



**ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESCOLA MARTA MATA
CURS 2021-2022**

COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS
extraescolarsmartamata@gmail.com

DOSSIER EXTRAESCOLARS TARDA I ALTRES ACTIVITATS FORA DE L'ESCOLA

**AMPA ESCOLA MARTA MATA
CURS 2021-2022**



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESCOLA MARTA MATA

CURS 2021-2022

COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS
extraescolarsmartamata@gmail.com

ACTIVITATS DE TARDA A L'ESCOLA

ACTIVITATS ESPORTIVES GEIEG

ACTIVITAT AMB PATINS	GIMNÀSTICA RÍTMICA
<p>A qui va dirigit? A nens/es de P4 – 6è.</p> <p>Què farem? Iniciació a les activitats amb patins i les disciplines esportives que envolten aquest esport.</p> <p>Quan ho farem? Dimarts de 16:30h a 18:30h.</p> <p>A on ho farem? Pista poliesportiva exterior</p>	<p>A qui va dirigit? A nens/es de P4 – 6è.</p> <p>Què farem? Iniciació a la Gimnàstica Rítmica (balls, coreografies, aparells, escalfaments...)</p> <p>Quan ho farem? Divendres de 16:30h a 18:30h.</p> <p>A on ho farem? Pista poliesportiva exterior/gimnàs.</p>
ESCOLA FUTBOL SALA	ESCOLA BASQUET NOVETAT
<p>A qui va dirigit? A nens/es de P4 – 6è.</p> <p>Què farem? Iniciació al futbol sala amb les seves característiques i normes de joc</p> <p>Quan ho farem? Dijous de 16:30h a 18:30h.</p> <p>A on ho farem? Pista poliesportiva exterior</p>	<p>A qui va dirigit? A nens/es de 1r. – 4t..</p> <p>Què farem? Iniciació al basquet amb les seves característiques i normes de joc</p> <p>Quan ho farem? Dimecres de 16:30h a 18:30h.</p> <p>A on ho farem? Pista poliesportiva exterior.</p>
INICIACIÓ ESPORTIVA	
<p>A qui va dirigit? A nens/es de P3 – P4.</p> <p>Què farem? Iniciació esportiva, psicomotricitat, i jocs pre – esportius</p> <p>Quan ho farem? Dilluns de 16:30h a 18:30h.</p> <p>A on ho farem? Gimnàs escola / Exterior</p>	

*per a poder realitzar les activitats hi haurà d'haver un mínim d'inscripcions.

Les activitats inclouen: La programació de les activitats, servei de monitoratge, tècnics especialitzats, assegurança mèdica, material fungible d'activitat, participació a les trobades d'escoles esportives. (Les exhibicions, campionats i el lloguer de vestuari no s'inclouen dins del preu.)

Horari general d'activitats:

16:30h: Recollida dels nens/es que faran l'activitat per part dels tècnics i monitors.

16:35h a 17:00h: Berenar i preparar-se per l'activitat.

17:00h a 18:25h: Activitat / Sessió.

18:30h: Recollida dels nens/es per part dels pares.

Futbol Sala: (P4 - 6è)

Conèixer l'esport del futbol sala amb totes les seves normes, característiques i peculiaritats. Els continguts a treballar seran la passada, la conducció, el xut, el regat. Treballarem les diferents posicions al camp (rols atac – defensa), la tècnica i la tàctica. Tot es farà a través d'exercicis, jocs i mini partits – tema finals amb possibilitat (més endavant i amb prèvia valoració del cos tècnic) de participar en algunes trobades esportives.

Activitat amb patins: (P4 - 6è)

L'activitat amb patins NO és el mateix que la disciplina del "patinatge artístic". Els objectius principals són el desenvolupament de les capacitats físiques i motrius a través del patins i aconseguir un domini sobre aquests. Els continguts a treballar seran la familiarització amb l'activitat dels patins (posició bàsica, caigudes, equilibris, girs i frenades) i més endavant activitats de perfeccionament (circuitos d'habilitat, ziga-zagues, saltar obstacles i figures). Normalment treballarem a partir de tasques, exercicis i jocs. Finalment, també tractarem algunes de les disciplines esportives que es fan amb els patins: Patinatge artístic i hoquei amb patins.



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESCOLA MARTA MATA

CURS 2021-2022

COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS
extraescolarsmartamata@gmail.com

Gimnàstica Rítmica: (P4 - 6è)

Treball de l'esquema corporal, activitats i jocs de coordinació motriu, preparació musical i rítmica (diferents espais i músiques). Preparació d'activitats a través de jocs motrius adaptats, tècnica bàsica corporal, experimentació amb aparells (masses, pilotes, cordes), activitats rítmiques (similar a l'aeròbic)
Treballs de coreografies i exhibicions individuals i grupals.

Escola de bàsquet (1r. - 4rt) **NOVETAT**

Facilem la descoberta d'aquest esport d'una manera totalment lúdica i amb una metodologia d'aprenentatge basat en jocs, descobrint guiat i resolució de problemes per part dels nous jugadors i jugadores.

BÀSQUET D'ESCOLETA. 1r-2n

OBJECTIUS DE L'ETAPA:

- Orientar-se en l'espai amb relació a un mateix i als altres utilitzant les nocions topològiques bàsiques.
- Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.
- Desplaçar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa, variant les posicions corporals.
- Identificar com a accions saludables els hàbits d'higiene personal associats a la realització d'activitats físiques.
- Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motrius i de relació amb els companys.
- Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant respecte i responsabilitat.

BÀSQUET D'INICIACIÓ. 3r-4t

OBJECTIUS DE L'ETAPA

- Buscarem un equilibri entre la proposta de jocs pre esportius i esportius aplicats al bàsquet, i el treball propi de l'1c0<3c3, segons l'etapa. Aquests jocs tindran un objectiu tècnic-tàctic més enllà de la pròpia pràctica lúdica i ens serviran d'introducció al propi joc.
- Potenciarem el joc de bot per tal que la jugadora es pugui expressar individualment i, a la vegada, pugui millorar les seves habilitats amb la pilota. Això inclou la programació d'un bon treball de domini, percepció, decisió i execució amb la pilota.

CONTINGUTS DE L'ETAPA

Atac

- Posició bàsica d'atac. Recepció i triple amenaça. Flexió.
- Ball Handling. Recuperació de pilotes dividides. Salvar-la.
- Parades després de bot i passada en un i dos temps. Pivotacions endavant/enrere.
- Sortides. Oberta/tancada. Amagar pilota. Arrossegar-la.
- Bot. De protecció. Agafar aire. De contraatac. Lateral. Diferents altures i amplituds.
- Tir. Bona mecànica. Estàtic. Tir lliure.
- Entrades a cistella. Dos costats. Doble pas. Pas canviat. Pas diagonal. Extensions.
- Canvis de mà. Per davant. Per esquena. Revers per a avançar.
- Passades. Identificar tipus. Sobre cap. De pit.

Defensa

- Posició bàsica de defensa. Mans preparades. Flexió.
- Desplaçaments laterals.
- Pressió. Ballar amb l'atacant. Línies de passada.
- Anticipació. Recuperació.

CONTINGUTS TÀCTICS

Atac

- Organització espacial. Allunyar-se de la pilota. Ocupar cantonades. Contraatac. Totes corren després de rebot, recuperada o cistella. Progressar amb bot. Passades curtes.

Defensa

- Balanç defensiu. Reacció. Emparellaments.
- Defensa a la jugadora sense pilota. Triangulacions. Costat fort i costat feble.

CONTINGUTS FÍSICS

- Llançaments i recepcions. Punteria. Una i dues mans. Rosques. Desplaçaments. Diferents direccions. Peu coix. Dos peus. Diferents amplituds. Salts i girs. Reacció. Accions combinades.



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESCOLA MARTA MATA CURS 2021-2022

COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS
extraescolarsmartamata@gmail.com

- Treball de velocitat. Reacció. Desplaçament. Amb i sense bot/passada.

CONTINGUTS COGNITIUS

- Situacions on hagin d'escollir inici/finalització. Estàtic/en moviment.
- Situacions on hagin de reaccionar a l'estímul visual/tàctil. Defensiu/ofensiu.

CONTINGUTS SOCIOAFECTIUS

- Jocs de col·laboració.
- Felicitacions. Èmfasi.
- Contacte i comunicació entre jugadores.

Escola Esportiva: (P3 i P4)

Dins de la psicomotricitat desenvoluparem les habilitats motrius bàsiques a través de situacions lúdiques i jocs pre-esportius tot utilitzant els diferents sentits i manipulant diversos objectes (pilotes, aros, cons...) treballarem la lateralitat i interioritzarem les nostres parts del cos.

ACTIVITAT CLUB VOLEIBOL AVAP GIRONA

VOLEIBOL
A qui va dirigit? A nens/es de 3r. a 6è.
Què farem? Voleibol
Quan ho farem? Dilluns de 16.30h a 18.00h.
A on ho farem? Pista poliesportiva exterior.

El voleibol és únic i net perquè és un dels pocs esports d'equip on no hi ha contacte. Es tracta que un dels dos equips, dividits per una xarxa, aconseguixi fer caure la pilota a l'altre camp a través del colpeig. Per aconseguir el punt necessites passar-la bé al company d'equip, en conseqüència, és un dels esports més cooperatius on aprendran, a través d'un nou mètode, la lògica del joc, a gestionar les emocions d'una pilota a l'aire, adquirir habilitats socials i, sobretot, motrius. En resum, és un esport únic i poc convencional on el nombre de jugadors i jugadores va en augment any rere any.

Tindran 3-4 trobades a l'any amb altres escoles de Girona.



ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESCOLA MARTA MATA CURS 2021-2022

COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS
extraescolarsmartamata@gmail.com

CLUB AMPA MARTA MATA

ACTIVITATS FORA DE L'ESCOLA

Aquest any continuem una línia d'activitats que es fan fora de l'escola i en les quals l'AMPA només participa en l'acord de preu especial per als socis de l'AMPA. Les empreses que de moment ens ofereixen aquesta opció, que s'ha d'acreditar amb el rebut de pagament de soci de l'AMPA, són:

EMPRESA	AVANTATGE	INSCRIPCIONS I PAGAMENT
ESCOLA DE BALL AVANÇA	5€ descompte al mes	directament a l'escola de dansa
PISCINA DE SALT	50% descompte	enviant correu electrònic, data límit el 31 de juliol a extraescolarsmartamata@gmail.com , un cop confirmada la plaça es realitzarà el pagament a l'AMPA via transferència bancària.

ESCOLA DE BALL AVANÇA

És una activitat mitjançant la qual s'exploren i s'experimenten varis ritmes segons la necessitat de cada grup d'alumnes. Comptem amb un equip de professors/es especialitzats/es en Funky, HipHop, Zumba Kids i Dansa Creativa.

- També es treballaran els següents aspectes:
- Psicomotricitat: descobriment del cos, lateralitat, coordinació, equilibri etc.
 - Interpretació musical.
 - Expressió corporal i improvisació.
 - Jocs de ball: desenvolupament del treball en equip i integració.

Tots els alumnes de P3 a 6è tindran l'oportunitat a finals de curs de realitzar una exhibició de l'activitat.

Preus Ampa Marta Mata: 30€/ mes 1 hora a la setmana i 45€/ mes 2 hores a la setmana

Els **horaris** disponibles actualment són els següents:

- SUPER ESTRELLES (2015 – 2017): Dilluns i dimecres de 17:30 a 18:30
- LITTLE DANCERS (2012 – 2015): Dimarts i dijous de 17:30 a 18:30
- DON'T STOP THE MUSIC (2009 – 2011): Divendres de 18:00 – 19:00
- MISSIS BOO (2010): Dimarts i dijous de 17:30 a 18:30 (Grup de competició)
- BE LIVING (2011 – 2013): Dimarts i dijous de 18:30 a 19:30 (Grup de competició)
- POSITIVE MOVE (2009 – 2010): Dimarts i dijous de 18:30 a 19:30 (Grup de competició)
- K-POP (2007 – 2011): Dimecres de 18:30 a 19:30
- FOUNDATION – CHOREO (2006 – 2010): Dimarts de 18:30 a 19:30

Ens trobem a *l'Avinguda Montilivi número 9*, i el nostre horari d'atenció al públic és de dilluns a divendres de 8h a 22:30h. Si ho desitges també et pots posar en contacte amb nosaltres a través de:





ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESCOLA MARTA MATA CURS 2021-2022

COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS
extraescolarsmartamata@gmail.com

Contacte: (+34) 619 45 72 49 / 972 203 851, E-mail: escola@ballsavanca.cat

www.ballsavanca.cat

PISCINA DE SALT

Classes de natació per a tots els nivells

El preu d'inscripció és del 50 % de descompte respecte del públic general. Correspon al d'abonat de la piscina amb un suplement de 3€. Cal fer la inscripció a través de l'AMPA els dies d'inscripció.

Els pares han d'acompanyar els nens/es a la piscina. Cal informar si els nens/es van amb bombolla o sense. Es pot escollir qualsevol franja horària, sempre que hi hagi places disponibles. Divendres i dissabtes són més difícils. Tots els germans/es dels nens/es que vagin a l'escola també es podran inscriure beneficiant-se del preu dels socis de l'AMPA. S'ha de pagar el curs sencer i no es retornen els diners sota cap concepte. Només en el cas que s'anul·li l'activitat.

Inscripcions:

- EXCLUSIVAMENT A TRAVÉS DE L'AMPA per correu electrònic a l'adreça extraescolarsmartamata@gmail.com **abans del 31 de juliol**. Es confirmarà la disponibilitat de plaça mitjançant correu electrònic.

Més informació a la web de la piscina: <http://uesports.cat/ca/centre-salt.html>

CLUB AMPA MARTA MATA

ACTIVITATS ON-LINE FORA DE L'ESCOLA

ACADÈMIA MECA CENTRE

Fa més de 30 anys que Meca Centre treballa conjuntament amb AMPAs de tot el territori per proposar un catàleg d'activitats extrascolars ampli, entretingut i variat amb la finalitat que s'adapti a la realitat i necessitats dels alumnes de cada escola, amb flexibilitat d'horaris, cobraments i gestió.

A continuació, us deixem un tríptic informatiu per a informar-vos del seu ventall d'activitats extraescolars pel curs 2021-2022 per alumnes d'educació primària, pensades perquè tots els nens i nenes complementin la seva formació d'una forma divertida, lúdica i estimulante.

Concretament, pel que fa referència als cursos de mecanografia, el centre ofereix classes on-line per alumnes de 3er a 6è de primària, amb diversitat d'horaris disponibles segons dies i nivell dels alumnes.

Contacte: (+34) 972 61 02 87 / 972 30 04 82, E-mail: mecacentre@mecacentre.com

Inscripcions directament a l'escola de mecanografia acreditant rebut de pagament de soci de l'Ampa.

Mecanografia



NIVELL 1

OBJECTIU: Aprenentatge del teclat, associació entre dits i tecles amb els deu dits, sense mirar i amb adquisició de velocitat amb repetició de les tecles.

TEMARI DEL CURS:

- Aprenentatge del teclat.
- Pràctica de l'associació entre dits i tecles.

NIVELL 2 i 3

OBJECTIU: Perfeccionament i adquisició de velocitat en mecanografia per a l'obtenció del certificat.

TEMARI DEL CURS:

- Perfeccionament.
- Proves de velocitat.
- Dictats.
- Escrits en altres idiomes

Certificat homologat!