

INFORMACIÓ ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

afa.secretaria@4cantons.cat

BATUKADA-PERCUSSIÓ DRUMSFORYOUNGS

HORARI: divendres de 15:15 - 16:15h

PREU - SOCIS AFA: 19 €/mes

NO SOCIS AFA: 22 €/mes

Impartit pel grup **Brincadeira** (<http://www.brincadeiraworkshops.com> i <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 dels diferents esdeveniments culturals del barri (Carnestoltes, Festes de Maig, Festa Major, etc.).

TEATRE

HORARI: dijous de 16:00– 17:15 (ESO)

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 es centraran en el coneixement i assaigs de les obres o contes del final de curs.

Participarà a la propera Jornada de Teatre Jove de Secundària actuant al Teatre Lliure de Montjuïc si arribeu a la fase final.

PISCINA

HORARI: **dimarts de 16:15- 17.00h** i/o divendres de 16:45 - 17:30 (Pots escollir 1 o 2 dies a la setmana)

LLOC: PISCINA CEM CAN FELIPA

PREU 1 dia a la setmana - SOCIS AFA: 19 €/mes

NO SOCIS AFA: 22 €/mes

PREU 2 dies a la setmana - SOCIS AFA: 38 €/mes

NO SOCIS AFA: 41 €/mes

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.**

DANSES URBANES

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org).

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

PREU:

- **1 dia a la setmana:** 13,75 €/mes
- **2 dies a la setmana:** 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).

Activitat artística on es realitzen diferents tipus de balls moderns (hip-hop, Funky, etc.).

Volem endinsar-los a un mçon d'expressió, creativitat, ritme, coordinació, agilitat i moviment utilitzant diferents tècniques i recursos amb l'objectiu final de fer les coreografies grupals dels diferents tipus de ball.

PARKOUR (GRAN REPTE)

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org)

HORARI: Dimecres de 17:30 - 19:00

LLOC: Gimnàs institut

PREU: 21,75 €/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).

El parkour és l'art del desplaçament. Consisteix a moure's d'un punt a l'altre utilitzant els obstacles urbanístics que ens ofereix la pròpia ciutat, de manera que els aprofites per fer exercici físic. La dificultat d'aquesta tasca és molt elevada i és molt atractiva per als i les adolescents. 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.

BÀSQUET

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org)

HORARI:

- **ESO (equip mixte):** dimarts i dijous de 17:30h a 18:30h.
- **BATXILLERAT (equip mixte):** dimarts i dijous de 18:30h a 19:30h.

PREU:

- **2 dies a la setmana + 1 dia de partit:** 33,50 €/mes
- **2 dies a la setmana (sense competir):** 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.

VOLEIBOL

Organitzat per **CET10** (www.cet10.org)

HORARI: dimarts i dijous de 18:30h a 19:30h (equip mixte).

PREU:

- **2 dies a la setmana + 1 dia de partit:** 33,50 €/mes
- **2 dies a la setmana (sense competir):** 24 €/mes
- **1 dia a la setmana (sense possibilitat de competir):** 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).

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.

HOQUEI EN LINIA

Organitzat per **DRAC COMTALS** (www.dracomtals.com)

HORARI: dilluns de 17:00 a 18:30h (equip mixte).

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 18,50 €/mes
- **En el cas de competir trimestralment suplement de 6,50 €**

PREU NO SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 21,50 €/mes
- **En el cas de competir trimestralment suplement de 6,50 €**

L'objectiu de l'activitat es poder aprendre, conèixer i practicar un esport ràpid i molt espectacular, diferent a l'ofertat tradicionalment a Barcelona. A mida que avancen en el coneixement i pràctica de l'esport hi ha l'opció de competir a la Lliga del CEEB o a la Lliga Catalana. Els alumnes han de portar els patins i les colzeres, la resta del material el portarà el proveïdor

TEATRE EN ALEMANY



www.theatertaller.org
facebook.com/art.theatertaller
infotheatertaller@gmail.com
Barcelona

Organitzat per **THEATERTALLER**

HORARI: dilluns de 17:00 a 18:30h

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana : 41€/mes mínim 10 alumnes**

PREUS NO SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana : 44€/mes mínim 10 alumnes**

La extraescolar "Junges Drama" es dirigeix a estudiants de secundària que aprenen alemany com a llengua estrangera i tenen un nivell entre bàsic e intermig. "Junges Drama" vol recolzar i complementar l'aprenentatge d'alemany als instituts. És una activitat idònia per estudiants que tinguin l'interès de descobrir una manera hol·lística de practicar l'idioma, i que vulguin millorar el seu coneixement, l'habilitat i fluïdesa de la llengua estrangera. Aquesta activitat enriqueix als estudiants lingüística i culturalment, ajudant al desenvolupament personal.

ESCACS

Organitzat per **Raül Arza Garcia (professor d'ESO, Monitor de la Federació Catalana d'Escacs i Tècnic de l'esport en Escacs)**

HORARI: dimarts de 15:20 a 16:20

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana : 23€/mes**

PREU NO SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana : 26€/mes**

Mitjançant classes amenes, variades i divertides (jugant, fent fitxes, dibuixant, fent servir ordinadors), aprofitarem els múltiples valors educatius i pedagògics dels escacs.

Els objectius amb les classes d'escacs són:

- Aprenem a pensar i millorem la intel·ligència mentre juguem
 - Augmentem el rendiment escolar, sobretot en matemàtiques i en lectura
 - Millorem la concentració, la capacitat d'atenció i el càlcul
 - Estimulem la creativitat, la imaginació i la memòria
 - Ensenyem a prendre decisions, a equivocar-nos i a aprendre dels errors
-

ANGLÉS

Organitzat per **Brynley Vickery (Professor de l'Escola Oficial Idiomes i professor del Pla Instituts B2 a l'EOI de Cornellà)**

HORARI A ESCOLLIR: dimarts i divendres de 15:30 a 16:30h
dimarts i divendres de 16:30 a 17:30h

PREU SOCIS AFA:

- **2 dies a la setmana** : 40 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)

PREU NO SOCIS AFA:

- **2 dies a la setmana** :43 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)

L'objectiu de l'activitat es poder incrementar les habilitats dels alumnes en l'àmbit de la llengua anglesa, com a complement a les classes realitzades dins de l'Institut. El professor té molta experiència en EOI i concretament en el treball amb estudiants de secundària.

TECNOLOGIA CREATIVA

Organitzat per **EIXOS CREATIVA (www.eixoscreativa.com)**

HORARI: dimarts de 15:30 a 16:30 h

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana** : 41€/mes

PREU NO SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana** : 44€/mes

Aprenem a programar mitjançant la creació d'animacions i videojocs amb Scratch, també els introduïm en la construcció de hardware (fem un gamepad, un joc del filferro, un dispositiu de salt, un "guitar hero"...) i treballem els diferents elements que configuren un robot: sensors de llum, de infraroigs, de proximitat, seguidor de línies, llums LED RGB, bronzidor, motors, etc...

A les nostres activitats de TC potenciem l'ús artístic, expressiu i lúdic de la tecnologia alhora que introduïm conceptes clau en el camp de les ciències, l'enginyeria o les matemàtiques. És educació STEAM (Science, Technology, Engineering, Art+Design and Math), però posant l'èmfasi a la A d'Art I Disseny.

TALLER DE FOTOGRAFIA

Organitzat per **Patricio Rivera (Col.lectiu TMTMTM-Fundació Hangar)**

HORARI: dimarts de 15:30 a 17:00h

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 39€/mes

PREU NO SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 42€/mes

En aquesta activitat en Patricio ensenyarà als alumnes tècniques de fotografia, teoria de la fotografia i com aplicar-ho tot, serà un taller molt pràctic, combinant sortides al voltant de l'institut amb classes a l'Institut o al Taller del professor a la Fundació Hangar. Patricio ha col.laborat amb l'Institut fent diferents TG relacionats amb la fotografia.

TALLERS EN FRANCÉS

Organitzat per **MOZAIK CULTURAL** (www.mozaikcultural.com)

HORARI A ESCOLLIR: dimarts i/o dijous de 15:30 a 16:30h

PREU SOCIS:

- **1 dia a la setmana:** 22 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)
- **2 dies a la setmana:** 42 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)

PREUS NO SOCIS AFA :

- **1 dia a la setmana:** 25€/mes (mínim 8 alumnes per grup)
- **2 dies a la setmana:** 45 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)

Els alumnes escolliran amb els monitors els tres tallers a realitzar durant el curs, tots els tallers seràn en francès per tal de millorar en l'ús d'aquesta llengua d'una manera lúdica i creativa. Els tallers proposats son els següents: Poema Visual, Pintura sobre tela, Contes, Cançons, Reciclatge i Cuina sense cocció.

TALLER CREATIU

Organitzat per **Quei15 Espai creatiu** (www.Quei15bcn.com)

HORARI A ESCOLLIR: dimarts i/o dijous de 17:00 a 18:30h

PREU SOCIS :

- **2 dies a la setmana:** 47 €/mes (mínim 8 alumnes per grup) + 10€ material a l'octubre
- **1 dia a la setmana:** 24€/mes +10€ material a l'octubre.

PREU NO SOCIS AFA:

- **2 dies a la setmana:** 50€/mes (mínim 8 alumnes per grup) + 10€ material a l'octubre
- **1 dia a la setmana:** 27€/mes +10€ material a l'octubre.

Expressa't amb un llenguatge universal; el de la imatge. Proposem un espai de descoberta de diferents disciplines i tècniques artístiques per fer sortir la creativitat que portes dintre.

Descobreix les tres dimensions, el poder de la llum i l'ombra; com la fotografia pot realçar la força del color... o el dramatisme del blanc i negre filmant amb mòbil. Ambienta i decora espais amb personatges i objectes inventats.

OBSERVA, IMAGINA, RECICLA, CREA!

TALLER D'ESCRITURA LITERARIA PER JOVES

Organitzat per **ARTINENS i Mario Catelli**

HORARI: dijous de 17:00 a 18:30h

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 27€/mes

PREU NO SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 30€/mes

La proposta d'aquest taller consisteix en realitzar el recorregut des de la idea al text, sigui quin sigui l'estil que cada alumne triï (novel·la, conte i / o guió de cinema) i que serà el punt de partida de la feina. Quines són les preguntes, les lleis, les pautes, les regles que ens ajuden a definir la forma i el contingut? Com aconseguim passar de l'exposició d'una idea en la seva forma més simple a un text estructurat i ben articulat que ens permeti expressar-nos i transmetre un punt de vista personal? A partir d'aquestes qüestions, coneixerem i treballarem regles, requeriments i eines propis de cada estil i forma de text. L'estil de text triat marcarà l'ordre i la predominança de les preguntes claus que són subjacents en qualsevol text escrit: qui, què, com, quan, on i per què. Després iniciarem el treball per exercitar tipus de narrador i punt de vista, i els recursos més usuaris: text descriptiu, text narratiu, diàlegs.

ESPORTS A LA PLATJA

Organitzat per **ALIMENT ART (www.alimentart.com)**

HORARI: dijous de 15:30 a 17.00h

PREU SOCIS:

- **1 dies a la setmana :**20 €/mes (mínim 7 alumnes per grup)

PREUS NO SOCIS :

- **1 dies a la setmana :**23 €/mes (mínim 7 alumnes per grup)

Objectius:

- Millorar els hàbits saludables dels participants
- Fomentar la pràctica esportiva a l'aire lliure
- Incrementar l'autonomia dels participants
- Gaudir d'una activitat saludable en el temps de lleure

Descripció de l'activitat: el monitor proposarà diferents esports que es puguin practicar a la platja. S'organitzaran lliguetes i es practicaran esports més alternatius, com ara voleibol, esports de raqueta, etc. També es proposaran jocs i dinàmiques esportives que ajudin a treballar en equip i a realitzar pràctica esportiva.

EXTRAESCOLAR DE CUINA

Organitzat per **ALIMENT ART (www.alimentart.com)**

HORARI: dijous de 15:30 a 17.00h

PREU SOCIS:

- **1 dies a la setmana :**22 €/mes (mínim 7 alumnes per grup)

PREUS NO SOCIS :

- **1 dies a la setmana :**25 €/mes (mínim 7 alumnes per grup)

Objectius:

- Millorar els hàbits alimentaris dels participants
- Ensenyar nous productes, receptes i elaboracions
- Incrementar l'autonomia dels participants
- Gaudir d'una activitat saludable en el temps de lleure

Descripció de l'activitat: en cada sessió es realitzarà una recepta diferent. Abans d'iniciar la recepta el/a monitor/a explicarà els aspectes nutricionals, els aliments que porten i donarà tota la informació necessària per situar el participant. A continuació s'elaborarà la recepta i en acabar es recollirà tot i els participants es podran dur el que hagin cuinat a casa per compartir-ho amb la família. Cada trimestre es donarà el receptari a cada participant de tot el que s'ha elaborat durant els tallers. Les receptes seran variades i es prioritzarà els aliments saludables i de temporada.

Els participants hauran de portar un tupper de casa per endur-se el cuinat.

Exemples de receptes a realitzar: quiche de verdures i formatge blau, amanida tabulé, còcktels sense alcohol, entrepans diferents, "trampantojos", entre d'altres.

IOGA

Organitzat per **BABYOGUI** (www.babyogui.com)

HORARI JOVES: Dijous de 15:30 a 16:30h

HORARI ADULTS: Dilluns de 20:00h a 21:00h

PREU SOCIS:

- **1 dia a la setmana** :26 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)

PREUS NO SOCIS AFA :

- **1 dia a la setmana**: 29 €/mes (mínim 8 alumnes per grup)

Les sessions de ioga són d'una hora de duració on practiquem exercicis respiratoris (pranayamas), postures de ioga (asana), relaxació/meditació, cançons (mantras), i altres activitats com per exemple treballs amb mandalas, xerrades, etc...

Amb la pràctica regular del ioga, els músculs es tonifiquen i es tornen més elàstics(molt important en l'etapa de creixement i en el manteniment d'una bona postura corporal). També es treballa la respiració, la relaxació, la força, la concentració i l'equilibri. Cadascú segueix el seu propi ritme, sense comparacions, ni competicions. No és necessari tenir experiència prèvia, ni tenir molta flexibilitat... al contrari, la flexibilitat i l'experiència s'aniràn adquirint poc a poc. Només cal portar roba còmode i apagar o silenciar els mòbils.

MÚSICA

Organitzat per **EMAC , Estudi Musical Angels Casas** (<https://estudicasas.com/>)

EMAC a l'Institut ens oferirà les següents opcions:

- **Llenguatge musical** (ha de sortir un grup mínim de 5 alumnes)
- **Instrument Individual:** en aquesta opció us haureu d'apuntar prèviament i informar de quin instrument voleu fer i el temps de classe que voleu setmanalment, passarem les dades a EMAC per a que es posi en contacte amb vosaltres per quadrar els horaris

- **COMBOS:** són combinacions de diferents instruments conjuntes. Les classes son d'una hora. És una experiència musical molt beneficiosa per tots els participants.

Totes les classes començaran el dilluns 14 de setembre de 2020. Els rebuts corresponents es passaran a mes vista, a principis de mes, excepte setembre que es passarà juntament amb octubre, en un únic rebut amb els imports de mig setembre i octubre sencer.

HORARI: Horaris de tarda a l'Institut per fer classes individuals d'instrument . Els horaris es pactaran amb EMAC en funció de les sol.licituds per instruments.

PREU SOCIS AFA:

- 1/2 h de classe setmanal 55,00€ mensuals
- 3/4 h de classe setmanal 77,00€ mensuals
- 1 h de classe setmanal 98,00€ mensuals

Solfeig / Llenguatge Musical:

- Solfeig/Llenguatge Musical de 3r i 4t..... 1h setmanal..... 33,00€ mensuals
- COMBO..... 1h setmanal..... 29,00€ mensuals

PREUS NO SOCIS AFA:

- 1/2 h de classe setmanal58,00€ mensuals
- 3/4 h de classe setmanal80,00€ mensuals
- 1 h de classe setmanal101,00€ mensuals

Solfeig / Llenguatge Musical:

- Solfeig/Llenguatge Musical de 3r i 4t..... 1h setmanal..... 36,00€ mensuals
- COMBO..... 1h setmanal..... 32,00€ mensuals

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 pràctica instrumental és el que dóna significat a l'aprenentatge musical en sí, i es convertirà en l'eix principal durant tot el procés formatiu de l'alumnat. Es respectarà sempre el ritme de l'alumne procurant que adquireixi ràpidament una certa autonomia en la pràctica de l'instrument tenint en compte la rigorositat en la producció del so, la tècnica específica, l'expressivitat musical i la disposició corporal. De la mateixa manera es procurarà que l'alumne prengui consciència de la importància del treball regular a casa. Tot això es durà a terme sense oblidar que des dels inicis, els alumnes han de gaudir de la música i divertir-se tot descobrint un llenguatge fins ara desconegut per ells.

CANT CORAL ADULTS

Organitza : Lazzilags

HORARI:

- Dijous de 20 a 21h

PREU: en funció dels alumnes inscrits

Activitat per cantar, divertir-se, treure emocions, pasar una estona agradable, treure timideses, pànics escènics i intentar ser més feliços i felices. No és necessari tenir experiència, tant sols ganes d'aprendre a cantar i de superar-te dia a dia gràcies a exercicis de cant adaptats al teu nivel.

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.

Encara estem ultimant acords amb els proveïdors, de manera que les informacions marcades en **vermell les tenim pendents de confirmar. Anirem actualitzant aquestes informacions.**

Animeu-vos a participar en les nostres activitats!!!

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

afa.secretaria@4cantons.cat