

INFORMACIÓ ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

extraescolars@4cantons.cat

BATUKADA-PERCUSSIÓ DRUMSFORYOUNGS

HORARI: divendres de 15:15 - 16:15.

PREU: SOCIS AFA: 18 €/mes – **NO SOCIS AFA:** 21 €/mes

Impartit pel grup **Brincadeira** - (<http://www.brincadeiraworkshops.com>) (<http://www.brincadeira.es>).

S'ofereix a tots els cursos

Activitat on es treballaran les tècniques del món de la percussió i el ritme, creant un grup per poder amenitzar les festes del nostre Institut i les cercaviles al barri (Carnaval, Festes de maig, Festa Major, etc.).

CINEMA I PRODUCCIÓ AUDIOVISUAL

HORARI: dijous de 17:30 – 18:45

PREU: SOCIS AFA: 30 €/mes – **NO SOCIS AFA:** 33 €/mes

Impartit per: **Francina Careta** (www.francinacareta.cat)

Sempre t'han apassionat les històries? S'ha dit del cinema que és la més completa de totes les arts, perquè en certa manera engloba totes les altres, així que quina millor manera de donar forma a les teves idees que amb una pel·lícula?

La idea de l'activitat és aprendre els fonaments del llenguatge audiovisual: com pensar, escriure, dirigir, enregistrar i muntar una pel·lícula. Per això les classes seran molt pràctiques, veurem curtmètratge, fragments de films, vídeos i d'altres obres i partir d'aquí posarem fil a l'agulla per produir els nostres propis projectes, on nosaltres serem els actors, els directors, els càmeres i els guionistes.

L'objectiu és acabar el curs havent realitzat **tres projectes**: un **curtmètratge** de ficció, un **videoclip** i un **documental** (o fals documental!). Si tot va bé, farem una gran gala final d'estrena.

Així doncs, tant si tens vocació d'actor o actriu, com si t'agradaria estar darrere de la càmera o seure a la cadira del director/a aquesta pot ser la teva activitat.

ROBÒTICA

HORARI: dimarts de 17:30 – 19:00

PREU: SOCIS AFA: 51 €/mes – **NO SOCIS AFA:** 54 €/mes

Impartit per **Ignite Serious Play** (www.igniteseriousplay.com)

Classes en anglès.

- Alumnes NOUS 1er i 2on ESO: Treballar amb màquines motoritzades fins a Gener-Febrer, per després transicionar a LEGO Mindstorms EV3 per al desenvolupament d'un projecte (aquest any han treballat des de l'inici amb Mindstorms).

- Alumnes VETERANS / 3er ESO en endavant: Especialització en programació de robots terrestres LEGO i aeris PARROT, en comunitat internacional amb escoles daneses mitjançant videoconferència.

En els 2 entorns, treballarem amb les tablets d'IGNITE.

TEATRE

HORARI: 2 grups: dimecres de 15:15 – 16:30 (ESO) i divendres de 14:45 – 16:00 (Batxillerat).

PREU: SOCIS AFA: 36 €/mes - **NO SOCIS AFA:** 39 €/mes

Impartit per **Lazzigags** (www.lazzigags.cat)

Metodologia:

El domini del cos i de la veu és el primer aspecte a exercitar. En segon lloc, les improvisacions, que serveixen per a introduir els nois i noies en una nova faceta expressiva. El pas següent consisteix a treballar la caracterització, aspecte que abasta des del maquillatge al vestuari. Posteriorment, les activitats se centraran en el coneixement i assaigs de les obres o contes del final de curs.

Participaràs en les Jornades de Teatre Jove de Secundària actuant al Teatre Lliure de Montjuïc si arribes a la Fase final. Vols ser el/la proper/a?

FREE RUNNING – PARKOUR (GRAN REPTE)

Organitzat per CET10 (www.cet10.org)

HORARI: Dimecres de 17'30 - 19:00 al Gimnàs

PREU SOCIS AFA: 21,75 €/mes

Es cobrarà mensualment.

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

Activitat de nova creació que té com a objectiu anar d'un punt de partida fins al punt d'arribada el més recte possible. Això implica que per poder-ho aconseguir es necessitin saltar els diferents obstacles urbanístics que ens ofereix la pròpia ciutat.

A més, la dificultat d'aquesta tasca és molt elevada i és molt atractiva per als i les adolescents. La cultura que hi ha darrera d'aquesta activitat fa que el respecte vers el material i les condicions amb les quals es troba la ciutat siguin molt elevades.

El coneixement motriu que adquireixen els seus participants és molt important, ja que, com més dificultat tingui l'element tècnic, més domini motriu s'ha de tenir.

Objectius: amb aquest esport es treballen diferents estructures

- Socioafectiva: la cultura social que sosté aquesta activitat fa que l'adolescent s'integri en una nova manera de viure i expressar-se.
 - Coordinativa: coordinació general, coordinació específica per als elements tècnics, equilibri, millora del mapa coordinatiu.
 - Cognitiva: entendre les limitacions del cos vers el medi.
 - Emotiva-volitiva: els i les participants experimenten una necessitat de voler expressar els elements més difícils i això fa que la voluntat de realitzar aquesta activitat sigui màxima.
-

DANSES URBANES

Organitzat per CET10 (www.cet10.org).

HORARI: dilluns i dimecres de 17:30h a 18:30h.

PREU: 1 dia setmana: (**SOCIS AFA:** 13,75 €/mes)
2 dies setmana: (**SOCIS AFA:** 20,75 €/mes)

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

DEFENSA PERSONAL – ARTS MARCIALS (GRAN REPTE)



Organitzat per CET10 (www.cet10.org)

HORARI: Dimarts de 17'30 a 18'30h al Gimnàs.

PREU SOCIS AFA: 16,75 €/mes

Es cobrarà mensualment.

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

La defensa personal engloba varies modalitats d'arts marcial, les quals es poden desenvolupar per trimestres cadascuna d'elles. Són esports de lluita, amb un alt contingut de valors del propi esport.

Es poden realitzar dos tipus de modalitat segons l'esport: exhibició o combat.

L'objectiu, segons la modalitat, va en funció d'una normativa i un reglament on es marca quin és el desenvolupament de la pròpia activitat.

Objectius: amb aquest esport es treballen diferents estructures

- Socioafectiva: l'adolescent es relaciona amb els companys/es i l'entorn, mitjançant un esport amb un potencial educatiu en valors per a la vida quotidiana.
- Coordinativa: coordinació general, millora de les habilitats i destreses motrius tant generals com específiques de l'esport.
- Emotiva-volitiva: el/la participant vivència una sèrie d'emocions i sentiments que només es poden viure realitzant un esport de lluita.

PISCINA

HORARI: dimecres de 15:15 - 16:00 i/o
divendres de 16:45 - 17:30

LLOC: PISCINA CEM CAN FELIPA

PREU: 1 dia setmana: **SOCIS AFA:** 19€/mes - **NO SOCIS AFA:** 22 €/mes.
2 dies setmana: **SOCIS AFA:** 38 €/mes - **NO SOCIS AFA:** 41 €/mes).
Es cobrarà mensualment. Pots escollir 1 o dos dies.

Es treballaran diferents objectius: des de la iniciació al perfeccionament en natació (en diferents grups segons els nivells dels alumnes) i també la tonificació fent part de la classe més lúdica, com l'aquadeep (exercicis amb peses, aletes, pilota, abdominals, etc.).

Nois i noies:

- Voleu afavorir la tonificació i la definició de la massa muscular (resistència de l'aigua) sense risc de lesions, i corregir la postura, reeducar la respiració i afavorir la circulació?
- Voleu acabant relaxant-vos, gaudint de flotabilitat, pujant la vostra l'autoestima i auto-confiança?
- Voleu posar-vos en forma fent un dels esports més recomanables en una de les etapes de desenvolupament físic i psíquic tant important com és l'adolescència?

No facis cues per fer la inscripció, paga menys sense ser abonat i aprofita fer el curs relaxat i sense soroll fora de l'horari habitual dels altres cursos a Can Felipa.

Aquest és el teu curs!! Agafa el banyador i som-hi!!! A la piscina !!!

BÀSQUET

Organitzat per CET10 (www.cet10.org)

HORARI:

- Mixte: dimarts i dijous (1r, 2n i 3r) de 17:30h a 18:30h.
- Mixte: dimarts i dijous (4t i 1r Batxillerat) de 17:30h a 18:30h.

PREU: 2 dies d'entrenament + 1 dia de partit (**SOCIS AFA:** 33,50 €/mes).
2 dies d'entrenament (no és obligatori competir) (**SOCIS AFA:** 24 €/mes).

PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

Els equips participen en una competició reglada dins del programa dels Jocs Esportius Escolars, organitzada per el CEEB (Consell de l'Esport Escolar de Barcelona). Aquesta competició segueix un calendari establert que consta d'un partit setmanal (normalment en divendres) amb altres escoles de Barcelona.

FUTBOL

Organitzat per CET10 (www.cet10.org). **ES REALITZARÀ A L'INSTITUT MARIA ESPINALT.**

HORARI: dilluns i dimecres (1r i 2n) de 17:30h a 18:30h.
dilluns i dimecres (3r i 4t) de 18:30h a 19:30h.

PREU: 2 dies d'entrenament + 1 dia de partit (**SOCIS AFA:** 33,50 €/mes)
2 dies d'entrenament (no és obligatori competir) (**SOCIS AFA:** 24 €/mes)
PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

Els equips participen en una competició reglada dins del programa dels Jocs Esportius Escolars, organitzada per el CEEB (Consell de l'Esport Escolar de Barcelona). Aquesta competició segueix un calendari establert que consta d'un partit setmanal (normalment en divendres) amb altres escoles de Barcelona.

L'ACTIVITAT ES DURÀ A TERME A L'INSTITUT MARIA ESPINALT.

VOLEIBOL Organitzat per CET10 (www.cet10.org)

HORARI: Mixte: dimarts i dijous de 18:30h a 19:30h.

PREU: 2 dies d'entrenament + 1 dia de partit: (**SOCIS AFA:** 33,50 €/mes).
2 dies d'entrenament (no és obligatori competir). (**SOCIS AFA:** 24 €/mes).
1 dia d'entrenament (si es fa un sol dia no és podrà participar en la competició). (**SOCIS AFA:** 15,25 €/mes).
PREUS NO SOCIS AFA i/o ALUMNES EXTERNS: Hauran d'abonar una quota única a l'AFA de 27€ al mes d'octubre (totes les activitats tenen un cost de 3€ més al mes per als NO SOCIS i EXTERNS).

Aquest any ja hem començat a participar en una competició reglada dins del programa dels Jocs Esportius Escolars, organitzada per el CEEB (Consell de l'Esport Escolar de Barcelona). Aquesta competició segueix un calendari establert que consta d'un partit setmanal (normalment en divendres) amb altres escoles de Barcelona.

VELA-MULTIACTIVITATS AQUÀTIQUES

L'activitat extraescolar de vela lleugera i multiactivitat l'organitzem al Centre Municipal de Vela (Port Olímpic).

Aprofita l'oportunitat que tens de que el mar sigui tan a prop i vine a gaudir, conèixer i desconnectar de Barcelona des del mar !! Hi ha molta gent que fa molts quilòmetres per arribar-hi!! Aprofiteu el temps lliure tirant-vos al mar!
Regala't mar i esport: regals d'aniversari, de final de curs, alguns petits estalvis ... PAGAMENT AJORNAT EN 2 MESOS.

Anima't i comparteix experiències diferents en altres àmbits fora de l'horari lectiu amb els teus companys i companyes !!

SETEMBRE 3-4-5-6-7 de 11:00 a 13:00: MULTIACTIVITAT (VELA, PADDLESURF, CAIAC, WINDSURF).
Des de 1r ESO-Batxillerat (ALUMNES NOUS CURS ESCOLAR 2018/19). Anada i tornada lliure.
Preu: 85 € curs + 10 € assegurança anual. No cal assegurança si ja han fet curs al juny o a l'estiu.

Material inclòs. No cal despesa extra en material específic, només necessites un banyador o pantaló curt, samarreta i crema solar.

Sabem que hi ha molta informació, però volem oferir unes activitats extraescolars de qualitat per complementar la formació i inquietuds dels nostres fills i filles.

Fem un Institut actiu fora de l'horari lectiu!!!

Animeu-vos a participar en les nostres activitats !!

Per qualsevol dubte no dubteu en posar-vos en contacte:

extraescolars@4cantons.cat