

INFORMACIÓ ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2021-2022

Benvolgudes famílies,

després d'aquest curs 2020-2021 de molta incertesa pel COVID-19, us presentem amb molta il·lusió la proposta d'activitats extraescolars pel curs 2021-2022.

CANVIS IMPORTANTS PER AL CURS 2021-2022:

- Per inscriure's en activitats extraescolars a l'Institut s'ha de ser soci de l'AFA. Es tindran en compte situacions familiars excepcionals.
- En cas de persones externes a l'Institut Quatre Cantons que vulguin fer les activitats, si hi ha conveni amb els seus instituts i son sòcies de l'AFA o AMPA d'aquell institut, no caldrà fer-se soci de l'AFA 4 Cantons.

Les inscripcions es poden realitzar de forma digital mitjançant el formulari que trobareu a: <http://afa.4cantons.cat/documentsafa21-22/>

Les inscripcions es faran al juny, i només si hi ha vacants posteriorment, s'obriran possibles nous períodes d'inscripcions. Aquells que estigueu indecisos per fer les inscripcions envieu un e-mail a extraescolars@4cantons.cat per avisar-nos de possibles interessats.

Les baixes de les activitats extraescolars s'han de comunicar abans del dia 20 del mes anterior al que vulgueu fer la cancel·lació, i s'ha de fer per mail a afa.secretaria@4cantons.cat.

L'activitat de Natació és trimestral i per donar-se de baixa cal fer-ho abans de finalitzar el trimestre d'altra manera s'haurà d'abonar el trimestre següent.

En cas de no poder assistir a alguna de les activitats, cal avisar per correu electrònic al proveïdor de l'activitat amb còpia a afa.secretaria@4cantons.cat i extraescolars@4cantons.cat, abans de les 10h del mateix dia de l'activitat.

Els proveïdors passaran llista dels alumnes i avisaran als pares i a la comissió d'extraescolars de l'AFA per tal de tenir un control i evitar malentesos.

De la mateixa manera, els proveïdors que excepcionalment no puguin assistir a classe hauran d'avisar a les famílies tan aviat com els sigui possible per tal d'evitar problemes organitzatius.

Volem aprofitar per aclarir a qui us heu de dirigir en cada moment, en funció de les vostres necessitats:

- Comissió Extraescolars AFA: extraescolars@4cantons.cat.
Tenim el contacte amb els proveïdors, institut i Junta de l'AFA. Decidim quines activitats es realitzen, preparam enquestes de satisfacció i gestionem amb l'administrativa contractada per l'AFA (Eva) el dia a dia d'extraescolars.
- Secretaria AFA: afa.secretaria@4cantons.cat
Eva es la persona que porta la gestió diària de totes les activitats, gira els rebuts de les activitats a les famílies i gestiona els pagaments als proveïdors amb Tresoreria. També gestiona les altes i baixes de les activitats extraescolars.

- Us facilitarem els emails dels diferents proveïdors que ofereixen les diferents activitats, per tal que els conegueu i pugueu informar de les possibles absències o consultar respecte les seves activitats.

Per últim, abans de detallar les activitats que oferim pel curs 2021-2022, recordar que en funció de l'evolució de la pandèmia, pot ser necessari modificar el funcionament d'algunes activitats de manera puntual com ja ha passat aquest curs 2020-2021. Volem agrair a totes les famílies la comprensió que heu tingut aquest curs i a tots els proveïdors les adaptacions a les successives modificacions per motius sanitaris que s'han dut a terme per tal de tirar endavant les activitats extraescolars.

BATUKADA-PERCUSSIÓ DRUMSFORYOUNGS

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

PREU - 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.).

Aquí us oferim un video promocional de l'activitat:

<https://www.youtube.com/channel/UCTvoPZ6mTUYQTtLP9ps2Leg>

També hi ha el taller per adults, al que els familiars dels alumnes us podreu apuntar mitjançant el formulari d'inscripció.

TEATRE

HORARI: dijous de 16:00– 17:15 (ESO)

PREU - SOCIS AFA: 36 €/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.

Tots els grups de Secundària es presenten a la Mostra Teatral organitzada per l'IMEB i el Teatre Lliure.

El curs començarà l'1 d'octubre i finalitzarà la darrera setmana de maig 2022 (podria haver una ampliació a juny en funció del moment de la mostra definitiva)

PISCINA

HORARI: dimarts de 16:00 - 16:45

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: 20 €/mes

PREU 2 dies a la setmana - SOCIS AFA: 39 €/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:

- **ESO i BATXILLERAT:** 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

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

Volem endinsar-los a un món 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 17:15 – 18:45

LLOC: Gimnàs institut

PREU: 21,75 €/mes

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: (anirà per franges d'edat)

- **1 er ESO (equip mixte):** dilluns i dimecres de 17:15h a 18:15h.
- **2n ESO (equip mixte):** dimarts i dijous de 17:30h a 18:30h.
- **3r Eso- 4rt Eso i Batxillerat (equip mixte):** dimarts i dijous de 18:30 a 19:30h

PREU:

- **2h a la setmana + 1 dia de partit:** 33,50 €/mes
- **2h dies a la setmana (sense competir):** 24€/mes
- **3h a la setmana + 1 dia de partit:** 38,50 €/mes

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

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: dijous de 16:00 a 17:30h (equip mixte).

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 18,50 €/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 la 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

Us posem un enllaç a informació d'aquesta activitat: <https://youtu.be/jnErRUQh2p0>

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**

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. Es una activitat idonea per estudiants que tinguin l'interés 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.

<https://drive.google.com/file/d/1M3olzzi1aLjpAUxo6M-9zP5vKV5trhno/view?usp=sharing>

ESCACS

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

HORARI: dimecres de 17:30 a 18:30

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana : 23€/mes**

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

Els objectius amb les classes d'escacs son:

- 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 Charles 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)

L'objectiu de l'activitat es poder incrementar les habilitats dels alumnes en l'àmbit de la llengua anglesa, així les classes seran totalment en anglès. Bàsicament l'enfocament de les classes es millorar l'anglès oral com a prioritat a partir d'exercicis interactius i de temes d'interés per l'alumnat. L'objectiu final és que els alumnes puguin mantenir converses en anglès en diferents situacions i de temes diversos.

Escolliu l'horari que us vagi millor i en funció dels grups de gent i nivell us confirmarem el grup definitiu.

TECNOLOGIA CREATIVA

Organitzat per **EIXOS CREATIVA** (www.eixoscreativa.com), es farà a les seves instal·lacions

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

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana** : 41€/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 intrduïm 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..

Imatges de les classes d'aquest curs 2020-2021:





TALLER DE FOTOGRAFIA

Organitzat per **Violeta Mayoral (Artista-Fundació Hangar)**, s'impartirà a les seves instal·lacions
HORARI: dimarts de 15:30 a 17:00h

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana:** 39€/mes

En aquesta activitat la Violeta ensenyarà als alumnes tècniques de fotografia, edició, desenvolupament d'idees, 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'espai de la Fundació Hangar. L'objectiu pedagògic és que els alumnes puguin descobrir i aplicar la seva pròpia mirada a un projecte fotogràfic a través d'una sèrie d'eines tècniques que s'impartiran durant el curs. El context del centre de producció artística on es desenvolupen les classes, Hangar.org, els ofereix un ambient creatiu perfecte i una font de referències que afavoreixen el desenvolupament creatiu dels alumnes.

Violeta Mayoral és artista reconeguda a Barcelona, que ha exposat en la Fundació Joan Miró, al Museu Reina Sofia entre altres i el seu treball és representat per la galeria etHall de Barcelona.

- Mínim 5 alumnes
- Seria convenient que cada alumne tingués una càmera fotogràfica analògica o digital
- **Web en procés creada pels alumnes:** <https://nnnnn.hotglue.me/>

EXTRAESCOLAR DE CUINA

Organitzat per **ECOARRELS**

HORARI: Dijous de 15:30 a 17.00h

PREU SOCIS:

- **1 dia a la setmana**

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.

New!

INTRODUCCIÓ A LA TECNOLOGIA MUSICAL

Organitzat per **BRIDGE 48**

HORARI: dilluns de 17:30 a 18:30

LLOC: Carrer de Llull, 48

PREU SOCIS AFA:

- **1 dia a la setmana** : 32€/mes

Web: <https://www.bridge48.com/es/>

Aquesta extraescolar us oferirà la possibilitat d'aprendre a fer música de manera tecnològica, podreu utilitzar introducció al món dels DJ, els sintetitzadors, fonaments de l'harmonia i creareu Live sets on posar en pràctica tot el que haureu après durant el curs. Tota aquesta activitat la fareu a un dels nous centres creatius del barri, amb els recursos e infraestructura necessaris.

https://drive.google.com/file/d/1aOcfsb73lcneaiw_p89HFXHu4rBYACQ/view?usp=sharing

MÚSICA

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

L'activitat de música està dirigida per l'EMAC (escola de música Àngels Casas).

El seu projecte pedagògic és oferir a les escoles i instituts un ensenyament musical transversal i de qualitat sobre l'alumnat amb una varietat d'activitats musicals divertides i lúdiques adaptades a cada etapa de l'infant amb professorat especialitzat.

Potenciant les agrupacions musicals com a instrument socialitzador de l'aprenentatge musical que integra l'ensenyament musical les competències bàsiques de cada etapa en l'àmbit artístic.

INSTRUMENT INDIVIDUAL

L'**estudi d'un instrument** es converteix en l'eix principal de la formació musical de l'alumnat. Amb professorat especialitzat en cada instrument, **les classes són individuals** i poden ser de 30, 45 o 60 minuts a la setmana, en funció de l'edat i el nivell i dues audicions anuals.

Caldrà disposar d'instrument propi ja que des dels inicis es procurarà que l'alumnat prengui consciència de la importància del treball regular a casa. O bé el professorat o des de l'Emac us orientarem sobre les opcions de compra i/o lloguer d'instruments.

COMBO

És una agrupació instrumental de petit format adreçada a qualsevol instrument. La Intenció d'aquesta formació és potenciar les habilitats adquirides a l'instrument individual i adquirir les competències necessàries per interactuar amb els altres músics. A banda de les capacitats d'interpretació musical, en un combo és, especialment, important el treball en equip i la consciència del rol específic de cada instrument. Es treballa un repertori variat d'estils: Jazz, Swing, Bossa Nova, Funk, Rock etc. i també, es dona molta importància a la improvisació lliure de l'alumnat amb el seu instrument.

Les agrupacions instrumentals són una base molt important de l'educació musical a EMAC. Des de l'inici de l'estudi d'un instrument, s'ofereix la possibilitat a l'alumnat de formar part d'alguna de les agrupacions (Orquestres Simfòniques, Big Bands, Combos i Corals). Si algun alumne en vol formar part d'alguna d'aquestes agrupacions musicals, a banda del combo que es fa a l'institut, pot posar-se en contacte amb el seu professor/a o amb la Cap d'Estudis d'EMAC, Txell Nicolau (txell.emac@gmail.com).

Les classes començaran el dia 15 de setembre de 2021. Els rebuts corresponents es passaran a mes vista, a principis de mes excepte setembre que es passarà amb octubre, 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..... 58,00€ mensuals**
- **3/4 h de classe setmanal..... 81,00€ mensuals**
- **1 h de classe setmanal..... 103,00€ mensuals**
- **COMBO- 1h setmanal..... 28,00€ mensuals**

La pràctica instrumental (a partir de 1r de primària) 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.

Des d'un bon principi, tenint en compte l'edat de l'alumne i respectant sempre el seu ritme, es procurarà que adquireixi ràpidament una certa autonomia en la pràctica de l'instrument, tenint en compte el rigor 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.

A mesura que van evolucionant, s'intensificarà el grau de perfeccionament dels objectius citats anteriorment per tal d'augmentar la destresa amb el propi instrument. Com a part del procés d'aprenentatge, i seguint l'ideari de EMAC, s'animarà a l'alumne a formar part d'alguna de les agrupacions per tal de poder gaudir del fet musical en grup, i a la vegada valorar l'esforç personal com a resultat col·lectiu.

CONDICIONS ESPECÍFIQUES:

1.- Dedicació horària:

- Instrument: ½ h, ¾ h o 1 h de classe setmanal (en funció del nivell de l'alumne/a).
- Combo: 1 hora setmanal.

2.- Ràtio:

- Combo: mínim 4 alumnes.
- Instruments: classes individuals.

3.- Excursions, festivitats i dies festius de lliure disposició

Pel que fa a les classes d'instrument individual, l'EMAC es compromet a equilibrar-les a un mínim de 35 sessions anuals. Les pèrdues que es puguin derivar d'excursions, festius i dies de lliure disposició es compensaran amb classes col·lectives d'alumnat del mateix instrument i nivell similar per arribar al mínim anteriorment esmentat.

4.- Activitats complementàries (fora de l'horari lectiu d'extraescolars)

- Instrument individual: es realitzaran dues audicions anuals a l'EMAC.
- Combos: es realitzarà un concert anual.

5.- Seguiment i Avaluació de les activitats

- Instrument individual: es farà un seguiment personalitzat amb el professor/a i es lliurarà un informe d'avaluació a final de curs.
- Combo: es lliurarà un informe d'avaluació a final de curs.

TALLERS PER ADULTS:

1. BATUKADA-PERCUSSIÓ DRUMSFORYOUNGS

HORARI: dimecres de 19:30 a 21:00

PREU - SOCIS AFA: Depèn del número d'inscrits

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

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.).

Aquí us oferim un video promocional de l'activitat:

<https://www.youtube.com/channel/UCTvoPZ6mTUYQTtLP9ps2Leg>

2. CANT MODERN

HORARI: dijous de 20:00 a 21:00

PREU - SOCIS AFA: Depèn del número d'inscrits

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

Ja fa uns anys que alguns membres de la comunitat educativa de l'Institut Quatre Cantons es van engrescar amb aquesta activitat que fan tots els dimecres a l'institut.

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.

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

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

afa.secretaria@4cantons.cat