



més
acció
nys



DOSSIER D ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

2025/6

propostes esportives per a tots els
infants de l'escola **Sant Josep Oriol**



ÍNDEX

INTRO	➔	3
HORARI	➔	4
IDEARI	➔	5
ACTIVITATS	➔	6
INICIACIÓ A L'ESPORT	➔	7
FUTBOL SALA (I i II)	➔	9
BALL (I, II i III)	➔	10
PREMIS I		
RECONeixEMENTS	➔	12
INSCRIPCIONS	➔	13

actualitat

Benvingudes famílies,
us presentem l'oferta d'extraescolars esportives del pròxim curs. Com sempre, són activitats pensades des del punt de vista **educatiu i formatiu**, per això, seleccionem els millors **acompanyants i especialistes**.

Pretenem continuar amb l'**ensenyament esportiu** dels vostres fills/es, havent-vos preguntat l'escola quines són les vostres **intencions i preferències** per al curs vinent.

La nostra intenció és mostrar als infants diverses modalitats esportives a partir dels **valors que ens representen a l'escola**. Aquestes, per **gaudir-les en les sessions**.

En principi, el pròxim curs **no comptem amb suficient demanda per a afegir l'activitat de la Piscina en la graella d'extraescolars**.

Per altra banda, hem sabut del vostre intrés per a participar en una activitat nova, i que està relacionada amb el **Ball**. Doncs, us la proporcionem a cadascun dels cursos (13 a 6è).

A continuació, us mostrem l'horari esperat, expliquem el servei, la descripció dels itineraris possibles, i el reconeixement al llarg dels **8 anys d'experiència a l'escola**.

A partir del **dilluns 07 de juliol**, us contactarem per confirmar-vos les activitats que tindran lloc. Seguit procedirem al **cobrament trimestral i mensual anticipat**. A hores d'ara estan previstos els itineraris d'**Iniciació a l'esport, el Futbol sala, i el Ball**.



gràcies per valorar-nos!

graella d'activitats prevista

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17h - 18h	Mou-te (13 a 15) 17h - 18h	Ball I (13 a 15) 17h - 18h	Mou-te (13 a 15) 17h - 18h	Ball I (13 a 15) 17h - 18h	
	Descobrim l'esport (1r a 3r) 17h - 18h	Ball II (1r a 3r) 17h - 18h	Descobrim l'esport (1r a 3r) 17h - 18h	Ball II (1r a 3r) 17h - 18h	Partit Futbol sala I i Futbol sala II 18h - 20h
	Ball III (3r a 6è) 17h - 18h	Futbol sala I (2n i 3r) 17h - 18h	Ball III (3r a 6è) 17h - 18h	Futbol sala I (2n i 3r) 17h - 18h	
17h - 18:30h		Futbol sala II (4t a 6è) 17h - 18:30h		Futbol sala II (4t a 6è) 17h - 18:30h	

El pensament que regeix la nostra metodologia de treball està basat en la **comprensió i la dedicació** individualitzada a l'infant, valorant com a objectiu treballar el comportament de cadascú amb si mateix i amb la resta de companys.

Ens agrada **contactar amb les famílies** verbalment o per correu electrònic, al mateix temps que ho fem mitjançant una **avaluació principis i finals** del curs escolar.

L'ideari que ens representa és el següent:

1. Transmetre **valors** durant la pràctica de les extraescolars.
2. Actuar perquè en el grup hi hagi un **bon ambient**.
3. Donar **més importància al procés que al resultat**, sense posar per davant la victòria, sinó l'educació dels nens i nenes.
4. Premiarem el bon comportament, i no la qualitat individual, afavorint la **igualtat d'oportunitats**.
5. Mostrar **bon comportament**, allà on anem a jugar donarem la millor imatge.
6. **Unió, amistat i esportivitat** entre infants, àrbitres, adversaris...

La nostra proposta d'activitats físiques està basada en les **necessitats socials, motrius i cognitives** dels nens/es perquè es desenvolupin en aquestes capacitats i en l'entorn social més adequat.

Ahora, intentem que aprenguin els uns dels altres col·laborant a través de **dinàmiques amb una finalitat educativa i social**.

A cada curs escolar, des de P3 a 6è de primària **oferim diferents itineraris esportius**.

Cadascun dels blocs amb les referents activitats estan definides amb els seus **objectius i continguts a la programació**.

Doncs, us els explicarem amb més detalls a la "Presentació d'extraescolars 24-25", que tindrà lloc començant el pròxim curs escolar.

itineraris

BLOC 1

Iniciació esportiva (P3 – 3r)

1. Mou-te (P3 a P5)
2. Descubrim l'esport (1r a 3r)

BLOC 2

Fem esport (2n – 6è)

1. Futbol Sala I (2n i 3r)
2. Futbol Sala II (4t a 6è)

BLOC 3

Ball (l3 – 6è)

1. Ball I (l3 a l5)
2. Ball II (1r a 3r)
3. Ball III (3r a 6è)

BLOC 1 - Iniciació esportiva

més
acció



MOU-TE

Les activitats estan dirigides al **coneixement del cos i l'espai** a través de jocs globals, i fent ús de diferents materials. Es desenvolupen en un **entorn social**, on el monitor afavoreix la interacció entre els nois i noies d'edats similars.

La proposta incentiva als participants a relacionar-se entre ells mitjançant el **respecte, l'escolta activa i col·laborant entre ells**. Doncs, experimenten situacions col·lectives i que tenen a veure amb el **desenvolupament motor**.

Durant el curs els **presentarem alguns esports**. Els practicaràn per mitjà de jocs dinàmics i divertits. Alguns exemples són: l'**aranya**, **llançaments de pilotes** a l'altra pista, **circuits d'habilitats** o **jocs de pillar** amb material.



Etapla:
Infantil

Cursos:
13 a 15

Horari:
Dilluns i dimecres
de 17h a 18h

Preu:
43,70€/mes



DESCOBRIM L'ESPORT

En aquest bloc aprofundim l'aprenentatge sobre les **habilitats físiques i els diferents esports**, siguin individuals o col·lectius, amb implements, o altres modalitats. Les activitats estan adaptades a diferents situacions del joc perquè els infants es comencin a familiaritzar amb les seves normes.

L'objectiu bàsic és l'afinament de moviments i el **coneixement dels esports** amb requeriments corporals i estratègics.

Al llarg del curs oferim **algunes jornades esportives** (menuts i menudets, patinatge o multiesport), com a mínim una per trimestre. Els alumnes practiquen esports com l'atletisme, tennis, ultimate, bàsquet, o altres propostes.



Etapas:
Primària

Cursos:
1r a 3r

Horari:
Dilluns i dimecres
de 17h a 18h

Preu:
43,70€/mes

BLOC 2 – Futbol sala

**més
acció**



FUTBOL SALA I i II

Els equips de futbol sala participen a la lliga del **CEEB**, i juguen en la competició escolar que aquesta entitat organitza. Això implica que, afegit als dos dies d'entreno, gairebé cada setmana des de **finals d'octubre fins a mitjans de maig** tinguem un partit de lliga.

Als entrenaments els jugadors/es es formen gràcies a activitats analítiques, **d'habilitats específiques**, i a través de l'adquisició de **coneixements tàctics**, amb propostes com que els nois i noies hagin de jugar més enllà de l'execució tècnica, pensant en el col·lectiu per elaborar jugades.

Valorem la **implicació de tots els jugadors/es**, la **relació entre els esportistes i amb l'entrenador**, fomentant l'**esperit d'equip** i animant-los a participar als partits mostrant una **bona imatge** i acompanyats dels familiars. Pretenem entre totes aconseguir una bona puntuació al **semàfor de valors**.

Etapa:
Primària

Cursos:
2n a 6è

A l'espera de saber quants jugadors/es s'apunten, en el cas de comptar amb un **nombre suficient de participants formarem 2 equips** dirigits a les franges d'edat similars perquè juguin en la **categoria corresponent**.

Així, els futbolistes de **2n i 3r jugarien al Futbol sala I**, i els de **4t a 6è al Futbol sala II**. L'entrenament dirigit al Futsal I està pensat que tingui lloc els dimarts i dimecres de 17 a 18h, i el del Futsal II de les 17 a les 18:30h. **Doncs, els primers 30min practicarien un entrenament més físic** al pati de dalt, i després jugarien al pati de baix vivenciant **situacions reals a les del partit**.

Suposat que tinguem un únic equip valorarem **aplicar un sistema de rotacions** perquè els jugadors/es puguin gaudir de més minuts al partit. Aquells/es que **assisteixen en un dels dos entrenos/set.**, pot ser que juguin menys partits en la competició.

Horari futsal I:
Dimarts i dijous
de 17h a 18h

Preu futsal I:
58,25€/mes

Horari futsal II:
Dimarts i dijous
de 17h a 18:30h

Preu futsal II:
65€/mes



BALL I

Ens iniciem en aquesta activitat a través de **dinàmiques de coneixença, expressió corporal** i que comporten la **consciència del ritme**. Alguns exemples de jocs són les estàtues, tasses o cadires. Tot això, al gimnàs de l'escola i fent ús del **suport musical**.

Tenim com a objectiu que, a part d'interioritzar alguns **hàbits i rutines**, els infants **conequin el seu propi cos**. Aquest fet afavorirà que durant el curs aprenguin a expressar sabent cadascun de les seves limitacions i fortaleeses. També, proposem **circuits d'equilibris, coordinació** a través del moviment i la dissociació de les parts del cos. A vegades, acompanyades d'alguns materials com els cercols, pilotes, cordes o cintes.

Les coreografies amb aquest grup es plantegen des de la **memorització de passos curts**, i a partir d'històries. Això, sense oblidar la relaxació perquè també conequin la part de la **calma i recuperació**.



Etapla:
Infantil

Cursos:
13 a 15

Horari:
Dimarts i Dijous
de 17h a 18h

Preu:
48,50€/mes

BLOC 3 – Ball

més
acció



BALL II i III



Partint de la capacitat lúdica i creativa del ball volem donar elements als alumnes perquè experimentin el fet de moure's amb una **intenció harmònica**.

A mesura que vagin descobrint les **possibilitats del cos i el moviment** tractarem de fomentar un espai propi on els infants puguin experimentar i compartir les seves creacions. Un exemple és la passarel·la, una proposta que consisteix a mostrar un ball inventat a les companyes del grup. Es respira un ambient de **cohesió de grup**.

També, dediquem una part a profunditzar en l'**exploració personal**, acceptar i **potenciar les diversitats** de cadascuna i **tractar les emocions**.

Fent ús del suport musical durant el curs plantejarem **diferents coreografies** que comporten memoritzar una sèrie de passos i en relació als **diferents estils i danses apreses**.

Etape:
Primària

Preu:
48,50€/mes

Curs Ball II:
1r a 3r

Horari:
Dimarts i dijous
de 17h a 18h

Curs Ball III:
3r a 6è

Horari:
Dilluns i dimecres
de 17h a 18h



**més
acció**

PREMIS I RECONeixEMENTS

El curs 2018 - 2019, després d'acabar la temporada esportiva, rebem el premi **COMPTA FINS A TRES** en la competició del **CEEb** (consell de l'esport escolar de Barcelona) amb l'**equip benjamí (2n i 3r) de Futbol sala**. Aquest guardó **reconeix el comportament** dels jugadors/es, tècnics i afició destacant la imatge de l'equip durant els mesos d'octubre a desembre, i del gener fins al maig. També, ens coronem **CAMPIONS DE LLIGA** amb l'**equip prealevi (4t)** després de guanyar la final en la Cloenda de Barcelona.

Recentment, aquest curs 2020 - 2021 els **equips alevins (5è i 6è) de Futbol sala i Voleibol** de l'escola s'han proclamat **CAMPIONS DELS JEEC** de la seva categoria (Jocs Esportius Escolars en xarxa) promocionats pel CEEb, i que van tenir lloc als mesos de novembre fins a l'abril, durant els mesos sense competició. Aquesta proposta es va impulsar amb el suport de l'**Ajuntament de Barcelona, la Generalitat de Catalunya i la Diputació de Barcelona**.



**JOCs ESPORTIUS ESCOLARS
en xarxa**

Una vegada rebudes les preinscripcions, a partir del **dilluns 07 de juliol** us **confirmarem durant la mateixa setmana** la vostra inscripció a través del mail.

Us recordem, que **les places s'adjudicaran en funció de la data** de la seva entrega. Aquelles que arribin fora de termini, o després de superar la ràtio a cadascun dels grups, **s'afegiran a una llista d'espera**.

Us informem que la **matrícula de les extraescolars** correspon a 15€. Si l'infant participa en 2 activitats, el cost de la matrícula és de 20€ (10€ per activitat), i si finalment s'inscriu a 3 activitats pertoca a 15€ (5€ per activitat).

Les activitats es **cobrarán trimestralment**, essent el primer **anticipat** a mitjans de juliol.

En fer la inscripció, la família de l'alumne ha d'assumir que **en cas de baixa al llarg del 1r trimestre no es retornarà el cobrament** per assegurar la viabilitat de l'activitat.

Respecte els grups esportius que **no es formalitzen, retornarem el total de la quota**.

El pròxim curs, les extraescolars dirigides als cursos de **P4 a 6è** estan previstes perquè comencin el **dilluns 08 de setembre**. En canvi, el curs **P3 el dilluns 29 de setembre**.

Per facilitar l'arribada dels fulls d'inscripció, el procés de preinscripció **serà telemàtic**.



agraïts d'acompanyar-vos...

CONTACTE



Lucas Palomo Sagalés:
+34 696 864 106



info@mesaccio.com
www.mesaccio.com



Dilluns - Divendres
C. de Villarroel, 85
De 17:00h a 19:00h



PER TRAMITAR LA
SOL·LICITUD,
DESCARREGAR EL
FULL D'INSCRIPCIÓ

organitza:

**més
acció**
esport i lleure

segueix-nos:



@acciomes



@mesaccio



@somaccio