



AFA INSTITUT GAVA MAR

CURS 2026 - 2027

INFORMACIÓ ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
De 16:30 a 17:45	EXPRESSIÓ MUSICAL D'I3 A I5	GIMNÀSTICA RÍTMICA D'I3 A I5	PETITS ESPORTISTES D'I3 A I5	PETITS ARTISTES D'I3 A I5
	PETITS ARTISTES DE 1R A 3R	MULTIESPORT DE 1R A 4T	PETITS CIENTÍFICS DE 1R A 3R	EXPRESSIÓ MUSICAL DE 1R A 3R
	PATINATGE DE I5 A 6È GRUPS SEGONS EL NIVELL	VOLEIBOL DE 4RT A 2 ESO GRUPS SEGONS EL NIVELL	DANCE DE 1R A 6È GRUPS SEGONS EL NIVELL	GIMNÀSTICA RÍTMICA DE 1R A 6È GRUPS SEGONS EL NIVELL
			FUTBOL SALA DE 1R A 6È GRUPS SEGONS EL NIVELL	BÀSQUET DE 1R A 6È GRUPS SEGONS EL NIVELL

GIMNÀSTICA RÍTMICA
amb la col·laboració
del:



*Possibilitat de lliga tenint en compte el compromís per part de les famílies i la resposta dels estaments. Es durà a terme una reunió informativa a l'inici del curs.

INFORMACIÓ ACOLLIDA TARDA:

HORARI	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	ESPORÀDIC
16:30h a 17:00h	ACOLLIDA 30 MIN					30 min
16:30h a 17:30h	ACOLLIDA 1 HORA					1 hora
16:30h a 18:00h	ACOLLIDA 1h 30 min					1h 30 min



FUTBOL SALA

DESCRIPCIÓ

La importància de les activitats extraescolars esportives per portar un estil de vida saludable és cada cop més significativa, la qual cosa ens fa concloure que el futbol forma part d'una indiscutible llista d'esports més demanats pels alumnes de les escoles i els instituts per tal de promoure els hàbits més beneficiosos per la nostra salut.

OBJECTIU

- Aprendre i millorar els punts bàsics del futbol.
- Entendre el llenguatge tècnic de l'esport.
- Fomentar el treball en equip.
- Practicar i conèixer exercicis tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics del futbol.
- Fomentar la preocupació i el respecte per l'ocupació adequada del material i les instal·lacions.



METODOLOGIA

Treballarem continguts com la familiarització amb el futbol en general, els contactes, la conducció, les passades, el tir, la defensa o el desmarcatge, entre d'altres. A més, acomplirem una avaluació inicial a la primera sessió i una final a l'última, amb la intenció de comparar l'evolució adquirida per l'alumne al llarg del curs.



MATERIAL

*Possibilitat de lliga tenint en compte el compromís per part de les famílies i la resposta dels estaments. Es durà a terme una reunió informativa a l'inici de curs.

DANCE

DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat va dirigida als alumnes que vulguin iniciar-se en la disciplina de l'balls moderns, i desenvolupar les capacitats necessàries per a una bona expressió a través del cos. Les classes fomentaran la creativitat, la coordinació i la confiança dels alumnes, a més de promoure un estil de vida actiu i saludable. Els professors adaptaran les coreografies i exercicis a les necessitats de cada grup.



OBJECTIU



- Proporcionar una base de diferents estils de balls moderns.
- Fomentar la creativitat i l'expressió a través dels moviments.
- Aprendre a seguir una coreografia en grup.
- Ésser capaç de seguir i reconèixer un ritme.
- Controlar la seva respiració.
- Identificar el cos com a element d'expressió i comunicació
- Promoure la socialització i el treball en equip.

METODOLOGIA

L'activitat es desenvoluparà amb exercicis corporals, jocs i coreografies que seran guiats pel monitor i que permetran que el nen inventi i gaudeixi durant la sessió i sobretot que puguin expressar-ho amb el seu cos.



MATERIAL

PATINATGE

DESCRIPCIÓ



L'activitat extraescolar de patinatge urbà és una activitat recreativa i esportiva que consisteix a lliscar sobre una superfície regular mitjançant l'ús d'uns patins. Recentment, és un esport que està molt de moda entre els joves i volem donar-los l'oportunitat d'aprendre la seva tècnica.

OBJECTIU



- Generar pautes de conducta i els recursos tècnics necessaris per al coneixement i exercici lúdic de la disciplina esportiva
- Desenvolupar habilitats i capacitats físiques.
- Desenvolupar esquemes motors, posturals i les destreses motrius.
- Fomentar el progrés de les capacitats i habilitats dels alumnes pel que fa al nivell inicial: equilibri, agilitat, coordinació...
- Gaudir de l'activitat del patinatge, mantenint relacions positives amb els companys i una actitud sana cap a l'esport.

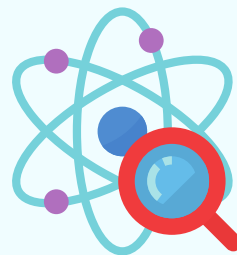
METODOLOGIA

A l'extraescolar de patinatge s'emmotllen a cada grup d'edat i nivell, adequant-ne els continguts. Durant les primeres sessions ens centrem sobretot a conèixer els patins i el funcionament i en la coordinació i l'equilibri. A mesura que avanci el curs ens endinsarem al patinatge urbà com a tal.



MATERIAL

PETITS CIENTÍFICS



DESCRIPCIÓ

Amb aquesta activitat extraescolar els joves s'aproparan a les diferents àrees de la ciència a través d'experiments i jocs científics amb què aprendran com funciona l'entorn que ens envolta.

OBJECTIU

- Executar diferents experiments que justifiquin processos químics i físics.
- Aprendre les normes d'higiene i seguretat al laboratori mitjançant activitats a l'aula.
- Conèixer la terminologia científica.
- Conèixer episodis i anècdotes de la història de la ciència.
- Comprendre diversos fets sorprenents, curiosos, estranys i divertits relacionats amb la ciència.
- Manipular diferents textures.
- Manejar substàncies en diferents estats (líquid, sòlid i gasós).
- Conscienciar i sensibilitzar amb el medi ambient.
- Comprendre els fenòmens de la natura i el perquè de les coses.



METODOLOGIA

La metodologia de l'activitat es centra en l'aprenentatge pràctic i interactiu. Cada setmana es treballa una temàtica científica diferent amb experiments senzills i segurs. Els alumnes treballen en equip. Es fomenta la curiositat mitjançant preguntes i reflexions.

PETITS ARTISTES

DESCRIPCIÓ

L'expressió plàstica és considerada una de les àrees fonamentals per al desenvolupament de la creativitat dels infants. Amb aquesta activitat aprenen a expressar-se i comunicar sentiments i emocions a través de l'art, desenvolupant capacitats cognitives, afectives, motrius i socials.

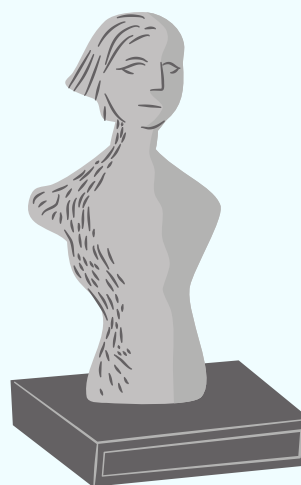


OBJECTIU

- Millorar la tècnica d'expressió artística en els diferents formats.
- Identificar i reconèixer dibuixos geomètrics en elements de l'entorn.
- Reconèixer les manifestacions artístiques més rellevants desenvolupant actituds de valoració, respecte, conservació.
- És una activitat summament plaent per a nens i adults, cosa que contribueix a una bona salut mental.
- Mantenir una actitud de cerca personal i col·lectiva, integrant la percepció, la imaginació, la sensibilitat, la indagació i la reflexió.
- Desenvolupar la imaginació fins a límits sorprenents.

METODOLOGIA

Tots els continguts de l'activitat extraescolar d'art aniran encaminats a treballar l'art, amb la realització de diferents treballs manuals, així com dibuixar, pintar, modelar; a diferents nivells proposats, tot desenvolupant tota la seva creativitat i talent. Els beneficis d'aquesta activitat extraescolar abunden, i no només perquè l'estimació de les arts plàstiques sigui una activitat molt associada a la cultura o a l'intel·lecte, sinó perquè ajuden a mantenir un estat anímic més relaxat i metòdic, ideal per als alumnes.



PETITS ESPORTISTES



DESCRIPCIÓ

Amb l'extraescolar iniciació a l'esport els més petits començaran a habitar-se a fer exercici d'una manera distesa i lúdica. No pararan de jugar aconseguint a cada exercici desenvolupar la capacitat psicomotriu, jugant tant a jocs moderns com a jocs de sempre. Aquesta activitat està plantejada per a nens i nenes de 3 a 6 anys i té com a objectiu fonamental desenvolupar la seva psicomotricitat a través de jocs i dinàmiques.

OBJECTIU

- Conèixer i practicar gran varietat de jocs i activitats lúdiques.
- Desenvolupar les habilitats bàsiques: córrer, saltar... així com les destreses bàsiques d'alguns esports.
- Fer conscient el nen del seu desenvolupament físic, dels seus avenços i millores, sobretot en coordinació i equilibri psicomotriu.
- Treballar valors grupals, com la cooperació i la companyonia.
- Afavorir el gust per l'esport i l'activitat física com a mitjà de gaudi del temps lliure.
- Millorar la coordinació dinàmica general.



METODOLOGIA

L'objectiu d'aquesta activitat extraescolar és fomentar el desenvolupament dels més petits a través de jocs tradicionals i moderns així com activitats preesportives. A cadascuna de les sessions es treballarà el desenvolupament psicomotor.

Utilitzant diversos materials com poden ser la comba, els cercols, pilotes de diferents tipus..., els nens i nenes es desenvoluparan físicament realitzant jocs i activitats que els permetin aprendre diverses disciplines bàsiques.



MATERIAL



VOLEIBOL

DESCRIPCIÓ

L'extraescolar de voleibol està destinada a fer que els nostres alumnes s'acostin al món de l'esport practicant-ne un de tan complet com aquest. Durant el curs coneixeran tant la tècnica i la normativa de l'esport com la part més pràctica d'entrenament. Paral·lelament durant totes les sessions farem exercicis per millorar la nostra forma física.



OBJECTIU

- Practicar els fonaments tecnicotàctics del voleibol.
- Realitzar amb un mínim de tècnica: passada de dits, d'avantbraços, servei des de dalt i baix, acabaments, bloquejos i tècniques defensives.
- Millorar l'habilitat de copejar una pilota amb certa precisió.
- Conèixer el reglament del voleibol, respectant les normes, l'equip rival i les decisions de l'àrbitre.
- Participar activament en situacions col·lectives de joc, amb independència del nivell assolit.
- Assumir les responsabilitats dins de l'equip i cooperar per aconseguir objectius comuns.
- Mostrar comportaments i actituds positives.
- Fomentar el treball en equip.

METODOLOGIA

Les extraescolars de voleibol estaran dividides en diferents sessions en què es treballaran les diferents disciplines necessàries per a la realització de l'activitat, partint d'allò més simple fins a arribar a allò més complex. Treballarem sobre exercicis específics centrats a aconseguir un objectiu concret a cada sessió: servei, rebut, rematada, defensa del camp, bloqueig i passada.



MATERIAL

*Possibilitat de lliga tenint en compte el compromís per part de les famílies i la resposta dels estaments. Es durà a terme una reunió informativa a l'inici de curs.

GIMNÀSTICA RÍTMICA



DESCRIPCIÓ

Ensenyar l'activitat de gimnàstica rítmica tenint en compte els diferents aspectes del desenvolupament psicomotor, promovent la creativitat, l'expressió corporal, el ritme i la coordinació general, promovent alhora el treball en equip, la companyonia i el respecte pels altres.

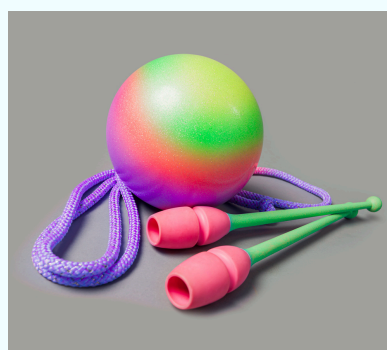
OBJECTIU



- Ensenyament en la manipulació d'elements
- Progressar/millorar la flexibilitat corporal.
- Ensenyament d'acrobàcies i diversos patrons motors que fan a la disciplina (saltos, girs, equilibris, etc).
- Aprenentatge de rutines coreogràfiques (individuals i grupals).
- Aprenentatge de mestratges (trucs amb elements d'autoria del mateix gimnasta).

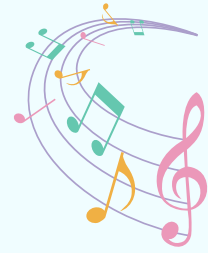
METODOLOGIA

L'activitat gimnàstica rítmica que combinarà elements de ballet, gimnàstica, dansa i l'ús de diversos aparells com el cercol, la pilota, les maces i la cinta.



MATERIAL

EXPRESSIÓ MUSICAL



DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat va dirigida als alumnes que vulguin iniciar-se en la disciplina de l'expressió musical i desenvolupar les capacitats inicials necessàries per a una bona comunicació a través de la música. L'objectiu principal és fomentar la creativitat i l'apreciació musical mentre es desenvolupen habilitats tècniques i expressives. A continuació, us oferim la programació que el monitor desenvoluparà per aconseguir l'activitat, la qual està basada en aspectes pedagògics i adequada a l'edat dels alumnes.

OBJECTIU



- Generar pautes de conducta i els recursos tècnics necessaris per al coneixement i exercici lúdic de l'expressió musical.
- Desenvolupar habilitats i capacitats rítmiques, melòdiques i harmòniques.
- Fomentar la creativitat i la improvisació a través de la música.
- Millorar la coordinació, l'oïda musical i la sensibilitat artística.
- Gaudir de l'activitat musical, mantenint relacions positives amb els companys i una actitud sana cap a la música.

METODOLOGIA

Durant el curs, els alumnes tindran l'oportunitat de participar en diverses activitats com sessions de percussió, jocs rítmics, creació de melodies, i petites representacions musicals. Aquesta programació està dissenyada per fomentar un ambient d'aprenentatge divertit i motivador, on els alumnes puguin expressar-se lliurement i desenvolupar les seves habilitats musicals de manera natural i progressiva.



MATERIAL

MULTIESPORT



DESCRIPCIÓ

Amb l'extraescolar iniciació a l'esport els més petits començaran a habitar-se a fer exercici d'una manera distesa i lúdica. No pararan de jugar aconseguint a cada exercici desenvolupar la capacitat psicomotriu, jugant tant a jocs moderns com a jocs de sempre. Aquesta activitat està plantejada per a nens i nenes de 3 a 6 anys i té com a objectiu fonamental desenvolupar la seva psicomotricitat a través de jocs i dinàmiques.

OBJECTIU

- Conèixer i practicar gran varietat de jocs i activitats lúdiques.
- Desenvolupar les habilitats bàsiques: córrer, saltar... així com les destreses bàsiques d'alguns esports.
- Fer conscient el nen del seu desenvolupament físic, dels seus avenços i millores, sobretot en coordinació i equilibri psicomotriu.
- Treballar valors grupals, com la cooperació i la companyonia.
- Afavorir el gust per l'esport i l'activitat física com a mitjà de gaudi del temps lliure.
- Millorar la coordinació dinàmica general.



METODOLOGIA

L'objectiu d'aquesta activitat extraescolar és fomentar el desenvolupament dels més petits a través de jocs tradicionals i moderns així com activitats preesportives. A cadascuna de les sessions es treballarà el desenvolupament psicomotor.

Utilitzant diversos materials com poden ser la comba, els cercols, pilotes de diferents tipus..., els nens i nenes es desenvoluparan físicament realitzant jocs i activitats que els permetin aprendre diverses disciplines bàsiques.



MATERIAL

BÀSQUET

DESCRIPCIÓ



Amb l'activitat extraescolar de bàsquet fomentarem el desenvolupament de la concentració, rapidesa i equilibri, a més d'aprendre a treballar en equip.

A través de dinàmiques i jocs, aconseguirem inculcar en els nostres alumnes valors com la companyia i el respecte pel contrincant alhora que millorem la nostra tècnica en aquest esport tan complet.

OBJECTIU



- Desenvolupar les habilitats motores bàsiques.
- Desenvolupar el poder d'autocontrol.
- Millorar la coordinació dels infants des d'edats primerenques.
- Aprendre i millorar els punts bàsics del bàsquet.
- Entendre el llenguatge tècnic de l'esport.
- Aconseguir que el nen tingui el seu esport de referència.
- Fomentar el treball en equip.

METODOLOGIA

L'activitat extraescolar de bàsquet és un esport molt dinàmic en què cal entrenar diferents aspectes tècnics alhora que treballem també sobre la nostra forma física.

Els grups estaran dividits segons edat i experiència prèvia a l'esport. A cada sessió realitzarem tant jocs i dinàmiques d'escalfament com exercicis més específics amb què entrenarem aspectes com el bot, el tir, la passada... Aquests exercicis seran diferents en funció de l'objectiu de cada sessió.



MATERIAL

*Possibilitat de lliga tenint en compte el compromís per part de les famílies i la resposta dels estaments. Es durà a terme una reunió informativa a l'inici de curs.