

DIVER'S

Associació d'Esplai  
C/ Acàcies 15 – BCN 08027  
Tel: 93 446 42 91 - 662 51 85 26

[diversesplai@gmail.com](mailto:diversesplai@gmail.com) / [diverstiu@gmail.com](mailto:diverstiu@gmail.com)

[www.diversesplai.cat](http://www.diversesplai.cat)

Facebook:Divers Associació D esplai

AFA ESCOLA SPLAI



## ACTIVITATS EXTRAESCOLARS CURS 2022-23

Benvolgudes famílies, nenes i nens:

Us volem fer una nova proposta d'activitats extraescolars per al proper curs 2022-23 gestionades per l'entitat DIVER'S. Esperem que les trobeu prou interessants, divertides i educatives. **ANIMEU-VOS A PARTICIPAR!!!**

CURSOS	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INFANTIL P3-P4-P5			PETITS ACTORS I ACTRIUS <i>Taller d'expressió corporal i teatre</i>	NATACIÓ	
PRIMÀRIA 1R-6È		JUDO	BATUCADA		
		NATACIÓ	ACROBÀCIES I CIRC		

**HORARI:** de 16'30 a 17'45h

**PLÀCES:** Places limitades. Grups de mínim 8 alumnes / màxim 15 alumnes per les extraescolars. Excepte piscina, que poden se més de 15 alumnes

**EQUIP DE MONITORS I MONITORES:** Tots els nostres monitors i monitores son especialistes i professionals de les activitats que imparteixen. Les programacions estaran a disposició de les famílies durant el curs.

**QUOTA:** Totes les activitats tenen un preu de 20€ mensual per alumne. Inclouen tots els materials, excepte natació (veure informació)

**BEQUES IBE (Institut Barcelona Esports)** Es podran sol·licitar beques per les activitats esportives a partir de primària. Inclouen Zumba i Batucada. Informarem al setembre de les condicions i tramitació. La natació no és inclosa.

**INSCRIPCIÓ:** del 1 al 10 de setembre 2022. On Line clicant en el següent link.

<https://forms.gle/VYSx4XhS3n6yHmN88>

**Totes aquestes activitats son exclusivament per SOCIS DE L'AFA.**

**INFORMACIÓ:** [diverstiu@gmail.com](mailto:diverstiu@gmail.com) / [diversesplai@gmail.com](mailto:diversesplai@gmail.com) / [www.diversesplai.cat](http://www.diversesplai.cat)

Telèfon/Watshapp: de 9 a 14 i de 16 a 18h 93 446 42 91 / 617 82 41 18

**INICI DEL CURS:** 19 de Setembre de 2022

### NATACIÓ

**LLOC:** L'activitat de natació segueix sent a Club Esportiu Turó de la Peira.

**DIA I HORARI:** Els dimarts per primària / dijous per Infantil de 16'30 a 17'45 per tots els nens i nenes de Infantil i Primària.

**QUOTA: INFANTIL:** 80€ trimestre / **PRIMÀRIA:** 75€ trimestre

La novetat aquest any es que podran anar acompanyats per monitors i monitores que els recolliran a la sortida de l'escola, els acompanyaran a la piscina caminant, ajudaran als infants a canviar-se i estaran en tot moment atents durant la sessió de natació per qualsevol cosa que es pugui necessitar. A la sortida de l'aigua, aquests mateixos monitors/es, ajudaran a vestir-se, recollir, i lliuraran als nens i nenes als familiars que els vinguin a recollir.



Això fa que les famílies tinguin la comoditat de no haver de venir a les 16'30 i fer tota aquesta feina, esperem que la iniciativa animi a més famílies a inscriure als seus fills i filles a aquesta activitat.

**Les famílies recolliran als nens i nenes a la piscina a la finalització de l'activitat.**

## PETITS ACTORS I ACTRIUS

*Conèixer el propi cos i les seves possibilitats expressives, relacionar-se i comunicar-se, viure diferents tipus de personatge, fomentar l'expressió verbal i memorització, fomentar l'enginy, la inventiva i la imaginació.*

- ✚ JOCS D'EXPRESSIÓ CORPORAL I SENSORIALS
- ✚ CONTES I REPRESENTACIONS
- ✚ COORDINACIÓ CORPORAL I ESPAI
- ✚ JOCS PSICOMOTRIUS D'EXPRESSIÓ DE SENTIMENTS
- ✚ EXPRESSIÓ CORPORAL I GESTUAL
- ✚ TITELLES
- ✚ OMBRES XINES



## JUDO

Es tracta d'**esports de contacte** amb una essència profunda de respecte cap als altres.

En els infants es treballa molt la coordinació i la psicomotricitat en totes les seves possibilitats.

Les arts marcials aprofiten la força de l'altre combatent per projectar-lo amb una tècnica adequada.

Son esports que aporten molts valors als infants que ho practiquen, entre els quals cal destacar el respecte, l'amistat i la cooperació.

- ✚ Descobrir les arts marcials tot gaudint dels beneficis de la seva pràctica esportiva.
- ✚ Descobrir el cos i les seves possibilitats de moviment en un esport de lluita
- ✚ Controlar les pròpies possibilitats motrius amb interacció amb membres del mateix grup i oponents.
- ✚ Interioritzar-les com una eina d'aprenentatge i de socialització coneixent les diferents immobilitzacions i tècniques de cada art marcial. **Peus, terra, claus, cops, atacs i defensa, immobilitzacions, caigudes...**
- ✚ Facilitar les accions de caiguda en situacions de lluita com a mesura de seguretat i de prevenció de lesions.
- ✚ Participar en les activitats i jocs relacionats d'una manera solidària i sense discriminacions.
- ✚ Participar en l'activitat de manera activa i reflexiva, col·laborant amb el company/a en la cerca de solucions als reptes plantejats.
- ✚ Lluitar per a conquerir un espai i per aconseguir una posició avantatjosa respecte l'adversari en un combat.
- ✚ Expressar-se i comunicar-se amb els demés utilitzant el cos i el moviment.
- ✚ Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques .
- ✚ Control del propi cos mitjançant la pràctica d'habilitats i destreses específiques.
- ✚ Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
- ✚ Experimentació de situacions de Ukemi (caigudes) i de diferents situacions d'experimentació del cos en postures.
- ✚ El concepte d'atac i defensa.
- ✚ Treball global de flexibilitat.
- ✚ Desinhibició en l'exteriorització d'emocions a través del cos, el gest i el moviment en situacions de lluita.
- ✚ Aprenentatge dels diferents fonaments i tècniques, segons el nivell: Rei, Ukemi, O goshi, O soto gari, moviments bàsics d'atac i defensa, etc.
- ✚ Realització de jocs d'oposició, d'empènyer, d'agafar, de tirar, d'arrastrar, de lluita...
- ✚ Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
- ✚ Protocol, indumentària, salutacions i categories, concentració





## BATUCADA

Aprende a gaudir i expressar-se mitjançant el ritme i la percussió.

Aprende i experimentar amb diferents instruments i ritmes.

**Aquesta activitat es pot fer també en família.**

Es pot centrar en un tipus de percussió o practicar i conèixer diferents tipus i les seves cultures com ara **TABALS CATALANS / BATUKADA BRASILERA / PERCUSSIONS AFRICANES.**

- + TÈCNIQUES DE PERCUSSION
- + TREBALL DEL RITME
- + JOCS RITMIC CORPORALS
- + PERCUSSIONS CORPORALS I DE L'ENTORN
- + CONSTRUCCIÓ D'INSTRUMENTS
- + IMPROVISSACIÓ
- + CONEIXER ELS DIFERENTS INSTRUMENTS ÈTNICS



## ACROBÀCIES I CIRC

- + El circ permet un gran número de possibilitats que afavoreixen l'imaginació i creativitat.
- + Habitualment al circ es necessita d'ajuda per a realitzar molts dels exercicis. Això permet la cooperació entre companys facilitant l'incorporació d'un gran nombre de valors.
- + És tal la motivació que desperta aquesta activitat entre els infants, que sempre desitgen aprendre més, provocant la pròpia superació
- + És una forma d'afavorir l'autoestima ja que el fet d'aconseguir nous reptes que semblaven impossibles, fa que qui els realitza es senti important. També ajudar als companys en certs exercicis fa que es sentin valorats dintre el grup
- + El circ exercita les activitats motrius bàsiques, a través del joc, flexibilitat, resistència, velocitat, força, potència, equilibri...
- + Millora la consciència corporal, es realitzen moltes postures que habitualment no fem i això ajuda a controlar el nostre cos.
- + Apropar als infants al món del circ mitjançant els seus elements i coneixements de les diferents tècniques. Conèixer les diferents professions del circ
- + Mitjançant diferents disciplines treballar habilitats motrius utilitzant el cos com instruments d'expressió i comunicació (flexibilitat, equilibri, coordinació, ritme, lateralitat, domini de l'espai...)
- + Donar l'oportunitat als infants de provar qualsevol element de circ a l'hora que aprenen els coneixements bàsics per cada habilitat familiaritzant-se amb ells per què després puguin utilitzar-los per compte pròpia.
- + Desenvolupar un treball integral de grup per la creació d'un muntatge circense
- + *Aparell i elements de circ: Malabars, monocicles i altres elements d'equilibri, diàbolos, carioques, xanques, maces, cercles, plats.. Clown*

