

DIVER'S ASSOCIACIÓ D'ESPLAI

# ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2024-2025



# LES NOSTRES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

Les activitats extraescolars són una eina que ens permetrà créixer com a persones i conviure en societat, a l'hora de configurar els valors, actituds i normes dels infants en la seva etapa educativa, contribueix a millorar la qualitat de vida de cada persona, destacant sobretot l'aportació de beneficis saludables i l'augment de la cohesió social, millorar com individus ens ajuda a millorar com a societat. Ens orientem cap a dues característiques que ens ofereix la pràctica d'activitats en la millora de les vides dels infants:

- ✓ GRAN POTENCIAL SOCIALITZADOR
- ✓ DESENVOLUPAMENT PERSONAL.

## PRINCIPIS FONAMENTALS



- 1 Relació de l'activitat física i lúdica amb la Salut
- 2 La relació amb altres camps de l'Educació
- 3 Igualtat efectiva entre noies i nois
- 4 Cohesió Social a partir de les competències que es volen aconseguir:

Competència motriu: Habilitats, emocions, sentiments i actituds que portaran als infants a la resolució de diferents situacions motrius.

Hàbits saludables: Tant físics, com mentals i cognitius

Valors: Un dels potencials de les activitats en general i l'esport és l'Educació en valors, gràcies a les diferents activitats podran viure diferents experiències que ajudaran a adoptar uns valors i unes actituds positives indispensables. Destaquem valors com el treball en equip, respecte, integració, esforç, confiança...

Habilitats socials: Es necessita el desenvolupament de les diferents relacions interpersonals a partir de la cooperació entre companys i companyes per superar reptes comuns i el desenvolupament de l'autonomia per prendre decisions davant d'un conflicte. Evitar actituds com la violència o l'agressivitat, que malauradament sovint trobem en l'entorn esportiu de competició, és imprescindible per fomentar la cohesió social.

# CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

Totes les finalitats, totes les eines, totes les activitats i totes les interaccions que es viuen en aquestes activitats han d'estar pensades i elaborades mitjançant aquests punts:

- **Educatives:** Els infants han de saber per què l'educació en el lleure a través de les activitats és important i com resulten beneficioses. No només saber que han de fer o aconseguir, sinó saber el perquè.
- **Orientades cap a la salut:** S'ha de posar l'accent en la condició física i emocional relacionades amb la salut, a més dels programes tradicionals orientats cap a les capacitats. També de l'autoprotecció i cura personal davant els protocols de salut i higiene.
- **Individualitzades i cooperatives:** Seguiment individualitzat de cada infant, han de rebre acompanyament d'acord amb els mateixos nivells d'habilitat, per tal d'assolir una millora personal òptima. A l'hora treballarem la cohesió de grup, la pertinença al mateix i la cooperació entre els membres del grup i amb els altres.
- **Igualtat:** El tracte cap als diferents gèneres ha de ser sempre igualitari i de respecte, però tenint en compte les diferències de cada persona.
- **Diversitat i Integració i inclusió:** Igualment que amb l'educació de gènere, educarem en vers la diversitat i la integració de tots els infants, potenciant la solidaritat i companyonia, prenent consciència que tots i totes som iguals i a l'hora diferents.
- **Divertides:** Els infants han de gaudir de la seva experiència i disposar d'una varietat i una capacitat d'elecció sempre que sigui possible, les activitats han de motivar la curiositat, la participació... La varietat i la constant innovació i formació és un dels punts claus per arribar a l'èxit. La relació dinàmica, de respecte, amabilitat i bon humor entre infants i monitors/es és sempre molt important, escoltarem als infants i els motivarem en les seves idees i iniciatives per fomentar també l'autogestió d'aquest temps de lleure que és seu.
- **Emocionals:** Potenciar les emocions de l'alumnat, acceptar la diferència, desenvolupar la seva autoestima, educació de la vivència de l'èxit i la frustració com a part del procés d'aprenentatge, la responsabilitat en el treball de grup, el control de la ira i de la por, coneixement dels mateixos límits, conscienciar als infants de la necessitat d'expressar les emocions i d'entendre les dels altres.
- **Realistes:** s'ha de fomentar que els infants de tots els gèneres explorin maneres diferents de ser físicament i cognitivament actius i actives, per tal d'aconseguir una transferència òptima als escenaris de la vida real.
- **Mediambientals:** Treballarem sempre des de l'educació mediambiental, tenint en compte en el nostre dia a dia com podem emprar des de les nostres activitats i hàbits de vida, accions positives i responsables.

# LES NOSTRES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

## ● ARTÍSTIQUES MUSICALS

- MUSIQUEM
- ROCK FACTORY - AULA DE ROCK
- PERCUSSIONS
- GOSPEL CHOR - CANT CORAL

## ● DANSA

- BALLEM
- MODERN JAZZ DANCE
- STREET DANCE
- DANSA CLÀSSICA - BALLET

## ● ARTS ESCÈNIQUES

- PETITS ACTORS I ACTRIUS
- TALLER DE TEATRE - TEATRE MUSICAL
- ACROBÀNCIES I CIRC
- ESCOLA DE MÀGIA
- CÀMERA, ACCIÓ! TALLER DE CINEMA

## ● CULTURALS I TECNOLÒGIQUES

- IOGA - IOGA EN FAMÍLIA
- PLANETA JOC - JOCS DE TAULA
- ROBÒTICA I PROGRAMACIÓ
- CREATIVE ENGLISH
- TASTAOLLETES
- ESCACS

## ● ARTS PLÀSTIQUES

- ARTELIER
- LABORATORI D'ARTS
- TALLER DE CÒMIC

## ● ESPORTIVES

- PRE - ESPORT
- RODA D'ESPORT
- FUTBOL
- BÀSQUET
- ROLLER - ESPORTS URBANS
- PATINATGE ARTÍSTIC
- TENNIS TAULA
- ARTS MARCIALS
- GIMNÀSTICA RÍTMICA
- FIT - KIDS
- VÒLEIBOL

**NOVES ACTIVITATS!**

- PUNT I COSTURA CREATIVA
- TRADICIONÀRIUS
- VENTALL D'HISTÒRIES
- ESTIM
- JUQUEM AMB LES CIÈNCIES

# MUSIQUEM



Musiquem és una activitat per gaudir de la música. Aprendre a gaudir i expressar-nos mitjançant la música. Crearem nous espais d'imaginació.

Activitat dirigida a alumnat d'Educació Infantil. Es pot ampliar i tenir continuïtat a 1r i 2n de primària on ja entrem de ple en l'aprenentatge del llenguatge musical, lectura, grafia i interpretació.

Si ampliem a partir de 3r, comencem instrument en petits grups. Oferim: Guitarra, Piano, Viola/Violí, Flauta barroca o Travessera, Trompeta, Clarinet i Saxofon (acceptem altres propostes).

## Què farem?

- Jocs d'expressió i sensorials mitjançant la música
- Ritme i pulsació
- Educació de l'oïda. Treball de l'oïda interior
- Qualitats del so (Intensitat, altura, durada, timbre)
- Iniciació al llenguatge musical
- Educació de la veu i la cançó
- Creació - Improvisació
- Instruments de percussió
- Danses i audicions



# ROCK FACTORY AULA DE ROCK



El Rock Factory és una activitat que permet gaudir i expressar-se mitjançant la música rock. Aprendre i experimentarem amb diferents instruments de rock i crearem la nostra banda de Rock.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària. Grups limitats a 6-8 alumnes, tot i que es poden fer varis grups.

## Què farem?

- Percussió i ritme
- Iniciació a diferents instruments (Guitarra elèctrica, bateria, baix, teclat)
- Experimentació musical amb diferents elements
- Improvisació i coneixements del llenguatge i mètodes musicals
- Interpretació
- Història i cultura del rock



# PERCUSSION



La percussió és una activitat per aprendre a gaudir i expressar-se mitjançant el ritme i la percussió. Aprendrem i experimentarem amb diferents instruments i ritmes. Es pot centrar en un tipus de percussió o practicar i conèixer diferents tipus i les seves cultures com ara tabals catalans, batucada brasilera o percussions africanes.

Activitat dirigida a totes les edats, i es pot fer també en família.

## Què farem?

- Tècniques de percussió
- Treball del ritme
- Jocs rítmics corporals
- Percussions corporals i de l'entorn
- Construcció d'instruments
- Improvisació
- Conèixer diferents instruments ètnics



# GOSPEL CHOR CANT CORAL



El gospel chor - cant coral és una activitat per on ens trobarem per cantar plegats, divertir-nos, riure, descobrir i gaudir del cant i l'audició musical harmonitzada. Cantarem partint d'un repertori bàsic de diferents estils, autors i països. Farem proves de veu, per classificar les diferents alçades i tessitures i agrupar-les. Treballarem partint del ritme, sensorial i corporal i l'expressió de sentiments i emocions d'una manera lliure.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Jazz - Soul - Funky - Swing - Rock i Músiques del món
- Ritme i expressió, entonació i afinació de la veu, educació de l'oïda i improvisació i memorització i interpretació.
- Respiració i postura corporal / tècnica vocal i emissió de la veu
- Repertori, orígens, estils, autors, història i significat del que cantem, conèixer les arrels
- Relaxació i tornada a la calma



# BALLEM



Ballem és una activitat per aprendre a gaudir movent el cos i iniciar-se en els principals passos de ball i ritmes. Aprendrem a expressar-nos mitjançant la dansa, i treballarem la coordinació corporal i sincronització amb el grup, entre altres.

Activitat dirigida a Educació Infantil.

## Què farem?

- Jocs d'expressió i sensorials
- Passos bàsics
- Moviment i espai
- Evolucions
- Ritme
- Coordinació
- Coreografies modernes
- Iniciació a diferents tipus de dansa
- Dansa creativa i joc dansat



# MODERN JAZZ DANCE



El modern jazz dance és una activitat per continuar el treball de dansa iniciat a Educació Infantil. Aprendrem a gaudir tot ballant i aprenent diferents tècniques de dansa moderna.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Preparació física i escalfament
- Jocs d'expressió corporal i sensorial
- Passos bàsics i evolucions
- Moviment i espai
- Ritme
- Coordinació
- Sincronització
- Coreografies modernes i creació de balls
- Dansa Modern Jazz



# STREET DANCE



El street dance és una activitat per aprendre a gaudir ballant i aprenent diferents tècniques i balls urbans. Aprendrem a expressar-se mitjançant la dansa.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Jocs d'expressió i sensorials
- Passos bàsics
- Moviment i espai
- Evolucions
- Ritme
- Coordinació
- Coreografies modernes
- Dansa creativa i joc dansat



# DANSA CLÀSSICA BALLET



La dansa clàssica - ballet és una activitat per aprendre a gaudir tot ballant i descobrint la dansa clàssica, un art meravellós mitjançant el qual expressem una de les formes de ballar més universals. La música i la interpretació, juntament amb l'entrenament d'una tècnica de gran bellesa, fa que el ballet sigui una de les activitats més beneficioses pel creixement personal.

Activitat dirigida a totes les edats.

## Què farem?

- Consciència de moviment ordenat al ritme i la música
- Jocs d'expressió mitjançant la dansa
- Flexibilitat i col·locació postural
- Passos i evolucions bàsiques / destresa i seguretat
- Exercicis amb sabatilles de punta
- Tècniques de barra i "pliés" en diferents posicions
- Salts i girs (pirouettes)
- Moviment, espai i evolucions
- Coordinació i sincronització
- Coreografies





# PETITS ACTORS I ACTRIUS



Els petits actors i actrius és una activitat per 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.

Activitat dirigida a Educació Infantil.

## Què farem?

- 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



# TALLER DE TEATRE TEATRE MUSICAL



El taller de teatre o teatre musical, és una activitat que serveix per inventar i representar històries. Viure i convertir-nos en personatges diferents, viatjar i imaginar altres llocs, èpoques i realitats. Vols expressar-te, parlar i dramatitzar? Vols jugar a fer teatre?

Aprendrem a expressar-nos, a fer equip, a treballar en valors, conèixer-nos i expressar emocions i sentiments. Serem uns altres!!!

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Jocs d'expressió i sensorials
- Coordinació corporal i espai
- Moviment escènic
- Joc dramàtic
- Jocs de memorització i dicció
- Creació de personatges i històries
- Ombres xines
- Teatre de titelles
- Creació de vestuaris, maquillatge i caracterització
- Muntatge escènic, llum, so, decorats
- Teatre musical.
- Veu i cançó
- Coreografia
- Representació de petites peces teatrals



# ACROBÀCIES I CIRC



Acrobàcies i circ és una activitat que permet un gran número de possibilitats que afavoreixen la imaginació i creativitat. És una forma d'afavorir l'autoestima ja que el fet d'aconseguir nous reptes que semblaven impossibles, fa que qui els realitza se senti important. També ajudar als companys/es en certs exercicis fa que se sentin valorats dins el grup. Això permet la cooperació entre companys/es facilitant la 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. A més, el circ exercita les activitats motrius bàsiques, a través del joc.

Activitat dirigida a totes les edats.

## Què farem?

- El món del circ i els personatges més coneguts/des
- Activitats de consciència i habilitat corporal
- Activitats i dinàmiques d'autoneixement, autoestima, superació i pèrdua la por al públic
- Expressió i interpretació
- Aparells i elements de circ: malabars, monocicles i altres elements d'equilibri, diàbolos, carioques, xanques, maces, cercles, plats, clown
- Treball en grup
- Muntatge del circ i l'espectacle
- Representació



# ESCOLA DE MÀGIA



L'escola de màgia és una activitat, per endinsar-nos en el món de la Màgia!!! Impartit per monitors/es-mags professionals. Per als infants, és un descobriment que els permet desenvolupar-se treballant la seva creativitat i la seva destresa manual i física. Els jocs de màgia es basen en un secret que l'infant guardarà, aquest fet proporciona una gran empatia i relació establint una gran connexió que permetrà treballar com un gran equip màgic. En les sessions elles i ells són els protagonistes, fent uns jocs de màgia en què cadascú va forjant el seu propi estil, amb creativitat, passió i perseverança.

Podrem aprendre els millors trucs de màgia, expressió i interpretació a l'hora que desenvolupem el nostre sentit de l'observació, imaginació, fantasia, habilitats, enginy... Dominarem tècniques i recursos màgics que faran que estiguem preparats per a afrontar millor problemes i relacions interpersonals.

Activitat dirigida per a totes les edats.

## Què farem?

- Màgia, cartomàgia, numismàgia, màgia de close-up...
- Materials màgics
- Trucs
- Jocs d'habilitat i coordinació
- Jocs amb diferents elements
- Jocs d'observació
- Diferents disciplines
- Expressió i interpretació
- Anem a escena!!!



# CÀMERA, ACCIÓ! TALLER DE CINEMA



El taller de cinema és una activitat que apropa als infants al món del cinema en totes les seves vessants: lúdica, tècnica, organitzativa, històrica, cultural, mitjançant diferents activitats. Ens ensenyarà a conèixer el món que envolta el cinema, la seva història i el seu procés de creació. Agafarem la càmera i a filmar!!!! Rodarem una pel·lícula!!!

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Inicis del cinema.
- Jocs de llanterna màgica
- Tècnica del croma
- Construcció de joguines òptiques
- Llenguatge cinematogràfic
- Cinema mut. Fem de xarlots
- Ombres i llums al cinema
- Història i èpoques del cinema
- Pel·lícules, actors i actrius
- Gèneres cinematogràfics
- El cinema musical
- El doblatge
- El rodatge
- Fases de realització d'una pel·lícula
- El càsting i assajos
- Cinema d'animació. Cinema fantàstic
- L'equip tècnic. El director...
- Escenografia: decorats, escenaris, vestuari, caracterització
- Fem efectes especials
- El guió
- Hollywood: els oscar i altres festivals. El passeig de la fama. Camí de les estrelles
- Noves tecnologies: stop motion



# ATELIER



El taller d'art o atelier és una activitat on els més petits aprendran a expressar-se i experimentar amb tot tipus de materials i tècniques manuals i artesanals. Treballarem la creativitat i la imaginació. Gaudirem construint les nostres peces i creacions. Aprendrem a comunicar-nos i expressar-nos mitjançant l'art.

Activitat dirigida a Educació Infantil.

## Què farem?

- Creació dels nostres objecte i complements : nines, titelles i altres joguines, capsos, carpetes, marcs de fotos, bijuteria, màscares, flors, bosses i elements pràctics.
- Habilitats amb diverses tècniques
- Pintura sobre diferents suports, plegats i retallats...
- Recerques plàstiques
- Treball del color, textura, forma...
- Treballs d'arts decoratives
- Pastes modelables
- Collage
- Disseny
- Treballs amb diferents materials (tèxtils, paper, fusta, vidre, metalls, pastes modelables, materials de reciclatge, elements naturals, etc.)





El taller de laboratori d'arts és una activitat de taller d'expressió artística on el principal objectiu és l'experimentació i recerca amb materials plàstics, sense models establerts per treballar la creativitat, expressió emocional, imaginació, disseny... És important tenir en compte que l'expressió dels infants té uns valors i estètica propis. L'adult no ha d'imposar els seus criteris estètics interferint en el treball expressiu dels infants.

Ens expressarem lliurement amb diferents materials i tècniques de dibuix i pintura que utilitzem amb un enfoc lúdic. Observarem, apreciarem i prendrem consciència de l'entorn que ens envolta. Desenvoluparem habilitats i coneixements sobre l'art.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Diferents tècniques i materials de dibuix (llapis diferents dureses, carbó, sanguina...)
- Cànons marcs, composicions. Dibuix amb models naturals
- Il·lustració de textos
- Diferents tècniques amb pintures (tempera, guasch, ceres, pastel, olis, acrílics, aquarel·la, retolador, tintes...)
- Desenvolupar el dibuix figuratiu. Representar la natura, la figura humana, i tot tipus d'elements
- Recerca plàstica amb diferents materials i tècniques (tèxtils, fusta, materials de reciclatge, volum, collage, paper, scrapbook, modelatge amb diferents pastes...)
- Experimentació amb diferents suports.
- Teoria i coneixement del color. Escala cromàtica en llum i pigment
- Composició i disseny
- Treballs individuals i col·lectius
- Expressió de sentiments i emocions
- Practicar la coordinació visio-motriu del gest i el traç
- Dibuix imaginari i abstracte, a través d'experiències sensorials
- Temes pictòrics: paisatges, marines, bodegons, retrat...
- La taca, el punt i la línia
- Textures i trames
- Estructura de la forma, composició i volum
- Ombres i punts de llum
- Perspectiva. Simetria
- Collage, estampació, esgrafiat...
- Coneixement i treball d'artistes rellevants
- Pintar la música la música té colors?
- Podem dibuixar les sensacions? Olsors, sabors, textures,... treball de l'expressió pictòrica mitjançant la música



# TALLER DE COMIC

El taller de còmic és una activitat on el dibuix i el còmic suposa un atractiu per a tots els infants i joves, independentment del seu tarannà.

És una afició actual, totalment educativa, que desperta interès de manera que és satisfactori tant per famílies com per infants.

El còmic és un dels recursos literaris que requereix més creativitat. Treballarem tècniques d'expressió gràficoplàstica, exercitarem el talent per dibuixar, i treballarem la traça a l'hora d'utilitzar els diferents materials, estris, tipus de paper..

Activitat dirigida a partir de 3r de Primària i Secundària.

## Què farem?

- Còmic: Clàssic: blanc i negre - Còmic a Espanya - Àmbit europeu: Aventures i ciència-ficció - Nord-Amèrica: Els Superherois - Manga: El còmic japonès
- El personatge: Rostre i Anatomia en general - Expressions, Indumentària Característiques psicològiques Personatges no humans: Criatures fantàstiques, bestiari
- El moviment: Equilibri - Línia de moviment i acció- Posicions corporals
- L'escenari: Entorns de la terra i Ambients naturals - El nostre entorn: La ciutat: Mobiliari urbà i Mitjans de transport
- La història: Línia argumental del còmic - Gèneres principals - Temes i arguments
- La pàgina: Estructura i Vinyetes - Ordres d'aparició - Tipus de plans - Tipus de globus
- L'acabat: l'entintat. Trames i Tècniques de color
- Recursos: Trucs per donar al nostre còmic un resultat sorprenent, per aconseguir diversos efectes.
- Projecte final: Creació d'un còmic per alumne, com a avaluació del curs i com a mostra del treball realitzat durant la temporada. Aquests còmics es reuniran en un fanzine que es publicarà a nivell escola
- Visita al Saló del Còmic





## PRE-ESPORT



El pre-esport és una activitat d'iniciació a l'esport per als més petits/es mitjançant el joc esportiu i psicomotriu . És un pas previ a la iniciació a l'esport.

Aprendrem a practicar diferents habilitats físiques, tot treballant des del coneixement del cos i les seves pròpies limitacions. D'una manera molt lúdica, millorarem la psicomotricitat, control del cos, equilibri, espai, cohesió d'equip, etc.

Activitat dirigida a Educació Infantil.

### Què farem?

- Jocs esportius i psicomotrius
- Lateralitat, coordinació, equilibri
- Jocs de moviment individual i col·lectiu
- Iniciació a diferents esports
- Circuits i jocs alternatius
- Tècniques i habilitats
- Jocs amb pilotes, frisbees, indiaques, raquetes...



## RODA D'ESPORTS



La roda d'esports és una activitat on aprendrem diversos esports mitjançant el joc esportiu i psicomotriu.

Aprendrem a practicar diferents esports i habilitats físiques, tot treballant des del coneixement del cos i les seves pròpies limitacions.

Activitat dirigida a Educació Primària.

### Què farem?

- Iniciació a diferents esports
- Jocs de moviment individual i col·lectiu
- Tècniques i habilitats de cada esport
- Regles de joc dels esports
- Jocs alternatius relacionats amb els diferents esports



# FUTBOL



El futbol és una activitat que permet descobrir les possibilitats de moviment a través de l'esport. Combina diverses habilitats motrius i qualitats físiques amb el domini de la pilota al peu i el cos. Aprendrem jugar en equip, coneixerem les regles, i aprendrem i experimentarem diverses tècniques futbolístiques.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Jocs per treballar la tècnica i la tàctica
- Practicar tots els exercicis amb pilota al peu, treballant continguts i normes futbolístiques
- Tàctiques com el joc en equip i tècniques com la bolea, dibbling, fintes....
- Formes per avançar en direcció a porteria (circuitos, joc en equip)
- Integrar-nos a un equip, i aprofundir-nos en els valor de formar part d'ell
- Cos a cos
- Diversos tipus de passada
- Col·locació de la pilota: Llargària i direcció
- Jocs en moviment individual i en equip
- Respectar als companys, monitors i membres d'altres equips en les diferents situacions d'entrenament com en les de partit
- Consolidar hàbits saludables i uns hàbits higiènics relacionats amb la pràctica esportiva

Podran participar a la **LA Lliga "VERD PLAY" DE DIVER'S**. Una lliga interna interescolar organitzada per la nostra entitat, en la que els participants podran jugar partits entre les nostres escoles.



# BÀSQUET



El bàsquet és una activitat que permet descobrir les possibilitats de moviment a través de l'esport. Combina diverses habilitats motrius i qualitats físiques amb el domini de la pilota a les mans i el cos. Coneixerem l'esport, aprendrem les regles, i aprendrem i experimentarem diverses tècniques de bàsquet.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Jocs per treballar la tècnica i la tàctica
- Practicar tots els exercicis amb pilota a les mans treballant continguts i normes del bàsquet
- Tàctiques com el joc en equip i tècniques com el dibbling, fintes....
- Formes per avançar en direcció a cistella (circuit, joc en equip)
- Integrar-nos a un equip, i aprofundir-nos en els valor de formar part d'ell.
- Jocs en moviment individual i en equip
- Diversos tipus de passada
- Respectar als companys, monitors i membres d'altres equips en les diferents situacions d'entrenament com en les de partit
- Consolidar hàbits saludables i uns hàbits higiènics relacionats amb la pràctica esportiva
- Col·locació de la pilota: Llargària i direcció
- Cos a cos
- Partits amistosos amb d'altres equips



# ROLLERS ESPORTS URBANS



Els Rollers o esports urbans és una activitat amb diverses modalitats, ja sigui skate, scooter, patins amb línia o parkour.

Aquesta activitat està molt en auge en el món escolar gràcies a què no discrimina ni pel sexe, ni per l'edat, ni pel físic i potencia les capacitats presents en tots els infants i joves.

S'ha de disposar de patins, skate o scooter.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Domini dels aparells
- Equilibri i lliscaments
- Arrencada i frenada
- Circuits i velocitat
- Rampes
- Jocs esportius

Tenim l'opció d'iniciar-nos al Parkour, com a nou esport urbà, fent algunes sessions cada trimestre.

El Parkour, o art del desplaçament, és una disciplina que consisteix a desplaçar-se pel medi urbà o natural, superant els obstacles que es presenten en el camí (tanques, murs, espais...) de la forma més fluida i eficient possible, i servint-se únicament del propi cos. Aquesta activitat requereix una gran preparació física per a realitzar els diferents moviments (saltos, passa-tanques, escalada, etc.), però a més és necessari tenir empenta i decisió, afrontant les pròpies pors en el moment de l'acció, en el qual cal tenir una gran concentració.



# PATINATGE ARTÍSTIC



El patinatge artístic és una activitat per aprendre a moure's amb patins i practicar diferents habilitats sobre rodes. Existeix un treball de la sensibilitat artística englobada en aquest esport.

Aprendrem a patinar i crearem coreografies amb base musical. S'HA DE DISPOSAR DE PATINS . Oferim trobades de patinatge amb grups d'altres escoles Diver's.

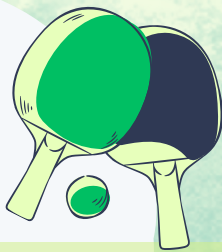
Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Domini dels patins
- Equilibri i lliscaments
- Arrencada i frenada
- Circuits i velocitat patinatge urbà
- Jocs esportius
- Laterals i esquena
- Jocs i coreografies de patinatge artístic



# TENNIS TAULA



El tennis taula és una activitat esportiva que requereix molta tècnica i preparació per aconseguir un bon nivell i té grans beneficis, tant per la salut com per el treball en valors.

Tractant-se com a activitat extraescolar, sobretot ha de ser una activitat divertida i motivadora per als infants, que sense adonar-se i tot jugant, aprendran a practicar un nou esport.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Treballar la rapidesa en els moviments. Reflexes i coordinació.
- Prendre decisions de colpeix de manera tan ràpida com requereix el joc.
- Desenvolupar la visió i atenció. Coordinació ull-pilota, el jugador mai pot perdre de vista la pilota.
- Millorar l'equilibri per la qual cosa ajuda a la postura corporal.
- Desenvolupa la motricitat de la mà i agilitat corporal
- Treballa la sincronització de moviments.
- La presa de pala
- La posició base
- Diferència, dreta-revès-pivot
- Pala oberta-pala tancada
- Trajectòries de la pilota: corba / tensa
- Rapidesa de la pilota: fases
- Col·locació de la pilota: Llargària i direcció
- Punteria
- Accions Pala-Pilota
- Els efectes
- Cops d'atac – cops defensius
- El servei
- La restada
- El flip
- Els encadenaments
- Tècnica bàsica dels desplaçaments
- Els manaments bàsics



93 446 42 91  
662 51 85 26



diversesplai@gmail.com  
www.diversesplai.cat



Diver's Associació d'Esplai



@divers\_esplai

# ARTS MARCIALS



Les arts marcial es una activitat on podem centrar-nos en una de les següents arts marcial: JUDO, KARATE, TAEKWONDO o bé CAPOEIRA. 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 marcial aprofiten la força de l'altre combatent per projectar-lo amb una tècnica adequada. Són esports que aporten molts valors als infants que ho practiquen, entre els quals cal destacar el respecte, l'amistat i la cooperació.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- 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.
- Conquistar 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



# GIMNÀSTICA RITMICA



La gimnàstica rítmica és una activitat que es contempla com a disciplina esportiva que combina gimnàstica, ballet, dansa i ritme. S'usen aparells, com la corda, les maces, els cercles, la pilota i les cintes.

Consisteix a seguir una melodia amb el cos i els aparells, fent girs, salts, passades dels aparells. Treballarem el domini del cos, la plasticitat la gràcia i la bellesa fomentant valors com la disciplina, l'autocontrol, el treball en equip, l'autoestima i superació de reptes i coneixença dels propis límits.

Es practica individualment i en equip.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Treball de tècniques de mans lliures.
- Treball d'acrobàcies Pi, Pont, Roda, Volteig, Paloma, Remuntat cap enrere des del terra i des pont.
- Treball de tècniques d'aparells; corda, pilota, cercol, maces i cinta.
- Salts: En primera posició de peus, en segona, en sisena, gambades i chassées.
- Equilibris: de genolls, perfeccionament del pi.
- Girs: Girs d'esquena, de glutis, de genolls, devoulés i piqués.
- Flexibilitat: Pujades d'empenya, treball de flexió i extensió, lumbar en sòl, gripau i plec, espagat amb cama dreta, amb cama esquerra i frontal, treball preparatori de planxes sobre el pit i ones lumbar, passades cap endavant i cap enrere.
- Col·laboració en l'execució i pràctica de coreografies grupals





## FIT KIDS



Fit Kids és una activitat de fitness per nens i nenes. És una disciplina esportiva amb suport musical que combina dansa amb exercicis gimnàstics i esportius. Salts, girs, equilibris, acrobàcies...

Té com a principal objectiu apropar la dansa i l'esport als infants d'una manera divertida gràcies a elements com l'acrobàcia, l'escenificació.

Dins d'aquesta disciplina trobem diferents especialitats que ajuden a potenciar les qualitats de cada infant.

Es poden incloure elements de **ZUMBA, AEROBIC, STEP...**

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

### Què farem?

- Preparació física
- Ritme, espai i dansa
- Acrobàcies i equilibris
- Exercicis amb implementes



## VOLEIBOL



El voleibol és una activitat esportiva que permet descobrir les possibilitats de moviment a través de l'esport. Combina diverses habilitats motrius i qualitats físiques amb el domini de la pilota a les mans i el cos. És coneixen les regles, i s'aprenen i experimenten diverses tècniques. És valora l'esforç i afany per a millorar habilitats motrius, fomentant l'autonòmica i iniciativa personal.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

### Què farem?

- Termes específics de l'esport del voleibol.
- Iniciació a l'esport del voleibol.
- Realització de diverses modalitats de joc.
- Ús adequat de les estratègies bàsiques.
- Conèixer i utilitzar els termes més comuns a l'esport del voleibol.
- Estructuració de l'espai.
- Normes de l'esport del voleibol. (colpeig de mà baixa, cops de dits, tocs per parelles, vòlei 1x1 / 2x2 / 3x3, colpeig roscat, batuda, bloqueig, treta de mà baixa i mà alta)



# IOGA EN FAMÍLIA



El ioga és una activitat esportiva que ajuda a grans i menuts a relaxar-se. Practicant ioga, aprendran tècniques que els ajudaran a tenir uns cossos més sans, flexibles, forts i relaxats.

Les classes són divertides, estimulen la imaginació, incorporen moviment i respiració, al mateix temps que relaxen.

Practicar-lo en família ajuda a reforçar els llaços afectius.

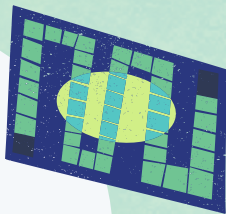
Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària. Possibilitat de fer l'activitat en família

## Què farem?

- Equilibrar ment i cos
- Millorar l'estirament i la flexibilitat corporal
- Ajudar en la coordinació i l'equilibri
- Ensenyar tècniques de concentració
- Estimular la creativitat
- Ensenyar tècniques de relaxació



# PLANETA JOC



Planeta Joc és una activitat que ofereix als infants un complement per al seu creixement a nivell personal, intel·lectual i emocional, interpersonal i social a través del descobriment i pràctica dels jocs de taula nous i alternatius, d'estratègia, simulació, rol, escape room, miniatures, cartes... així com l'origen de jocs ètnics de taulell poc o gens coneguts i les seves tradicions i significats.

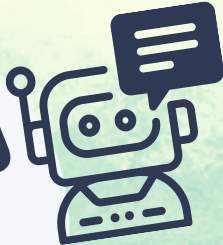
Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

## Què farem?

- Desenvolupar la intel·ligència i el sentit lògic i estratègic i que poden jugar amb tota la família i amigats
- Descobrir nous jocs de taula
- Crear de nous jocs amb creativitat i imaginació i animar-nos a construir-los amb el què també treballarem tècniques plàstiques i de maquetació, disseny...
- Recolzen els aprenentatges de matemàtiques, ciències, llenguatge, cultures...



# ROBÒTICA I PROGRAMACIÓ



Robòtica i programació és una activitat on es treballa el pensament computacional on aprendrem a programar tot jugant.

Activitat dirigida a Educació Primària i Secundària.

Què farem?

## **PRIMÀRIA 1r-2n**

Utilitzarem les següents eines tecnològiques:

- Edison: Programa a aquest petit robot perquè esquivi objectes, segueixi una línia, un feix de llum o respongui a diferents sons.
- Lego Wedo : Construeix màquines i animals i programa els seus comportaments amb dos sensors i un motor.
- Scratch: Crea els teus propis videojocs i històries animades amb aquest senzill llenguatge de programació de programari lliure i ideal per als nens, per ser gràfic i intuïtiu.
- Sploder: Crea els teus propis videojocs en aquest senzill entorn web, sense necessitat de tenir coneixements de disseny ni de programació.

## **PRIMÀRIA 3r-6è**

- Scratch-Kodu-Lego wedo: Crea els teus propis videojocs i històries animades amb aquests senzills llenguatges de programació.
- Programa un dron amb tynker: Amb Tynker aconseguiràs que el dron Parrot faci enlairament, faci piruetes i aterri.
- Microbit Descobreix aquest petit micro-ordenador programable amb múltiples opcions.
- Disseny i impressió 3D: Modela els teus dissenys i figures per a imprimir-les amb una impressora en 3D.
- Cospaces: Crea, explora i comparteix mons en tres dimensions i visualitza'ls des de qualsevol dispositiu.
- Edison Programa a aquest petit robot perquè esquivi objectes, segueixi una línia, un feix de llum o respongui a diferents sons.

## **TALLERS ESPECIALS**

- Tallers VR Realitat Virtual Immersiva
- Tallers de pràctiques de vol amb Drons d'aula
- Tallers Impressió 3D



93 446 42 91  
662 51 85 26



diversesplai@gmail.com



www.diversesplai.cat



Diver's Associació d'Esplai



@divers\_esplai

# CREATIVE ENGLISH



Creative English és una activitat on aprendrem l'idioma d'una manera gratificant i lúdica, afavorint en els infants l'interès per un idioma diferent al seu, permetre'ls que visquin històries, que participin en situacions comunicatives mitjançant els contes, els jocs, el teatre en anglès.

Activitat dirigida a totes les edats.

## Què farem?

- Aprendre fent coses dintre un context real
- Models adequats de pronunciació i pràctica
- Recursos verbals i no verbals per comunicar-se en anglès
- Vocabulari. Gramàtica
- Conversa. Traducció
- Jocs, teatre, cançons en anglès



## CUINA SENSE FOC



Cuina sense foc és una activitat per divertir-nos aprenent a cuinar plats senzills. Jugarem a ser cuiners i cuineres tot apropant-nos a al món de la cuina i l'alimentació saludable.

Activitat dirigida per a totes les edats.

### Què farem?

- Cuinar un plat diari i ens l'endurem a casa
- Conèixer diferents aliments, costums i gastronomia
- Conèixer diferents utensilis culinaris, receptes i ingredients
- Educar per la salut
- Promoure hàbits higiènics, alimentació saludable i hàbits alimentaris



## TASTAOLLETES

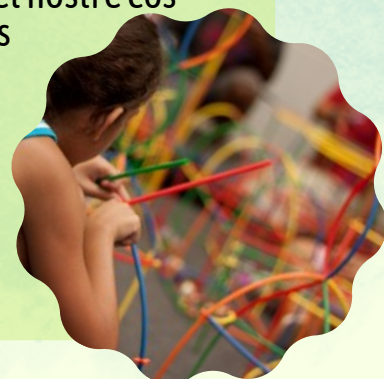


És una activitat per a que els infants puguin triar i remenar entre un ampli ventall d'activitats. Farem una roda d'activitats molt diverses i divertides i cada dia descobrirem coses noves. Ens convertirem en petits exploradors de nosaltres mateixos i mateixes.

Activitat dirigida per Educació Infantil.

### Què farem?

- Jocs nous i tradicionals, manualitats, balls i cants, etc
- Construir les nostres pròpies joguines i jocs
- Crear objectes i construccions amb materials del nostre entorn per reciclar
- Activitats d'educació per la salut, pel consum, per la pau, pel mig ambient, per la igualtat...
- Farem activitats psicomotrius i d'expressió per conèixer el nostre cos
- Aprendre oficis, i rols mitjançant el joc simbòlic i tallers
- Farem petits invents i experiments
- Contacontes d'educació emocional i taller literari, inventarem els nostres contes i històries
- Construïrem instruments, cantarem i ballarem
- Coneixerem molts personatges i farem tallers inspirant-nos en ells i elles
- Activitats de jardí, hort i natura



# ESGACS



Els escacs és una activitat que potencia el desenvolupament de les estructures cognitives, el raonament i el pensament lògic matemàtic, les habilitats lingüístiques i els hàbits de conducta.

Aprofitem l'alt valor pedagògic que contenen els escacs per treballar diferents capacitats i valors per tal que els infants siguin més competents en el seu dia a dia i es desenvolupin millor en les diferents àrees.

Activitat dirigida per a totes les edats.

## Què farem?

- Conèixer el taulell i la nomenclatura de les caselles
- Figures, el peó, les figures
- Conèixer i aprendre a moure les peces, els seus valors. Combinacions senzilles
- Tipus de jugades: d'atac, de defensa, errònies
- Fases d'una jugada. L'amenaça, intercanvis,...
- Aprendre a visualitzar camins sense moure peces
- Conèixer el concepte d'escac i escac i mat.
- Assimilar elements tàctics. Tàctiques de joc
- Reconèixer el concepte d'ofegat i l'enroc
- Saber fer escac i mat al rei adversari
- Aprendre jugades especials
- Reconèixer quan i com pot acabar una partida
- Anotar les jugades i rellotge



# NOVETAT!

## PUNT I COSTURA CREATIVA



El punt i la costura creativa és una activitat per nens i nenes que volen aprendre i treballar amb elements tèxtils, aprenent a cosir entre d'altres tècniques utilitzant la seva creativitat per confeccionar objectes i elements pràctics i artístics.

Activitat dirigida per a totes les edats.

### Què farem?

- Tècniques de costura
- Tècniques de brodat a mà i a màquina
- Tècniques de punt i ganxet amb diferents filatures
- Estores, tapis i macramé
- Estampació de teixits amb tintes naturals i sostenibles
- Patchwork i altres tècniques acotxades
- Manualitats amb cintes, puntes de coixí i altres elements tèxtils
- Reciclatge i reutilització, amb peces de roba vella
- Nines, bosses, cinturons, barrets, bufandes...  
I altres elements pràctics



# NOVETAT!

## TRADICIONARIUS

El tradicionariu és una activitat que vol acostar al infants i promoure la cultura popular d'arrel tradicional d'una manera pràctica i divertida per què puguin gaudir i participar a les festes de l'escola, barri, poble o ciutat.

Activitat dirigida per a totes les edats.

### Què farem?

- Costumari i festes del pas de l'any
- Capgrossos i gegantons
- La cobla i les sardanes
- Danses tradicionals
- Balls de bastons
- Contes, llegendes i rondallística
- Instruments i cançons
- Gastronomia
- Bestiari i personatges fantàstics-mitològics
- Fem castells
- Diables i cercaviles
- Jocs i joguines





# NOVETAT!

## VENTALL D'HISTORIES



El ventall d'histories és una activitat que té molts beneficis per als infants, els apropa al món de la ficció, el somni i les emocions, desenvolupa el pensament abstracte i la comunicació en general.

Apropar la escriptura i la lectura als nens i nenes per mitjà d'activitats lúdiques es ajudar-los a descobrir la interconnexió entre la seva experiència del món i la seva capacitat de plasmar-lo i expressar-se en paraules.

Activitat dirigida per Educació Primària i Secundària.

### Què farem?

- Diferents tipus de lectures: contes, rondalles, llegendes, poemes...
- Diferents estils i gèneres literaris
- Llibres i autors. Comentari i tertúlia literària. Club de lectura
- Diferents finals per una història
- Crea les teves narracions i poemes. Crea el teu primer llibre
- Creació de personatges, espais, temps...
- Escripura creativa
- L'art d'explicar, representar i emocionar
- El binomi fantàstic i altres tècniques literàries
- Il·lustració
- Lettering i retolació
- Dites, refranys, embarbussaments...
- Jocs de paraules, llapis i paper
- Encadenats, acròstics, cal·ligrames, pictogrames
- Plugues de paraules, núvols de tags
- L'art d'escriure, el procés de creació,
- El món editorial, enquadernació



# NOVETAT!

**ESTIM!**

Estim és una activitat on crearem un espai per afavorir el treball de desenvolupament d'habilitats soci-emocionals entorn al propi creixement personal i de grup des de la mirada de l'educació emocional d'una manera lúdica i divertida. Trobarem jocs i activitats d'educació emocional i creixement personal.

L'educació emocional s'entrena mitjançant metodologies vivencials i pràctiques, que provenen de l'experiència personal de l'infant, el seu entorn i les seves necessitats.

Activitat dirigida per a totes les edats.

Què farem?

- Consciència emocional
- Cohesió de grup
- Risoteràpia
- Autoconeixement i autocontrol
- Resolució de conflictes
- Abordatge integral de l'assetjament
- Motivació i gestió de la frustració. Els nostres límits
- Treball de l'autoestima
- Comunicació positiva
- Ansietat, estrès, pressió
- Cooperació
- L'empatia



# NOVETAT!

## JUGUEM AMB LES CIÈNCIES



Juguem amb les ciències és una activitat per explorar el sentit més divertit de la ciència i les matemàtiques, utilitzant no sempre els números sinó objectes d'ús quotidià: papers, tisores...

Les matemàtiques tenen aplicació directe amb la resta de les ciències i també en algunes arts. Trobarem un laboratori d'invents i experiments per jugar amb les matemàtiques i la lògica.

Aproximar-nos a aquestes branques de la ciència ajudarà als infants a comprendre millor el seu entorn i estimularà la seva curiositat.

Durant l'activitat els infants aniran experimentant i prenent nota com autèntics científics.

Activitat dirigida per a totes les edats.

### Què farem?

- Ciència, enginyeria i tecnologia
- Les ciències i les arts
- El cos humà. Experimentació amb els sentits
- Astronomia
- Jocs matemàtics
- Laboratori d'experiments
- Ciència i biodiversitat

