

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

MIGDIA I TARDA 2025-2026

Cicle Superior - 5è i 6è

Les activitats no lectives són oportunitats educatives per aprendre i gaudir. Només cal trobar l'opció que millor encaixa amb els interessos dels nostres infants.

Així, pel proper curs, la Comissió d'Extraescolars de l'AFA us proposa aquesta graella d'activitats per al Cicle Superior:

12:30 a 13:30	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dies a la setmana	Mínim d'alumnes	Preu
5è			Teatre 5è A	Teatre 5è B		1	10	23 €/mes
6è	Teatre 6è A				Teatre 6è B	1	10	23 €/mes
5è i 6è		Anglès				1	5	37 €/mes

16:30 a 17:30	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dies a la setmana	Mínim d'alumnes	Preu
5è i 6è	Escacs			Escacs		1	8	27 €/mes
					Robòtica	1	8	40 €/mes
	Kenpo (*) Karate (avançat)	Kenpo (*) Karate (iniciació)	Kenpo (*) Karate (avançat)	Kenpo (*) Karate (iniciació)		1 o 2	12	1 dia 29 €/mes 2 dies 40 €/mes
				Escalada	Escalada	1 o 2	4	1 dia 20€/mes 2 dies 27€/mes

* Gimnàs Tatami. Berenar de 16:30h a 16:45h. Activitat de 16:45h a 17:30h. Recollida fins a les 17:45h

16:30 a 18:00	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dies a la setmana	Mínim d'alumnes	Preu
5è i 6è	Futbol		Futbol			2	12	33 €/mes
	Bàsquet		Bàsquet			2	12	31 €/mes
	Voleibol		Voleibol			1	10	39 €/mes
			Dansa Urbana			2	10	2 dies 73 €/mes
		Anglès(*)		Anglès(*)		1	12	22€/mes
					Patinatge	1	12	25€/mes

*Dos dies a la setmana Dimarts i Dijous. 1 dia a la Setmana els Divendres.

16:30 a 18:15	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dies a la setmana	Mínim d'alumnes	Preu
5è i 6è		Natació(*) CNS	Natació(*) CNS			1	cap	41 €/mes
5è i 6è					Natació(*) QWELLNES	1	cap	41 €/mes

*Activitat de 17:15h a 18h.

El període d'inscripció és del 13 de juny al 25 de juny de 2025.

TEATRE

Activitat dirigida per **Brou d'Arts**.

Objectiu: Un taller de teatre és una bona eina per poder treure a l'exterior la riquesa interior que cadascú té. És un mitjà per a ser conscients de la utilització del nostre cos; incloent-hi la veu. És una vivència col·lectiva que ajuda a l'individu a integrar-se i interactuar amb altres individus. És una oportunitat per poder ampliar horitzons emocionals i mentals, interpretant i defensant personatges o situacions que, en un principi, estan allunyats de la nostra manera de ser o funcionar.

Horari:

Teatre 5è A: Dimecres de 12:30h a 13:30h (1h / setmana)

Teatre 5è B: Dijous de 12:30h a 13:30h (1h / setmana)

Teatre 6è A: Dilluns de 12:30h a 13:30h (1h / setmana)

Teatre 6è B: Divendres de 12:30h a 13:30h (1h / setmana)

Quota mensual: 23€ **Codi cobrament:** T

ESCACS

Activitat dirigida per **IVO**.

Objectiu: Els escacs són joc, esport i ciència. Potencien l'ètica per jugar s'han de respectar les regles, els contrincants i el resultat. Afavoreixen el pensament organitzat, potenciant la capacitat de preveure situacions. Exerciten la memòria i la concentració en identificar i classificar la informació de l'entorn. Desenvolupen la paciència i la perseverança. I tot això, gaudint del joc!

Horari: Dilluns o Dijous de 16:30h a 17:30h (1h / setmana).

Quota mensual: 27 € **Codi cobrament:** EE

Sortida de l'activitat: Porta Collserola

Sortida activitat dies de pluja: Porta Montserrat

Quota participació competicions Consell Esportiu: 15 €

DANSA URBANA

Activitat dirigida per **Soul Headquarters**.

Objectiu: Durant els darrers anys, hem vist un boom de la dansa urbana, sobretot en les persones més joves. A dia d'avui trobem el Hip Hop en multitud d'espais com videos, xarxes socials, etc. i des de Soul Headquarters, centre especialista en danses urbanes, creiem que és un moment perfecte per ensenyar no només passos, moviments i tècniques, sino els valors que sostenen aquesta activitat. La dansa urbana és una activitat artístic-esportiva que a part de treballar el cos, desenvolupa la ment, ajuda a socialitzar i acompanya en el creixement personal dels infants i joves.

Horari: Dimecres de 16:30h a 18:00h (1h30 / setmana).

Quota mensual: 39 € **Codi cobrament:** D2

Equipament: roba còmoda i calçat esportiu.

Sortida de l'activitat: Porta Collserola

Sortida activitat dies de pluja: Porta Montserrat

ROBÒTICA

Activitat dirigida per **TBKids**.

Objectiu: En aquesta activitat s'ensenya a generar idees i trobar solucions a través dels diferents projectes de base tecnològica. Es realitzen construccions de prototips amb plataformes tecnològiques amb nivells més elevats de construcció i programació. Es fa una presentació dels seus projectes al final de cada trimestre on els alumnes són els protagonistes d'aquestes jornades. Es treballen conceptes de STEAM (Ciència, Tecnologia, Enginyeria, Art i Matemàtiques) en tots els projectes, així com la col·laboració, creativitat, la comunicació i el pensament crític i digital.

Horari: Divendres de 16:30h a 17:30h (1h / setmana).

Quota mensual: 40 € **Codi cobrament:** ROB

Sortida de l'activitat: Porta Collserola

Sortida activitat dies de pluja: Porta Montserrat

FUTBOL - BÀSQUET - VOLEIBOL

Activitat dirigida pel **Club Gimnàstic Castellarnau**.

Al fer la preinscripció, paral·lelament s'ha de complimentar el formulari del proveïdor al següent enllaç:
<https://clubgimnasticcastellarnau.playoffinformatica.com/preinscripcio/4/INSCRIPCIO-EXTRAESCOLARS-ESCOLA-MIQUEL-MARTI-I-POL/>

Objectiu: L'objectiu principal d'aquests esports és buscar la participació i fomentar una activitat saludable i divertida, respectant els valors de col·laboració, cooperació, joc en equip i joc net. L'escola organitza uns equips de cada categoria que participen, juntament amb altres escoles, a les activitats del Consell Esportiu (excepte Voleibol). Els partits són els divendres a la tarda a les nostres instal·lacions i els dissabtes al matí a fora. La participació als equips és voluntària. Els participants hauran de tenir l'equipament oficial de l'escola, que facilitarem a l'inici del curs curs i que haurà de ser retornat a final de la competició. Activitat dirigida per Club Gimnàstic Castellarnau.

Horari: Dilluns i Dimecres de 16:30h a 18:00h (3h / setmana).

Quota mensual:

- Futbol 33 €/mes Codi cobrament: EF (Futbol)
- Bàsquet 33 €/mes Codi cobrament: EB (Bàsquet)
- Voleibol 31 €/mes Codi cobrament: EV (Voleibol)

Equipament: Roba i calçat esportiu.

Sortida de l'activitat: Porta Collserola

Sortida activitat dies de pluja: Porta Montserrat

Quota participació competicions Consell Esportiu: 15 €

PATINATGE

Activitat dirigida per **Club Gimnàstic Castellarnau**.

Al fer la preinscripció, paral·lelament s'ha de complimentar el formulari del proveïdor al següent enllaç:

<https://clubgimnasticcastellarnau.playoffinformatica.com/preinscripcio/4/INSCRIPCIO-EXTRAESCOLARS-ESCOLA-MIQUEL-MARTI-I-POL/>

Objectiu: Es treballaran aspectes bàsics del patinatge i l'equilibri, caigudes, tipus de desplaçaments, frenades, girs, seguretat vial, habilitats i manteniment.

Horari: Divendres de 16:30h a 18:00h (1h30 / setmana). Es farà al pati, seguint les mesures de seguretat.

Quota mensual: 22€ Codi cobrament: EP

Equipament: Roba esportiva, mitjons esportius llargs, patins, casc i proteccions.

Sortida de l'activitat: 18:00h Porta Collserola. Per facilitar la sortida dels infants, els pares s'esperaran fora de l'escola i l'activitat s'acabarà amb temps suficient per tal que puguin canviar-se. A l'inici de curs se'ls donarà suport si el necessiten i s'adaptarà el temps a mida que adquireixin més habilitat.

Per tal de maximitzar el temps d'activitat, recomanem que els nens i nenes siguin autònoms a l'hora de posar-se els patins i les proteccions i els que s'iniciïn en l'activitat, practiquin abans.

Sortida activitat dies de pluja: Porta Montserrat.

HOQUEI

Activitat dirigida per **Club Gimnàstic Castellarnau**.

Al fer la preinscripció, paral·lelament s'ha de complimentar el formulari del proveïdor al següent enllaç:

<https://clubgimnasticcastellarnau.playoffinformatica.com/preinscripcio/4/INSCRIPCIO-EXTRAESCOLARS-ESCOLA-MIQUEL-MARTI-I-POL/>

Objectiu: Es treballaran aspectes bàsics del patinatge fins arribar a l'etapa de l'hoquei. Treballen el maneig del stick, la utilització d'ell i els moviments. També treballarem exercicis de conducció i situacions de joc.

Horari: Divendres de 16:30h a 18:00h (1h30 / setmana). Es farà al pati, seguint les mesures de seguretat.

Quota mensual: 25€ **Codi cobrament:** EP

Equipament: Roba esportiva, mitjons esportius llargs, patins, casc i proteccions.

Competició: Informarem al llarg del curs sobre les jornades esportives, així com els requisits per accedir a les mateixes.

Sortida de l'activitat: 18:00h Porta Collserola. Per facilitar la sortida dels infants, els pares s'esperaran fora de l'escola i l'activitat s'acabarà amb temps suficient per tal que puguin canviar-se. A l'inici de curs se'ls donarà suport si el necessiten i s'adaptarà el temps a mida que adquireixin més habilitat.

Per tal de maximitzar el temps d'activitat, recomanem que els nens i nenes siguin autònoms a l'hora de posar-se els patins i les proteccions i els que s'iniciïn en l'activitat, practiquin abans.

Sortida activitat dies de pluja: Porta Montserrat.

NATACIÓ (CLUB NATACIÓ SABADELL)

Activitat dirigida pel **Club Natació Sabadell** (Carrer Montcada 4, Sabadell).

Objectiu: Es distribueixen els alumnes en grups en funció del seu nivell per desenvolupar o perfeccionar els estils de natació, viratges, propulsions, resistència, velocitat, etc. Afegim una persona de referència de la nostra escola per l'acompanyament i el suport al vestidor.

Horari: Dimarts o Dimecres: de 16:30h a 18:15h (1h45 / setmana). A les 16:30h els monitors recullen els infants a l'escola i es desplacen tots junts a les instal·lacions del club on es berena i es preparen per iniciar l'activitat que es fa de 17:15h a 18:00h. La recollida dels infants al CNS per part dels pares es farà puntualment a les 18:15h.

Quota: 41 € mensuals. **Codi cobrament:** CNS
Compromís anual i cobrament mensual.

Equipament: banyador, tovallola i sabatilles de piscina. Es recomana marcar-ho tot amb el nom.

A tenir en compte:

- Cal signar el full d'autorització pel trasllat, que penjarem al bloc, i retornar-lo a secretaria.

NOTA: No es podrà donar de baixa després de l'inici de l'activitat.

QWELLNES

Activitat dirigida per **QWellness** (Ctra. de Terrassa, 265, Sabadell)

Objectiu: Presenten una gran oferta de grups i nivells on l'alumnat aprendrà i perfeccionarà el seu estil amb les propostes motivants i divertides del centre.

Les famílies faran el trasllat de l'ESCOLA MIQUEL MARTI I POL al QWellness i una o dues monitores que aporta l'AFA s'encarregaran de la gestió del vestuari dels/les alumnes abans i després de l'activitat.

Horari: Divendres de 17:15h a 18:00h (45 minuts / setmana).

Quota mensual: 41 € **Codi cobrament:** N

Compromís anual i cobrament mensual.

Equipament: banyador, tovallola, casquet de bany i peücs antilliscants de piscina. Es recomana marcar-ho tot amb el nom de l'infant.

NOTA: No es podrà donar de baixa després de l'inici de l'activitat.

L'activitat no es durà a terme si no hi ha un mínim d'inscrits: 10

KENPO KARATE

Activitat es porta a terme al **Gimnàs Tatami** (**Nova Ubicació: Carrer del Sol 141, Sabadell**).

Objectiu: El karate és un art marcial destinat al desenvolupament del caràcter i la noblesa a través de l'entrenament, sent el seu objectiu final la formació del propi individu.

Horari:

Dilluns i/o Dimecres (Avançat) de 16:30h a 17:30h (1 ó 2h / setmana)

Dimarts i/o Dijous (Iniciació) de 16:30h a 17:30h (1 ó 2h / setmana)

Quota mensual: 1 dia 29 € i 2 dies 40 € **Codi cobrament:** K

Equipament: Karategui (cost aproximat 50 € ho determina el sensei). Han de portar xandall.

Aquesta activitat pot requerir equipacions addicionals en funció del nivell del participant de l'extraescolar, que seran tractades per part de les famílies amb el centre Tatami. Aquests tractes queden fora dels acords de l'AFA amb el proveïdor.

A tenir en compte:

- Cal signar el full d'autorització pel trasllat, que penjarem al bloc, i retornar-lo a secretaria.

ANGLÈS

Activitat dirigida per l'acadèmia **Quality Languages HUB**.

Objectiu: Aprofundeix en el coneixement de l'idioma desenvolupant les cinc destreses, incloent gramàtica i escriptura. A través d'activitats pràctiques com teatre, newsletters, videoblogs, debats, manualitats i jocs situacionals per als més petits, els alumnes posen en pràctica de forma immediata els coneixements teòrics, relacionant-los amb el seu dia a dia i incrementant notablement el domini de l'idioma.

Aquests programes combinen rigor acadèmic i diversió, preparant els nens per a un futur amb confiança i habilitats sòlides.

Flyer A2-B1(Cicle Superior):

- Fomentar la participació activa en discussions i projectes.
- Profunditzar en la gramàtica i el vocabulari per a una comunicació avançada.mitjançans l'ús d'estructures gramaticals com els perfectes.
- Millorar la precisió en la comunicació oral i escrita.

Horari: A les 16:30h es fa la recollida dels infants a l'escola i es berena.

L'activitat es realitza de 16:50h a 17:50h (2h / setmana).

Dimarts i dijous: 2 dies a la setmana o Divendres si és 1 dia a la setmana

La recollida dels infants a l'acadèmia Quality Languages per part dels pares és fins a les 18:00h.

Quota mensual: 2 dies 73 €/mes + 40 Eur de material a l'inici de curs

Codi cobrament: ANG 1

A tenir en compte:

- Ens cas de pluja portar un paraigua.
- Cal signar el full d'autorització pel trasllat, que penjarem al bloc, i retornar-lo a secretaria.

ANGLÈS LÚDIC (MIGDIA)

Activitat dirigida per l'acadèmia **Quality Languages HUB**.

Objectiu: Reforça l'ús oral de l'anglès amb activitats divertides com storytelling, roleplay, drama, cançons i jocs, millorant la fluïdesa, creativitat i confiança en l'ús de l'idioma.

Cicle Superior:

- Fomentar la participació activa en debats simulats, jocs i, drama o role-play.
- Promoure l'ús d'estructures i vocabulari més complexe.

Horari: Dimarts De 12:30h a 13:30

Quota mensual: 37 € + 10 Eur de material a l'inici del curs

Codi cobrament: AM

Consideracions Addicionals:

- Rotació de Jocs: S'intercanviaran regularment per mantenir l'interès dels alumnes.
- Adaptació de les Activitats: S'ajustaran segons les necessitats i els interessos dels alumnes
- Certificats de participació: Es lliuraran al final del curs per reconèixer els seus esforços i assoliments.
- Grups amb un mínim de 5 alumnes.

Material didàctic: Es proporcionarà material adequat per a cada nivell, incloent jocs, targetes, i recursos audiovisuals.

Coordinació del curs: Abans de l'inici del curs, el coordinador es reunirà amb el centre per coordinar i detallar els aspectes logístics.

Durant el curs, visitarà regularment el centre per recollir feedbacks i coordinar-se amb l'escola.

ESCALADA

Activitat dirigida per **La Panxa del Bou** (Carrer de Quintana 80, Sabadell)

Objectiu: fomentar la coordinació, l'equilibri, la força i el treball en equip, a més de millorar l'autonomia i la responsabilitat dels participants. Les classes inclouen escalada amb corda i boulder, amb grups reduïts per garantir una atenció personalitzada.

Horari: Dijous i/o Divendres de 16:30 fins 17:30. A les 16:30h els monitors recullen els infants a l'escola. Si porten berenar, poden menjar durant el camí a la Panxa del Bou. L'activitat es fa de 17:00h a 17:30h.

La recollida dels infants és a La Panxa del Bou per part dels pares fins a les 17:45h.

Les sessions tenen una durada de 30 minuts i es poden fer o un sol dia a la setmana o dos.

Quota mensual: 1 dia 21 € i 2 dies 28 € **Codi cobrament:** PB

Compromís trimestral i cobrament mensual.

Equipament: El material necessari per part dels i les alumnes són els peus de gat. La resta de material el proporciona La Panxa del Bou.

A tenir en compte:

- **Ens cas de pluja portar un paraigua.**
- **Cal signar el full d'autorització pel trasllat, que penjarem al bloc, i retornar-lo a secretaria.**
- **Inclou una jornada en família al curs.**
- **Informe a mig curs.**
- **Accés gratuït a La Panxa del Bou els caps de setmana i/o festius per l'infant que fa l'extraescolar.** Els acompanyants, si no escalen, també tenen entrada gratuïta. Si volen escalar amb l'infant:
 - Adults:
 - Matí: 8,50€ (fins les 15h)
 - Tarda: 10€ (de 15h a tancament)
 - Infants (fins a 12 anys):
 - Matí: 6€
 - Tarda: 7€

Totes les activitats extraescolars es regeixen per les NOFC, les quals poden consultar a <http://www.miquelmartipol.net/>

INFORMACIÓ I INSCRIPCIÓ

Les activitats extraescolars són activitats voluntàries i de pagament que els nens i nenes realitzen fora de l'horari escolar.

INSCRIPCIÓ

Totes les inscripcions s'han de fer **OBLIGATÒRIAMENT** mitjançant la plataforma digital AMPASOFT.

- Cal pensar que hi ha un mínim d'alumnes per tal que una activitat sigui viable i un màxim (depèn de l'activitat) per tal que puguin funcionar de forma correcta. Una vegada arribats al màxim només s'admetran noves inscripcions si hi ha prou demanda per desdoblar un grup i si hi ha espai disponible.
- D'igual manera, les inscripcions de natació s'ordenaran per ordre d'arribada perquè tots els alumnes es distribueixin de forma equilibrada entre els 3 dies. Si un dia omple la capacitat màxima de les piscines, només es podrà apuntar en els altres dies lliures.
- Si el dia de tancament de les inscripcions, les places sol·licitades són majors a les ofertes s'adjudicarà la plaça per l'ordre d'arribada de la inscripció (data i hora que figuri en el document).
- Qui es quedi sense plaça, passarà a formar part d'una llista d'espera i, en qualsevol cas, se li oferirà la possibilitat d'apuntar-se en un altre horari o a una altra extraescolar.
- A petició de l'escola, les activitats de migdia estan limitades a un màxim de 2, per tal de respectar el temps de lliure esbarjo de l'infant.
- L'AFA aportarà les equipacions necessàries per les competicions de Bàsquet, Futbol i Hoquei, les quals seran entregades a inici de curs i hauran de ser retornades a la finalització de la temporada. En cas de no retorn es girarà el càrrec corresponent.
- Les inscripcions fora de termini seran únicament viables si hi ha places vacants i pagaran una matrícula de 10 €.

PREUS I PAGAMENTS

- Els preus indicats són pels socis de l'AFA i poden variar lleugerament. Els preus finals s'aproven a l'assemblea anual de l'AFA.
- Els preu de les activitats s'incrementaran en un 25% per aquells inscrits que no siguin socis de l'AFA.
- Els preus seran fixes durant tot el curs, sempre i quan no hi hagin modificacions significatives en el nombre de nens i nenes inscrits en l'activitat.
- El pagament de les activitats extraescolars es fa mitjançant tramesa bancària. En el cas de devolució d'un rebut el retornant abonarà l'import de les comissions fixades per l'entitat bancària.

DATA D'INICI I FINAL

Totes les activitats extraescolars començaran el dilluns 15 de setembre de 2025 i finalitzaran el 5 de Juny de 2026.

De manera excepcional, l'activitat de natació al CNS tindrà l'inici el 1 d'octubre de 2025 i finalitzarà el 27 de maig de 2026.

De manera excepcional, l'activitat de natació al Q-Wellness tindrà l'inici 3 d'octubre de 2025 i finalitzarà el 29 de maig de 2026.

BAIXES

La baixa de qualsevol activitat realitzada a l'escola es farà trimestralment i caldrà avisar abans del dia 15 del darrer mes del trimestre, mitjançant el document que us donaran a secretaria o que trobareu en el blog de l'AFA. En cas contrari es cobrarà tot el trimestre següent. La natació és l'única extraescolar que no accepta baixes.

DIES DE PLUJA

Els alumnes que realitzen l'activitat extraescolar, s'hauran de recollir abans de l'inici de l'activitat (16:30h) o a la finalització de la mateixa (17:30h/18:00h). En cap cas es podran venir a buscar/recollir un cop iniciada l'activitat

La sortida els dies de pluja es farà per la Porta Montserrat.