



Proposta Extraescolar

IE Viladecans 25/26



Proposta Extraescolar

Ens fa molta il·lusió comptar un any més amb la confiança de les famílies per a continuar col·laborant en la coordinació de la proposta extraescolar del centre.

Agraïm a les famílies i al centre la seva confiança un any més, i ens complau presentar la nostra proposta d'activitats extraescolars pensades per oferir un espai segur, creatiu i enriquidor per als infants.

Fundaments pedagògics

Creiem en un **aprenentatge significatiu** (John Dewey), on el coneixement s'adquireix a través de l'experiència i la connexió amb la realitat dels alumnes. Donem **protagonisme a l'infant en el procés creatiu**, fomentant la iniciativa, la curiositat i la presa de decisions. La **creativitat** és un eix transversal de totes les activitats, entenent-la com una eina essencial per al desenvolupament personal, social i acadèmic.

Proposta d'activitats

- Patinatge
- Multisport
- Aula d'estudi
- Costura
- Teatre

GRAELLA ACTIVITATS				
	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS
15.30-16.30			COSTURA/TEATRE	
16.30-17.45	MULTISPORT	PATINATGE	MULTISPORT	PATINATGE
16.30-17.45		AULA ESTUDI		

Horaris i organització general

- Les activitats de Patinatge, Multiport i Aula d'estudi es realitzen de **16:30 a 17:45 hores**.
- Recollim els infants a les seves aules en coordinació amb el centre i l'AFA,
- Disposem de **10-15 minuts per a berenar** abans d'iniciar l'activitat.
- La **entrega a les famílies** es realitza a les 17:45 hores.
- Les activitats de Teatre i Costura s'ofereixen el **Dimecres** en horari de **15.30 a 16.30**, amb l'objectiu d'oferir una proposta alternativa a l'espai de menjador en aquesta franja horària una vegada els infants ja han acabat la seva hora de menjar

Inscripcions

Pots fer la reserva de la teva plaça accedint a través del següent codi QR



Informació i contacte



extraescolars@ingeniocapicua.com



605 70 45 99



www.ingeniocapicua.com



Extraescolar Patinatge

Quan i on:

 Del 30 de Setembre al 28 de maig

 Cada Dimarts i Dijous, de 16.30 a 17.45

 Sessions adaptades a totes les edats

Què és Patinatge?

El Patinatge és una activitat on els infants, a través del joc i l'exercici físic, aprenen a moure's amb equilibri, coordinació i ritme damunt dels patins. Mitjançant circuits, jocs i coreografies senzilles, els nens i nenes desenvolupen habilitats motrius, seguretat i confiança en un entorn divertit i motivador.

Valors que promovem:

- Superació personal i constància 
- Respecte i ajuda mútua 
- Confiança i seguretat en un mateix/a 
- Gaudi de l'activitat física i hàbits saludables 

A qui va dirigit Patinatge?

L'activitat de Patinatge està pensada per a **nens i nenes d'Infantil i Primària** que vulguin:

- Aprendre a desplaçar-se amb seguretat i confiança sobre rodes.
- Desenvolupar l'equilibri, la coordinació i la motricitat.
- Gaudir d'un entorn lúdic i actiu mentre fan esport.
- Compartir jocs i reptes amb companys, fomentant l'ajuda mútua i el treball en equip.
- Posar en pràctica les habilitats apreses en circuits, jocs i petites coreografies.

Estructura de la sessió

1. Acollida i activació (10 min)

- **Jocs d'activació i escalfament:** curses suaus, jocs de persecució amb patins, exercicis per mobilitzar cames i braços.

2. Pràctica tècnica i jocs (20-25 min)

- Exercicis guiats per treballar **equilibri, frenada, girs i coordinació**.
- Jocs en parelles o petits grups per reforçar l'aprenentatge.

3. Dinàmica artística (20 min)

- Treball individual de figures i conjunt de coordinació. Preparació de petites coreografies grupals

4. Tancament i tornada a la calma (5-10 min)

Com organitzem els continguts?

Cada mes treballem un objectiu amb la seva corresponent proposta d'activitats

PATINATGE			
Mes	Objectius	Activitats setmanals (resum)	
Oct	1. Adaptació i seguretat	Guanyar confiança sobre els patins i aprendre normes bàsiques de seguretat	Jocs d'equilibri i desplaçament suau · Frenada bàsica amb suport · Circuits amb cons · Dinàmica artística: moure's amb música
Nov	2. Equilibri i coordinació	Millorar l'estabilitat i la consciència corporal sobre rodes	Exercicis d'un peu i canvis de direcció · Jocs de persecució i relleus · Circuit de zig-zag adaptat · Dinàmica artística: expressar emocions patinant
Des	3. Desplaçaments i girs	Dominar desplaçaments rectes i introduir girs bàsics	Relleus amb girs · Joc del "segueix el líder" · Frenada més controlada · Dinàmica artística: inventar un recorregut propi
Gen	4. Jocs cooperatius sobre patins	Fomentar la cooperació i la col·laboració	Jocs en parelles · Relleus en equip · Circuit en grup · Dinàmica artística: petita coreografia col·lectiva
Feb	5. Coreografies senzilles	Treballar memòria motriu i expressió artística	Seqüències amb música · Jocs de ritme i patrons · Creació d'una coreografia col·lectiva · Representar una història curta
Mar	6. Tècniques avançades (adaptades)	Perfeccionar habilitats dels avançats i consolidar la base dels inicis	Saltets i frenades complexes (nivell avançat) · Equilibri i girs (nivell inicial) · Jocs de reptes segons dificultat · Mini-exhibicions individuals o parelles
Abr	7. Circuits i reptes	Integrar tècniques en recorreguts més complexos	Circuit amb obstacles · Contrarellotge en grups · Joc del "gran repte" · Dinàmica artística: circuit temàtic
Mai	8. Exhibició final i expressió artística	Posar en pràctica tot l'aprenentatge i gaudir de l'expressió lliure	Assaig coreografia col·lectiva · Joc lliure amb elements apresos · Presentació final · Mostra d'idees i seqüències personals

Objectius de cada sessió

Cada sessió té un **objectiu artístic específic** i un **objectiu en valors**, per exemple:

- Aprendre i practicar tècniques bàsiques de desplaçament, gir i frenada sobre patins.
- Millorar l'equilibri, la coordinació i la seguretat en el moviment.
- Posar en pràctica el que s'ha après mitjançant jocs i petites coreografies en grup.
- Superació personal i constància: entendre que amb esforç i pràctica es pot avançar i assolir nous reptes.

Extraescolar Multisport

Quan i on:

 Del 29 de setembre al 27 de maig

 Cada dilluns i dimecres

 Sessions adaptades a totes les edats

Què és Multisport?

Multisport és una activitat **dinàmica i divertida** on els infants descobriran diferents disciplines esportives, treballant **habilitats físiques, cognitives i socials**, mentre aprenen valors com:

- Cooperació 
- Respecte 
- Esforç 
- Autocontrol 

A qui va dirigit Multisport?

L'activitat **Multisport** està especialment pensada per a **nens i nenes d'Infantil, cycle inicial i mig de Primària** (de 4 a 9 anys) que vulguin descobrir i gaudir de diferents esports i jocs físics en un entorn segur i motivador.

L'objectiu és oferir una experiència **lúdic-esportiva**, on els infants puguin:

- Desenvolupar **habilitats motrius bàsiques** com la coordinació, l'equilibri, la força i l'agilitat.
- Experimentar **esports individuals i col·lectius**, així com jocs amb implement (pilota, raqueta, stick, frisbee).
- Aprendre i posar en pràctica **valors fonamentals** com la cooperació, el respecte, la paciència i la responsabilitat.
- Gaudir de **sessions variades i dinàmiques**, fomentant la diversió i la participació activa de cada infant.

En resum, Multisport és una activitat **inclusiva, adaptada i motivadora**, ideal per a nens i nenes que vulguin moure's, aprendre i socialitzar a través de l'esport i el joc.

Com organitzem els continguts?

Les sessions es treballen en **blocs de 2-3 setmanes**, centrats en **tres famílies esportives**:

ESPORT D'EQUIP	ESPORTELEMENT	ESPORT INDIVIDUAL
OCT Set1 JOCS COOPERATIUS Set2 Set3 RUGBY TAG (NO CONTACTE) Set4 Set5	GEN Set1 Set2 Set3 SOFTBALL Set4	ABR Set1 Set2 ATLETISME Set3 Set4 CIRCUIT
NOV Set1 Set2 BASQUET Set3 Set4 FUTBOL	FEB Set1 Set2 TENNIS Set3 Set4 HOCKEY	MAI Set1 Set2 CIRCUIT MOTRIU Set3 Set4 MINIOLIMPIADES
DES Set1 Set2 FUTBOL Set3	MAR Set1 Set2 HOCKEY Set3 Set4 BADMINTON	

A cada bloc, els infants **exploren, experimenten i gaudeixen** aprenent regles bàsiques i tècniques de l'esport.

Objectius de cada sessió

Cada sessió té un **objectiu esportiu específic** i un **objectiu en valors**, per exemple:

- Millorar coordinació i agilitat mentre es treballa la cooperació.
- Potenciar concentració i equilibri respectant les normes i companys.
- Desenvolupar resistència física valorant l'esforç i la constància.

Estructura de la sessió

Totes les sessions segueixen la mateixa rutina per garantir **coherència i seguretat**:

1. **Activació inicial** ⚡ Joc per escalfar el cos
2. **Dinàmiques lúdico-esportives** 🎯 3-4 jocs o exercicis adaptats a l'esport, fomentant la participació.
3. **Tornada a la calma i estiraments** 🌿 Joc relaxant per recuperar-se, prendre consciència del cos

Seguretat i atenció personalitzada

Totes les activitats són guiades per **professionals especialitzats**, amb adaptacions per a cada nivell i edat. L'objectiu és que tots els participants **gaudeixin, aprenguin i progressin** de manera segura.

Extraescolar Aula Estudi

Quan:

📅 Del 30 de Setembre al 9 de Juny

🕒 Cada Dimarts (adaptable a la necessitat de la majoria del grup) de 16.30 a 17.45

🎯 Sessions per Cursos superiors de Primària (3r-6è)

Què és un Aula d'Estudi?

Aula d'estudi es una activitat pensada per oferir **suport en el treball diari dels alumnes** en grups reduïts (màxim 5 alumnes), coordinada amb el centre escolar. Es tracta d'un espai on els alumnes poden:

- Treballar de manera ordenada seguint la **planificació del centre**.
- Preparar tasques, exàmens i entregues segons el calendari acadèmic.
- Dedicar un espai setmanal a **tècniques d'estudi** (comprensió lectora, síntesi, esquemes, anàlisi de continguts).
- Rebre suport individualitzat dins d'un **entorn tranquil i estructurat**.

A qui va dirigit Aula d'Estudi?

Aula d'estudi està pensada per a **nens i nenes de Primària** que vulguin:

- Rebre **suport individualitzat** en el treball escolar diari.
- Organitzar-se millor per **entregues i exàmens** coordinant-se amb la planificació del centre.
- Millorar les seves **tècniques d'estudi**: comprensió lectora, esquemes, resums i anàlisi de continguts.

Objectius de l'activitat

- Revisar i completar tasques segons la planificació del centre.
- Practicar tècniques d'estudi: comprensió lectora, resum, esquemes, mapes conceptuals, organització de continguts.
- Preparar-se per **exàmens i entregues** amb orientació i suport personalitzat.
- Fomentar hàbits d'organització i planificació del temps de treball.

Característiques principals

- Grups reduïts: màxim 5 alumnes per garantir atenció individualitzada.
- Coordinació directa amb el **centre escolar** i seguiment del calendari acadèmic.
- Equilibri entre **treball pràctic de tasques i desenvolupament de tècniques d'estudi**.
- Entorn tranquil, estructurat i motivador.

Extraescolar Costura

Quan i on:

📅 Del 17 de Setembre al 27 de maig

🕒 Cada Dimecres, de 15.30 a 16.30

📍 Sessions per Primària

Què és Costura?

La costura és una activitat manual i creativa que permet cosir, reparar i crear peces de roba o complements utilitzant diferents materials i tècniques. Més enllà de la utilitat pràctica, la costura fomenta la paciència, la concentració, la motricitat fina i la creativitat personal, convertint-se en una eina educativa i expressiva.

Valors que promovem:

- **Paciència i perseverança:** entendre que les coses fetes amb cura i temps tenen més qualitat.
- **Autonomia i responsabilitat:** cuidar els materials i gestionar el propi projecte.
- **Respecte i cooperació:** ajudar i compartir coneixements amb els companys.
- **Creativitat i autoestima:** valorar les pròpies creacions i sentir orgull del treball realitzat.

A qui va dirigit Costura?

L'activitat de Costura està pensada per a nens i nenes de Primària que vulguin:

- **Descobrir i desenvolupar la seva creativitat** a través de la creació de peces i complements personalitzats.
- **Aprendre tècniques bàsiques de costura** a mà i, si és possible, a màquina, adaptades al seu nivell.
- **Millorar la motricitat fina i la coordinació ull-mà** mentre manipulen diferents materials i eines.
- **Treballar la paciència, l'autonomia i la responsabilitat** en completar els seus projectes.
- **Expressar-se de manera personal i única**, fent que cada peça sigui diferent segons els gustos i idees de cada alumne.

Objectius de cada sessió

Cada sessió té un **objectiu artístic específic** i un **objectiu en valors**, per exemple:

- **Aprendre o practicar una tècnica de costura concreta**, com punt recte, cosir un botó o fer una vora.
- **Desenvolupar la motricitat fina i la coordinació ull-mà**, necessàries per manipular fils, agulles i teixits
- **Estimular la creativitat i la personalització**, permetent que cada alumne adapti el seu projecte segons els seus gustos i idees.
- **Paciència i perseverança:** comprendre que la qualitat i el bon resultat requereixen temps, dedicació i cura en cada pas del procés.

Estructura de la sessió

1. Introducció (5-10 min)

- Breu explicació de la idea o tècnica que es treballarà (cosir un botó, fer una vora, decorar amb retalls).
- Presentació del material necessari.

2. Exercici de composició (50-55 min)

- Proposta d'una activitat pràctica (p.ex.: fer una bossa petita, decorar un coixí, crear una polsera de roba).
- Cada alumne personalitza el projecte segons els seus gustos i ritme.
- El/la monitor/a acompanya, guia i resol dubtes.

Com organitzem els continguts?

COSTURA			
	Mes	Objectius	Activitats setmanals (resum)
Oct	Octubre - Halloween	Desenvolupar la creativitat i iniciar-se en projectes temàtics	Fer complements de disfressa (màscare, barrets) · Aplicació de retalls i elements decoratius · Introducció a punts bàsics de cosir
Nov	Novembre - Projectes col·lectius	Potenciar la cooperació i el treball en equip	Creació d'un mural tèxtil conjunt · Cosir elements que després s'uniran per formar un projecte col·lectiu · Practicar punts simples
Des	Desembre - Nadal	Expressar la creativitat amb temàtica festiva	Elaboració d'adorns nadalencs (estrelles, mitjons, coixins petits) · Personalització de bosses i detalls amb fil i retalls · Integració de colors i textures
Gen	Gener - Reforç tècnic	Consolidar habilitats bàsiques de costura	Practicar punts rectes i punts decoratius · Projectes individuals senzills: coixins petits o fundes · Jocs de motricitat fina amb fils i agulles
Feb	Febrer - Carnaval	Desenvolupar imaginació i expressió personal	Crear complements de disfressa i màscare · Aplicar colors i retalls per personalitzar peces · Introducció a combinacions de materials
Mar	Març - Projecte creatiu lliure	Fomentar autonomia i iniciativa	Cada alumne dissenya una peça pròpia amb supervisió · Triar materials i colors · Posar en pràctica punts apresos i tècniques combinades
Abr	Abril - Sant Jordi	Integrar aprenentatge i temàtica cultural	Elaboració de roses de tela · Petits llibres o marcapàgines decoratius · Mostra final de les creacions dels alumnes
Mai	Maig - Exhibició i cloenda	Posar en pràctica tot l'apré i reforçar valors	Preparació d'una petita exposició o mostra final · Revisió i decoració dels projectes · Compartir i valorar el treball propi i dels companys

Extraescolar Teatre

Quan:

 Del 17 de Setembre al 27 de maig

 Cada Dimecres, de 15.30 a 16.30

 Sessions adaptades a totes les edats (infantil i primària)

Què és Teatre?

El Teatre és una activitat on els infants **jugant i creant** aprenen a expressar-se amb el cos, la veu i la imaginació. A través de jocs, improvisacions i petites representacions, els nens i nenes exploren històries, personatges i emocions en un entorn segur i estimulant.

Valors que promovem:

- Cooperació i treball en equip 
- Respecte i escolta activa 
- Creativitat i iniciativa 
- Autoconeixement i gestió emocional 

A qui va dirigit Teatre?

L'activitat de Teatre està pensada per a **nens i nenes d'Infantil i Primària** que vulguin:

- Explorar la seva imaginació i crear personatges únics.
- Expressar emocions i idees amb confiança.
- Participar en activitats col·laboratives on cada aportació té valor.
- Viure experiències lúdico-creatives que fomentin l'autoestima i la comunicació.

Estructura de la sessió

1. Benvinguda i connexió (5-10 min)

- Salutació i breu ronda per compartir com se senten./Jocs d'activació corporal i vocal

2. Escalfament (10 min)

- Exercicis corporals i de respiració/Jocs de coordinació, expressió i escolta activa.

3. Exploració emocional (10 min)

- Activitats per identificar i expressar emocions/Preguntes guiades: *"Com se sent el meu personatge?"*

4. Activitat principal / dramatització (20-25 min)

- Improvisacions, dramatitzacions d'escenes creades pels infants/Creació col·lectiva de personatges

5. Tancament i reflexió (5-10 min)

- Compartir experiències i emocions viscudes durant la sessió.

Com organitzem els continguts?

Treballem amb un objectiu mensual tècnic i d'emocions. I sobre ell distribuïm les dinàmiques de cada sessió:

INFANTIL			
Mes	Objectius		Activitats setmanals (resum)
Oct	1. Descubrim el cos i les emocions	Ús del cos i la veu; identificar emocions bàsiques	Salutació i jocs de mirall · Imitació d'animals · Sons de la natura · Conte dramatitzat
Nov	2. Joc dramàtic i fantasia	Desenvolupar imaginació i joc simbòlic	Disfresses i titelles · Jocs de rols · Històries amb objectes · Conte participatiu
Des	3. Expressió i cooperació	Treball en grup i expressió corporal	Joc cooperatiu · Dramatització de conflictes · Dansa amb emocions · Teatre d'ombres
Gen	4. Contes i emocions	Reconèixer emocions en els contes	Dramatització de contes · Variació de finals · Mímica d'emocions · Conte col·lectiu
Feb	5. El món dels personatges	Creació de personatges i rols	Inventar personatges · Donar-los veu i moviment · Improvisacions · Escenes d'herois/antagonistes
Mar	6. Escenes i improvisacions	Introducció a l'escena teatral	Improvisacions amb estímuls · Escenes quotidianes · Diàlegs simples · Representacions en parelles
Abr	7. Preparació mostra final	Integrar el treball del curs	Triar conte o història · Repartir rols · Assaigs en grup · Treballar emocions
Mai	8. Representació i cloenda	Viure l'experiència d'actuar · Confiança	Assaig general · Preparació escenografia · Mostra final · Acomiadament festiu

PRIMÀRIA			
Mes	Objectius		Activitats setmanals (resum)
Oct	1. Cos, veu i emocions bàsiques	Consciència corporal i confiança	Jocs de presentació · Escalfaments · Improvisacions curtes · Escenes quotidianes
Nov	2. Creació de personatges	Donar vida a personatges	Inventar personatges · Treballar veu i gest · Improvisacions amb conflicte · Diàlegs senzills
Des	3. Escenes i narració	Estructura d'una escena teatral	Escenes amb objectes · Contes clàssics · Creació de petites històries · Narrador
Gen	4. Emocions complexes	Explorar emocions profundes	Teatre d'emocions · Conflictes · Diàlegs marcats · Improvisació amb música
Feb	5. Col·laboració i creació col·lectiva	Fomentar el treball en equip	Creació col·lectiva · Escenes en grup · Resolució de conflictes · Dramatització cooperativa
Mar	6. Escenografia i posada en escena	Entendre el teatre com a conjunt	Treballar espai escènic · Decorats i objectes · Escenes amb atrezzo · Assaigs amb moviment
Abr	7. Preparació mostra final	Unir el treball en una obra	Elecció de text/creació pròpia · Repartiment rols · Assajos · Correcció d'escenes
Mai	8. Presentació i cloenda	Experimentar el teatre davant públic	Assaig general · Decorats i vestuari · Mostra final · Reflexió i comiat

Objectius de cada sessió

Cada sessió té un **objectiu artístic específic** i un **objectiu en valors**, per exemple:

- **Desenvolupar l'expressió corporal i vocal** com a eines de comunicació en activitats grupals.
- **Reconèixer i representar emocions** a través de jocs dramàtics i creació de personatges.
- **Fomentar la creativitat i la imaginació** mitjançant la improvisació i la creació col·lectiva d'històries.
- **Respecte i escolta activa:** aprendre a atendre, valorar i donar espai a les idees i emocions dels altres