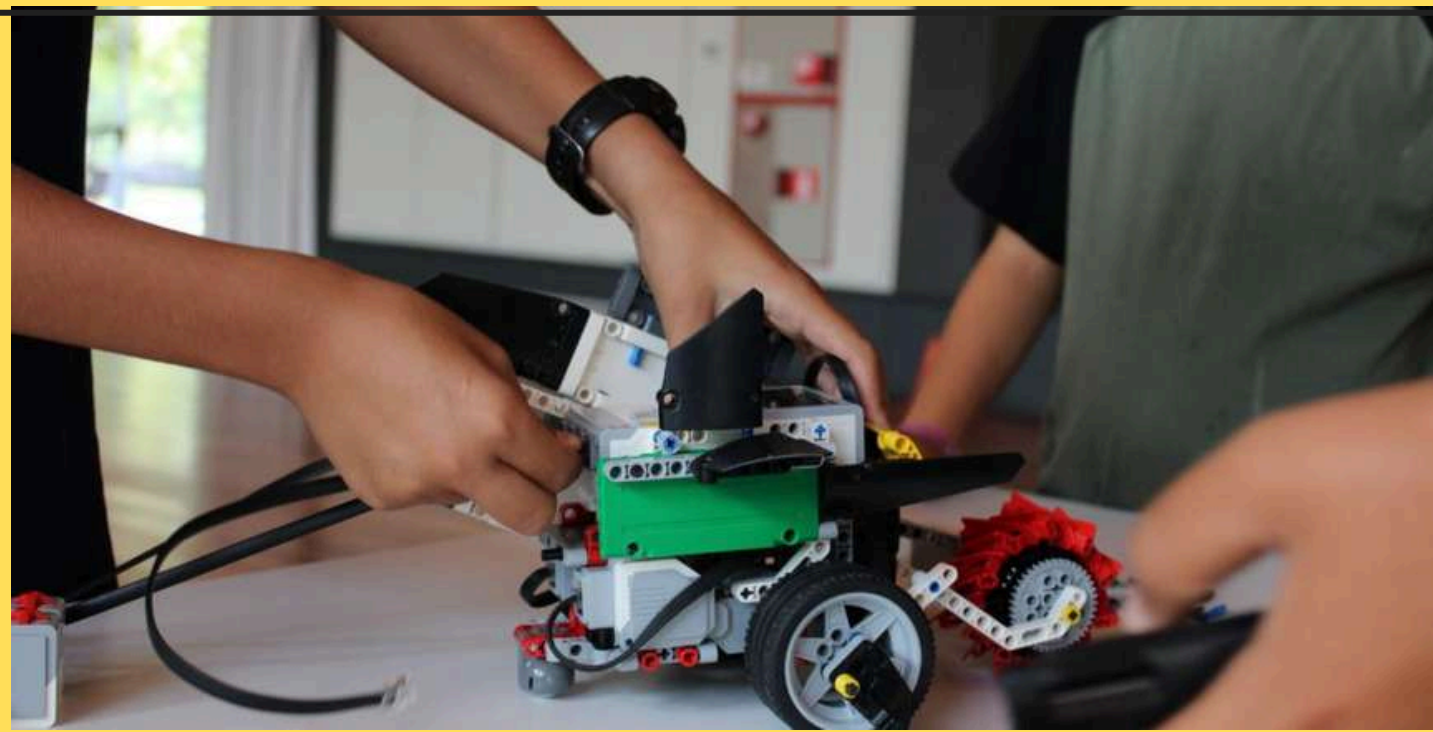


ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

INSTITUT 4 CANTONS



2025-2026

ÍNDEX



1

ACTIVITATS ESPORTIVES P.3

2

ACTIVITATS PER A MENTS CREATIVES... P.10

3

ACTIVITATS PER A ADULTS ... P.18

4

HORARI DE LES ACTIVITATSP. 21

5

INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS. TOT EL QUE HAS DE SABER... P.26

6

BAIXES I ABSÈNCIES.....P.29

7

I PELS PAGAMENTS?.....P.30

8

CONTACTES.....P.32



ACTIVITATS ESPORTIVES

ENCISTELLA I SUPERA'T: VIU EL BÀSQUET!

Si t'agrada el bàsquet i vols millorar el teu joc mentre et diverteixes, aquesta activitat és per a tu! A través dels entrenaments i sessions de tecnificació, treballarem tant els fonaments tècnics com tàctics del bàsquet, millorant la coordinació, la velocitat i el treball en equip.

- ◆ Entrenaments dinàmics per millorar el domini de la pilota, el tir, el passi i la defensa.
- ◆ Tecnificació per perfeccionar la tècnica individual i el joc col·lectiu.
- ◆ Diversió assegurada mentre aprens i comparteixes amb els teus companys.

No importa el teu nivell, tothom és benvingut! Vine a gaudir del bàsquet amb nosaltres!

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. Els equips juguen a la categoria mixte

HORARI :

- 1r ESO : dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15
- 2nESO : dimarts i dijous de 17.15 a 18.15
- 3er i 4rt ESO : dimarts i dijous de 18.15 a 19.15

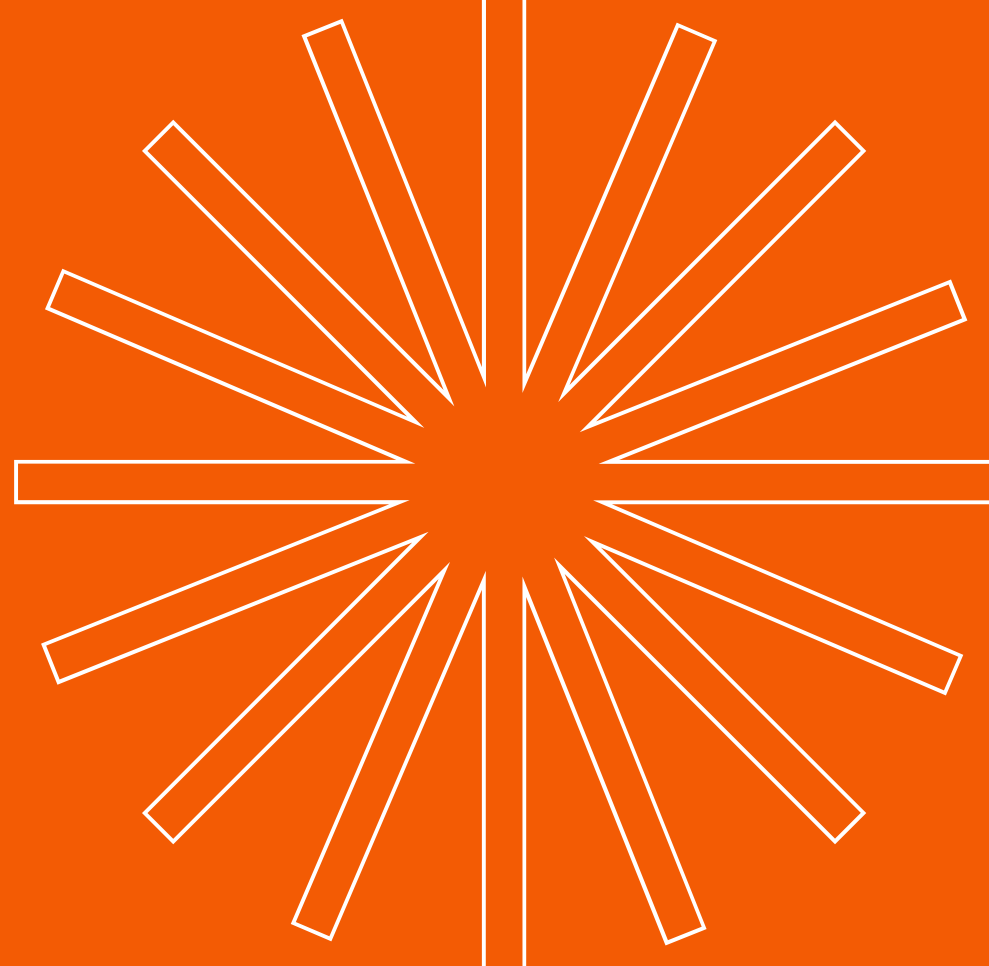
LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : 38.61 euros (inclou la inscripció a la lliga CEEB)

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : CET10





MOU-TE AL RITME: DESCOBREIX LA DANSA URBANA!

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.

HORARI:

- dilluns i/o dimecres de 17:15h a 18:15h

LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : Un dia 20,40 euros, dos dies 27.75 euros. Tenen preferència els que s'inscriuen dos dies.

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : CET 10





SUPERA OBSTACLES: L'ART DEL MOVIMENT! (PARKOUR)

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.

HORARI

- de 1r ESO fins Batxilerat : dimecres de 17.15 a 18.45

LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : 33,75 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : CET10





NEDA I DIVERTEIX-TE: L'AVENTURA A L'AIGUA

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.).

És ideal si...

- 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.

HORARI

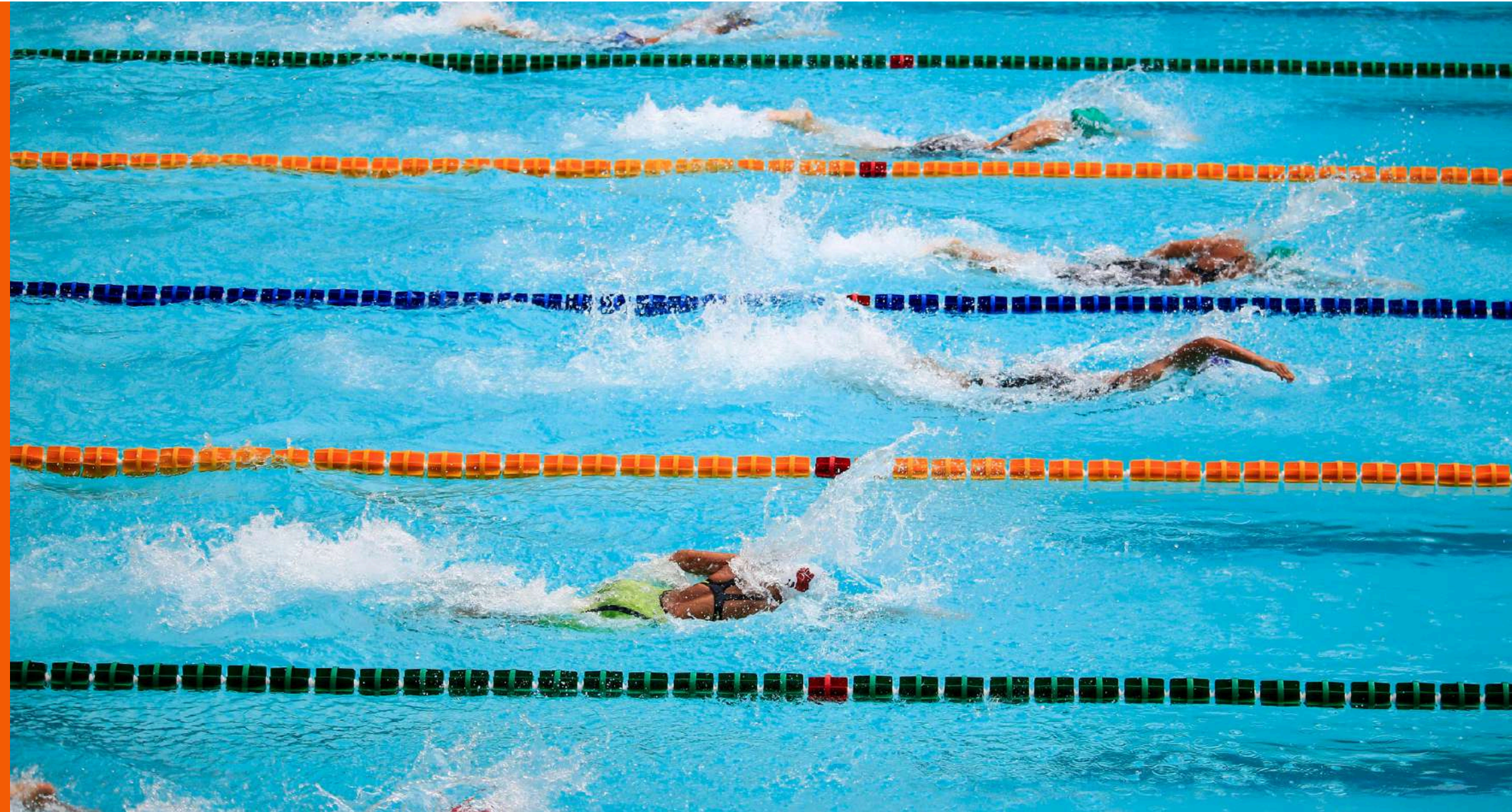
- dimarts de 16h a 16.45 i/o divendres de 16:45h a 17:30h (es pot escollir un o dos dies)

LLOC : CEM Can Felipa

PREU : Un dia 23 euros, dos dies 43 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : CEM Can Felipa



SALTA, REMATA I GAUDEIX: L'EMOCIÓ DEL VOLEIBOL!

Si vols aprendre i gaudir del voleibol mentre millores les teves habilitats, aquesta activitat és ideal per a tu! A través d'entrenaments i sessions de tecnificació, treballarem tant la tècnica individual com el joc en equip.

- ◆ Entrenaments dinàmics per perfeccionar el toc de dits, la mà baixa, el servei i el remat.
- ◆ Tecnificació per millorar la col·locació, la defensa i l'estratègia de joc.
- ◆ Un ambient divertit i motivador per créixer com a jugador/a i compartir l'experiència amb els companys.

Tant si ja jugues com si vols començar, aquesta és la teva oportunitat! Vine a gaudir del voleibol amb nosaltres!

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.

Els equips juguen a la categoria mixte

HORARI :

- 1r ESO : dimarts i dijous de 18.15 a 19.15
- 2nESO (dues opcions) :
 - dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 (A)
 - dimarts i dijous de 16.15 a 17.15 (B)
- 3er ESO : dimarts i dijous de 17.15 a 18.15
- 4rt ESO: dilluns i dimecres de 18.15 a 19.15
-

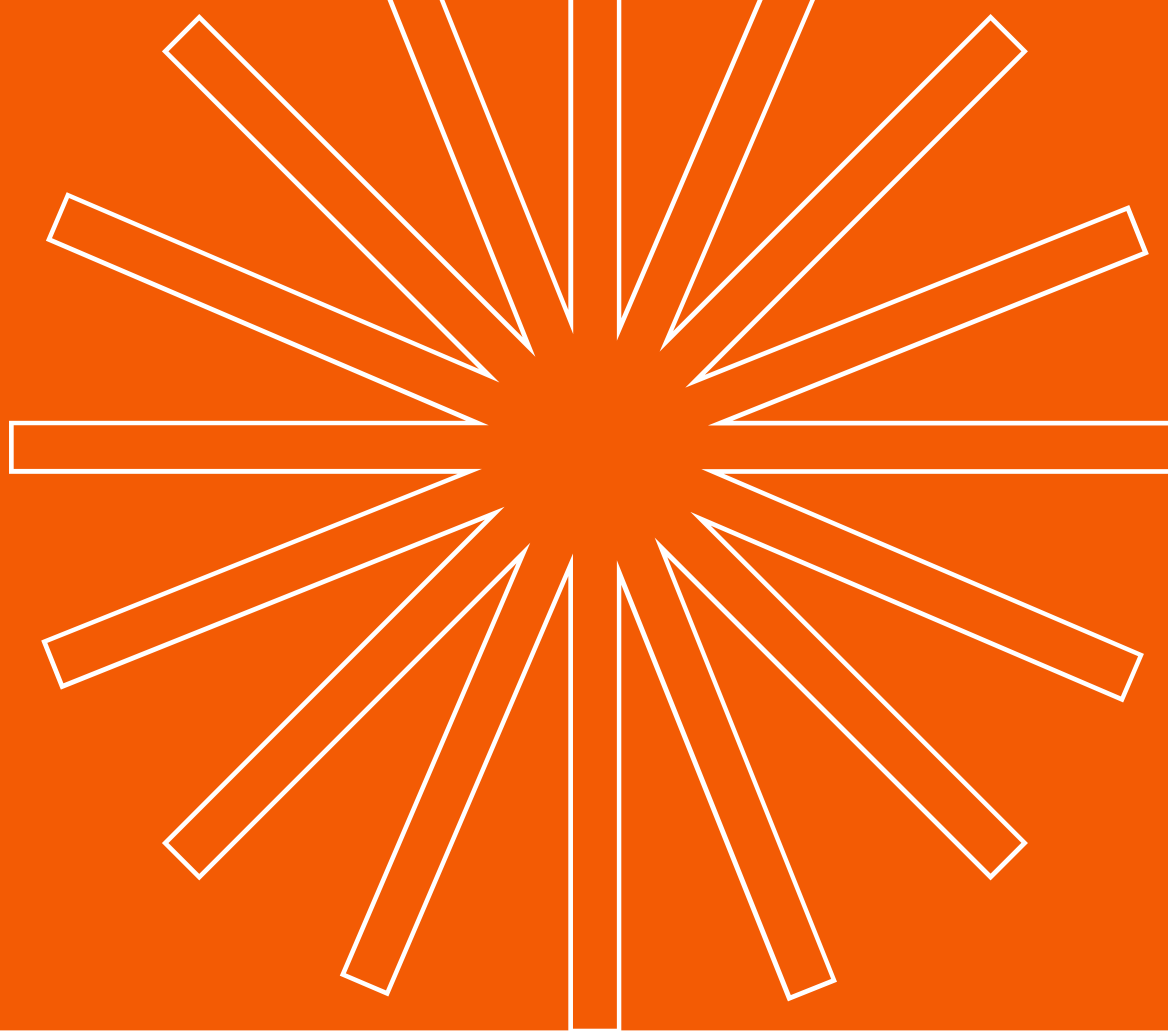
LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : 38.61 euros (inclou la inscripció a la lliga CEEB)

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : CET10





PATINATGE URBÀ: DESCOBREIX LA CIUTAT SOBRE RODES

Aquesta activitat extraescolar ofereix l'oportunitat d'explorar el seu entorn urbà mentre desenvolupen habilitats físiques i socials.

Amb sortides pel barri, els participants aprendran tècniques de patinatge adaptades a tots els nivells, des de principiants fins a avançats.

HORARI :

dimarts de 17.00 a 18.30

LLOC : Sortides pel barri

PREU : 22 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Roller Grind 360





**ACTIVITATS PER A
MENTS CREATIVES**



PARLA, APRÈN I GAUDEIX: ANGLÈS PER A TOT HOM!

Onward, Classes d'anglès on impera un ensenyament actiu. Treballem els continguts de l'ESO no només perquè compreguin la gramàtica sinó perquè la interioritzin per tal de poder-la utilitzar. Treballem els temaris de l'ESO adaptats a les necessitats i característiques del grup. Treballem de manera individualitzada amb cada estudiant. El nostre objectiu és que els nostres estudiants tinguin confiança per tal d'utilitzar l'idioma a tots els nivells (oral i escrit).

HORARI :

- dimarts i divendres de 15:30 a 16:30h
- dimarts i divendres de 16:30 a 17:30h

LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : 60 euros

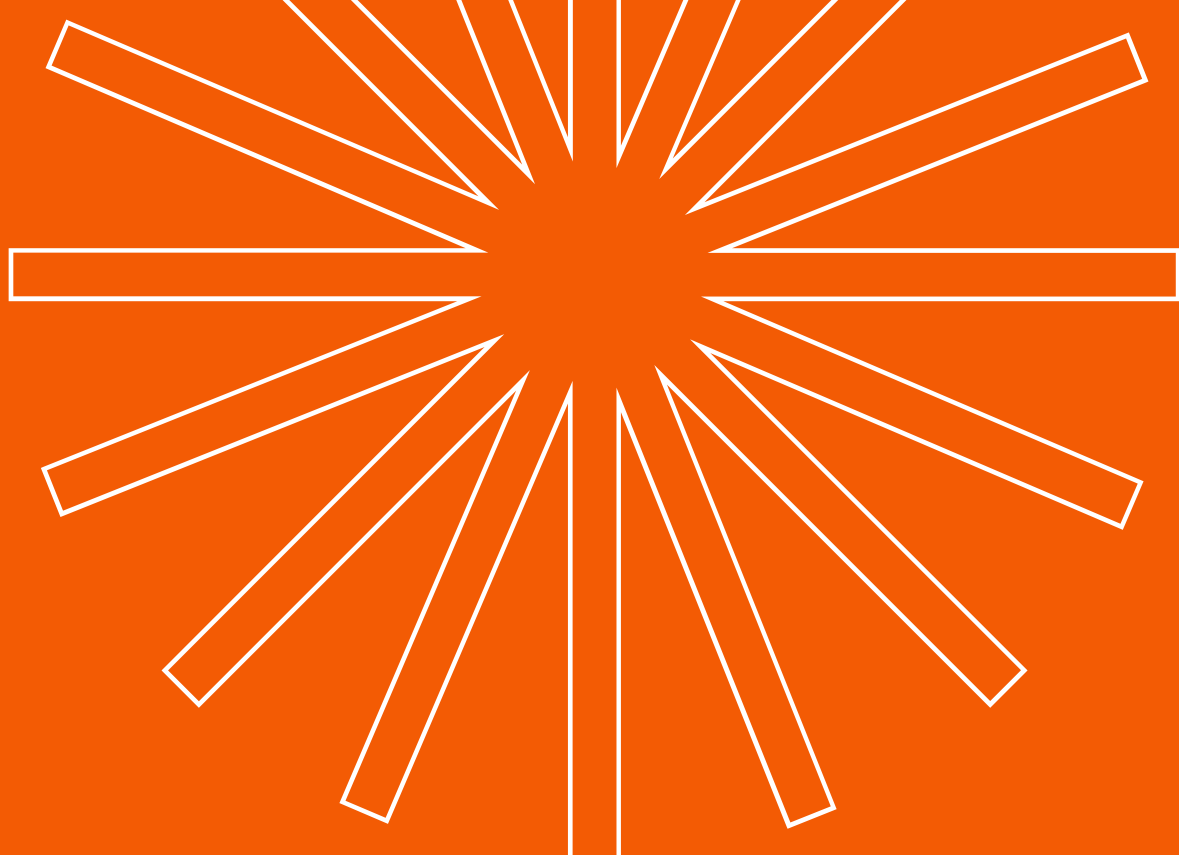
15 euros de matrícula i material a l'inici de curs

QUOTA : mensual

IMPARTIT PER : KIDDO. Language fun - Smart Learning

www.kiddo-barcelona.com





RITME I ENERGIA: DESCOBREIX LA BATUCADA!

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.).

HORARI

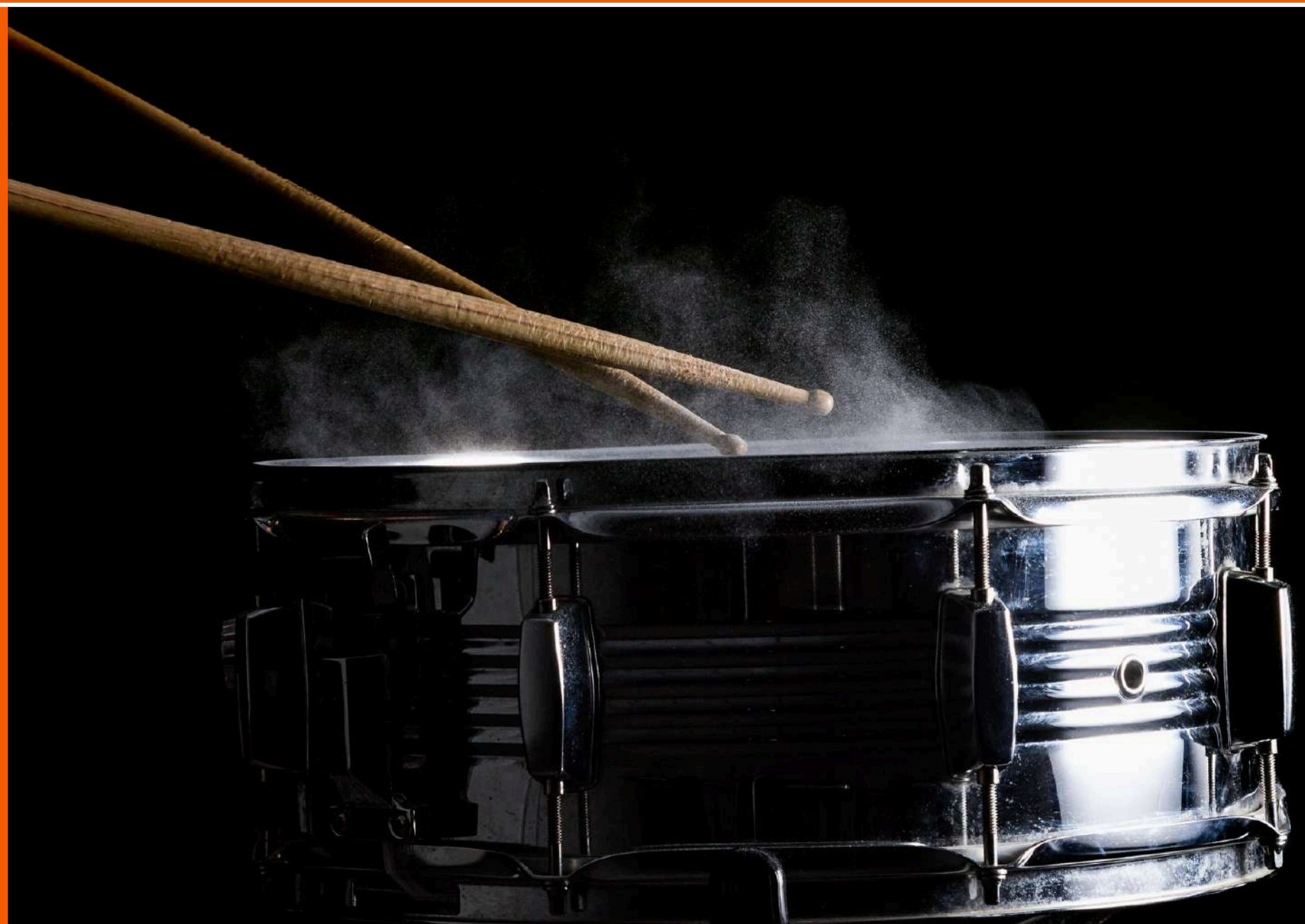
- Divendres de 15.15 A 16.15H

LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : 24 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Brincadeira



ESTRATÈGIA I ENGINY: JUGA ALS ESCACS!

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

HORARI :

- dimecres de 17.30 a 18.30

LLOC : Institut 4 cantons

PREU : 26 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Raül Arza Garcia (professor d'ESO,
Monitor de la Federació Catalana
d'escacs i Tècnic de l'esport en Escacs)





CREA, EXPRESSA I IMAGINA: ART I CREATIVITAT EN ACCIÓ!

En aquesta activitat, els alumnes podran desenvolupar la seva creativitat i expressió artística a través de diverses tècniques plàstiques. Experimentarem amb la pintura, el dibuix, el modelatge i la creació d'escultures, utilitzant diferents materials i eines per aconseguir obres úniques.

HORARI :

- dijous de 15h00 a 16.15

LLOC : Institut 4 cantons

PREU : 27 euros i 18 euros de matrícula

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : DARTEARTE (Elena Camacho)





VIU L'ESCENA: EXPRESSIÓ I CREATIVITAT AL TEATRE!

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.

HORARI :

- 1er ESO, 2n ESO i 3er ESO: dijous de 15:15h a 16:30h
- 4rt ESO i Batxillerat: dijous de 16:30h a 17:45h

LLOC : Institut 4 Cantons

PREU : 39 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Lazzigag



IMAGINA, CREA I INNOVA AMB LA TECNOLOGIA!

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, brunzidor, 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..

HORARI :

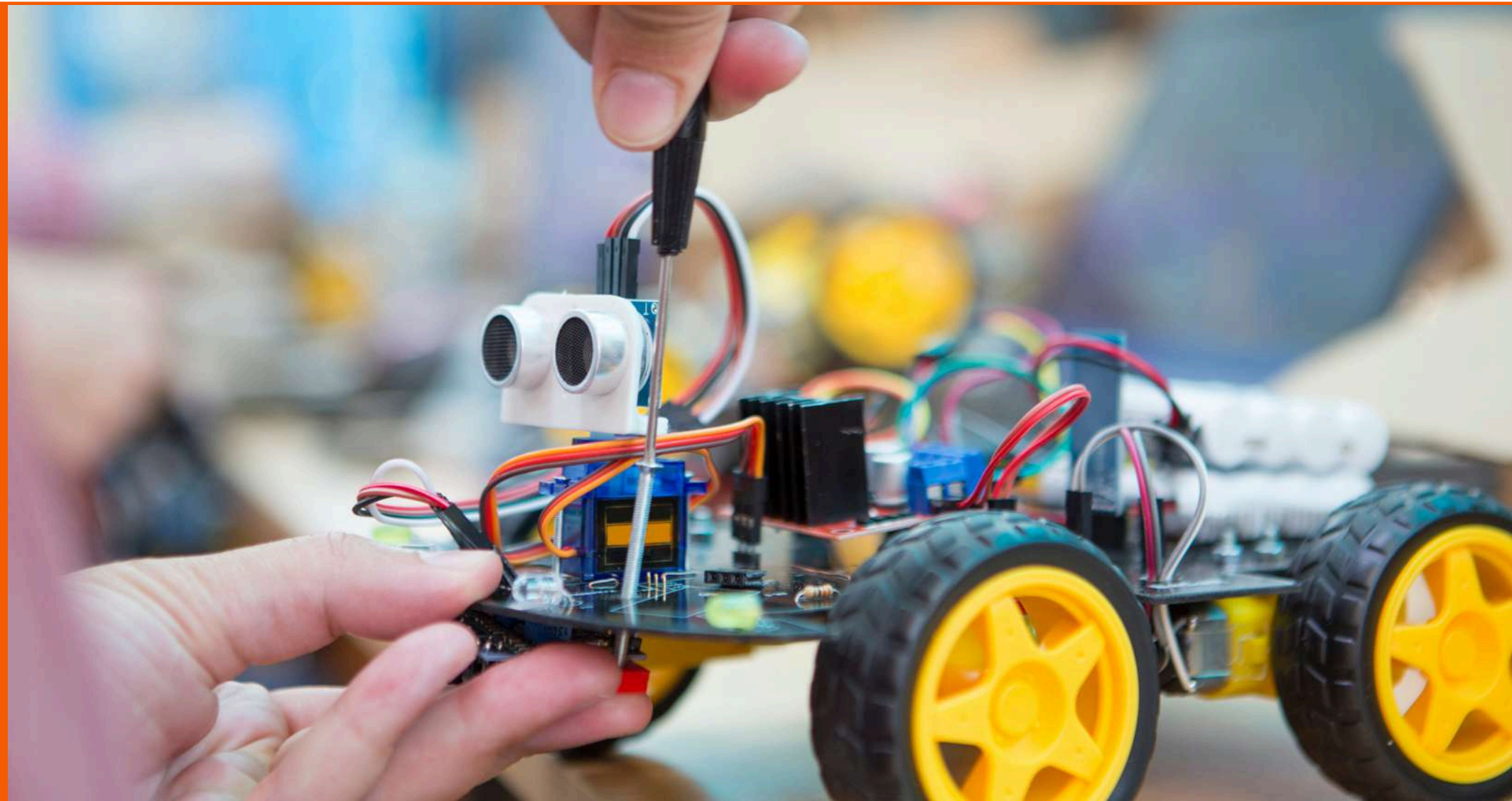
- dimarts de 15:30 a 16:30h

LLOC : Institut 4 cantons

PREU : 42,50 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Eixos creativa



TECNOLOGIA MUSICAL

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/1aOcafbsb73lcneaiw_p89HFXHu4rBYACQ/view?usp=sharing

HORARI :

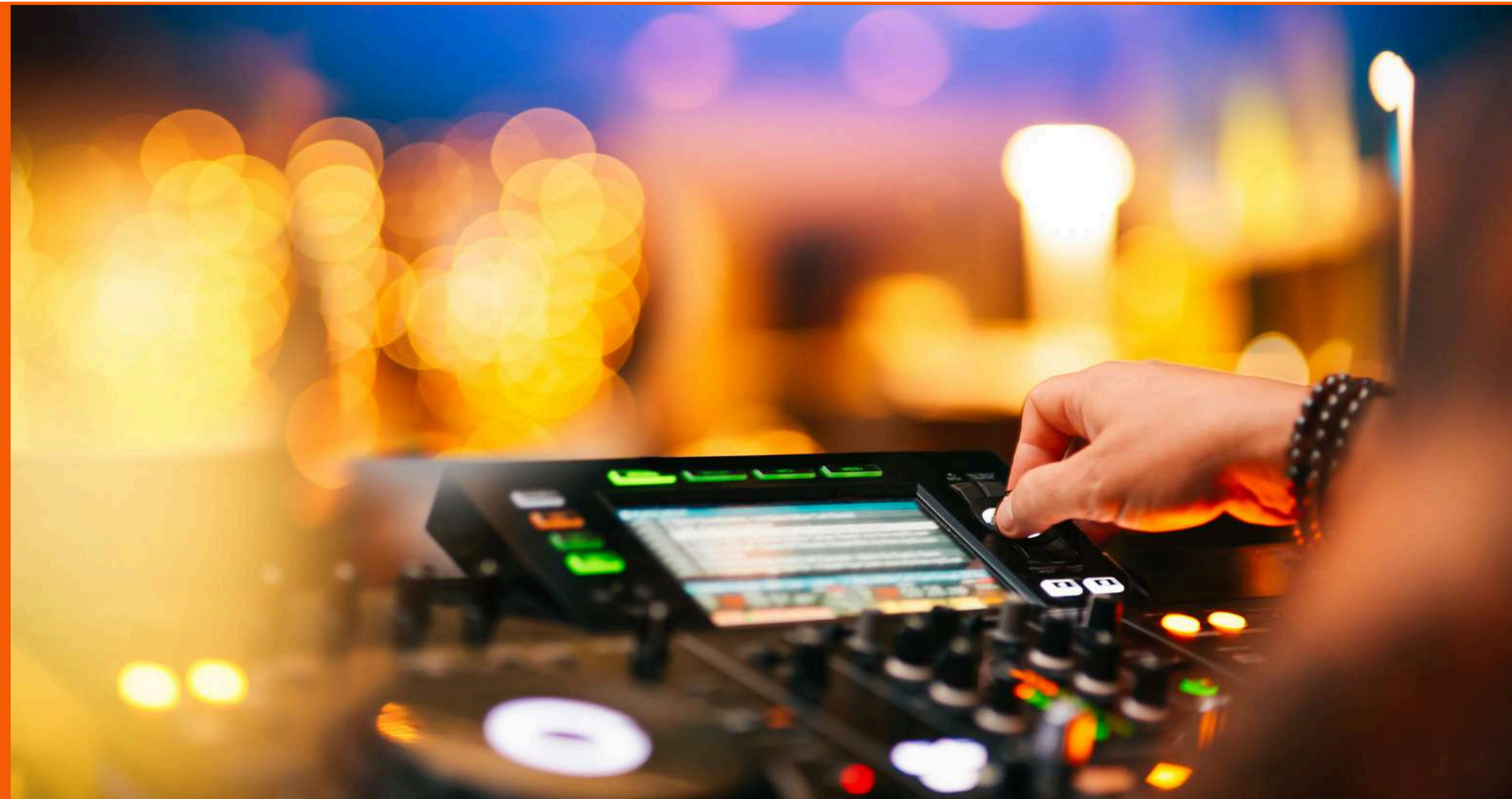
- dilluns de 17.30 a 18.30

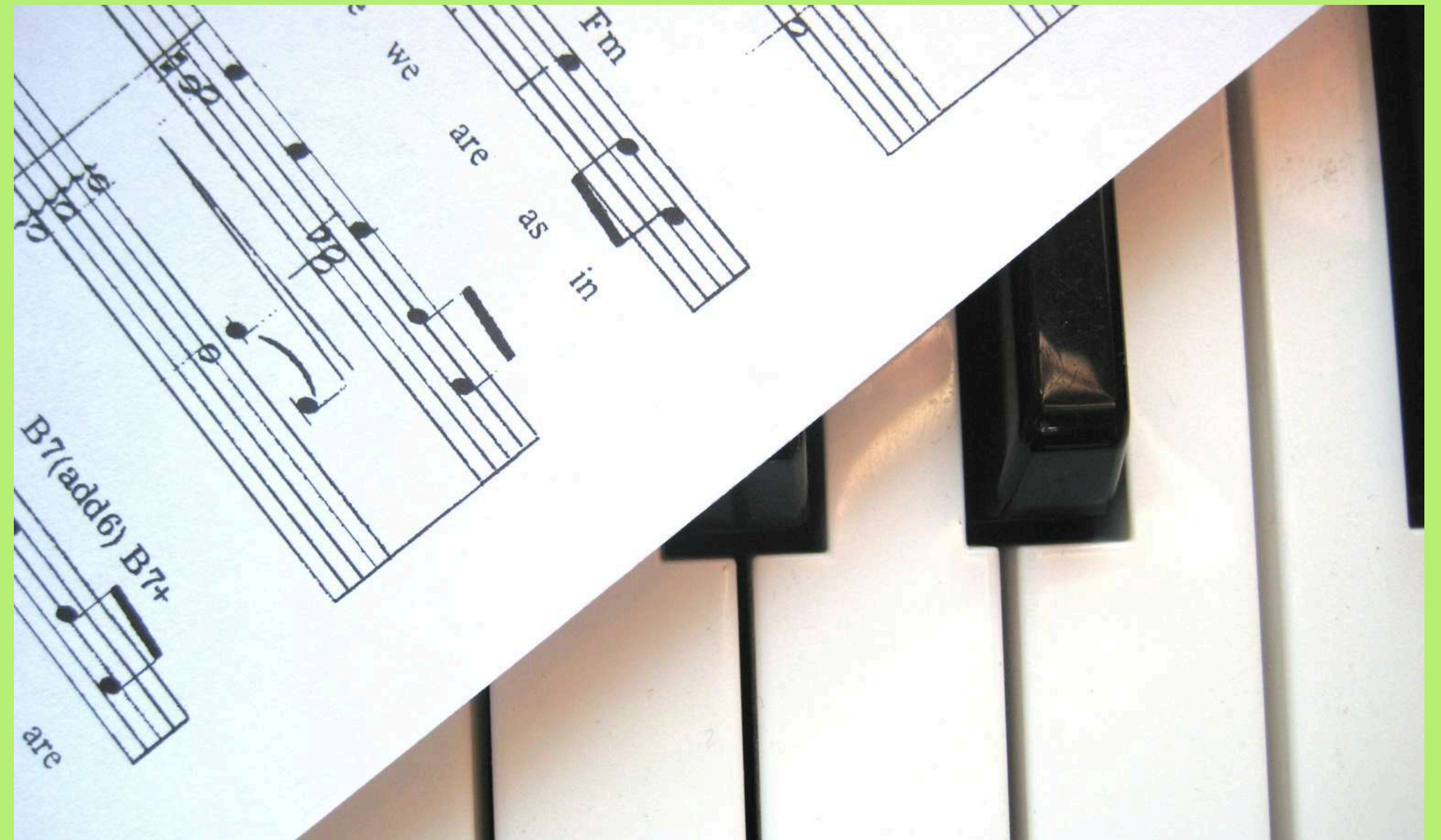
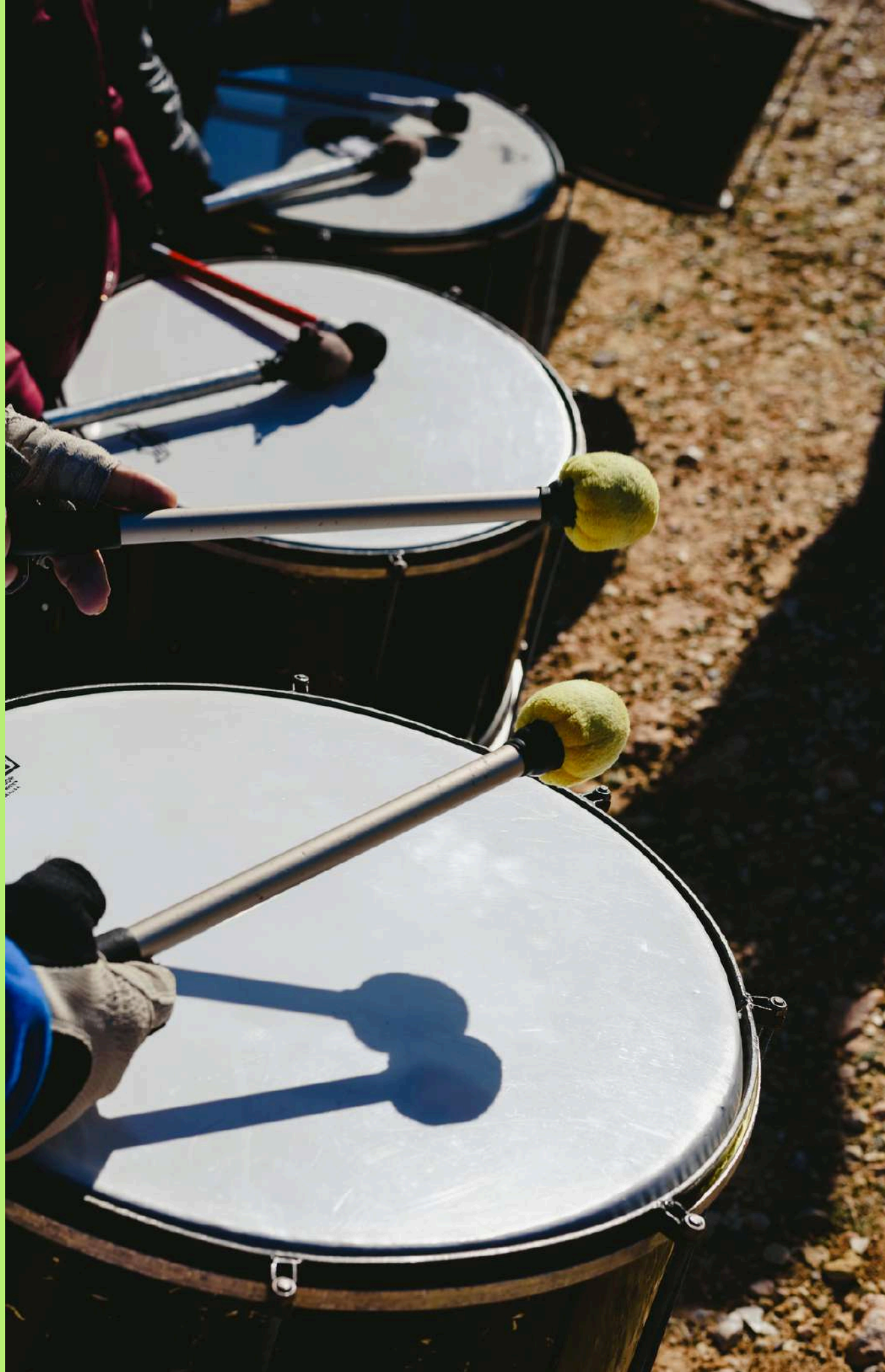
LLOC : bridge 48 (c/Llull, 48)

PREU : 32 euros

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Bridge 48 <https://www.bridge48.com/es/>





**ACTIVITATS PER A
ADULTS!**

RITME I ENERGIA: VIU LA BATUCADA

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.).

HORARI :

- dimecres de 19.30 a 21.00h

LLOC : Institut 4 cantons

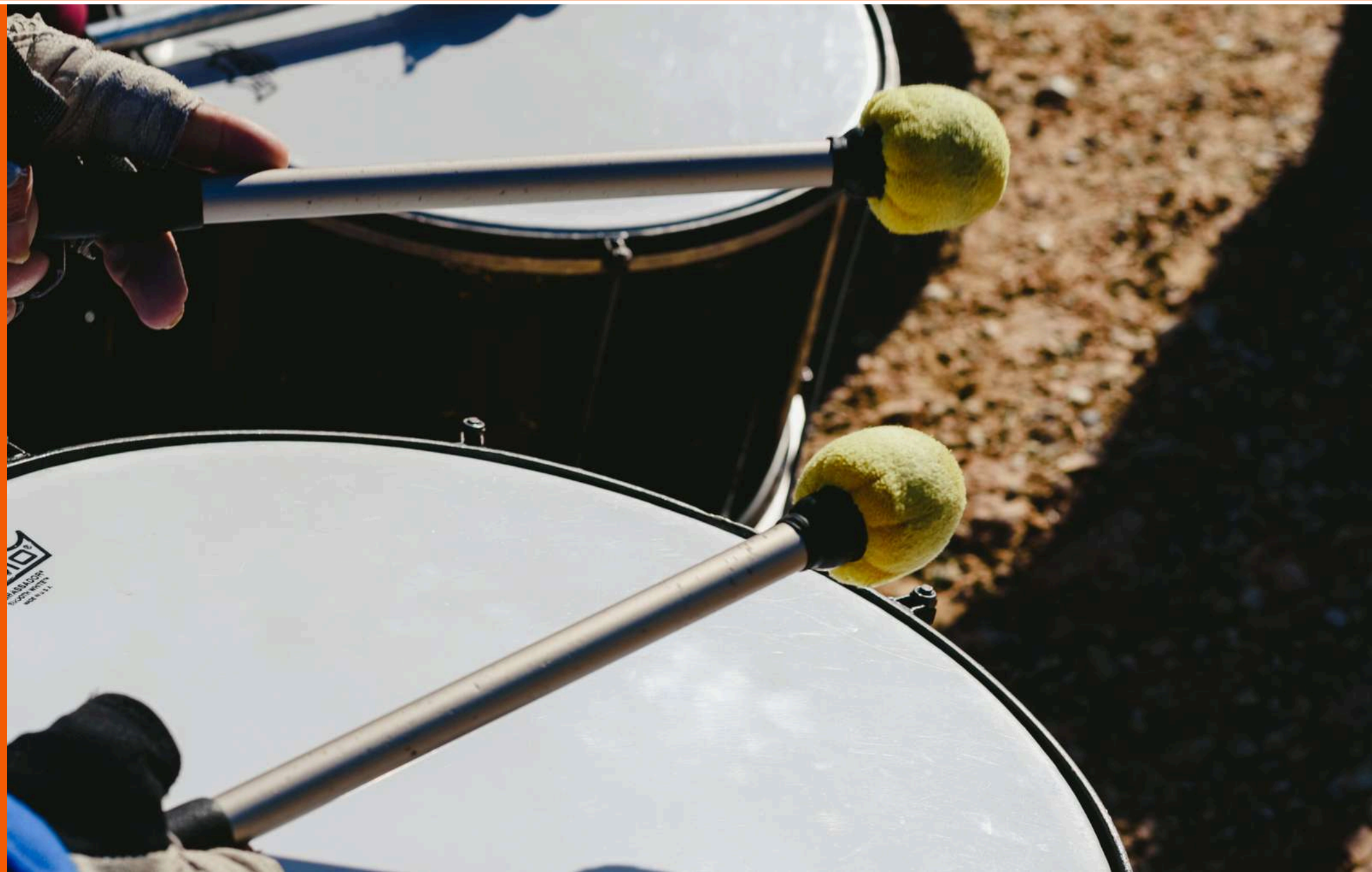
PREU : 30 euros (pot variar en funció del nombre d'inscrits/es)

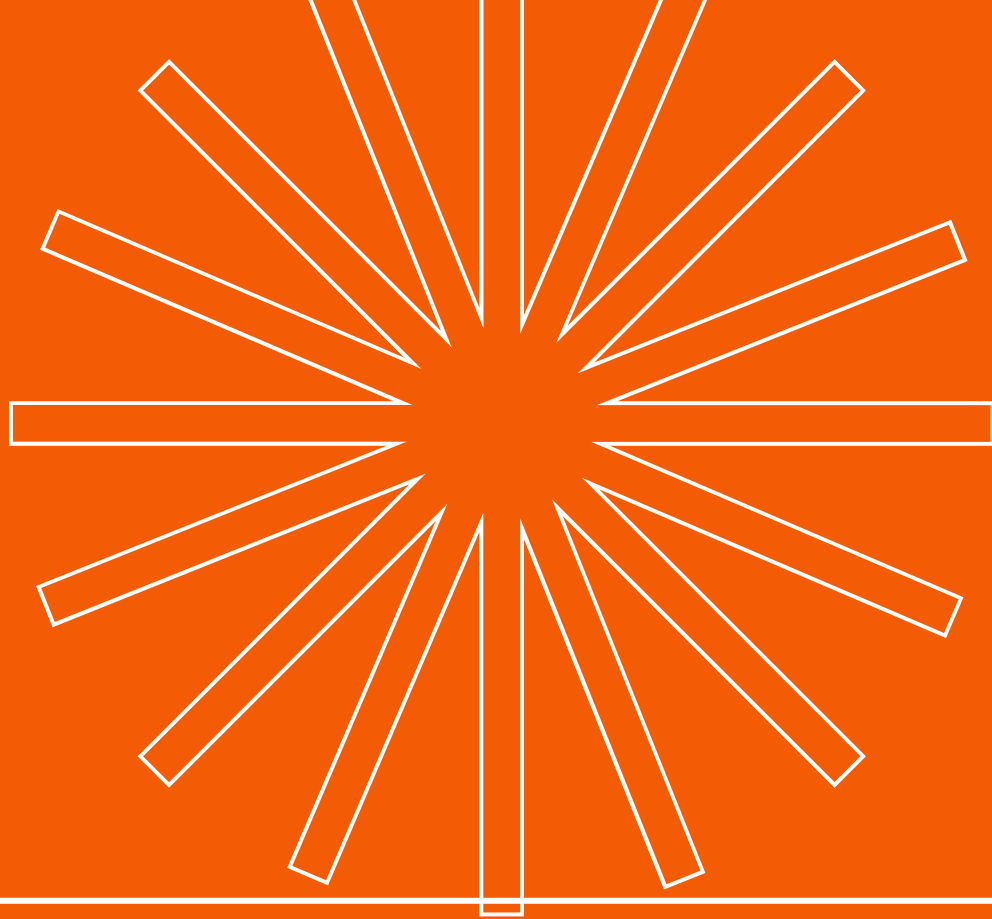
QUOTA : mensual

IMPARTIT PER : Brincadeira

(<http://www.brincadeiraworkshops.com> i

<http://www.brincadeira.es>





EXPRESSA'T A TRAVÉS DEL CANT MODERN

T'agrada cantar? Vols millorar la teva veu i expressió mentre t'ho passes bé? A les nostres sessions de cant modern, treballarem tècniques vocals, interpretació i presència escènica perquè puguis cantar amb confiança i estil.

HORARI :

- dijous de 20.00 a 21.00h

LLOC : Institut 4 cantons

PREU SOCI-AFA : depèn del nombre d'inscrits/es

QUOTA : Mensual

IMPARTIT PER : Lazzigags

www.lazzigags.cat



HORRIS

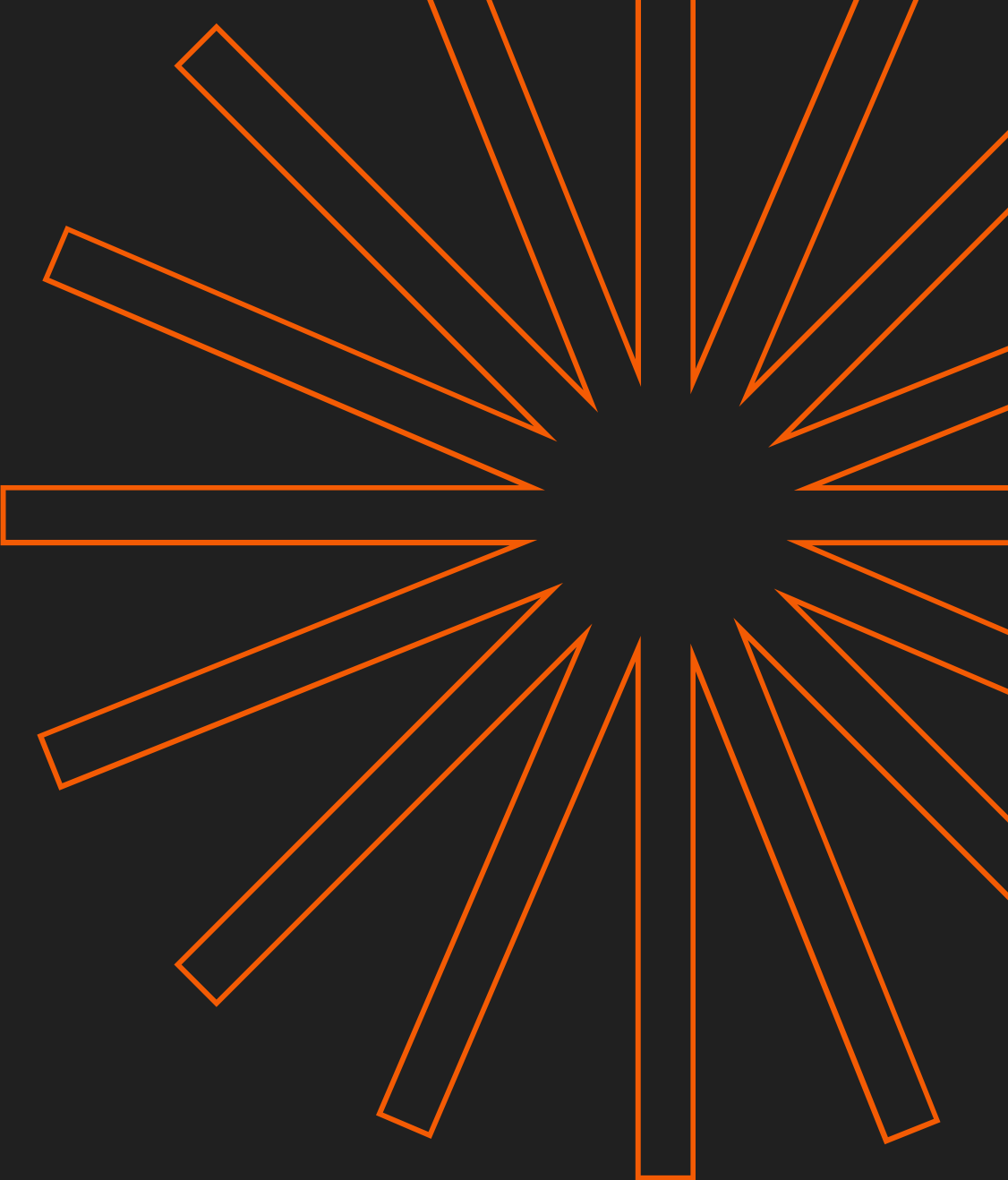
DILLUNS					
17.00					
17.15	DANSES URBANES	VOLEI 2n (A)		BÀSQUET 1er	
17.30					TECNOLOGIA MUSICAL
17.45					
18.00					
18.15			VOLEI 4rt		
18.30					
18.45					
19.00					
19.15					



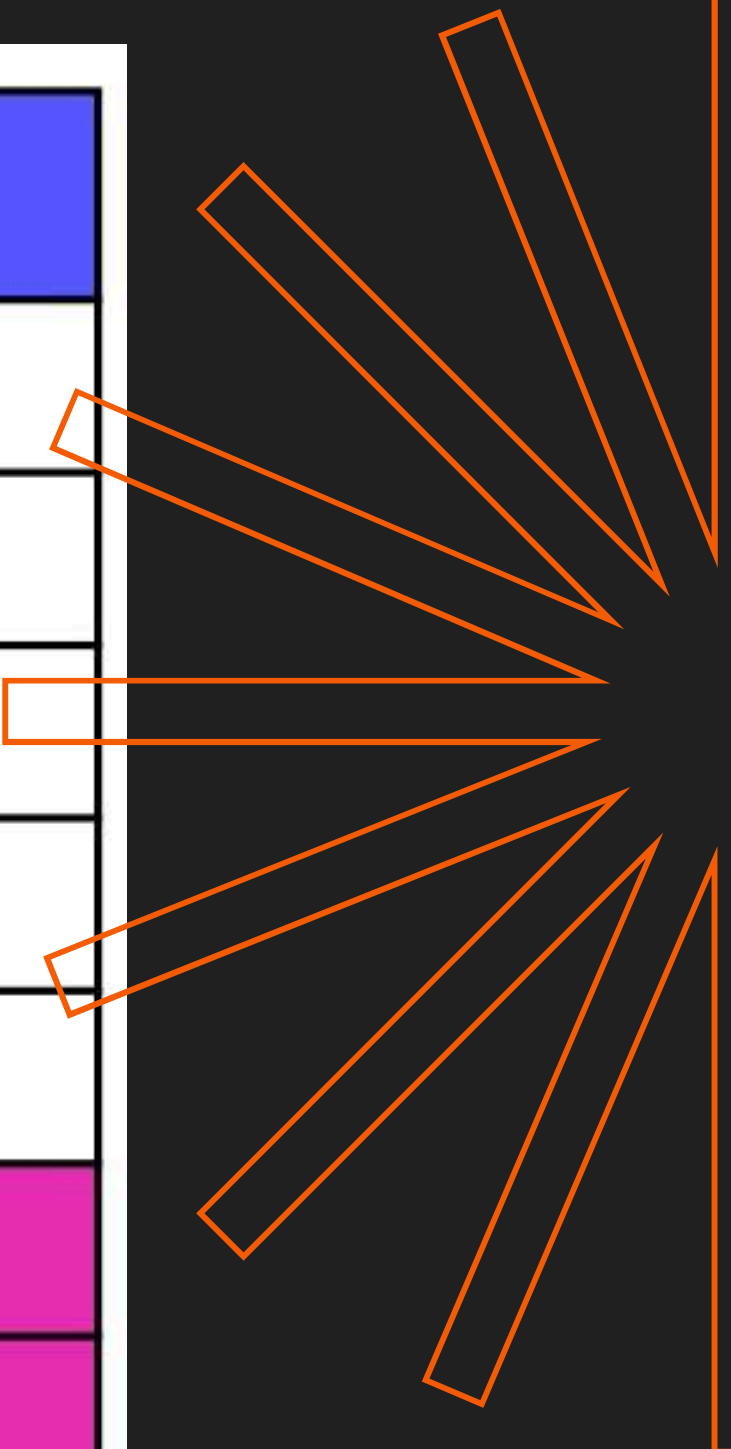
[illegible]

DIMECRES						
17.00						
17.15	DANSES URBANES		VOLEI 2n (A)		BÀSQUET 1er	PARKOUR
17.30		ESCACS				
17.45						
18.00						
18.15				VOLEI 4rt		
18.30						
18.45						
19.00						
19.15						
19.30	BATUCADA ADULTS					
20.30						
21.00						

DIJOUS						
15.00		ARTS PLÀSTIQUES				
15.15	TEATRE 1er, 2n, 3er					
15.30						
15.45						
16.00						
16.15			VOLEI 2n (B)			
16.30	4rt i batx.					
16.45						
17.00						
17.15				VOLEI 3er	BÀSQUET 2n	
17.30						
17.45						
18.00						
18.15						BÀSQUET 3er/ 4rt
18.30						
18.45						
19.00						
19.15						
20.00	CANT MODERN					
21.00						



DIVENDRES				
15.15	BATUCADA			
15.30			ANGLÈS I	
15.45				
16.00				
16.15				
16.30				ANGLÈS 2
16.45		NATACIÓ		
17.00				
17.15				
17.30				





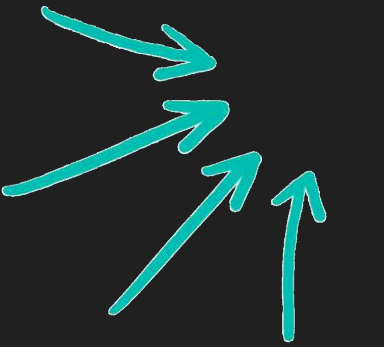
INSCRIPCIÓ A LES ACTIVITATS: TOT EL QUE HAS DE SABER

- Per inscriure's en activitats extraescolars a l'Institut s'ha de ser soci de l'AFA. Es tindran en compte situacions familiars excepcionals. **La quota de l'AFA és de 60 euros (dos pagaments de 30 euros)**
- En cas de persones externes al 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. En cas contrari hauràn de pagar la quantitat de 60 euros anuals com a matrícula.

Les inscripcions es realitzaran de forma digital directament a l'ampasoft seguint les instruccions detallades que us donem en aquest document. Aquells alumnes que siguin externs al donar d'alta Ampasoft han de posar que són externs i a observacions posar el curs del vostre fill/a.

Les inscripcions es faran a partir del **16 de juny de 2025 fins al 25 de juliol de 2025**, i només si hi ha vacants posteriorment, s'obriran possibles nous períodes d'inscripcions.

Les persones que hagin acabat el curs 2024-2025 formant part d'algun dels equips esportius o qualsevol activitat gestionada per l'AFA, tindran prioritat en la inscripció pel curs 2025-2026 sempre que s'inscriguin en el període inicial i en tot cas abans **del 5 de juliol**.





1

ENTRO A L'APLICACIÓ AMPASOFT
CURS 2025/2026

2

BUSCO L'ALUMNE QUE VULL
INSCRIURE

3

TRIO LA O LES ACTIVITATS QUE EM
VULL INSCRIURE

4

REBRÀS UN CORREU CONFIRMANT
LA INSCRIPCIÓ

COM FAIG LA INSCRIPCIÓ?



CALENDARI DE LES INSCRIPCIONS

DEL 16 DE JUNY AL 25 DE JULIOL DE 2025

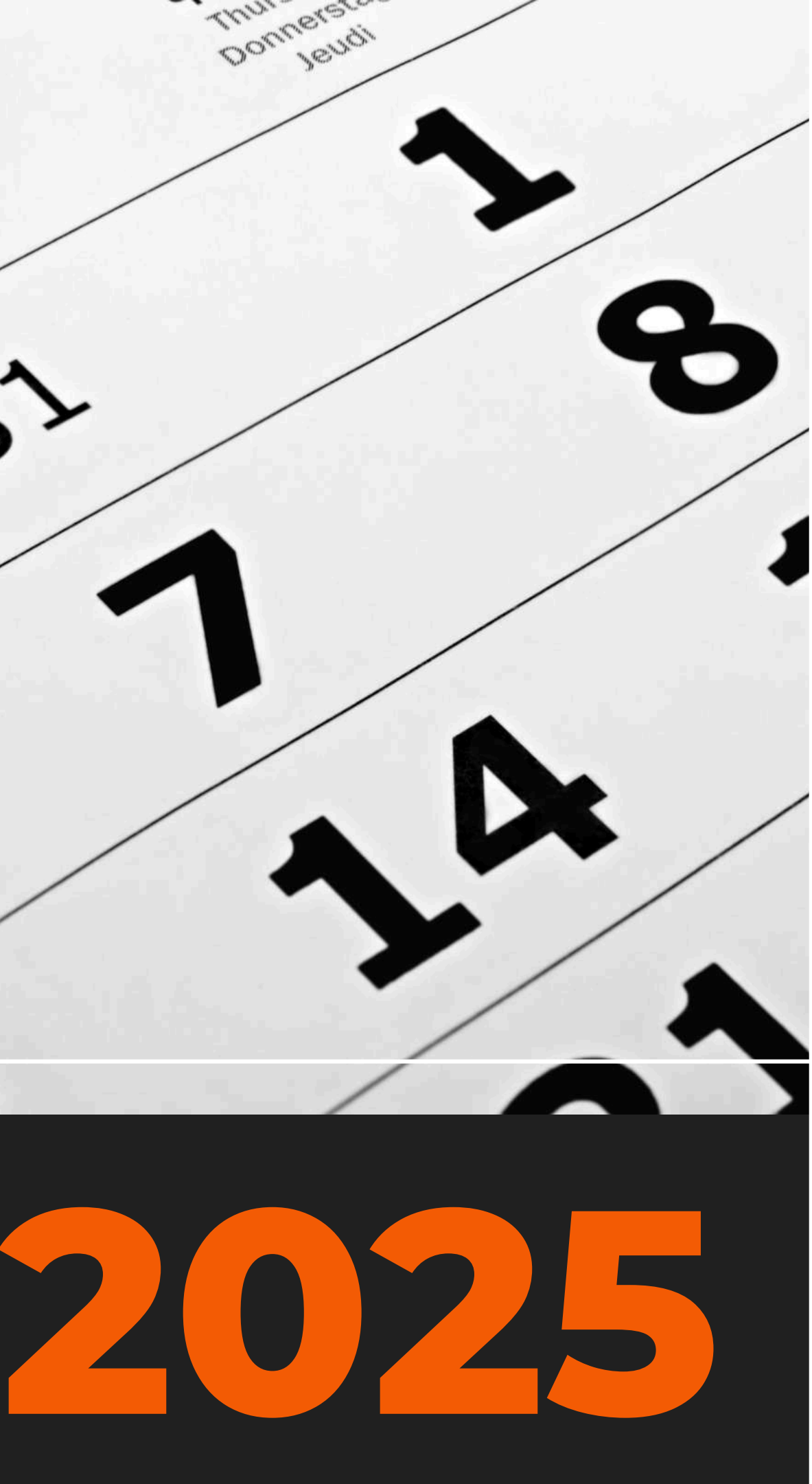
Les dades d'inscripció pels alumnes de 1er de l'ESO poden variar segons el calendari de matriculació.
Al setembre pot haver-hi un altre període d'inscripció si queden vacants.

2025

INICI D'ACTIVITATS : LA MAJÒRIA
D'ACTIVITATS COMENCEN A L'OCTUBRE

REGULACIÓ D'ABSÈNCIES, BAIXES I SUSPENSIO D'ACTIVITATS

- LES BAIXES DE LES ACTIVITATS EXTRAESCOLARS (EXCEPTE NATACIÓ) 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 DEL DIA 20 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 ABANS DE LES 10H DEL MATEIX DIA DE L'ACTIVITAT.
- L'ÚLTIM DIA ABANS DE LES FESTES DE NADAL I DE FI DE CURS, NO HI HAURAN ACTIVITATS EXTRAESCOLARS.
- PODRIA SER QUE ALGUN DIA HAGUÉSSIM DE CANVIAR HORARIS O CANCEL·LAR ALGUNA ACTIVITAT PERQUÈ HI HA ACTIVITATS ORGANITZADES PER L'INSTITUT O AFA.
- ELS PROVEÏDORS PASSARAN LLISTA DELS ALUMNES ASSISTENTS I, EN CAS D'ABSÈNCIES REITERADES, AVISARAN A LA FAMÍLIA I A LA COMISSIÓ D'EXTRAESCOLARS DE L'AFA, PER TAL DE TENIR UN CONTROL I EVITAR MALENTESOS.
- ELS PROVEÏDORS QUE EXCEPCIONALMENT NO PUGUIN ASSISTIR A L'ACTIVITAT HAURAN D'AVISAR A LES FAMÍLIES TAN AVIAT COM ELS SIGUI POSSIBLE PER TAL D'EVITAR PROBLEMES ORGANITZATIUS.



I PELS PAGAMENTS?

- L'activitat d'octubre es cobrarà abans del 15 d'octubre i la resta de rebuts. Posteriorment a principi de cada mes rebreu el càrrec mensual de cada activitat.
- Els rebuts retornats s'incrementen amb 3 euros de despeses bancàries. Al segon rebut impagat es donarà de baixa de l'activitat escolar.
- Les activitats que imparteixen els proveïdors externs tindran el seu propi calendari de cobrament. Rebreu la informació.

2025

LES ACTIVITATS QUE OFEREIXEN LA RESTA D'INSTITUTS I TENEN CONVENI AMB EL NOSTRE, LES PODEU TRAMITAR A TRAVÉS DE CADASCUN D'ELLS. A CONTINUACIÓ US FACILITEM ELS ENLLAÇOS A L'OFERTA D'ACTIVITATS EXTRAESCOLARS COMPARTIDES AMB LA RESTA D'INSTITUTS:

ICÀRIA

[HTTPS://AFA-ICARIA.COM/EXTRAESCOLARS/CONVENIS-EXTRAESCOLARS/](https://afa-icaria.com/extraescolars/convenis-extraescolars/)

FRONT MARÍTIM

[HTTPS://WWW.AFAFRONTMARITIM.CAT/2023/06/17/OFERTA-ACTIVITATS-EXTRAESCOLARS-2023-2024/](https://www.afafrontmaritim.cat/2023/06/17/oferta-activitats-extraescolars-2023-2024/)

SALVADOR ESPRIU

[HTTPS://AMPAESPRIU.CAT/GRAELLA](https://ampaespriu.cat/grabella)

MARIA ESPINALT

[HTTPS://WWW.AFAMARIAESPINALT.CAT/EXTRAESCOLARS-INSCRIPCIONS-I-PORTES-OBERTES/](https://www.afamariaespinalt.cat/extraescolars-inscripciones-i-portes-obertes/)

INSTITUT JONCAR

[HTTPS://AGORA.XTEC.CAT/INSJONCAR/SERVEIS/ACTIVITATS-EXTRAESCOLARS/](https://agora.xtec.cat/insjoncar/serveis/activitats-extraescolars/)

COMISSIÓ EXTRAESCOLARS 4 CANTONS AFA

TENIM EL CONTACTE AMB ELS PROVEÏDORS, INSTITUT I JUNTA DE L'AFA. DECIDIM QUINES ACTIVITATS ES REALITZEN, PREPAREM ENQUESTES DE SATISFACCIÓ I GESTIONEM AMB L'ADMINISTRATIVA CONTRACTADA PER L'AFA (ESTHER) EL DIA A DIA D'EXTRAESCOLARS.

EXTRAESCOLARS@4CANTONS.CAT

SECRETARIA AFA

L'ESTHER ÉS 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.

AFA.SECRETARIA@4CANTONS.CAT

**A QUI
M'ADREÇO SI...**



**¡NO DEIXIS PASSAR L'OPORTUNITAT!
UNEIX-TE A LES NOSTRES ACTIVITATS
I VIU UNA EXPERIÈNCIA ÚNICA!**

