

GUIA D'ACTIVITATS ESCOLA ESTEL 26-27

7 D'AVENTURA



7D'Aventura

QUI SOM?

7 d'Aventura és una entitat que ofereix serveis a la comunitat educativa, i estableix una xarxa de treball transversal en tres àmbits:

Educació en el lleure i esport
Acció socioeducativa
Estudi assistit

El nostre objectiu és desenvolupar un conjunt d'actituds, valors, habilitats i destreses, tan físiques com psíquiques a través de mitjans educatius centrats en:

La participació
La relació entre iguals
La comunicació
Desenvolupament de l'esperit crític

Creiem que les activitats extraescolars són una eina de creixement personal i grupal on cada infant pot desenvolupar les destreses i aptituds de forma lliure, divertida i participativa.



- 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.
- Donar a conèixer el propi entorn, i fomentant els respecte d'aquest, ja sigui l'escola, l'institut, el barri o la natura.
- Fer créixer en valors i hàbits socials, transmetent actituds de cooperació, harmonia i respecte.





DESCRIPCIÓ

Treballem a través del joc, el moviment i l'expressió corporal. 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 premisses:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió treballarem diverses tècniques de psicomotricitat per desenvolupar les capacitats físiques.

SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')
Presentació i estiraments

Activitat preparada (40'-45')
Circuit motriu

Recollida i relaxació (10')

CALENDARI GENERAL

- 1R TRIMESTRE** Expressió corporal
- 2N TRIMESTRE** Equilibris i malabars
- 3R TRIMESTRE** Preparació espectacle final



BALLEM I MÚSICA

DESCRIPCIÓ

Descobreix la dansa i la música d'una manera divertida i creativa. A través de jocs, moviments, ritmes, exercicis i petites coreografies adaptades a cada edat, els infants desenvoluparan la coordinació, la sensibilitat auditiva, l'entonació, la improvisació i l'escolta activa. Aquesta activitat fomenta l'expressió corporal, el treball en equip i la confiança en un entorn segur i estimulant, alhora que consolida les bases musicals necessàries per continuar l'aprenentatge d'un instrument.

OBJECTIUS

C

Millorar la coordinació
psicomotriu

P

Potenciar la sensibilitat
auditiva i l'entonació

A

Treball de l'autoestima i
l'autoconfiança

METODOLOGIA

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

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

Cada sessió seguirà la següent estructura:

- 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

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

1R TRIMESTRE

Expressió corporal, consciència del cos i exploració de moviments + Iniciació als ritmes i cançons

2N TRIMESTRE

Passos de dansa per fer coreografies + Moviments i ritmes

3R TRIMESTRE

Muntatge coreografies per final de curs amb les musiques triades.



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 preparam per sortir.

CALENDARI GENERAL

1R TRIMESTRE Desplaçaments

2N TRIMESTRE Gir i moviments bàsics de patinatge.

3R TRIMESTRE Jocs sobre patins.



PATINATGE ARTÍSTIC

Guia d'activitats extraescolars
7 d'Aventura



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 trobada ceeb, on participen més escoles. Hi ha la possibilitat d'apuntar-les sempre que surti un grup.

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.

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.

CALENDARI GENERAL

- 1R TRIMESTRE** Desplaçaments i salts
- 2N TRIMESTRE** Tècniques i integratius
- 3R TRIMESTRE** Muntatge del festival i pràctica de balls

ART&CRAFTS (MANUALITATS)

Guia d'activitats extraescolars
7 d'Aventura



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 premisses:

- 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,...

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.

CALENDARI GENERAL

1R TRIMESTRE Dibuix i pintura: diverses tècniques i materials

2N TRIMESTRE Escultures.

3R TRIMESTRE Costura i bricolatge



PETITS XEFS

Guia d'activitats extraescolars
7 d'Aventura



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 premisses:

- 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. Higiene 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.

CALENDARI GENERAL

1R TRIMESTRE Receptes cuina salada i castanyada

2N TRIMESTRE Receptes cuina dolça amb fruita

3R TRIMESTRE Receptes del món



BÀSQUET

Guia d'activitats extraescolars
7 d'Aventura



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.

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.

CALENDARI GENERAL

1R TRIMESTRE Pràctica del passe, bot i tir.

2N TRIMESTRE Iniciació a la tàctica d'equip

3R TRIMESTRE Pràctica del joc en oposició



GIMNÀSTICA RÍTMICA

Guia d'activitats extraescolars
7 d'Aventura



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 premisses:

- 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

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



CRAFT YOUR BOOK

Guia d'activitats extraescolars
7 d'Aventura



DESCRIPCIÓ

Activitat que proposa una aproximació lúdica al món dels contes i la creativitat, estimulant la imaginació, l'expressió oral i artística, així com el gust pels llibres. A través de la creació de petites històries, dibuixos i manualitats relacionades amb els contes, els infants desenvolupen la seva capacitat comunicativa, la motricitat fina i la creativitat en un ambient agradable, participatiu i adaptat a la seva edat.

OBJECTIUS



Potenciar la creativitat



Practicar la llengua anglesa de forma oral i escrita



Gaudir de l'anglès a través d'activitats engrescadores

METODOLOGIA

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

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

Les sessions de Craft Your Book seran dinàmiques, creatives i participatives. A partir d'una temàtica concreta, els infants exploraran nous continguts a través de contes, jocs, dibuixos i manualitats, mentre creen el seu propi llibre en un ambient lúdic i motivador.



SESSIÓ D'EXEMPLE

Presentació inicial (10')

Presentació i breu introducció del tòpic.

Activitat preparada (40'-45')

Repasem els continguts i creem el nostre book.

Recollida i neteja (10')

Recollim i deixem ben net l'espai de treball.

CALENDARI GENERAL

1R TRIMESTRE Pets, animals & Nature

2N TRIMESTRE House life, family & Seasons

3R TRIMESTRE Seasons, wheather & holidays.



DESCRIPCIÓ

L'activitat d'anglès Games and Play proposa un aprenentatge lúdic de la llengua a través de jocs, dinàmiques i activitats participatives. Mitjançant el joc, els infants ampliaran el seu vocabulari, reforçaran estructures gramaticals bàsiques i desenvoluparan la seva expressió oral, afavorint l'ús de l'anglès de manera natural i espontània en un ambient distès i motivador.

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 premisses:

- Cooperativa
- Vivencial i significativa
- Activa

En cada sessió es treballarà una temàtica concreta a través de jocs, reptes i dinàmiques participatives que permetran als infants descobrir i practicar nou vocabulari i estructures lingüístiques de manera natural i divertida, fomentant l'ús de l'anglès en situacions comunicatives reals.

CALENDARI GENERAL

1R TRIMESTRE Me, My Friends & School

2N TRIMESTRE Food, Toys & Hobbies

3R TRIMESTRE Around the World

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.



JUDO



DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat es realitza amb monitors l'entitat A.E.S Judo, 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 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

CALENDARI GENERAL

- 1R TRIMESTRE** Adquirir els hàbits bàsics del judo
- 2N TRIMESTRE** Desenvolupar les habilitats tècniques bàsiques
- 3R TRIMESTRE** Aplicar les tècniques apreses en situacions adaptades



NATACIÓ



DESCRIPCIÓ

Aquesta activitat es duu a terme al CEM Bac de Roda, sota la supervisió dels responsables de les instal·lacions. Les famílies haureu de portar els infants a les instal·lacions del CEM i recollir-los un cop finalitzada l'activitat. Durant les sessions, els infants realitzen diverses activitats orientades a millorar la seva 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 premisses:

- Vivencial i significativa
- Activa

Cada infant serà partícep 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.

CALENDARI GENERAL

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

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

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



PROTOCOLS

PROTOCOL D'ACCIDENTS

Objectiu:

Establir un procediment d'actuació en cas que un infant/a sofreixi un accident durant l'horari d'extraescolars, garantint una atenció ràpida, segura i eficaç.

1. Prevenció:

Supervisar permanentment als infants. Mantenir l'àrea de l'activitat neta i ordenada per a evitar caigudes i accidents.

Ensenyar normes de conducta adequades (no pujar a taules i cadires, fer un bon ús dels espais).

2. Actuació immediata davant un accident:

Pas 1: Avaluació de la situació.

Comprovar l'estat de consciència i respiració de l'infant.

Determinar el tipus d'accident (caiguda, cort, cop, ennuegada, etc.).

Pas 2: Actuar segons el tipus d'accident.

- Caiguda o cop lleu: Tranquil·litzar al infant, aplicar gel si és necessari, vigilar el seu estat.

- Ferida sagnant: Utilitzar guants, netejar amb aigua i sabó. Cobrir amb apòsit net.

- Ennuogada: Aplicar la maniobra de desobstrucció (Heimlich) si és necessari i telefonar a emergències si no es resol.

- Lesió greu o inconscient: No moure al infant. Telefonar immediatament al 112.

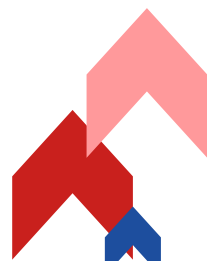
Pas 3: Avís a responsables.

Informar immediatament la coordinació i/o direcció del centre. Contactar amb els pares/tutors.

Notificar si es requereix trasllat mèdic.

Pas 4: Registre de l'accident.

Registrar l'incident en el comunicat d'accidents, indicant: data, hora, lloc, descripció de l'accident, mesures adoptades, personal que va intervenir i seguiment.



PROTOCOL PER A LA GESTIÓ DE CONFLICTES

Objectiu:

Establir pautes clares per a prevenir, identificar i resoldre conflictes, promovent un clima de respecte, convivència i aprenentatge social.

1. Prevenció del conflicte

Establir normes clares de convivència, tals com: parlar en to adequat, no agredir ni física ni verbalment, ensenyar i reforçar comportaments positius, premiar el bon comportament amb reforços positius (elogis, responsabilitats, etc.) i modelar el respecte i l'empatia en tot moment.

Supervisió activa.

Observar contínuament les dinàmiques entre els infants.

Detectar senyals primerencs de conflicte (discussions, aïllament, tensió).

2. Actuació davant un conflicte

Pas 1: Intervenció immediata.

Separar als implicats amb calma i sense aixecar la veu. Assegurar-se que no hi ha risc físic per a cap. Evitar judicis o etiquetes ("ets dolent", "sempre fas embolic").

Pas 2: Escolta activa.

Escoltar cada infant per separat i després junts si és possible.

Validar les seves emocions ("entenc que estiguis enfadat perquè...").

Preguntar amb to tranquil: Què ha passat? Com et vas sentir? Com creus que es va sentir l'altre?

Pas 3: Mediació adaptada a l'edat.

Ajudar-los a entendre les conseqüències dels seus actes.

Proposar alternatives per a resoldre el conflicte (demanar perdó, canviar de seient, establir acords). Reforçar que tots són part de la solució.

Pas 4: Registre (si el conflicte és greu o recurrent).

Anotar en un comunicat d'incidents: data, descripció breu, nens implicats, accions preses. Informar la família.


1. Seguiment i acompanyament

Reforçar l'aprenentatge després del conflicte.

Recordar que equivocar-se és part d'aprendre a conviure. Observar com es comporten en els dies següents. Felicitar els avanços. Intervencions específiques si hi ha repetició.

Reunió amb tutors o responsables pedagògics.

Pla d'intervenció personalitzada si un nen presenta conflictes freqüents.



PROTOCOL DE COMUNICACIÓ

Objectiu:

Establir canals clars, respectuosos i eficaços de comunicació entre el personal d'extraescolars i les famílies, garantint l'intercanvi d'informació rellevant sobre el benestar de l'alumnat.

1. Canals de comunicació

Informació general:

A través del correu, reunions trimestrals amb els monitors.

Incidències puntuals (menors):

Es registren en part diari de les extraescolars (per a revisió interna).

Incidències rellevants:

Comportament repetitiu preocupant.

Es comunica directament a la família per part de coordinació.

2. To i enfocament

Tota comunicació serà:

Respectuosa, constructiva i objectiva, sense judicis ni etiquetes. Centrada en el benestar de l'infant i la millora contínua.

Realitzada en coordinació amb la resta de l'equip educatiu del centre.

