i en equip i potenciant valors com l'esforç, la constància, la disciplina, la paciència o la companyonia.

[Tornar a la graella principal](#)

1ER
-
6È

DIVENDRES
16:30h - 19:00H

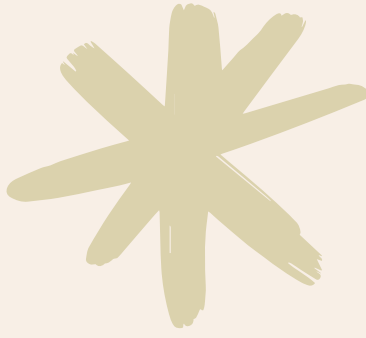
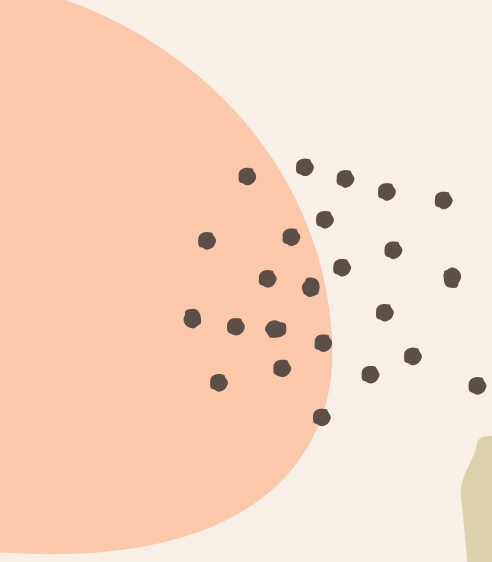
EMPRESA

A.E. RÍTMICA
QUART

PREU

28€/mes + 20€ de
matrícula i
assegurança esportiva

ATENCIÓ! Aquesta activitat es realitza a l'Escola Domeny i cada família es farà responsable de portar el seu fill/a a l'activitat.



CONTACTA

estones@afabalandrau.cat

FES-TE SOCI/A

[AQUÍ](#)

INSCRIPCIONS

[AQUÍ](#)

[Tornar a la graella principal](#)

