

2024-2025



EXTRAESCOLARS



ESCOLA
MIRASAN



Des de la nostra escola volem oferir un ventall important d'activitats extraescolars que permetin als estudiants aprofundir en àrees específiques que no es poden abordar durant les hores de classe regulars. Les activitats extraescolars potencien talents i en reconeixen de nous. Poden enriquir intel·ligències múltiples que no estiguin prou cobertes amb la formació reglada.

Les oportunitats educatives més enllà del temps lectiu són decisives en la formació vital del nostre alumnat.

A més, les activitats extraescolars també poden ajudar als estudiants a desenvolupar habilitats socials. Treballar en equip, comunicar-se de forma efectiva i gestionar conflictes són competències importants i hàbits essencials per al desenvolupament integral de la seva persona



ÍNDEX	
Extraescolars per cursos	STEAM
Horaris	Robòtica
	Altres
ACTIVITATS ESPORTIVES	Cuina
Natació	Escacs
Vòlei	ARTS I CREATIVITATS
Pàdel	Arts & Crafts
Bàsquet	Artmania
Fútbol	Danses Urbanes
Escola Esportiva	Dansa Clàssica
Judo	Teatre
Patinatge Artístic	
Gimnàstica Estètica	
IDIOMES	
Francès	
Anglès- speaking, playing and fun	

EXTRAESCOLARS	I4	I5	1r	2n	3r	4t	5è	6è	ESO
ACTIVITATS ESPORTIVES									
NATACIÓ	X	X	X	X	X	X	X	X	
PÀDEL					X	X	X	X	X
VÒLEI									X
BÀSQUET			X	X	X	X	X	X	
FÚTBOL					X	X	X	X	
ESCOLA ESPORTIVA	X	X	X	X					
JUDO		X	X	X	X	X	X	X	
PATINATGE					X	X	X	X	
GIMNÀSTICA ESTÈTICA	X	X	X	X	X	X	X	X	
IDIOMES									
ANGLÈS: SPEAKING, PLAYING AND FUN	X	X	X	X	X	X	X	X	
FRANCÈS					X	X	X	X	

EXTRAESCOLARS	13	14	15	1r	2n	3r	4t	5è	6è	ESO
STEAM										
ROBÒTICA		X	X	X	X					
ARTS I CREATIVITAT										
ARTS&CRAFTS				X	X					
ARTMANIA						X	X	X	X	
DANSES URBANES		X	X	X	X	X	X	X	X	
DANSA CLÀSSICA		X	X	X	X	X				
TEATRE				X	X	X	X			
ALTRES										
CUINA						X	X	X	X	
ESCACS			X	X	X					

NATACIÓ



Nedar és una activitat física que pot proporcionar molts beneficis per a la salut, així com per al benestar mental i emocional. És un dels esports més complets que existeixen. A més del gran nombre de músculs que hi intervenen, és ideal per mantenir el sistema cardiovascular en bon estat.

Material per fer l'activitat: banyador, ulleres, casquet, xancles i barnús o tovallola.

I4-I5 -1r-2n

DIVENDRES 13h a 14h

3r-4t -5è- 6è

DIJOUS 13h a 14h

Entrenadors del Club Natació Lleida!!!!!!



VÒLEI



Els participants aprendran tècniques bàsiques i avançades, fomentant el treball en equip i la coordinació.

El Vòlei es basa en la coordinació, la comunicació i l'estratègia. El vòlei és conegut per la seva rapidesa i dinamisme, fent-lo un esport emocionant tant per a jugadors com per a espectadors.

Material per fer l'activitat: Roba esportiva

ESO

Dimarts i Dijous de 17h a 18h

PÀDEL

L'activitat de pàdel ens ofereix la possibilitat d'endinsar-nos en aquest esport de raqueta on es juga per parelles. Ens endinsarem al món del pàdel d'una manera pràctica i divertida i aprofitant que tenim una pista a l'escola preparada per a fer l'activitat.



Material per fer l'activitat: Roba esportiva

3r-4t

Dimecres 13h a 14h

5è-6è

Dilluns 13h a 14h

ESO

Dilluns, Dimecres, Dijous 15h a 16h

BÀSQUET



Aquest curs tornem a contar amb la presència del Força Lleida que durà a terme l'activitat de bàsquet a l'escola. El Força Lleida és el club de referència de bàsquet de la ciutat de Lleida, club de formació esportiva que promou l'educació integral dels seus jugadors/es.

Material per fer l'activitat: Roba esportiva

1r-2n-3r

Dilluns 13h a 14h

4t-5è-6è

Dimecres 13h a 14h

FUTBOL



Consisteix en una activitat sana i divertida on l'alumne desenvolupa un comportament cooperatiu tant dins com fora del camp de joc, fomentant el respecte pels altres companys i adquireix un major domini tècnic i tàctic del joc. El nen/a es familiaritza amb la pilota a partir d'exercicis de control, conducció, passes i recepció de la pilota, profunditat i desmarcatges i posicionament defensiu i ofensiu.

Material per fer l'activitat: Roba esportiva

3r-4t

Dimarts 13h a 14h

5è-6è

Dijous 13h a 14h

ESCOLA ESPORTIVA



La iniciació a l'esport és el procés que contempla les primeres experiències i aprenentatges en aquest món. L'activitat físicoesportiva durant la infància i joventut és un estímul indispensable per a un creixement, maduració i salut òptima, a més de ser un espai ideal per a la interacció social.

L'activitat inclou la pràctica de diferents actituds físicoesportives, recreatives i introductòries al conjunt d'habilitats dels diferents esports.

Material per fer l'activitat: Roba esportiva

I4-I5-1r-2n

Dimarts - Divendres 13h a 14h

JUDO

El judo és una activitat esportiva ideal per als nens, ja que no només els proporciona una activitat física saludable, sinó que també els ajuda a desenvolupar habilitats socials i emocionals. El judo és un esport que es practica sense armes, i que se centra en el control del cos de l'adversari sense fer-li mal. Els nens aprenen a caure i a protegir-se, cosa que els ajuda a evitar les lesions. Els nens que practiquen judo aprenen a superar els seus límits i a assolir nous objectius. Això els ajuda a guanyar autocontrol i a sentir-se més segurs d'ells mateixos.

Material per fer l'activitat: Roba esportiva (més endavant concretarem més qüestions en la vestimenta per a fer l'activitat)

I5-1r-2n

Dilluns i Dimecres de 17h a 18h

3r-4t-5è-6è

Divendres de 13h a 14h

* s'ha de fer l'activitat els dos dies a la setmana que s'ofereix excepte per 3r,4t,5è i 6è que l'activitat és un cop per setmana.



PATINATGE



El patinatge sobre quatre rodes és una activitat esportiva divertida i social. És una activitat que fa millorar la condició física i que pot ajudar a millorar la força muscular, la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació. També és una forma divertida de fer exercici cardiovascular i mantenir-se en forma.

Material per fer l'activitat: roba esportiva i patins de quatre rodes.

3r-4t-5è-6è

Dijous 17h a 18h

GIMNÀSTICA RÍTMICA I ESTÈTICA



Us convidem a unir-vos a l'activitat extraescolar de Gimnàstica Estètica i Rítmica, on els alumnes podran desenvolupar la seva flexibilitat, coordinació i expressió corporal a través de moviments artístics i coreografies. Aquesta activitat combina la dansa i la gimnàstica per potenciar la creativitat i el treball en equip en un ambient divertit i motivador. Adaptada a diferents nivells, és ideal per a nens i nenes que vulguin millorar la seva condició física mentre gaudeixen de la música i l'esport.

Material Necessari: Malles, samarreta ajustada i mitjons

I4-I5-1r-2n-3r-4t-5è-6è

Dimarts i Dijous 13h a 14h

ANGLÈS: SPEAKING, PLAYING AND FUN - SCHOOL OF ENGLISH



Per aprendre un idioma i especialment per a poder comunicar-se és important no només estudiar la gramàtica sinó participar en el màxim d'activitats possibles a través d'accions i vivències. El propòsit d'aquesta activitat, és fer l'aprenentatge de l'anglès més fàcil i divertit a través de jocs, contes, manualitats i cançons. Treballarem sobretot l'expressió oral en anglès.

Material Necessari: Material proporcionat per l'escola

I4-I5 Dilluns 13h a 14h	3r-4t Dilluns i Dimecres 17h a 18h
1r-2n Dilluns i Dimecres 17h a 18h	5è i 6è Dilluns i Dimecres de 17h a 18h

* s'ha de fer l'activitat els dos dies a la setmana que s'ofereix excepte per I4 i I5 que l'activitat és un cop per setmana

FRANCÈS

NEW



Us convidem a participar en la nostra activitat extraescolar de Francès, pensada per a nens i nenes que vulguin aprendre una nova llengua i descobrir la cultura francesa. A través d'activitats dinàmiques i interactives, com jocs, cançons, i projectes culturals, els participants aprendran vocabulari bàsic, estructures gramaticals i expressions quotidianes en francès. El nostre objectiu és fomentar l'interès per l'aprenentatge d'idiomes en un ambient divertit i motivador.

Material Necessari: Material proporcionat per l'escola

3r-4t- 5è-6è

Dijous de 13h a 14h

ROBÒTICA



L'extraescolar de robòtica és una de les activitats que més crida l'atenció als alumnes de totes les edats dels centres escolars, i és que la capacitat de crear tecnologia que puguin programar perquè exerceixin diferents operacions, moguin robots, executin ordres o creïn noves programacions dins de l'extraescolar.

Material Necessari: L'escola es fa càrrec del material necessari.

I4-I5-1r-2n

Dimarts 17h a 18h

ARTS & CRAFTS



Amb aquesta activitat extraescolar descobriran tècniques, aprendran mitjans d'expressió artística i potenciaran la seva creativitat i imaginació. A partir d'un projecte (l'espai, els artistes...) desenvoluparan tècniques a la vegada que descobreixen curiositats i reforcen continguts escolars.

A les classes d'Arts & Crafts , els infants, gaudiran d'activitats relacionades amb el món de la plàstica i ho faran en anglès.

1r-2n

Dimarts 13h a 14h

NEW

ARTMANIA



Us convidem a participar en la nostra nova activitat extraescolar d'Artmania, una proposta creativa i inspiradora per a nens i nenes. A Artmania, els participants podran explorar diverses disciplines artístiques com la pintura, l'escultura, el dibuix i les manualitats. Els nostres tallers estan dissenyats per fomentar la imaginació, la creativitat i l'expressió personal, mentre s'aprenen tècniques artístiques bàsiques i avançades.

3r-4t-5è i 6è

Dijous 13h a 14h

DANSES URBANES



En aquesta activitat oferim els coneixements bàsics per descobrir i experimentar amb els diferents estils de dansa de la cultura del hip hop i alhora millorar la coordinació, l'equilibri, el ritme i la memòria coreogràfica. Activitat dirigida a nens i nenes amb ganes de passar una bona estona ballant.

Material Necessari: Roba esportiva

I4-I5-1r-2n

Dimecres 13h a 14h

3r-4t-5è-6è

Dilluns 13h a 14h

DANSA CLÀSSICA



Edat adient per desenvolupar les aptituds motores, la sensibilitat musical, la capacitat creativa i la percepció de l'espai alhora que coneixem el propi cos.

Coordinem els moviments del cos harmònicament, en funció de la música i l'espai fomentant els coneixements de la tècnica de la dansa al mateix temps que treballem l'elasticitat i la flexibilitat.

Material Necessari: Malles, samarreta ajustada i mitjons (un cop començada l'activitat concretarem la vestimenta de l'activitat)

I4-I5-1r-2n-3r

Dilluns 13h a 14h

TEATRE



És tracta d'una activitat on els nens/es gaudeixin treballant: l'expressió oral i corporal, fent petites improvisacions i jocs expressius. També elaboraran petits guions per a poder representar davant de públic en alguna ocasió durant el curs.

L'activitat de teatre té com a objectiu estimular el joc col·lectiu i la creativitat personal. El joc teatral, com tots els jocs, té les seves regles marcades i és a partir d'aquestes que la creativitat teatral pot prendre forma.

Material Necessari: No es necessita.

1r-2n-3r-4t

Dijous 13h a 14h

CUINA



Ens divertim mentre cuinem. Els nens s'habituen al treball en equip, guanyen més autonomia i es fan molt conscients a través de la cuina de les seves responsabilitats. Fent aquesta activitat coneixen com incorporar i preparar els aliments en una bona dieta mediterrània.

Material Necessari: l'escola se'n fa càrrec

3r-4t-5è-6è

Dimarts 17h a 18h

ESCACS



La nostra activitat extraescolar d'escacs començarà amb una introducció bàsica a les regles del joc, incloent-hi el moviment de cada peça i els conceptes fonamentals com l'escac i mat. A continuació, es realitzaran exercicis pràctics per millorar les habilitats tàctiques i estratègiques dels alumnes. Organitzarem partides entre els participants per fomentar l'aprenentatge mitjançant la competència amistosa. També dedicarem sessions a l'anàlisi de partides famoses per entendre millor les decisions dels grans mestres. Finalment, organitzarem un torneig intern per posar a prova els coneixements adquirits i celebrar els progressos de tothom.

Material Necessari: l'escola se'n fa càrrec

I5-1r-2n

Dijous 17h a 18h

NEW

"ACTIVE PARENTS: MOU-TE I CUIDA EL TEU COS"



Us convidem a participar en la nostra nova activitat extraescolar, "Active parents: mou-te i cuida el teu cos". Aquesta sessió està especialment dissenyada per a vosaltres, amb l'objectiu de promoure un estil de vida saludable i actiu. A través d'exercicis divertits i adaptats a tots els nivells de forma física, podreu gaudir dels beneficis de l'activitat física mentre enfortiu el vincle amb altres famílies de l'escola. Les nostres sessions seran dirigides per professionals qualificats que us guiaran en cada pas, assegurant una experiència segura i motivadora. Veniu a moure el cos, reduir l'estrès i millorar el vostre benestar general en un ambient acollidor i amè. Us hi esperem amb molta energia i ganes de compartir salut i diversió!

INICI ACTIVITAT: A partir de l'octubre (informarem al setembre dels dies i hores més detalladament)

ACTIVITATS MIGDIA 13h a 14h	ACTIVITATS TARDA 17,00h a 18,00h
ESCOLA ESPORTIVA	ROBÒTICA
FÚTBOL	SPEAKING, PLAYING AND FUN
BÀSQUET	CUINA
PÀDEL	JUDO
JUDO	PATINATGE
NATACIÓ	VOLEI NEW
DANSES URBANES	ESCACS
GIMNÀSTICA ESTÈTICA I RÍTMICA	
DANSA CLÀSSICA	
TEATRE	
SPEAKING, PLAYING AND FUN	
ARTS & CRAFTS	
FRANCÈS NEW	
ARTMANIA NEW	

	PREUS MENSUALS ACTIVITATS EXTRAESCOLARS
1 hora setmanal	30 €
2 hores setmanals	51 €
3 hores setmanals	66 €
4 hores setmanals i a partir de 4	78 €

- Totes les activitats extraescolars tenen un període mínim de permanència (trimestral).
- Hi ha activitats que no es poden partir i s'han d'escollir els dos dies que es realitza l'activitat com l'speaking, playing and fun i el judo que s'ofereix a la tarda.
- Període d'inscripció de les activitats extraescolars del 9 al 12 de setembre ambdós inclosos, mitjançant un enllaç a l'apartat d'activitats extraescolars de la pàgina web de l'escola. Inici de les activitats extraescolars, dilluns 16 de setembre i finalització el divendres 13 de juny.
- El mes de setembre i el mes de juny es cobrarà mitja quota d'extraescolars.
- L'escola es reserva el dret de poder fer variacions del horaris i dies de les activitats en funció del nombre d'inscrits, sempre amb el màxim consens possible.