

Activitats **extraescolars**

CURS 2024/2025



Dinamis
esport

Dinamis

esport

Les activitats extraescolars són activitats educatives i formen part del projecte educatiu de la nostra escola. Es pretén un aprenentatge d'actituds i habilitats mitjançant les activitats esportives, artístiques i culturals que ens ajudi a aconseguir els objectius principals de la nostra font d'inspiració que és l'ideari de l'escola.

INFORMACIÓ GENERAL

- Les activitats extraescolars es **pagaran trimestralment** per domiciliació bancària.
- Els rebuts es carregaran els mesos d'octubre, gener i abril.
- La quota trimestral és obligatòria encara que l'alumne es doni de baixa de l'activitat abans de finalitzar el trimestre.
- En el cas de les activitats esportives, l'assegurança està inclosa en la quota trimestral.
- Es reserva el dret de suprimir els grups que no reuneixin condicions mínimes quant a nombre d'alumnes matriculats.

BONIFICACIONS

- Si t'apuntes a dues activitats, la segona surt al 50 %.
- Si sou tres germans realitzant activitats, una serà gratuïta.

OFERTA PER ETAPES

Infantil

Activitats esportives

[Judo](#) / [Karate](#) / [Rítmica](#) / [Futbol Sala](#) / [Multiesports](#) / [Comercial Dance](#) / [Natació](#)

Activitats culturals

[Escola Musical](#) / [Pintura](#)

[Permanències](#)

Primària

Activitats esportives

[Judo](#) / [Karate](#) / [Rítmica](#) / [Futbol Sala](#) / [Patinatge](#) / [Ioga](#) / [Comercial Dance](#)

[Natació](#) / [Waterpolo](#)

Activitats culturals

[Pintura](#) / [Bricoteca](#) / [Robòtica](#) / [Programació Videojocs](#) / [Guitarra](#) / [Anglès](#)

[Permanències](#)

ESO

Activitats esportives

[Natació](#) / [Commercial Dance](#)

Activitats culturals

[Guitarra](#) / [Robòtica](#) / [Programació Videojocs](#)

[Permanències](#)

Judo



Alumnes d'**14 fins a 6è EP**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



Art marcial tradicional d'origen japonès, el principal mecanisme de combat del qual és l'agafada. S'absorbeix la força i el pes del contrincant per aconseguir derrotar-lo.

Aquesta disciplina no resulta especialment agressiva i està més centrada en la defensa, requereix un entrenament de tot el cos i resulta un esport molt tècnic.

Objectius

- Aprendre les tècniques que li permeten aixecar i llançar l'oponent, col·locar-lo i aconseguir-ne la immobilització.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'14 i 15	Dimarts i dijous de 17:10 a 18:10 h	196 €*
 Nens/nenes de 1r i 2n	Dimarts i dijous de 17:10 a 18:10 h	196 €*
 Nens/nenes de 3r a 6è	Dimarts i dijous de 18:10 a 19:10 h	196 €*

* Caldrà abonar el cost de la fitxa Federativa.

Karate

Alumnes d'**14** fins a **6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

Aquesta activitat posa el focus en el desenvolupament espiritual, l'autocontrol, la paciència i la disciplina per ajudar a dominar-se a si mateix.

El karate utilitza moviments equilibrats de tot el cos, amb un entrenament basat en bloquejos, evasions i puntades.

Objectius

- Inculcar valors com el respecte i la cortesia i mostrar-ne la importància a través de diversos tipus de salutacions.
- Millorar el nivell d'alineació corporal, l'enduriment del cos i la capacitat de connectar-hi.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' 14 i 15	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	196 €*
 Nens/nenes de 1r i 2n	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	196 €*
 Nens/nenes de 3r a 6è	Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 h	196 €*

* Caldrà abonar el cost de la fitxa Federativa.

Alumnes d'**14 fins a 6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

La gimnàstica rítmica és una disciplina esportiva que combina elements de gimnàstica, dansa i música, així com l'ús de diversos elements com la corda, el cèrcol, la pilota, les maces i la cinta, per aconseguir un ritme i una coordinació globals. Es desenvolupa l'harmonia, la gràcia i la bellesa mitjançant moviments creatius.

Objectius

- Aconseguir que els nens gaudeixin d'una activitat saludable.
- Aprendre diferents maneres de treballar el cos, reforçant i millorant aspectes com la força i la flexibilitat. Coordinar els diferents segments corporals.
- Moure i expressar amb el cos a través de la música; així com assentar una bona base d'expressió corporal.
- Aprendre quins són i com s'utilitzen els aparells propis de la gimnàstica rítmica.
- Assolir els valors de la constància i l'esforç, molt importants per aquesta disciplina.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'14 i 15	Dimarts i dijous de 17:05 a 18:05 h	185 €
 Nens/nenes de 1r a 6è	Dimarts i dijous de 17:10 a 18:10 h	185 €
 Rítmica competició (GRUP A)	Dilluns, dimecres i divendres de 17:30 a 20:00 h	197 €
 Rítmica competició (GRUP B)	Dilluns i dimecres de 17:30 a 20:00 h	197 €
 Rítmica competició (GRUP C)	Dimarts i dijous de 17:30 a 20:00 h	197 €

Futbol Sala



Alumnes d'**I4** fins a **6è EP**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



Jugar a futbol suposa, a més de diversió amb amics, disciplina. És un esport que requereix un compromís amb l'equip, companyonia i esforç.

Objectius

- Treballar l'actitud cap als companys, els rivals i els dirigents.
- Interpretar la derrota i la victòria de manera correcta.
- Ensenyar els aspectes tècnics bàsics com el xut, la passada, el desmarcatge, la defensa, el joc associatiu i la posició en el camp.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'I4 i I5	Dilluns i dimecres de 17:05 a 18:05 h	185 €
 Nens/nenes de 1r a 3r	Dimarts i dijous de 17:05 a 18:05 h	185 €
 Nens/nenes de 4t a 6è	Dimarts i dijous de 18:05 a 19:05 h	185 €

Alumnes d'**13** fins a **ESO**€ **3 QUOTES** (trimestral)

Un programa estructurat i lúdic que busca ensenyar i perfeccionar les habilitats de natació en un entorn segur i divertit.

Objectius

- Aprendre a gaudir de l'aigua de manera segura i divertida, sense por ni ansietat.
- Millorar la coordinació motora i la confiança en el medi aquàtic a través de jocs i activitats lúdiques.
- Desenvolupar habilitats bàsiques de natació, com ara flotació, respiració i moviments coordinats de braços i cames per nedar de manera segura i efectiva.
- Fomentar un estil de vida actiu i saludable des de ben aviat, promoure l'activitat física i el benestar general.

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes d'13 a 15	Dimarts i/o dijous de 17:00a 18:00 h	99 € (1 dia setmana) 185 € (2 dies setmana)
Nens/nenes de 1r a 6è	Dilluns i/o dimecres de 17:00 a 18:00 h	99 € (1 dia setmana) 185 € (2 dies setmana)
Nens/nenes de 3r i 4t MIGDIA	Dimarts i/o dijous de 14:00 a 15:00 h	99 € (1 dia setmana) 185 € (2 dies setmana)
Nens/nenes de 5è i 6è MIGDIA	Dilluns i/o dimecres de 13:00 a 14:00 h	99 € (1 dia setmana) 185 € (2 dies setmana)
Nois/noies d'ESO	Dimarts de 13:00 a 14:00 h	99 € (1 dia setmana)

Patinatge



Alumnes de **1r EP** fins a **4t ESO**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



Aquest esport combina habilitats acrobàtiques i expressió artística en una fusió emocionant de força, flexibilitat i estil. Els patinadors desafien la gravetat amb girs, salts i maniobres a alta velocitat en una coreografia impressionant. És un espectacle emotiu i dinàmic que deixarà els espectadors amb ganes de més.

Objectius

- Prendre consciència del cos, dels moviments i de l'espai que l'envolten sobre rodes.
- Aprendre a moure i expressar amb els cos a través de la música.
- Aprendre a compartir i ser part d'un equip, respectar el torn de cadascun.
- Educar la memòria, el ritme i la coordinació.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r i 3r	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	185 €
 Nens/nenes de 4t EP a ESO	Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 h	185 €

Ioga



Alumnes de **1r fins a 6è EP**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



En aquesta activitat practiquem el mètode Suryakiranam reconegut per la Federació Espanyola de Ioga. Suposa respecte i coneixement físic i emocional cap a si mateix i cap als altres. Es treballa de manera individual i en equip. Pràctica de Pranayamas (respiracions), Asanas (Postures), Vinyasas (coreografia de postures), cant de mantres, mandales, jocs, relaxació, mindfulness... i tot adaptat especialment a la seva edat.

Objectius

- Aprendre a respirar amb consciència, desenvolupar la coordinació i l'equilibri.
- Conèixer el nostre cos en l'àmbit bàsic d'anatomia.
- Aprendre el significat dels valors, la concentració, saber escoltar i respectar els espais de silenci.
- Canalitzar les emocions, saber relaxar-se i deixar anar tensions
- Desenvolupar la intel·ligència emocional per comprendre millor l'estat d'ànim personal.

	GRUP	HORARIS	QUOTES
	Nens/nenes de 1r a 6è	Dilluns i dimecres de 17:15 a 18:15 h	185 €

Waterpolo



Alumnes de 2n fins a 6è EP

€ 3 QUOTES (trimestral)



Programa educatiu i esportiu dissenyat per introduir els més petits en el món del waterpolo. Aquest programa s'enfoca a desenvolupar habilitats aquàtiques, físiques i socials en un entorn divertit i segur. Jugar a waterpolo suposa, a més de diversió amb amics, disciplina. És un esport que requereix un compromís amb l'equip, companyonia i esforç.

Objectius

- Introduir els nens en els fonaments del waterpolo. Millorar les habilitats de natació i la confiança en l'aigua.
- Ensenyar estratègies i tàctiques bàsiques del waterpolo.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 2n a 6è	Dimecres de 18:00 a 19:00 h	99 €
 Nens/nenes de 1r a 3r MIGDIA	Divendres de 13:00 a 14:00 h	99 €
 Nens/nenes de 4t a 6è MIGDIA	Divendres de 14:00 a 15:00 h	99 €

Comercial Dance

TORNAR
OFERTA PER ETAPESAlumnes d'**14** fins a **6è**€ **3 QUOTES** (trimestral)

És un estil que combina diferents tècniques com el ballet, la dansa moderna i la dansa contemporània. En ser molt dinàmica i enèrgica, la pràctica ens aporta nombrosos beneficis físics i mentals. Ball ple de ritme, passió i vida. El Jazz pot ser potent i explosiu o expressiu i líric. Es busca explorar el cos amb moviments del cap, espatlles, costelles, peus i braços.

Objectius

- Estimular el desenvolupament de la creativitat i la imaginació.
- Millorar la flexibilitat, la capacitat respiratòria i cardíaca, el sentit del ritme, l'agilitat, el control del cos, la memòria i el raonament.
- Fomentar bones relacions entre companys.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' 14 i 15	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	185 €
 Nens/nenes de 1r	Dilluns i dimecres de 17:00 a 18:00 h	185 €
 Nens/nenes de 2n i 3r	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	185 €
 Nens/nenes de 4t i 5è	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	185 €
 Nens/nenes de 6è	Dilluns i dimecres de 18:00 a 19:00 h	185 €
 Nois/noies d' ESO	Dilluns i dimecres de 19:00 a 20:00 h	185 €

Alumnes d'**13 a 15**€ **3 QUOTES** (trimestral)

Aquí es realitzen jocs moguts amb elements propis dels esports (cordes, pilotes diferents, cèrcols, circuits, raquetes, cintes) on es treballa la psicomotricitat, la companyonia i el treball en equip, el ritme, l'expressió corporal i el respecte. Coneixeran diferents esports i les principals regles de joc corresponents.

Objectius

- Fomentar la pràctica esportiva i lúdica.
- Oferir noves experiències individuals o col·lectives en les quals ells siguin els protagonistes.
- Aprendre a respectar les normes i regles de l'esport o joc en què participin.
- Respectar les normes i conductes de convivència i de relació amb la resta dels companys.

	GRUP	HORARIS	QUOTES
	Nens/nenes d' 13 a 15	Divendres de 17:00 a 18:00 h	99 €

Escola musical

Alumnes d'**I3** a **I5**€ **3 QUOTES** (trimestral)

A través de diverses cançons els ensenjem a compondre música amb els dos primers instruments que tenim els éssers humans: el cos i la veu.

Cançons per saludar, per explorar els sons amb les mans, els peus i també per conèixer els companys.

Objectius

- Cantar diferents cançons i explorar diferents parts del cos.
- Iniciar l'alumnat en el món de la música. Perdre la por de cantar davant d'altres companys.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'I3	Dimecres de 17:00 a 18:00 h	94 €
 Nens/nenes d'I4 i I5	Dimecres de 14:00 a 15:00 h	94 €

Alumnes d'**14 fins a 6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

Oportunitat emocionant i enriquidora que permet als petits explorar la creativitat i desenvolupar diverses habilitats en un ambient lúdic i educatiu. Aquesta activitat està dissenyada per adaptar-se a les diferents etapes de desenvolupament dels nens, brindant un espai segur i estimulant on poden expressar-se lliurement a través de l'art.

Objectius

- Fomentar la creativitat i l'expressió artística individual.
- Fomentar el desenvolupament d'habilitats motores fines en manipular pinzells i altres instruments de pintura.
- Proporcionar un mitjà perquè els nens expressin les emocions i els pensaments de manera no verbal.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d'14 i 15	Dimecres de 17:00 a 18:00 h	94 €
 Nens/nenes de 1r a 6è	Dimarts de 17:00 a 18:00 h	94 €

Programació videojocs

TORNAR
OFERTA PER ETAPESAlumnes de **1r EP** fins a **ESO****3 QUOTES** (trimestral)

Programació de videojocs és una activitat dissenyada per a joves entusiastes de la tecnologia que desitgen aprendre els fonaments de la programació mentre creen els propis videojocs. Aquest taller ofereix un enfocament pràctic i divertit, que combina l'aprenentatge tècnic amb la creativitat.

Objectius

- Aprendre què és la programació de videojocs.
- Introduir l'alumne en els programes Escratx i Minecraft.
- Ser capaç de construir un ball d'un minut en el programa Escratx.
- Ser capaç de construir una edificació de diversos pisos en el programa Minecraft.

GRUP	HORARIS	QUOTES
Nens/nenes de 1r a 3r	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	187 €
Nens/nenes de 4t a 6è	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	187 €
Nois/noies d'ESO	Dimarts i dijous de 18:00 a 19:00 h	187 €

Alumnes de **1r EP** fins a **ESO**€ **3 QUOTES** (trimestral)

Els nens tenen la possibilitat de crear les pròpies joguines animades, mentre aprenen (molta) ciència, desenvolupen el pensament lògic i estimulen la creativitat. Tot això de forma molt pràctica, com un joc més.

La robòtica és una disciplina que combina circuits, moviment i programari per crear una màquina o robot.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r i 2n	Dijous de 12:45 a 13:50 h	202 €
 Nens/nenes de 3r	Divendres de 12:45 a 13:50 h	202 €
 Nens/nenes de 4t i 5è	Divendres de 13:55 a 15:00 h	202 €
 Nens/nenes de 6è i ESO	Dijous de 13:55 a 15:00 h	202 €

Objectius

- Muntar un cotxe i un robot.
- Conèixer els conceptes bàsics de programació de videojocs.
- Desenvolupar actituds artístiques en través de la tecnologia.
- Crear una pàgina web.

Guitarra



Alumnes de 1r EP fins a ESO

€ 3 QUOTES (trimestral)



Es treballa en ambdós nivells el muntatge de diverses peces musicals a una i dues guitarres i s'aprenen melodies curtes i es memoritzen alguns acords.

Objectius

INICIACIÓ

- Conèixer l'instrument de la guitarra. Aprendre a llegir un pentagrama.
- Ser capaç de tocar cançons amb tres acords diferents.
- Aprendre cançons tocant la guitarra.
- Aprendre els acords Do, Re, Mi, Sol i La.

AVANÇAT

- Dominar els acords bàsics fins a poder introduir-los fàcilment en cançons.
- Ser capaç de tocar amb els diferents ritmes.
- Aprendre cançons amb ritmes diferents.
- Ser capaç d'organitzar-se musicalment amb un grup tocant una cançó tots alhora.
- Aprendre a tocar acords baixos.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r a 3r INICIACIÓ	Dimecres de 13:00 a 14:00 h	94 €
 Nens/nenes de 4t a 6è INICIACIÓ	Divendres de 13:00 a 14:00 h	94 €
 Nens/nenes de 2n a 6è AVANÇAT	Divendres de 14:00 a 15:00 h	94 €
 Nois/noies d'ESO INICIACIÓ	Divendres de 13:00 a 14:00 h	94 €
 Nois/noies d'ESO AVANÇAT	Divendres de 14:00 a 15:00 h	94 €



Alumnes de 1r fins a 6è EP

€ 3 QUOTES (trimestral)



Activitat dissenyada per a joves interessats en el bricolatge i la fusteria. Aquest taller ofereix una experiència pràctica i educativa on els nens aprenen a treballar amb fusta i eines en un ambient segur i supervisat.

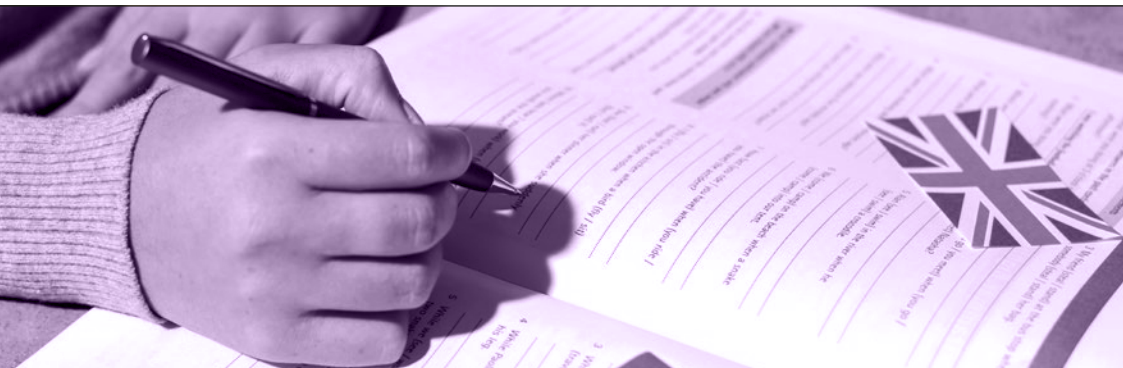
GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes de 1r a 6è	Dilluns de 13:00 a 14:00 h	202 €*

* Caldrà abonar el cost del material (20 € anuals)

Objectius

- Introduir els nens en les tècniques bàsiques de fusteria.
- Desenvolupar habilitats motores fines i coordinació mà-ull.
- Fomentar la creativitat i l'expressió personal a través de projectes de bricolatge.
- Promoure la paciència i la perseverança a través del treball en projectes a llarg termini.

Anglès

Alumnes d'**I3** fins a **6è EP**€ **3 QUOTES** (trimestral)

És una activitat per millorar les habilitats lingüístiques dels nens en anglès de manera divertida i participativa. Les activitats i el contingut s'adapten segons l'edat i el nivell de coneixement dels nens i garanteix un aprenentatge adequat i motivador.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' I3 a I5	Dimarts i dijous de 17:00 a 18:00 h	160 €
 Nens/nenes de 1r a 3r	Dilluns i dimecres de 13:00 a 14:00 h	160 €
 Nens/nenes de 4t a 6è	Dimarts i dijous de 13:00 a 14:00 h	160 €

Objectius

- Aprendre vocabulari nou.
- Treballar la gramàtica.
- Treballar la síntesi i la creació d'oracions amb sentit.
- Treballar la conjugació de verbs regulars i irregulars.
- Treballar la pronunciació de les paraules i poder realitzar un *speech*, una conversa, amb coherència.

Permanències

TORNAR
OFERTA PER ETAPES



Alumnes d'**I4** fins a **ESO**

€ **3 QUOTES** (trimestral)



Les permanències Dinàmiques començaran per a tots els cursos, el dia que s'iniciïn les activitats. Els alumnes que facin alguna activitat que comenci a les 17:15 o a les 18 h poden apuntar-se al servei de permanències sense cost addicional el dia de l'activitat. Els monitors/es del gimnàs, recolliran tots els infants a les seves classes i els duran cap a les respectives activitats.

GRUP	HORARIS	QUOTES
 Nens/nenes d' I3	Matí	Gratuït
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Matí De 7:30 a 8:30 h	70 €
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Matí De 7:30 a 8:30 h	3,60 € 1 matí puntual
 Nens/nenes d' I3	Tarda	Gratuït
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Tarda De 17:15 a 19:00 h	120 €
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Tarda De 17:15 a 18:15 h	3,60 € 1 tard puntual
 Nens/nenes d' I4 a ESO	Tarda De 17:15 a 19:00 h	5,60 € 1 tarda puntual



Dinamis

esport

Travessera de Gràcia, 419

Tel: 934 55 59 14

info@dinamis.es

www.dinamis.com.es