

# GUIA D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

## 7 D'AVENTURA



# ÍNDEX



## ESCOLA ESPORTIVA



## ESCOLA CREATIVA



## LLEURE I COMPLEMENTS



# INICIACIÓ AL FUTBOL SALA I5



## DESCRIPCIÓ

La iniciació a futbol sala constitueix el primer contacte dels infants amb el joc grupal amb pilota.

L'activitat anirà dirigida a millorar la psicomotricitat i la coordinació per aprendre a efectuar la passada, el xut i la defensa en oposició.

## OBJECTIUS

**C**

Millorar la coordinació del tronc inferior afegint l'element de la pilota.

**E**

Fomentar el joc en equip i entendre les posicions bàsiques d'atac i defensa

**R**

Treballar el respecte dins i fora del grup per construir relacions sanes.

## METODOLOGIA

A la iniciació al futbol sala es treballarà sota la premisa que tots els infants han de passar-s'ho bé practicant esport. Per no entrar directament a la pràctica esportiva, es realitzaran jocs de lleure progressius en el què els infants introdueixin la pilota com a element de joc. A la segona part de l'entrenament es realitzaran exercicis tècnics propis de l'esport com la pràctica de la passada, xut, regat i petites indicacions tàctiques.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

- 16.30** Recollida dels infants i espai de berenar
- 16.45** Explicació de l'activitat del dia
- 16.50** Joc d'activació
- 17.00** Inici de la primera activitat
- 17.20** Inici de la segona activitat
- 17.35** Tornada a la calma i valoració de l'activitat per part dels infants
- 17.45** Entrega dels infants i feedback a les famílies

## CALENDARI GENERAL

## ACTIVITAT SENSE COMPETICIÓ

### 1R TRIMESTRE

Joc coordinatiu, introduir la pilota en les activitats. I inici de activitats de xuts, passes i control de pilota

### 2N TRIMESTRE

Introduir les dinàmiques de partits a l'activitat perquè tinguin el coneixement d'aquests.

### 3R TRIMESTRE

Introduir posicions i tàctiques de joc..

**MITJANS DE JUNY** Mostra final de curs - Partit amistós

## VALORS 7 D'A

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# INICIACIÓ AL FUTBOL SALA I5

## PLANIFICACIÓ

La proposta no se centra únicament en l'aprenentatge tècnic, sinó també en el desenvolupament integral dels infants, fomentant la coordinació, l'equilibri, la confiança i la socialització. Cada setmana es treballa un contingut concret que serveix de guia perquè els monitors puguin crear activitats variades i adaptades al ritme del grup.

### SETEMBRE

Conèixer la pilota: rodar, colpejar suaument

Moviments bàsics amb el cos

Orientació del cos dins del camp

Aprendre les línies i espais del camp

### OCTUBRE

Conducció de la pilota amb el peu

Parar la pilota amb el cos

Jocs de coordinació 1: saltar i esquivar

Jocs de coordinació 1: canviar de direcció

### NOVEMBRE

Activitats amb cons i circuits curts

Passades curtes amb el peu

Recepció controlada

Jocs cooperatius

### DESEMBRE

Jocs de persecució i relleus

Activitats de punteria

Partit amistós

### GENER

Conduir la pilota, canviant de direcció

Frenades i girs amb pilota

Conducció amb circuits d'obstacles

Canvis de velocitat

### FEBRER

Xut a porteria amb pilota aturada

Xut amb pilota en moviment

Jocs de competició

Situacions simples: 1 contra 1

### MARÇ

Respectar torns i compartir la pilota

Jocs de persecució

Aprendre a posar-se davant del rival

Mini situacions de defensa

### ABRIL

Treball cooperatiu

Respecte als companys i rivals durant el joc

Respecte per l'espai personal i col·lectiu

Circuit amb tots els moviments apresos

### MAIG

Mini torneig intern

Mini torneig intern

Mini torneig intern

Mini torneig intern

### JUNY

Mini torneig intern

Final torneig

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.

# FUTBOL SALA

## 1R A 6È PRIMÀRIA



### DESCRIPCIÓ

Futbol sala a primària representa la consolidació dels infants amb el joc grupal amb pilota.

L'activitat anirà dirigida a millorar el treball en equip, la coordinació entre iguals, la millor tècnica i introducció de la tàctica d'equip.

### OBJECTIUS

**C**

Millorar la coordinació del tronc inferior afegint l'element de la pilota.

**E**

Fomentar el joc en equip i entendre les posicions bàsiques d'atac i defensa

**R**

Treballar el respecte dins i fora del grup per construir relacions sanes.

### METODOLOGIA

A la iniciació al futbol sala es treballarà sota la premisa que tots els infants han de passar-s'ho bé practicant esport. Per no entrar directament a la pràctica esportiva, es realitzaran jocs de lleure progressius en el què els infants introdueixin la pilota com a element de joc.

A la segona part de l'entrenament es realitzaran exercicis tècnics propis de l'esport com la pràctica de la passada, xut, regat i petites indicacions tàctiques. S'introduiran exercicis de conducció i control de pilota. A partir de 3r de primària hi ha competicions esportives escolars, no són obligatòries per sí recomanades.

### SESSIÓ D'EXEMPLE

- 16.30** Recollida dels infants i espai de berenar
- 16.45** Explicació de l'activitat del dia
- 16.50** Joc d'activació
- 17.00** Inici de la primera activitat
- 17.20** Inici de la segona activitat
- 17.35** Tornada a la calma i valoració de l'activitat per part dels infants
- 17.45** Entrega dels infants i feedback a les famílies

### CALENDARI GENERAL

### ACTIVITAT SENSE COMPETICIÓ

**1R TRIMESTRE** Joc coordinatiu, exercicis tècnics (xut i passe). Participació a competició CEEB a partir de 3r.

**2N TRIMESTRE** Jocs i exercicis tècnics. Introducció de posicions. Inici competició 1r i 2n.

**3R TRIMESTRE** Jocs i exercicis tècnics. Tàctica bàsica de joc.

**MITJANS DE JUNY** Partit amistós

### VALORS 7 D'A

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# FUTBOL SALA

## 1R A 6È PRIMÀRIA

### PLANIFICACIÓ

A través del joc i de la pràctica progressiva, els infants desenvolupen habilitats tècniques, coordinació, agilitat i consciència tàctica, alhora que interioritzen valors essencials com el respecte, l'esforç, la cooperació i el treball en equip.

#### SETEMBRE

Coneixement del grup

Jocs cooperatius

Descobrir les normes i l'espai del joc

Conducció de la pilota

#### OCTUBRE

Mini partits per conèixer nivells

Passes curtes amb el peu

Control de la pilota amb diferents parts del cos

Recepció ambientada a la jugada

#### NOVEMBRE

Jocs de rondes senzilles (3 contra 1)

Conducció en línia recta i en zig-zag

Canvis de direcció de la pilota

Regats senzills 1 contra 1

#### DESEMBRE

Joc de circuit amb obstacles

Xut en carrera després de conducció

Punteria a zones específiques de la porteria

#### GENER

Jocs de competició de xuts (penals, relleus)

Jocs d'agilitat i canvis de ritme

Salts, girs i desplaçaments bàsics

Circuits físic-tècnics

#### FEBRER

Passar i desmarcar-se (passada i moviment)

Ocupació d'espais en atac

Treball en parelles i trios en atac

Mini-partits amb normes adaptades

#### MARÇ

Col·locació bàsica davant del rival

Concepte de cobertura

Persecució i recuperació de la pilota sense falta

Jocs d'1 contra 1 i 2 contra 2

#### ABRIL

Rol del porter: blocar, refusar i treure

Transició defensa-atac amb pocs tocs

Jocs de contraatacs ràpids

Circuit tècnic amb tots els continguts treballats

#### MAIG

Torneig

Torneig

Torneig

Torneig

#### JUNY

Torneig

Final de torneig

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.



# TEATRE INFANTIL

## DESCRIPCIÓ

Teatre suposa una introducció al món dramàtic i de l'expressió corporal, a través de la mimica i l'expressió del cos. Es treballarà a través del joc per potenciar les habilitats comunicatives i expressives dels infants.

El joc teatral estan estretament lligats amb l'expressió oral i es treballa la capacitat d'escoltar, l'expressió i comunicació oral i corporal, reforça la memòria i és un bon desinhibidor.

## OBJECTIUS

**A**

Reforça la autoestima, la autonomia i la personalitat

**C**

Potenciar la creativitat, la imaginació i l'estructuració del pensament

**T**

Vèncer la timidesa i estimular la espontaneïtat

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- El joc com eina principal i engrescadora
- Activitats cooperatives, reforçament del producte col·lectiu en lligam amb la música.
- Vivencial i significativa
- Participativa.

Cada sessió treballarà una vessant del teatre i la preparació d'una obra final, sempre respectant els objectius abans indicats i els ritmes i necessitats dels infants.

## CALENDARI GENERAL

<b>SETEMBRE</b>	Inici activitat
<b>1R TRIMESTRE</b>	Expressió corporal, aprenentatge cooperatiu, joc dramàtic.
<b>2N TRIMESTRE</b>	Activitats teatrals: mimica, improvisacions, jocs de rol, titelles,.
<b>3R TRIMESTRE</b>	Atrezzo i assaig obra final
<b>JUNY</b>	Representació obra final

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial i escalfament (10')  
Per trencar el gel i posar-nos en marxa, es faran petits jocs d'escalfament de la veu i preparació del cos amb música.

Activitat preparada (40'-45')

Mímica!

Treballarem la mimica i l'expressió amb gestos.

Relaxació i respiració (10')

**VALORS  
7 D'A**

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# TEATRE INFANTIL

## PLANIFICACIÓ

A continuació us passem una planificació amb els continguts del que treballaran els infants durant la extraescolar de teatre infantil, seguint la metodologia explicada anteriorment on potenciarem les habilitats teatrals de cada infant.

### SETEMBRE

Descoberta i control de l'espai escènic

Control i joc amb les velocitats

Expressió oral: projecció de la veu i volums

Expressió corporal: ritmes i mímica

### OCTUBRE

Contacte amb text teatral: petites histores

Jocs d'improvisació

Expressió corporal: explicar històries amb el cos

Improvisació i creativitat

### NOVEMBRE

Assaig d'espectacle

Classes obertes de Nadal

Assaig d'espectacle

Classes obertes de Nadal

### DESEMBRE

Muntatge escenografia de Nadal

Assaig general d'espectacle i classe oberta

Espectacle de Nadal

### GENER

Treball d'emocions: aprendre a expressar-les i experimentar-les

Treball d'emocions: aprendre a expressar-les i experimentar-les

Interpretació de petites escenes i dramatitzacions

Jocs de les emocions

### FEBRER

Potenciar la memòria corporal

Treballem a partir de la mímica

Acció i reacció, rapidesa imaginativa

Treballem a partir de la mímica

### MARÇ

Treball de les emocions

Jocs i posada en escena teatre d'objectes

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

### ABRIL

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

### MAIG

Assaig espectacle final de curs

Escenografia

Assaig espectacle final de curs

Escenografia

### JUNY

Assaig general final de curs

Representació espectacle final de curs





# TEATRE PRIMARIA



## DESCRIPCIÓ

El teatre i totes les seves variants, com seria el joc dramàtic, la improvisació, el teatre llegit..., esdevé una eina a través del joc, per treballar i potenciar les habilitats comunicatives dels infants.

A més, a través del teatre i estretament lligada amb l'expressió oral es treballa la capacitat d'escoltar, l'expressió i comunicació, reforça la memòria i és un bon deshinibidor.

## OBJECTIUS

**A**

Reforça la autoestima, la autonomia i la personalitat

**C**

Potenciar la creativitat, la imaginació i l'estructuració del pensament

**T**

Vèncer la timidesa i estimular la espontaneïtat

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- El joc com eina principal i engrescadora
- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

Cada sessió treballarà una vessant del teatre, i la preparació d'una obra final, sempre respectant els objectius abans indicats i els ritmes i necessitats dels infants.

## CALENDARI GENERAL

<b>SETEMBRE</b>	Inici activitat
<b>1R TRIMESTRE</b>	Expressió corporal, aprenentatge cooperatiu, joc dramàtic
<b>2N TRIMESTRE</b>	Activitats teatrals: mímica, improvisacions, jocs de rol, titelles, poesia .
<b>3R TRIMESTRE</b>	Atrezzo i assaig obra final
<b>JUNY</b>	Representació obra final

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial i escalfament (10')  
Per trencar el gel i posar-nos en marxa, es faran petits jocs d'escalfament de la veu i preparació del cos.

Activitat preparada (40'-45')

Mímica!

Treballarem la mímica i l'expressió amb gestos.

Relaxació i respiració (10')

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# TEATRE PRIMARIA

## PLANIFICACIÓ

A continuació us passem una planificació amb els continguts del que treballaran els infants durant la extraescolar de teatre infantil, seguint la metodologia explicada anteriorment on potenciarem les habilitats teatrals de cada infant.

### SETEMBRE

Descoberta i control de l'espai escènic

Control i joc amb les velocitats

Expressió oral: projecció de la veu i volums

Expressió corporal: ritmes i mímica

### OCTUBRE

Contacte amb text teatral: petites histores

Jocs d'improvisació

Expressió corporal: explicar històries amb el cos

Escritura de petites escenes per grups i posades en escena

### NOVEMBRE

Assaig d'espectacle

Classes obertes de Nadal

Assaig d'espectacle

Classes obertes de Nadal

### DESEMBRE

Muntatge escenografia de Nadal

Assaig general d'espectacle i classe oberta

Espectacle de Nadal

### GENER

Treball d'emocions: aprendre a expressar-les i experimentar-les

Construcció d'un personatge I: crear desde 0

Construcció d'un personatge II: Mostrar-lo

Construcció d'un personatge II: Mostrar-lo

### FEBRER

Potenciar la memòria corporal i text

Introducció al teatre d'objectes

Acció i reacció, rapidesa imaginativa

Joc dramàtic

### MARÇ

Treball de les emocions

Jocs i posada en escena teatre d'objectes

Primera lectura guió final de curs

Assaig espectacle final de curs

### ABRIL

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

Assaig espectacle final de curs

### MAIG

Assaig espectacle final de curs

Escenografia

Assaig espectacle final de curs

Escenografia

### JUNY

Assaig general final de curs

Representació espectacle final de curs





# EXPERIMENTA'L 1 (E.INFTANTIL)



## DESCRIPCIÓ

Mitjançant els experiments científics es pretén assentar les bases d'una cultura científica general on, la introducció al mètode científic i la curiositat innata dels infants permetrà presentar i desenvolupar diversos fenòmens físics o químics, com la gravetat, la llum, com és la terra etc.

Tot a través d'experiments senzills i visuals.

## OBJECTIUS

**D**

Estimular el desenvolupament de les capacitats d'observació, anàlisi, reflexió i creació

**R**

Potenciar el respecte als companys i les seves opinions

**P**

Potenciar el pensament crític

## METODOLOGIA

A partir de la recreació d'un laboratori, el/la nostre/a científic/a proposarà la realització d'una sèrie d'experiments, i a través del joc passaran per totes les fases del mètode científic:

- Elaborar una hipòtesis, és a dir predir allò que pot passar
- Desenvolupar l'experimentació
- Formular explicacions justificades sobre allò que ha passat
- Arribar a conclusions

Al final de cada sessió, ompliran la llibreta científica on podran tenir un recull de tots els experiments realitzats.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

### Presentació inicial (10')

Presentació de l'experiment, plantejem què passarà, anotem les nostres hipòtesis

### Activitat preparada (40'-45')

Puvliomètre. Quant plou a Barcelona?  
Experimentació

### Conclusions (10')

Conjuntament validem les hipòtesis preparades. Anotem a la llibreta científica

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Bloc: On vivim i d'on venim, coneixem el nostre entorn

**2N TRIMESTRE** Bloc: Física. Per què funcionen les coses?

**3R TRIMESTRE** Bloc Química. Activitats manipulatives i reaccions bàsiques.

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



## EXPERIMENTA'L (PRIMÀRIA)



### DESCRIPCIÓ

Mitjançant els experiments científics es pretén assentar les bases d'una cultura científica general on, la introducció al mètode científic i la curiositat innata dels infants permetrà presentar i desenvolupar diversos fenòmens físics o químics, com la gravetat, la llum, com és la terra etc.  
La dificultat dels experiments serà gradual en funció del grup d'edat.

### OBJECTIUS

**D**

Estimular el desenvolupament de les capacitats d'observació, anàlisi, reflexió i creació

**R**

Potenciar el respecte als companys i les seves opinions

**P**

Potenciar el pensament crític

### METODOLOGIA

A partir de la recreació d'un laboratori, el/la nostre/a científic/a proposarà la realització d'una sèrie d'experiments, i a través del joc passaran per totes les fases del mètode científic:

- Iniciar-se en la predicció de hipòtesis
- Desenvolupar l'experimentació
- Explicar acompanyadament del professor/a el què ha pogut passar

Es recollirà en format de fitxa diària l'activitat realitzada.

### SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació sobre el clima a la terra i fenòmens atmosfèrics.

Activitat preparada (40'-45')

Construïm un pluviòmetre i un molí de vent.

Conclusions (10')

Complementem la fitxa.

### CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Bloc: On vivim i d'on venim? Inici de les ciències de la Terra, coneixem el nostre entorn

**2N TRIMESTRE** Bloc: Física. Treballem les principals lleis físiques

**3R TRIMESTRE** Bloc Química. Mescles, densitats, reaccions!

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.

# EXPERIMENTA'L (PRIMÀRIA)



## PLANIFICACIÓ

Cada sessió està plena de experiments segurs i divertits, amb materials senzills que podem trobar a casa. L'objectiu no és només entendre la ciència, sinó despertar la creativitat, la imaginació i l'esperit d'investigació dels nostres petits científics

### SETEMBRE

Sentits I (tinta invisible)

Sentits II (taller d'identificar gustos)

Sentits III (il·lusions òptiques)

La terra I (plaques tectòniques)

### OCTUBRE

La terra II (volcà)

La terra II (volcà)

La terra III (El fons marí i la densitat de l'aigua)

Els estats de la matèria

### NOVEMBRE

Fluid no newtonià

Slime

Els estats de l'aigua (congelar aigua de cop)

Pressió atmosfèrica: Núvol en una ampolla

### DESEMBRE

Reaccions químiques: airbag de vinagre i bicarbonat

Reaccions químiques: coet de vinagre i bicarbonat

Reaccions químiques: peix globus vinagre i bicarbonat

### GENER

Electricitat estàtica: papers que volen

Electricitat estàtica: agulla que es mou sense tocar-la

Electricitat estàtica: ampolla i llum d'aigua

Electricitat estàtica: repulsió dels globus

### FEBRER

Magnetisme: estudiem els imans

Gravetat: uniformitat de caiguda dels objectes

Gravetat: Equilibri de forquilla

Demostració física de la gravetat

### MARÇ

El sistema solar: construir un sistema solar

El sistema solar: construir un sistema solar

Colors: disc de Newton

Cristal·lització de sal

### ABRIL

Brúixola casolana

Bombolles que no exploten

Làmpada de lava

Substàncies hidrofòbiques

### MAIG

Volcà de gel

Colors que desapareixen a l'aigua

Reacció química: Pasta d'elefant

Foc de colors

### JUNY

Creació d'un experiment

Creació d'un experiment



# PETITS XEFS



## DESCRIPCIÓ

Apropar als infants d'una manera molt pràctica a la part més teòrica sobre l'alimentació saludable. Ajudant a adquirir nous hàbits més saludables, així com potenciar la seva habilitat d'aprendre, pensar i racionalitzar.

Treballant i introduint conceptes bàsics de cuina, aprendrem d'on provenen els aliments i diverses receptes de cuina freda i calenta.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia i la creativitat

**H**

Fomentar hàbits de higiene

**S**

Potenciar hàbits alimentaris saludables i equilibrats

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Hàbits d'higiene i d'alimentació saludable
- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió es realitzarà una recepta de cuina freda diferent, crearan el seu propi receptari, on tindran un recull de totes les receptes realitzades.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

**Presentació inicial (10')**

Presentació de la recepta, introducció dels aliments. Higiène i neteja.

**Activitat preparada (40'-45')**

Piruletes salades, entenem la recepta i la duem a terme. Anotem tot al receptari

**Recollida i neteja (10')**

Recollim i deixem ben net l'espai de treball.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

<b>SETEMBRE</b>	Inici activitat
<b>1R TRIMESTRE</b>	Receptes cuina salada i castanyada
<b>DESEMBRE</b>	Taller familiar. Cuina de nadal
<b>2N TRIMESTRE</b>	Receptes cuina dolça amb fruita
<b>3R TRIMESTRE</b>	Receptes del món
<b>JUNY</b>	Cuina amb família.

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# PETITS XEFS

## PLANIFICACIÓ

A continuació us passem una planificació amb els continguts del que treballaran els infants durant la extraescolar de petit xef, on els infants gaudiran de preparar diferents receptes i aprendran coses noves.

### SETEMBRE

Manipulació i higiene

Coneixement dels ingredients

Tècniques bàsiques de cuina

Tallers alimentació salada

### OCTUBRE

Coneixer els productes de temporada

Treball en equip

Tallers castanyada

Creativitat al màxim

### NOVEMBRE

Alimentació saludable

Creativitat i presentació

Cultura gastronòmica

Concurs de cuina

### DESEMBRE

Creació de receptes

Cuina de Nadal

Tallers familiars

### GENER

Coneixer la fruita de temporada

Reconeixement d'aliments

Cuina dolça

Viatge culinari

### FEBRER

Perdre por a la verdura

Experimentació colors

Mides i quantitats

Berenar cooperatiu

### MARÇ

Coneixer ingredients locals

Historia dels aliments

Cuina oriental

Alimentació americana

### ABRIL

Gastronomia local

Educació nutricional

Setmana italiana

Creació video - receptes creatives

### MAIG

Presentacions boges

Festes gastronòmiques

Cuina llatinoamericana

Creació receptari

### JUNY

Preparació projecte final

Projecte final amb família





# PETITS XEFS

## RECEPTES

A continuació us passem una planificació amb els continguts del que treballaran els infants durant la extraescolar de petit xef, on els infants gaudiran de preparar diferents receptes i aprendran coses noves.

### SETEMBRE

Macedònia

Massa de pizza casolana

Pasta de full amb fruita

Cous Cous amb verdures

### OCTUBRE

Gaspatxo

Crepès de plàtan i xocolata

Panellets

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

### NOVEMBRE

Hummus de lleties amb pastanaga

"Tarta de la abuela"

Naxos amb guacamole

Pizzetes amb pa bimbo

### DESEMBRE

Pastís de fruita sense forn

Tartaletes Nadal

Galetes Nadalenques

### GENER

Quiches d'espínacs

Hummus de cigrons

Mousse de Mascarpone

Pa casolà amb diferents toppings

### FEBRER

Bròquil amb beixamel

Empanades

Batut de plàtan i llet

Galetes de civada i plàtan

### MARÇ

Bol mediterrani

Ous farcits amb tonyina

Pintxo de pollastre teriyaki

Fajitas d'oreo i chips ahoy

### ABRIL

Truita de patates

Amanida de colors

Fem pasta

Creem un vídeo - Recepta creativa

### MAIG

Torrades artístiques

Mini pastissets de poma

Arepas amb formatge

Creem receptari

### JUNY

Preparem el 1r plat d'un menú

Preparem el 2n i el 3r plat d'un menú





# ART&CRAFTS (MANUALITATS) INFANTIL

## DESCRIPCIÓ

Impulsem la creativitat i la imaginació dels infants, així com la destresa manual, tot a través de les manualitats i activitats artístiques i plàstiques.

Un espai de treball on l'infant descobreix la seva pròpia creativitat, evitant activitats monòtones i de còpia, deixant llibertat a la seva imaginació.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**C**

Fomentar la creativitat i la imaginació

**R**

Potenciar el respecte i valorar els treballs dels companys i el propi

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió es realitzarà una manualitat que treballarà diverses tècniques i materials, sempre potencian la creativitat i imaginació de l'infant. Es treballarà la pintura i el dibuix, la costura, l'escultura, el bricolatge, i amb materials com: el feltre, teles, el fang, la fusta, la plastilina,...

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Dibuix i pintura: diverses tècniques i materials

### 2N TRIMESTRE

Escultures.

### 3R TRIMESTRE

Costura i bricolatge

## SESSIÓ D'EXEMPLE

### Presentació inicial (10')

Presentació del taller i explicació de la tècnica que es farà ús.

### Activitat preparada (40'-45')

Fes el teu estoig! Cosim i disseny el nostre propi estoig.

### Recollida i neteja (10')

Recollim i deixem ben net l'espai de treball.

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.

# ART&CRAFTS (MANUALITATS) INFANTIL



## PLANIFICACIÓ

L'activitat ofereix llibertat perquè cada infant experimenti amb materials i tècniques diferents, explorant colors, formes, textures i volums, mentre es diverteix i adquireix habilitats manuals i sensorials. Aquesta proposta busca convertir el procés creatiu en una experiència dinàmica, motivadora i enriquidora, on cada creació reflecteix la singularitat i imaginació de cada nen.

### SETEMBRE

Material natural

Material reciclat

Material tèxtil

Experimentació amb colors primaris i secundaris

### OCTUBRE

Experimentem amb tècniques

Treballem a partir de mosaics

Creació de diferents textures amb pintura

Collage

### NOVEMBRE

Tècniques d'estampació

Mòbils amb figures penjants

Decoració de tardor

Experiments amb transparències i superposicions.

### DESEMBRE

Targetes i detalls per regalar

Decoració Nadal

Decoració d'ornaments

### GENER

Creem un instrument musical

Creem un instrument musical

Introducció de tèxtils

Combinació de textures i superposicions de materials.

### FEBRER

Experimentació amb patrons repetitius

Vivim el Carnaval

Figures en 3D

Manualitats que es poden moure

### MARÇ

Creem la nostra joguina

Creem la nostra joguina

Creem la nostra joguina

Creem la nostra joguina

### ABRIL

Decoració de Sant Jordi

Decoració de Sant Jordi

Crear personatges amb diferents materials (feltre, plastilina, jumping..)

Representació Sant Jordi

### MAIG

Crear personatges amb diferents materials (feltre, plastilina, jumping..)

Crear diferents escenografies

Crear diferents escenografies

Crear escultura amb tots els elements treballats

### JUNY

Preparar l'exposició a les famílies

Sessió oberta a les famílies



# CIRC / SALTIMBANQUI

## DESCRIPCIÓ

A través del joc, el moviment i l'expressió corporal treballarem diverses tècniques de circ. Una experiència educativa, esportiva i artística, els infants desenvolupen capacitats físiques, la creativitat i la consciència corporal,

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**C**

Fomentar la creativitat i la imaginació

**C**

Millorar la comunicació  
i l'expressivitat

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió treballarem diverses tècniques de circ, per finalment poder representar un espectacle final.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')  
Presentació i estiraments

Activitat preparada (40'-45')  
Malabars amb plats

Recollida i relaxació (10')

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Expressió corporal

**2N TRIMESTRE** Equilibris i malabars

**3R TRIMESTRE** Preparació espectacle final

**VALORS  
7 D'A**

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# CIRC / SALTIMBANQUI

## PLANIFICACIÓ

Al llarg del curs, els petits artistes aprendran a manipular objectes, a mantenir l'equilibri, a experimentar amb acrobàcies senzilles i a donar vida a personatges plens d'humor i imaginació. Cada sessió està pensada perquè puguin explorar, crear i superar-se mentre comparteixen moments especials amb els companys.

### SETEMBRE

Dinàmiques de coneixença

Jocs amb materials per descobrir habilitats

Postures bàsiques de seguretat

Caigudes controlades, escalfament i estiraments

### OCTUBRE

Introducció al joc d'expressió corporal i mímica

Llançament i recepció amb una pilota

Jocs amb mocadors: llançar, atrapar, mantenir-los a l'aire

Circuits senzills de psicomotricitat amb objectes

### NOVEMBRE

Introducció als malabars

Practiquem els malabars

Practiquem els malabars

Practiquem els malabars

### DESEMBRE

Primeres seqüències combinant malabars i moviment

Caminar sobre línia o corda a terra (equilibri)

Pràctica de les habilitats apreses

### GENER

Figures d'equilibri amb parella o grup (piramidetes senzilles)

Exercicis de força i postura per sostenir-se

Relaxació i consciència del cos (respiració i concentració)

Jocs teatrals: gest, veu i emocions

### FEBRER

Crear personatges

Mini coreografies amb música i materials (cintes, mocadors)

Llançament amb dues pilotes: ritme i seqüències

Joc de parelles amb intercanvi d'objectes

### MARÇ

Coordinar malabars amb desplaçaments

Coordinar malabars amb desplaçaments

Coordinar malabars amb desplaçaments

Rodes senzilles i voltes de costat

### ABRIL

Petites transicions entre acrobàcies i moviment lliure

Escenes improvisades

Inventar figures acrobàtiques amb companys

Exercicis d'atenció i calma per mantenir la postura

### MAIG

Preparació d'un espectacle

Preparació d'un espectacle

Assaig de l'espectacle

Assaig de l'espectacle

### JUNY

Assaig de l'espectacle

Espectacle final



# MÚSICA

## DESCRIPCIÓ

Apropar als infants a la música i desenvolupar aptituds com la sensibilitació auditiva, ritmes, entonació, improvisació i l'escolta activa.

L'objectiu és consolidar els coneixements musicals per a la continuació amb instrument.

## OBJECTIUS

**C**

Fomentar el coneixement musical

**P**

Potenciar la sensibilitat  
auditiva i l'entonació

**E**

Escolta activa

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')  
Presentació i cançó de benvinguda.

Activitat preparada (40'-45')  
El teu cos sona! Fem ritmes amb percussió corporal

Recollida i preparació (10')

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Iniciació als ritmes i cançoners

**2N TRIMESTRE** Moviments i ritmes

**3R TRIMESTRE** El nostre cos sona, expressió i percussió

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# MÚSICA

## PLANIFICACIÓ

La programació combina jocs musicals, cançons, danses, exploració d'instruments i activitats d'improvissació, adaptades al ritme evolutiu dels infants. També es treballa la relació amb el grup, la confiança en un mateix i la capacitat de gaudir i expressar-se a través de la música.

### SETEMBRE

Jocs de presentació amb cançons

Descobriments de sons del cos

Sons de l'aula i objectes quotidians

Primer contacte amb instruments de percussió petita

### OCTUBRE

Treballem la sensibilització auditiva

Jocs de respiració i veu

Cançons senzilles amb repetició

Descobrim la memòria musical

### NOVEMBRE

Percussió corporal

Jocs de caminar al ritme de la música

Instruments de percussió bàsica

Cançons rítmiques amb acompanyament corporal

### DESEMBRE

Preparem una actuació Nadalena

Preparem una actuació Nadalena

Sessió oberta: Actuació Nadalena

### GENER

Treballem la percepció del ritme

Treballem la coordinació

Descoberta lliure d'instruments

Classificació: sons aguts i greus

### FEBRER

Fer sons curts i llargs amb instruments

Treballem la discriminació auditiva

Treballem la discriminació auditiva

Música amb expressió corporal

### MARÇ

Conte musical amb efectes sonors

Sons de la natura

Potenciem l'imaginació i la atenció auditiva

Potenciem l'imaginació i la atenció auditiva

### ABRIL

Inventar ritmes senzills amb el cos

Improvissació amb instruments

Treballem creativitat i l'expressió lliure

Treballem creativitat i l'expressió lliure

### MAIG

Preparació d'una petita actuació conjunta

Preparació d'una petita actuació conjunta

Assaig actuació

Assaig actuació

### JUNY

Assaig actuació

Classe oberta: Actuació final



# ESCOLA DE MÚSICA PRIMÀRIA

## DESCRIPCIÓ

Apropem la música i amb ella el desenvolupament de nous coneixements com les audicions de música clàssica, l'aprenentatge d'un llenguatge musical per familiaritzar-se amb la música escrita i els ritmes

## OBJECTIUS

**E**

Potenciar l'escolta activa

**C**

Consolidar els coneixements musicals

**M**

Potenciar la memòria

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió treballarem la música a partir dels seus ritmes i el seu llenguatge musical.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i cançó de benvinguda

Activitat preparada (40'-45')

Interpretació de so i ritmes de diverses cançons

Recollida i preparació (10')

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Llenguatge musical

**2N TRIMESTRE** Ritmes i expressió

**3R TRIMESTRE** Preparació concert final

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# ESCOLA DE MÚSICA PRIMÀRIA

## PLANIFICACIÓ

L'objectiu principal és que l'alumnat gaudeixi de la música com a mitjà d'expressió, aprenentatge i creativitat, desenvolupant habilitats musicals de manera progressiva i lúdica.

### SETEMBRE

Activitats de coneixença amb música

Percurssió corporal I

Percurssió corporal II

Introducció d'instruments de percussió

### OCTUBRE

Instruments de percussió

Treballem la coordinació i l'escolta activa

Introducció al ritme bàsic

Descobrim els sons greus i aguts

### NOVEMBRE

Explorem la veu

Descobrim l'expressivitat musical

Reconeixement de les figures rítmiques

Jocs amb notes musicals

### DESEMBRE

Preparació sessió musical de Nadal

Assaig sessió musical de Nadal

Classe oberta: sessió musical de Nadal

### GENER

Coneixement de les famílies musicals i el seu so

Presentació d'instruments de corda I

Presentació d'instruments de corda II

Presentació d'instruments de vent I

### FEBRER

Presentació d'instruments de vent II

Treballem l'expressivitat

Descobrim la creativitat i l'imaginació

### MARÇ

Jocs de coordinació amb música

Fomentem el treball en equip

Percussió corporal III

Creació personatges musicals

### ABRIL

Creació d'instruments casolans

Creació de música grupal

Representació d'un conte musical

Representació d'un conte musical

### MAIG

Assaig repertori musical

Assaig repertori musical

Assaig repertori musical

Assaig repertori musical

### JUNY

Assaig repertori musical

Representació a famílies



# JOC I ESPORT INFANTIL

## DESCRIPCIÓ

Introducció al lleure i l'esport de l'infant que a través del descobriment esportiu anirà paulatinament incorporant les dinàmiques del joc en equip. Centrem les activitats en el desenvolupament psicomotriu i el treball de la coordinació motora.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**G**

Fomentar l'activitat grupal

**P**

Treballar el desenvolupament psicomotriu

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió es realitzarà dos activitats diverses per treballar diferents àrees psicomotrius

## SESSIÓ D'EXEMPLE

### Presentació inicial (10')

Explicació de l'activitat i joc de lleure d'escalfament

### Activitat preparada (40'-45')

Posada en marxa i joc a través de material esportiu. (Bàsquet, futbol, handbol, etc.)

### Recollida (10')

Recollim i preparem per marxar cap a casa amb petit feedback.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Jocs psicomotrius

### 2N TRIMESTRE

Introducció d'elements de joc (pilota, circuits..)

### 3R TRIMESTRE

Tastets esportius variats.

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# JOC I ESPORT INFANTIL

## PLANIFICACIÓ

La present guia anual recull la programació de continguts de l'activitat extraescolar de joc i esport infantil, destinada a nens i nenes d'infantil. L'objectiu és fomentar el gaudi de l'activitat física, al mateix temps que es desenvolupen habilitats motores, socials i cognitives.

### SETEMBRE

Jocs de presentació

Circuits de psicomotricitat bàsica

Jocs d'equilibri i coordinació

Coneixença de jocs clàssics

### OCTUBRE

Coneixença de les diferents pilotes

Introducció al futbol

Esport: Futbol

Esport: Futbol

### NOVEMBRE

Esport: Futbol

Introducció al bàsquet

Esport: Bàsquet

Esport: Bàsquet

### DESEMBRE

Esport: Bàsquet

Circuits combinats amb jocs i esports treballats

Circuits combinats amb jocs i esports treballats

### GENER

Jocs cooperatius amb música

Introducció al Voleibol

Esport: Voleibol

Esport: Voleibol

### FEBRER

Esport: Voleibol

Introducció al Hockey

Esport: Hockey

Esport: Hockey

### MARÇ

Esport: Hockey

Jocs cooperatius

Introducció al handbol

Esport: Handbol

### ABRIL

Esport: Handbol

Esport: Handbol

Circuits combinats amb jocs i esports treballats

Torneig de jocs tradicionals

### MAIG

Torneig de futbol

Torneig de bàsquet

Torneig de voleibol

Torneig de hockey

### JUNY

Torneig de handbol

Circuits combinats amb jocs i esports treballats



# ROBÒTICA

## DESCRIPCIÓ

Apropar als infants d'una manera molt pràctica a la part més teòrica de la tecnologia. Realitzen una iniciació bàsica a la programació per caixes i l'execució de petits models robòtics.

Activitat realitzada a càrrec d'Eixos Creatius.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**P**

Potenciar el pensament lògic-matemàtic

**I**

Estimular l'interès per la ciència i la tecnologia

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió l'infant serà partícip del desenvolupament d'un projecte de robòtica. Aportaran idees des del seu imaginari per fer un robot, i ho anirem anotant a 'la llibreta de l'enginyer/a'. Dins de les sessions hi haurà una petita part d'introducció, una part teòrica i una pràctica que es desenvoluparà en grups.

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Disseny i programació

**2N TRIMESTRE** Programació i inici de muntatge

**3R TRIMESTRE** Muntatge

**JUNY** Mostra de robots

## SESSIÓ D'EXEMPLE

**Presentació inicial (10')**

Presentació i breu introducció teòrica.

**Activitat preparada (40'-45')**

Programació bàsica amb bloks cat (3D) o similar. Activitat de programació

**Recollida i neteja (10')**

Recollim i deixem ben net l'espai de treball.

**VALORS  
7 D'A**

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# EXPRESSIÓ CORPORAL

## DESCRIPCIÓ

A través de la dansa, treballem la coordinació psicomotriu, l'aprenentatge de les capacitats corporals i l'expressió emocional.

L'activitat basa des del desenvolupament de la sensibilitat i l'expressió corporal.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia i l'autoconfiança

**C**

Millorar la coordinació psicomotriu

**D**

Fomentar la desinhibició

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió es realitzarà una posada en escena diferent i durant el curs s'aniran preparant coreografies que es duran a terme al festival de final de curs.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')  
Presentació i estiraments

Activitat preparada (40'-45')  
Circuits d'agilitat

Recollida (10')  
Tornada a la calma i estiraments

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

<b>SETEMBRE</b>	Inici activitat
<b>1R TRIMESTRE</b>	Coordinació
<b>2N TRIMESTRE</b>	Expressar-se amb el cos
<b>3R TRIMESTRE</b>	Motricitat

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# EXPRESSIÓ CORPORAL

## PLANIFICACIÓ

La proposta fomenta un ambient lúdic i participatiu, en què es prioritza l'experimentació, la llibertat i el respecte pel ritme de cada infant. A través de jocs, música, dramatitzacions i activitats col·lectives, es busca potenciar la imaginació, la confiança en un mateix i el treball en equip, tot gaudint del moviment i de la pròpia expressió.

### SETEMBRE

Moviment del cos: braços, cames, tronc i cap

Equilibri i coordinació bàsica

Espai personal i espai compartit

Postures estàtiques i dinàmiques

### OCTUBRE

Moviment al ritme de la música

Coordinació amb sons

Moviments expressius

Jocs de seguiment i imitació

### NOVEMBRE

Expressar emocions amb el cos

Treballem gestos i postures

Representacions amb moviments corporals

Imitació i jocs de rol

### DESEMBRE

Crear històries curtes amb moviments

Moviments inspirats amb elements naturals

Experimentar amb moviments grans i petits

### GENER

Moviments lliures i improvisació de grup

Combinar moviments simultanis

Jocs amb objectes

Treballem amb la velocitat i la força del moviment

### FEBRER

Moviments per representar accions

Imitacions de situacions quotidianes

Creem un conte amb expressió corporal

Creem un conte amb expressió corporal

### MARÇ

Moviments coordinats amb parelles

Jocs cooperatius

Postures d'equilibri estàtiques i en moviment

Creació de petites coreografies col·lectives

### ABRIL

Creació d'una història / coreografia Sant Jordi

Creació d'una història Sant Jordi

Creació d'una història / coreografia Sant Jordi

Classe oberta - representació

### MAIG

Integració de tècniques: ritme, equilibri

Crear coreografies curtes espontànies

Jocs de cooperació amb objectes

Expressió de sentiments a través de moviments

### JUNY

Creació de petites representacions per famílies

Classe oberta



# INICIACIÓ AL PATINATGE

## DESCRIPCIÓ

El patinatge iniciació pretén desenvolupar les tècniques per anar sobre rodes.

Es treballarà des de nivell inicial, el desplaçament, girs, frenada i es realitzarà a través de jocs variats realitzats sobre patins.

## OBJECTIUS

**A**

Aprendre a aprendre

**R**

Aprendre a rodar sobre patins

**C**

Treballar la coordinació individual i grupal sobre patins

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Vivencial i significativa
- Activa

A cada sessió el monitoratge farà una explicació detallada de les activitats preparades, i les posarà en marxa. Serà necessari que aquelles famílies que puguin ajudin a posar patins per agilitzar l'inici de l'activitat.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

**Presentació inicial (10')**

Presentació de l'activitat i posada de patins.

**Activitat preparada (40'-45')**

Joc de l'aranya sobre patins, joc de les figures grupals.

**Recollida (10')**

Recollim, ens descalcem els patins i ens preparem per sortir.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

<b>SETEMBRE</b>	Inici activitat
<b>1R TRIMESTRE</b>	Desplaçaments
<b>2N TRIMESTRE</b>	Gir i moviments bàsics de patinatge.
<b>3R TRIMESTRE</b>	Jocs sobre patins.
<b>JUNY</b>	Mostra de patinatge i show final.

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# INICIACIÓ AL PATINATGE

## PLANIFICACIÓ

Aquesta planificació permet que els nens i nenes millorin les seves habilitats sobre rodes, consolidin els coneixements adquirits i n'adquireixin de nous, tot fomentant la seguretat, la confiança i el treball en equip. És una introducció al més petits/es al patinatge artístic.

### SETEMBRE

Coneixença del grup i les habilitats I

Coneixença del grup i les habilitats II

Postura bàsica sobre els patins

Estabilitat i control

### OCTUBRE

Control amb els patins: Frenada

Control amb els patins: Arrencada

Control del moviment i el cos sobre els patins I

Control del moviment i el cos sobre els patins II

### NOVEMBRE

Control bàsic i primeres postures II

Control bàsic i primeres postures I

Iniciació de les figures del patinatge artístic I: desenvolupar coordinació

Iniciació de les figures del patinatge artístic II: expressió corporal

### DESEMBRE

Iniciació de les figures del patinatge artístic III: postura

Implementació de figures dins del joc

Implementació de figures amb moviment

Circuits d'habilitats

### GENER

Introduir marxa enrere

Introduir llimones endavant i enrere

Provar tècniques pròpies del patinatge artístic

Pràctica d'habilitats apreses

### FEBRER

Aprendre habilitats i integratius grupals

Desenvolupar la coordinació en grup

Perfeccionar la tècnica de balls i coreografies I

Provar integratius nous i de nivell avançat per mantenir la motivació

### MARÇ

Preparació de coreografia interescolar

Preparació de coreografia interescolar

Assaig coreografia interescolar

Interscolar

### ABRIL

Preparació de coreografia interescolar

Preparació de coreografia interescolar

Assaig coreografia interescolar

Interscolar

### MAIG

Preparació de coreografia interescolar

Preparació de coreografia interescolar

Assaig coreografia interescolar

Interscolar

### JUNY

Pràctica d'habilitats apreses

Pràctica d'habilitats apreses

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.





# BÀSQUET



## DESCRIPCIÓ

L'activitat de bàsquet serà plantejada com una descoberta del món del bàsquet. Es realitzaran exercicis i jocs per treballar el bot,, el tir a cistella, el passe i les dinàmiques d'equip.

Aquesta activitat no té competicions, ja que és de tipus iniciació però es programarà un o dos amistosos per que els infants tinguin l'experiència de fer joc d'oposició.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**G**

Gaudir del joc en equip

**T**

Tecnificació del tir,  
passe i bot

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió l'infant serà partícip de la seva pròpia evolució en les destreses pròpies del bàsquet.

Es faran jocs d'escalfament per fer a continuació activitats dirigides per millorar el tir, passe i bot així com la visió i joc en equip.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica de l'activitat

Activitat preparada (40'-45')

Jocs de tir condicionat a cistella  
Posicionament d'acta i transicions ràpides.

Recollida (10')

Recollim material i ens preparam per la sortida realitzant un petit feedback.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Pràctica del passe, bot i tir.

### 2N TRIMESTRE

Iniciació a la tàctica d'equip

### 3R TRIMESTRE

Pràctica del joc en oposició

### JUNY

Partit amistós de cloenda.

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# BÀSQUET

## PLANIFICACIÓ

Mitjançant aquesta planificació, els alumnes tindran l'oportunitat de desenvolupar les seves estratègies en el món del bàsquet, aplicant la metodologia treballada prèviament, adaptant-se al nivell de cada infant i potenciant les seves capacitats.

### SETEMBRE

Motricitat i coordinació

Orientació i control corporal

Jocs d'agilitat, salts i desplaçaments

Coneixement i posada en pràctica de les regles bàsiques I

### OCTUBRE

Bot: control estàtic i moviment

Passe: de pit i per sobre el cap

Tir: mecànica bàsica prop de l'aro

Coneixement i posada en pràctica de les regles bàsiques II: dobles

### NOVEMBRE

Jocs en espais reduïts

Desenvolupament de la motricitat bàsica

Fomentar el treball en equip, la cooperació i la diversió

Continuem treballant les tècniques bàsiques

### DESEMBRE

Control de pilota

Defensa individual

Millorem el joc col·lectiu

### GENER

Motricitat específica I: coordinació del cos

Motricitat específica II: canvis de direcció

Motricitat específica III: ritme

Posada en pràctica de la motricitat específica

### FEBRER

Millorem l'agilitat, la velocitat i la resistència

Millorem la l'agilitat, la velocitat i la resistència

Treballem la tàctica col·lectiva I

Treballem la tàctica col·lectiva II: a través de valors i companyerisme

### MARÇ

Partit amistós

Treballem a través de relleus

Millorem el contractac

Millorem la l'agilitat, la velocitat i la resistència

### ABRIL

Perfeccionar els fonaments bàsics

Joc en equip

Jocs d'agilitat, salts i desplaçaments

Treballar la competició a través del joc

### MAIG

Torneig fi de curs

Torneig fi de curs

Torneig fi de curs

Torneig fi de curs

### JUNY

Torneig fi de curs

Partit final

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.





# INICIACIÓ AL VOLEIBOL

## DESCRIPCIÓ

L'iniciació al voleibol és una descoberta d'un esport considerat minoritari però que en els últims anys s'ha fet popular. Practicaran el toc de dits, saque, i joc en equip amb l'element de la xarxa.

El voleibol és un esport molt net ja que no hi ha contacte físic amb l'oponent.

A final de curs farem un partit de cloenda amb tots els grups.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**P**

Practicar el passe, toc de dits i saque

**O**

Practicar joc d'oposició i gaudir de l'esport.

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió l'infant serà el protagonista del seu propi aprenentatge, conduït pel monitoratge de voleibol. Realitzaran activitats diverses per millorar la tècnica i el joc en pilota.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

Exercici de passe, rebuda i toc de dits.

Recollida i neteja (10')

Recollim el material entre totes, es realitza un feedback i ens preparam per marxar a casa.

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE**

Inici activitat

**1R TRIMESTRE**

Toc de dits, passe i saque.

**2N TRIMESTRE**

Rebuda, saque i joc d'oposició

**3R TRIMESTRE**

Desenvolupament tècnic global.

**JUNY**

Partit de cloenda.

**VALORS  
7 D'A**

Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# INICIACIÓ AL VOLEIBOL

## PLANIFICACIÓ

A través de jocs, exercicis tècnics i partits adaptats, es busca desenvolupar tant les habilitats físiques i motrius com els valors socials i educatius propis de l'esport en equip. Aquesta planificació es treballa en funció de l'edat i l'habilitat que tinguin.

### SETEMBRE

Jocs de presentació i dinàmiques de grup

Estudi de les regles bàsiques del joc

Circuit psicomotriu I: desplaçaments

Toc de dits amb parelles i tríos

### OCTUBRE

Treballem llançaments

Treballem recepcions

Afavorim la cohesió i la motivació inicial

Circuit psicomotriu II: salts i recepcions

### NOVEMBRE

Toc de braços

Exercicis de precisió en circuits

Mini partits amb control bàsic del baló

Treballem la coordinació i la tècnica inicial

### DESEMBRE

Practiquem la posada en joc real

Introducció al servei per dalt

Mini partits amb servei obligatori

### GENER

Dinàmiques de passar i seguir en grup

Exercicis de comunicació en pista

Fomentem la cooperació i el treball col·lectiu

Introducció de l'atac

### FEBRER

Exercicis de recepció de servei

Col·locació bàsica amb tocs de dits

Seqüències de recepció + col·locació + atac

Mini partits aplicant recepció i col·locació

### MARÇ

Treballem la cadena de joc

Coordinació de carrera + salt

Rematada suau amb col·locació prèvia

Exercicis en parella: col·locador i rematador

### ABRIL

Aprendre les rotacions bàsiques

Exercicis de reacció a pilotes baixes

Desenvolupament la força i la tècnica d'atac

Posicionament defensiu en grup

### MAIG

Torneig de voleibol

Torneig de voleibol

Torneig de voleibol

Torneig de voleibol

### JUNY

Torneig de voleibol

Final torneig de voleibol

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.



# VOLEIBOL 5È - 6È PRIMÀRIA

## DESCRIPCIÓ

Apropar als infants d'una manera molt pràctica al món del voleibol amb aprenentatge de les parts bàsiques del joc d'oposició, i elements que conformen la pràctica del voleibol. Saque, rebuda, toc de dits i remat.

A partir de 5è els equips participen a les lligues escolars organitzades pel CEEB.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**P**

Practicar el passe, toc de dits i saque

**O**

Practicar joc d'oposició i gaudir de l'esport.

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió l'infant serà el protagonista del seu propi aprenentatge, conduït pel monitoratge de voleibol. Realitzaran activitats diverses per millorar la tècnica i el joc en pilota.

Hi haurà competicions del mes d'octubre fins al maig (detallarem més endavant via reunió d'equips)

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

Excercici de passe, rebuda i toc de dits.

Recollida i neteja (10')

Recollim el material entre totes, es realitza un feedback i ens preparam per marxar a casa.

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Toc de dits, passe i saque.

### 2N TRIMESTRE

Rebuda, saque i joc d'oposició

### 3R TRIMESTRE

Desenvolupament tècnic global.

### JUNY

Partit de cloenda.

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# VOLEIBOL 5È - 6È PRIMÀRIA

## PLANIFICACIÓ

A través de jocs, exercicis tècnics i partits adaptats, es busca desenvolupar tant les habilitats físiques i motrius com els valors socials i educatius propis de l'esport en equip.

### SETEMBRE

Jocs de presentació i dinàmiques de grup

Estudi de les regles bàsiques del joc

Circuit psicomotriu I: desplaçaments

Toc de dits amb parelles i tríos

### OCTUBRE

Treballem llançaments

Treballem recepcions

Afavorim la cohesió i la motivació inicial

Circuit psicomotriu II: salts i recepcions

### NOVEMBRE

Toc de braços

Exercicis de precisió en circuits

Mini partits amb control bàsic del baló

Treballem la coordinació i la tècnica inicial

### DESEMBRE

Practiquem la posada en joc real

Introducció al servei per dalt

Mini partits amb servei obligatori

### GENER

Dinàmiques de passar i seguir en grup

Exercicis de comunicació en pista

Fomentem la cooperació i el treball col·lectiu

Introducció de l'atac

### FEBRER

Exercicis de recepció de servei

Col·locació bàsica amb tocs de dits

Seqüències de recepció + col·locació + atac

Mini partits aplicant recepció i col·locació

### MARÇ

Treballem la cadena de joc

Coordinació de carrera + salt

Rematada suau amb col·locació prèvia

Exercicis en parella: col·locador i rematador

### ABRIL

Aprendre les rotacions bàsiques

Exercicis de reacció a pilotes baixes

Desenvolupament la força i la tècnica d'atac

Posicionament defensiu en grup

### MAIG

Torneig de voleibol

Torneig de voleibol

Torneig de voleibol

Torneig de voleibol

### JUNY

Torneig de voleibol

Final torneig de voleibol

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.



# PATINATGE ARTÍSTIC

## DESCRIPCIÓ

El patinatge artístic consistirà en la introducció i aprenentatge de diferents integratius (moviments sobre patins, salts, girs) a la pista així com la preparació d'un show per al festival final.

En aquesta activitat hi ha competició ceeb, on es realitza un pas de nivell al mes de març.

També es pot participar a les competicions interescolars organitzades al Districte de Sant Andreu.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**T**

Tecnificar moviments i integratius

**G**

Gaudir de l'esport sobre rodes

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió l'infant d'aquest esport l'infant millorarà des del propi punt de partida adaptant els moviments al nivell que tingui. Durant el mes de febrer - març hi ha el pas de nivell on totes les persones que patinen poden passar de nivell de curs.

A final de curs es realitzarà el festival amb els balls de cada grup i escoles convidades.

Cada dimarts es treurà el carro a la porta de l'escola a les 9.00 per poder deixar els patins ja a l'escola.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

Pràctica de moviments amb correccions del monitoratge

Recollida (10')

Recollida de patins i preparació per marxar cap a casa.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Desplaçaments i salts

### 2N TRIMESTRE

Preparació pas de nivell

### 3R TRIMESTRE

Muntatge del festival i pràctica de balls

### JUNY

Festival de cloenda

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# PATINATGE ARTÍSTIC

## PLANIFICACIÓ

Aquesta planificació permet que els nens i nenes millorin les seves habilitats sobre rodes, consolidin els coneixements adquirits i n'adquireixin de nous, tot fomentant la seguretat, la confiança i el treball en equip.

### SETEMBRE

Coneixença del grup i les habilitats I

Coneixença del grup i les habilitats II

Postura bàsica sobre els patins

Estabilitat i control

### OCTUBRE

Control amb els patins: Frenada

Control amb els patins: Arrencada

Control del moviment i el cos sobre els patins I

Control del moviment i el cos sobre els patins II

### NOVEMBRE

Control bàsic i primeres postures II

Control bàsic i primeres postures I

Iniciació de les figures del patinatge artístic I: desenvolupar coordinació

Iniciació de les figures del patinatge artístic II: expressió corporal

### DESEMBRE

Preparació coreografia

Assaig coreografia

### GENER

Iniciació de les figures del patinatge artístic III: postura

Implementació de girs simples

Implementació de girs cada cop més complexos

Introduir-se en els salts simples

### FEBRER

Introduir-se en els salts de mitja volta

Introduir-se en els salts de volta sensera

Promoure la pràctica d'integratius d'un nivell superior al que es troben.

Treballar formacions, elevacions, creuaments i tècnica de peus

### MARÇ

Aprendre habilitats i integratius grupals

Desenvolupar la coordinació en grup

Perfeccionar la tècnica de balls i coreografies I

Provar integratius nous i de nivell avançat per mantenir la motivació

### ABRIL

Perfeccionar la tècnica de balls i coreografies II

Desenvolupar la coordinació en grup

Realitzar figures de desplaçament

Pràctica de girs i habilitats apreses

### MAIG

Preparació de coreografia fi de curs

Preparació de coreografia fi de curs

Assaig coreografia fi de curs

Assaig coreografia fi de curs

### JUNY

Aquesta és una planificació orientativa, ja que cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.





# PATINATGE JOCS

## DESCRIPCIÓ

El patinatge jocs consistirà en la introducció i aprenentatge de diferents moviments sobre patins, salts, girs a la pista així com la introducció i pràctica del joc de lleure sobre patins.

S'introduiran elements de joc com els stick d'hoquei, pilota i altres amb l'objectiu de fer gaudir als infants de la pràctica de patinatge.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**T**

Tecnificar moviments,  
girs, frenada i salts

**G**

Gaudir la pràctica  
esportiva

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió l'infant d'aquest esport l'infant millorarà des del propi punt de partida adaptant els moviments al nivell que tingui. El treball i la tècnica s'adquiriran a través de jocs proposats pel monitoratge.

Cada divendres es treurà el carro a la porta de l'escola a les 9.00 per poder deixar els patins ja a l'escola.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

Joc de l'aranya amb patins

Circuit d'agilitat

Mataconills amb patins.

Recollida (10')

Recollida de patins i preparació per marxar cap a casa.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Desplaçaments i salts

**2N TRIMESTRE** Agilitat

**3R TRIMESTRE** Esports sobre patins (hoquei)

**JUNY** Mostra oberta a les famílies.

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# PATINATGE JOCS

## PLANIFICACIÓ

El patinatge jocs consistirà en la introducció i l'aprenentatge de diferents moviments sobre patins, salts, girs a la pista així com la introducció i pràctica del joc de lleure sobre patins.

Tot s'orientarà en la base del joc dins del lleure.

### SETEMBRE

Coneixença del grup i les habilitats I

Coneixença del grup i les habilitats II

Postura bàsica sobre els patins

Estabilitat i control

### OCTUBRE

Control amb els patins: Frenada

Control amb els patins: Arrencada

Control del moviment i el cos sobre els patins I

Control del moviment i el cos sobre els patins II

### NOVEMBRE

Control bàsic i primeres postures II

Control bàsic i primeres postures I

Iniciació de les primeres figures, girs i salts amb patins

Desenvolupar coordinació grupal

### DESEMBRE

Preparació coreografia

Assaig coreografia

Sessió oberta: mostrar coreografia famílies

### GENER

Iniciació de la bona postura sobre els patins.

Implementació de girs simples

Implementació de girs cada cop més complexos

Introduir-se en els salts, figures i girs simples

### FEBRER

Introduir-se en la marxa enrere

Introduir-se en les habilitats sobre els patins cada cop més complexes

Promoure la pràctica d'integratius més complexos

Treballar creuaments i tècnica de peus

### MARÇ

Aprendre habilitats i integratius grupals

Desenvolupar la coordinació en grup

Perfeccionar la tècnica de balls i coreografies I

Provar integratius nous i de nivell avançat per mantenir la motivació

### ABRIL

Perfeccionar la tècnica de balls i coreografies II

Desenvolupar la coordinació en grup

Realitzar figures de desplaçament

Pràctica de girs i habilitats apreses

### MAIG

Preparació de coreografia fi de curs

Preparació de coreografia fi de curs

Assaig coreografia fi de curs

Assaig coreografia fi de curs

Planificació orientada al joc en el lleure. Cada alumne tindrà el seu propi nivell, que sempre serà respectat al llarg de les sessions.

### JUNY

Assaig coreografia fi de curs

Classe oberta: coreografia fi de curs per famílies





# GIMNÀSTICA RÍTMICA

## DESCRIPCIÓ

La gimnàstica rítmica consisteix en la realització d'una coreografia amb música, pot ser individual o per conjunts, i es basa en una sèrie d'elements tècnics units al ritme, precisió, habilitat, expressivitat i fluidesa de moviments.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**C**

Potenciar la coordinació i flexibilitat

**C**

Potenciar el companyerisme i el respecte

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió es realitzarà treball corporal amb tècniques i elements bàsic de la gimnàstica rítmica, i s'introduiran elements i aparells com corda, pilota o aros.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')  
Presentació i escalfament

Activitat preparada (40'-45')  
Treball d'acrobàcies i ball grupal

Recollida (10')  
Tornada a la calma i estiraments

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Treball d'elements bàsics: salts, girs i equilibris

**2N TRIMESTRE** Introducció de pilota, corda i aros

**3R TRIMESTRE** Preparació de coreografia final de curs

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



## PLANIFICACIÓ

Aquesta planificació permet als alumnes/as adquirir habilitats en la gimnàstica rítmica, introduint a poc a poc els conceptes i adaptant el seu nivell d'aprenentatge.

### SETEMBRE

Coneixença del grup  
Introducció a la rítmica  
Introducció a la rítmica  
Introducció a la rítmica

### OCTUBRE

Introducció a la rítmica  
Treballem el nivell individual  
Treballem el nivell individual  
Treballem el nivell individual

### NOVEMBRE

Acrobàcies bàsiques  
Acrobàcies bàsiques  
Muntatge de balls  
Muntatge de balls

### DESEMBRE

Balls per conjunt  
Balls per conjunt  
Mostra de Nadal

### GENER

Treballar les habilitats apreses  
Introducció d'aparells  
Introducció d'aparells  
Introducció d'aparells

### FEBRER

Introducció d'aparells  
Organització de nivells  
Organització de conjunts  
Treballar les habilitats apreses

### MARÇ

Introducció de noves acrobàcies  
Introducció de noves acrobàcies  
Introducció de nous aparells  
Introducció de nous aparells

### ABRIL

Creem grups de ball  
Pràctica de ball  
Pràctica de ball  
Pràctica de ball

### MAIG

Preparació festival de fi de curs  
Preparació festival de fi de curs  
Preparació festival de fi de curs  
Preparació festival fi de curs

### JUNY

Perfeccionament festival de fi de curs  
Festival de fi de curs



# DANSA

## DESCRIPCIÓ

Apropar els infants al món de la dansa moderna on es practicaran diverses disciplines de ball tal com hip hop, funky, zumba old school i comercial.

L'activitat es basa en el treball de la coordinació psicomotriu, en l'aprenentatge de les capacitats corporals i l'expressió emocional a partir de la dansa

## OBJECTIUS

**C**

Millorar la coordinació psicomotriu

**C**

Fomentar el coneixement de les pròpies capacitats.

**A**

Treball de l'autoestima i l'autoconfiança

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Escalfament per activar el cos
- Part central de l'activitat on s'explicaran l'estil i la coreografia
- Posada en pràctica del ball
- Tornada a la calma i estiraments.

En cada sessió es realitzarà una posada en escena diferent i durant el curs s'aniran preparant coreografies que es duran a terme al festival de final de curs.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Escalfament i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

- 20' d'activitats d'expressió corporal
- 20' de coreografia

Recollida (10')

Estiraments, recollida de l'espai i preparació per marxar a casa.

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Expressió corporal, consciència del cos i exploració de moviments

### 2N TRIMESTRE

Passos de dansa per fer coreografies.

### 3R TRIMESTRE

Muntatge coreografies per final de curs amb les musiques triades.

### JUNY

Ball de mostra al festival

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.

**VALORS  
7 D'A**



# DANSA

## PLANIFICACIÓ

Treballar amb els infants i joves diferents estils de balls, combinant el ritme, el moviment i la cultura. Aprendran diferents estils com Hip Hop, zumba i algunes tècniques de freestyle. Es fomentarà un ambient creatiu, divertit i motivador on gaudiran molt.

### SETEMBRE

Expressió corporal

Prendre consciència del cos

Explorem moviments

Estudiem coreografies

### OCTUBRE

Coneixem el Hip Hop

Aprendre a fer coreografies

Explorem diferents tipus de música

Marquem el ritme

### NOVEMBRE

Sessió d'improvisació

Cultura urbana

Expressivitat

Got Talent

### DESEMBRE

Creem la nostra coreografia

Assaig presentació ball Nadalenc

Presentació ball

### GENER

Joc de ritme i coordinació

Classe de Zumba

Estimulem la creativitat

Imitació de seqüències de moviment

### FEBRER

Creació de coreografies curtes

Expressió corporal i presència escènica

Confiança, autoestima i expressió lliure

Treball en grup i concentració

### MARÇ

Prendre consciència de la música

Treballem els tempos

Passos bàsics de diferents estils urbans

Introducció al freestyle guiat

### ABRIL

Sessió d'improvisació

Acció, creació i resposta directa

Creem un vídeo coreogràfic

Creació de ball col·lectiu

### MAIG

Activació corporal

Creem la nostra coreografia

Creem la nostra coreografia

Creem la nostra coreografia

### JUNY

Assaig presentació ball a famílies

Presentació ball a famílies





# INICIACIÓ A LA DANSA

## DESCRIPCIÓ

Descobreix la dansa d'una manera divertida i creativa. Aquesta activitat introdueix els nens i nenes en els moviments bàsics, el ritme i l'expressió corporal, ajudant-los a desenvolupar la coordinació, la flexibilitat i la confiança en si mateixos.

A través de jocs, exercicis i petites coreografies adaptades a cada edat, els alumnes aprendran a expressar-se amb el cos, treballar en equip i gaudir de la música, tot en un entorn segur i estimulants. Una oportunitat per moure's, divertir-se i començar a estimar la dansa

## OBJECTIUS

**C**

Millorar la coordinació  
psicomotriu

**C**

Fomentar el coneixement de  
les pròpies capacitats.

**A**

Treball de l'autoestima i  
l'autoconfiança

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Escalfament per activar el cos
- Part central de l'activitat on s'explicaran l'estil i la coreografia
- Posada en pràctica del ball
- Tornada a la calma i estiraments.

En cada sessió es realitzarà una posada en escena diferent i durant el curs s'aniran preparant coreografies que es duran a terme al festival de final de curs.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Escalfament i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

- 20' d'activitats d'expressió corporal
- 20' de coreografia

Recollida (10')

Estiraments, recollida de l'espai i preparació per marxar a casa.

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Expressió corporal, consciència del cos i exploració de moviments

### 2N TRIMESTRE

Passos de dansa per fer coreografies.

### 3R TRIMESTRE

Muntatge coreografies per final de curs amb les musiques triades.

### JUNY

Ball de mostra al festival

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.

**VALORS  
7 D'A**



# INICIACIÓ A LA DANSA

## PLANIFICACIÓ

Iniciar als mes petits en el món de la dansa.  
L'objectiu és introduir-los a diferents estils de ball, però sempre de manera lúdica,  
participativa i adaptada a les seves capacitats.

### SETEMBRE

Expressió corporal

Prendre consciència del cos

Explorem moviments

Estudiem coreografies

### OCTUBRE

Classe de Zumba

Treballem conceptes: ritme i espais

Desenvolupar la coordinació, equilibri i control del cos

Reconeixement de patrons rítmics senzills

### NOVEMBRE

Sessió d'improvisació

Histories corporals

Expressivitat

Got Talent

### DESEMBRE

Creem la nostra coreografia

Assaig presentació ball Nadalenc

Presentació ball

### GENER

Joc de ritme i coordinació

Just Dance

Estimulem la creativitat

Imitació de seqüències de moviment

### FEBRER

Creació de coreografies curtes

Presència escènica

Confiança, autoestima i expressió lliure

Expressió corporal

### MARÇ

Prendre consciència de la música

Millorar la coordinació motriu

Passos bàsics de la dansa

Sessió de freestyle

### ABRIL

Sessió d'improvisació

Jocs d'imitació

Creem un vídeo coreogràfic

Creació de ball col·lectiu

### MAIG

Activació corporal

Creem la nostra coreografia

Creem la nostra coreografia

Creem la nostra coreografia

### JUNY

Assaig presentació ball a famílies

Presentació ball a famílies





# ESCACS

## DESCRIPCIÓ

Activitat dirigida per l'escola d'escacs de Barcelona en la que els infants practican aquest esport. Es realitzaran petites píndoles teòriques per aprendre des dels primers moviments de peces fins a la consecució de jugades elaborades.

## OBJECTIUS

**A**

Aprendre a aprendre

**M**

Desenvolupar la capacitat de predicció de moviments

**G**

Gaudir de l'esport i de la tàctica.

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Gaudir de l'activitat i respectar els diferents nivells d'aprenentatge.
- Treballar la capacitat de reacció en situacions adverses.
- Aprendre jugant i adquirir experiència en un entorn tranquil.

Cada sessió serà enfocada de forma eminentment pràctica per tal que l'infant aprengui jugant. Tot i així hi haurà material digital i fungible per aprendre a través de petites càpsules contingut teòric del món dels escacs.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

Espai de joc amb correccions del professor d'escacs

Recollida (10')

Recollida del material i manteniment de les peces.

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Moviment de les peces i pràctica de joc

### 2N TRIMESTRE

Jugades d'apertura de la partida i pràctica de joc

### 3R TRIMESTRE

Aprendre a predir jugades a 2,3 torns.

### JUNY

Classe oberta d'escacs.

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# ANGLÈS

## DESCRIPCIÓ

L'activitat d'anglès proposa una ampliació lúdica de les habilitats i aptituds apreses a l'escola, proposant una ampliació de vocabulari, gramàtica i sobretot fent èmfasi en la part de la parla per tal de que els infants puguin practicar-la en un ambient distès.

Hi haurà grup de 1r a 3r i de 4t a 6è.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**P**

Practicar la llengua anglesa de forma oral i escrita

**G**

Gaudir de l'anglès a través d'activitats engrescadores

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió s'adoptarà un tòpic a treballar i a través de diverses activitats aniràn descobrint el vocabulari i la gramàtica pertinents.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció del tòpic.

Activitat preparada (40'-45')

Summer time, and weather elements

Explain your easter holiday

Simon says

Recollida i neteja (10')

Recollim i deixem ben net l'espai de treball.

## CALENDARI GENERAL

**SETEMBRE** Inici activitat

**1R TRIMESTRE** Pets, animals & Nature

**2N TRIMESTRE** House life, family & Seasons

**3R TRIMESTRE** Seasons, wheather & holidays.

**VALORS  
7 D'A**

● Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

● Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

● Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

● Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# ANGLÈS INFANTIL

## PLANIFICACIÓ

Aquesta planificació d'activitat extraescolar té com a propòsit oferir un espai dinàmic, motivador i segur on els infants puguin explorar la llengua anglesa a través del joc i de diferents activitats que afavoriran un acostament positiu a l'idioma, promovent la confiança, l'expressió oral i el gaudi de l'aprenentatge.

### SETEMBRE

Coneixença del grup

Introducció als "greetings"

Pràctica dels "greetings"

Pràctica dels "greetings"

### OCTUBRE

Introducció als colors

Pràctica dels colors

Pràctica dels colors + "Halloween"

"Halloween"

### NOVEMBRE

Introducció dels nombres

Pràctica dels nombres

Pràctica dels nombres

Pronúncia dels nombres

### DESEMBRE

Vocabulari de "Christmas"

Tradicions de "Christmas"

Cançons de "Christmas"

### GENER

Introducció dels animals

Pràctica del vocabulari

Tipus d'animals

Diferenciació d'animals "wild animals" i "pets"

### FEBRER

Introducció de les parts de la cara

Pràctica de les parts de la cara

Introducció de parts del cos

Pràctica de les parts del cos

### MARÇ

Introducció "family"

Pràctica "family"

Pràctica "family"

Pràctica "family"

### ABRIL

Introducció del "wheather"

Pràctica del "weather"

Vocabulari de "easter"

"Easter crafts"

### MAIG

Treballem les "Seasons"

Introducció de la roba

Pràctica del vocabulari de la roba

Introducció dels accessoris

### JUNY

Vocabulari de "summer"

Vocabulari de "summer"



## PLANIFICACIÓ

Aquesta planificació d'activitat extraescolar té com a propòsit oferir un espai dinàmic, motivador i segur on els infants puguin explorar la llengua anglesa a través del joc i de diferents activitats que afavoriran un acostament positiu a l'idioma, promovent la confiança, l'expressió oral i el gaudi de l'aprenentatge.

### SETEMBRE

Coneixença del grup

Introducció del vocabulari escolar

Pràctica del vocabulari escolar

Introducció als espais escolars

### OCTUBRE

Pràctica del vocabulari espais escolars

Introducció dels animals

Pràctica del vocabulari

Halloween

### NOVEMBRE

Tipus d'animals

Introducció de fruites i verdures

Pràctica del vocabulari

Menjar "Healthy and unhealthy"

### DESEMBRE

Vocabulari de "Christmas"

Activitats de "Christmas"

Tradicions de "Christmas"

### GENER

Introducció de "toys and  
gadgets"

Pràctica de "toys and gadgets"

Introducció a la gramàtica de  
les "preposicions"

Pràctica de la gramàtica de les  
"preposicions"

### FEBRER

Introducció a les "parts of a  
house"

Pràctica a les "parts of a house"

Vocabulari de Carnaval

Introducció "Jobs and  
occupations"

### MARÇ

Pràctica "Jobs and occupations"

Introducció "Hobbies"

Pràctica "Hobbies"

Introducció "The world around us"

### ABRIL

Pràctica "The world around us"

Introducció "easter"

Activitats "easter"

Activitats "easter"

### MAIG

Introducció "the road"

Pràctica "the road"

Introducció "clothes"

Pràctica "clothes"

### JUNY

Vocabulari "summer"

"Welcome Summer"



# NATACIÓ

## DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat es realitza al CEM de Cotxeres de Borbó amb els responsables de les instal·lacions.

Hi haurà monitoratge d'acompanyament de l'escola a la instal·lació que ajudi a canviar els infants a l'entrar i sortir de la piscina.

Els infants realitzen diverses activitats on milloren la tècnica individual en els diferents estils de natació.

## OBJECTIUS

**A**

Potenciar l'autonomia

**G**

Gaudir de l'esport aquàtic

**T**

Millorar la tècnica de diferents estils de natació

## METODOLOGIA

Les sessions i l'estructura d'aquestes, sempre es basaran en les següents premises:

- Vivencial i significativa
- Activa

Cada infant serà partícip de la seva millora en la tècnica i estils de natació, conduïts a través d'activitats programades pel monitoratge del CN Sant Andreu.

El monitoratge de 7 d'Aventura, els recollirà del centre i els entregarà al finalitzar l'activitat a la porta de la instal·lació.

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció teòrica.

Activitat preparada (40'-45')

Activitat dirigida en l'estil de natació considerat.

Recollida (10')

Canvi de roba, recollida i retorn a l'escola.

**VALORS  
7 D'A**

## CALENDARI GENERAL

### SETEMBRE

Inici activitat

### 1R TRIMESTRE

Estil concret segons monitoratge i grup de piscina

### 2N TRIMESTRE

Estil concret segons monitoratge i grup de piscina

### 3R TRIMESTRE

Estil concret segons monitoratge i grup de piscina

### JUNY

Mostra a les famílies.

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# JUDO

## DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat es realitza amb Judo Rei Educat, orientat, principalment, a nens i nenes d'educació infantil i primària, amb l'objectiu de fomentar els valors de disciplina, respecte i col·laboració, alhora que es millora el benestar físic i emocional dels participants.

## OBJECTIUS

**M**

Millora del control corporal i la coordinació.

**D**

Desenvolupament emocional i gestió dels conflictes.

**E**

Enfortiment de l'ambient escolar amb valors positius.

## METODOLOGIA

Les activitats estan dissenyades per a nens i nenes de diferents edats i nivells, promovent no només l'aprenentatge tècnic del judo, sinó també la confiança, l'autocontrol i el respecte mutu, adaptades a les necessitats i capacitats de cada grup d'edat.

- Donar a conèixer el judo com a activitat esportiva educativa.
- Fomentar els valors del respecte, la disciplina, el treball en equip i 2. Objectius de l'activitat de judo l'autoestima.
- Oferir una alternativa saludable i dinàmica dins l'horari extraescolar.
- Possibilitat de competir en tornejos entre escoles

## SESSIÓ D'EXEMPLE

Cada sessió (1:30h) inclou:

- Una part de joc psicomotriu + escalfament específic enfocat al que es treballarà en la sessió.
- Tècnica bàsica de judo adaptada a l'edat
- Reflexió final sobre els valors treballats

**VALORS  
7 D'A**

- Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.
- Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant el respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# JUDO

## PLANIFICACIÓ

A través del judo, els nens i nenes no només aprenen tècniques i habilitats físiques, sinó també valors fonamentals com el respecte, la disciplina, la cooperació i l'autocontrol. Cada sessió combina exercicis tècnics, jocs, randori adaptat i activitats en parella, adaptant-se a l'edat i nivell dels participants

### SETEMBRE

Coneixement del grup

Presentació del judo

Normes de seguretat  
del tatami

Jocs de coordinació i equilibri

### OCTUBRE

Postures bàsiques (shizen-tai, jigo-tai)

Caigudes bàsiques (ukemi)

Caigudes cap endavant i cap enrere  
(mae-ukemi i ushiro-ukemi)

Exercicis d'agilitat i desplaçaments

### NOVEMBRE

Introducció a les agafades (kumi-kata)

Control de l'equilibri del company

Jocs de reacció i velocitat relacionats  
amb el judo

Projeccions simples com o-goshi i o-  
soto-gari

### DESEMBRE

Continuació del perfeccionament de les  
caigudes

Jocs de reacció i anticipació

Pràctica de les habilitats apreses

### GENER

Desenvolupament de la força mitjançant  
jocs

Treball en parella per fomentar cooperació  
i respecte

Combinació de caigudes i projeccions

Introducció al control a terra (osae-komi)

### FEBRER

Valors del judo: disciplina, respecte i  
autocontrol

Jocs de reacció i anticipació

Iniciació al randori a terra (sutemi-  
waza bàsics)

Tècniques de control: kesa-gatame i  
yoko-shiho-gatame

### MARÇ

Caigudes combinades i coordinació  
amb moviments a terra

Combinació de projeccions simples

Jocs cooperatius per reforçar el  
treball en equip

Introducció a moviments defensius

### ABRIL

Exercicis d'equilibri i força aplicada a  
la tècnica

Jocs de competència controlada

Millora de coordinació, rapidesa i  
anticipació

Reforç de valors: tolerància a la frustració

### MAIG

Tècniques combinades de peu i a terra

Jocs d'agilitat i resistència adaptats al judo

Revisió i perfeccionament de totes les  
projeccions apreses.

Revisió i perfeccionament de totes les  
projeccions apreses.

### JUNY

Revisió i perfeccionament de totes les  
projeccions apreses.

Reforç de valors i treball en equip



## CÒMIC - MANGA DIBUIX - CÒMIC

### DESCRIPCIÓ

L'extraescolar de dibuix còmic i manga ofereix als alumnes un espai creatiu on poden aprendre a expressar-se a través del dibuix i la narrativa visual. Aquesta activitat combina tècnica artística i creativitat, permetent que els participants desenvolupin habilitats de dibuix, comprensió del moviment, creació de personatges i composició de còmics i manga

### OBJECTIUS

**D**

Desenvolupar habilitats de dibuix, proporció i perspectiva

**I**

Estimular la imaginació i la creació de personatges i històries pròpies

**C**

Crear històries curtes amb coherència visual i narrativa

### METODOLOGIA

Aprenentatge gradual: es comença amb fonaments del dibuix, formes i proporcions, i es progressa cap a la creació de personatges, escenaris i històries completes

Creativitat i estil propi: els alumnes són animats a experimentar amb el seu propi estil, fusionant influències de còmic i manga

Projectes i exposicions: els alumnes realitzen projectes individuals que es revisen i comparteixen amb els companys i pares, fomentant l'autoavaluació i la motivació

### SESSIÓ D'EXEMPLE

Cada sessió (1:30h) inclou:

- Una part de joc psicomotriu + escalfament específic enfocat al que es treballarà en la sessió.
- Tècnica bàsica de judo adaptada a l'edat
- Reflexió final sobre els valors treballats

**VALORS  
7 D'A**

Desenvolupar la capacitat de gaudir en la realització d'activitats esportives i culturals col·lectives.

Transmetre i assimilar habilitats i recursos propis de les activitats, sempre de forma significativa i constructiva.

Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.

Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.



# CÒMIC - MANGA DIBUIX - CÒMIC

## PLANIFICACIÓ

Durant l'any, els alumnes passaran per un recorregut complet que va des de l'aprenentatge de les tècniques bàsiques fins a la creació de projectes finals. Cada mes es treballen continguts específics: proporcions, expressions, moviment, escenaris, narrativa i coloració.

### SETEMBRE

Coneixement dels materials

Dibuix bàsic de línies i formes

Proporcions humanes bàsiques I

Proporcions humanes bàsiques II

### OCTUBRE

Expressions facials I

Expressions facials II

Expressions facials III

Dibuix de personatges sencills

### NOVEMBRE

Dibuix de personatges sencills

Rostres i expressions avançades

Rostres i expressions avançades

Creació d'un personatge propi

### DESEMBRE

Creació d'un conte de Nadal

Creació d'un conte de Nadal

Creació d'un conte de Nadal

### GENER

Anatomia des de diferents angles I

Anatomia des de diferents angles II

Anatomia des de diferents angles III

Fons i escenaris simples I

### FEBRER

Fons i escenaris simples II

Integració de personatges i entorns

Elements bàsics del còmic

Com crear una història curta:  
introducció, nus i desenllaç

### MARÇ

Coloració bàsica I

Coloració bàsica II

Sombregat i volums I

Sombregat i volums II

### ABRIL

Planificació de pàgines: storyboard i estructura narrativa

Composició de vinyetes i lectura visual I

Composició de vinyetes i lectura visual II

Tria de projecte final: còmic, manga o historieta curta

### MAIG

Esbossos i storyboard definitiu

Esbossos i storyboard definitiu

Dibuix definitiu

Dibuix definitiu

### JUNY

Coloració i retocs finals

Coloració i retocs finals