

# EXTRAESCOLARS

# CURS

# 2026-2027



AFA Miquel Martí i Pol

## CICLE

## MITJÀ

# ACTIVITATS EXTRAESCOLARS MIGDIA I TARDA

## 2026-2027

### CICLE MITJÀ- 3r i 4t

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 mitjà:

12:30h a 13:30h	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Dies setmana	Mínim alumnes	PREU
3r i 4t					Intel·ligència emocional	1	10	36€/mes
		Teatre 4t B	Teatre 4t A	Teatre 3r (13:30h a 14:30h)		1	10	24€/mes

16:30h a 17:30h	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Dies setmana	Mínim alumnes	PREU
3r i 4t	Escacs			Escacs		1	8	27€/mes
					Robòtica	1	8	44€/mes
	Kenpo Karate* (Avançat)	Kenpo Karate* (Inicial)	Kenpo Karate* (Avançat)	Kenpo Karate* (Inicial)		1 o 2	12	1 dia 29€/mes 2 dies 40€/mes
				Escalada	Escalada	1 o 2	4	1 dia 29€/mes 2 dies 40€/mes
	Parkour o Teles aèries	Parkour o Teles aèries				1 o 2	5	1 dia 35€/mes 2 dies 55€/mes

\*Gimnàs Tatami. Berenar de 16:30h a 16:45h. Activitat de 16:45h a 17:30h. Recollida infants fins a les 17:35h.

16:30h a 18:00h	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Dies setmana	Mínim alumnes	PREU
3r i 4t					Patinatge	1	12	22€/mes
					Hoquei	1	12	25€/mes
			Dansa Urbana			1	10	45€/mes
		Futbol Bàsquet		Futbol Bàsquet		2	12	33€/mes
	Vòlei		Vòlei			2	12	31€/mes
	Anglès		Anglès			2	10	78€/mes
16:30h a 18:15h		Natació CNS	Natació CNS			1	CAP	42€/mes

El període d'inscripció és del **8 al 23 de juny de 2026**.

A través de l'AMPAsoft.

# EXTRAESCOLARS MIGDIA



## INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

**Activitat dirigida per *La Fita*.**

**Objectiu:** La intel·ligència emocional és la capacitat cognitiva que ens permet ser conscients del que sentim i el que necessitem per a enfrontar i resoldre els diferents reptes, situacions i dificultats en la nostra vida. L'objectiu d'aquesta activitat és desenvolupar la consciència emocional en els nens i nenes perquè aprenguin a identificar, reconèixer i expressar els seus sentiments. Aprendre a ser conscients emocionalment els permet parlar clarament sobre els seus sentiments, resoldre millor els conflictes del dia a dia i superar els sentiments difícils amb major facilitat. Tot això de manera progressiva usant la creativitat, de manera dinàmica i divertida.

**Horari:** divendres de 12:30h a 13:30h (1h/setmana)

**Quota mensual:** 36 €

**Codi cobrament:** IE

## 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:**

**3r primària:** dijous de 13:30h a 14:30h (1h/setmana)

**4t primària A:** dimecres de 12:30h a 13:30h (1h/setmana)

**4t primària B:** dimarts de 12:30h a 13:30h (1h/setmana)

**Quota mensual:** 24 €

**Codi cobrament:** T

# EXTRAESCOLARS TARDA



## 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. Avui dia trobem el Hip Hop en multitud d'espais com vídeos, 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, sinó 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 (1:30h/setmana)

**Quota mensual:** 45 €

**Codi cobrament:** D2

**Equipament:** roba còmoda i calçat esportiu.

**Sortida de l'activitat:** porta Montserrat.

## 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 Montserrat.

**Quota participació competicions Consell Esportiu:** 15€.

## 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 Montserrat.

## FUTBOL - BÀSQUET - VÒLEI



**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:**

**Futbol i bàsquet:** dimarts i dijous de 16:30h a 18:00h (3h/setmana)

**Vòlei:** dilluns i dimecres de 16:30h a 18:00h (3h/setmana)

**Quota mensual:**

- **Futbol:** 33€ Codi cobrament EF (Futbol)
- **Bàsquet:** 33€ Codi cobrament EB (Bàsquet)
- **Vòlei:** 31€ Codi cobrament EV (Vòlei)

**Equipament:** roba i calçat esportiu.

**Sortida de l'activitat:** porta Montserrat.

**Fitxa Consell Esportiu:** 15,00€

## 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 (1:30h/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:** porta Montserrat.

*Per facilitar la sortida dels infants, la família s'esperarà 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 infants siguin autònoms a l'hora de posar-se els patins i les proteccions i els que s'iniciïn en l'activitat, practiquin abans.*

# 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 (1:30h/setmana). Es farà al pati, seguint les mesures de seguretat.

**Quota mensual:** 25 €

**Codi cobrament:** EH

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

**Sortida de l'activitat:** porta Montserrat.

**COMPETICIÓ:** informarem al llarg del curs sobre les jornades esportives, així com els requisits per accedir a les mateixes.

*Per facilitar la sortida dels infants, la família s'esperarà 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 infants siguin autònoms a l'hora de posar-se els patins i les proteccions i els que s'iniciïn en l'activitat, practiquin abans.*

## NATACIÓ (CNS)



**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 del club recullen els infants a l'escola i es desplacen tots junts a les instal·lacions del CNS on berenen i es preparen per iniciar l'activitat que es fa de 17:15h a 18:00h.

La recollida dels infants al CNS per part de les famílies es farà puntualment a les 18:15h.

**Quota mensual:** 42€

**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 de l'AFA.

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

## KENPO KARATE



**Activitat es porta a terme al Gimnàs Tatami (Nova Ubicació: C/del Sol 141).**

**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:**

- Dimarts i/o dijous (Iniciació) de 16:30h a 17:30h (1 o 2h/setmana).
- Dilluns i/o dimecres (avançat) de 16:30h a 17:30h (1 o 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 a la web de l'AFA, i retornar-lo a secretaria.



## 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.

### **Mover A1-A2 (Cicle mitjà)**

- Millorar la comprensió oral i la fluïdesa en la comunicació.
- Reforçar la gramàtica i l'enriquiment del vocabulari. Aprofundir en estructures gramaticals més complexes com els modals, els passats...
- Practicar l'expressió escrita mitjançant la redacció de textos narratius i informatius de longitud moderada.

### **Horari:**

Dilluns i dimecres, 2 dies a la setmana. 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).

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

**Quota mensual:** 2 dies 78€/mes + 40€ 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 a la web de l'AFA, i retornar-lo a secretaria.

# 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 de les famílies 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 a la web de l'AFA, 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€

PARKOUR



NOVETAT!

**Activitat dirigida per Motion Academy (Carrer Abat Otó, 14)**

**Objectiu:** el parkour ens permet el desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques, coordinació, expressió creativa i superació personal.

**Horari:** dilluns i/o dimarts de 16:30h a 17:30h.

A les 16:30h els monitors recullen els infants a l'escola. Si porten berenar, poden menjar durant el camí al centre. L'activitat es fa de 16:50h a 17:30h.

La recollida dels infants és al centre Motion Academy per part de les famílies a les 17:30h.

Les sessions tenen una durada de 40 minuts i es poden fer o un sol dia a la setmana o dos.

**Quota mensual:** 1 dia 35€ i 2 dies 55€

**Codi cobrament:** PK

*Compromís trimestral i cobrament mensual.*

**Equipament:** roba esportiva còmode i una ampolla d'aigua.

**A tenir en compte:**

- Ens cas de pluja portar un paraigua.
- Cal signar el full d'autorització pel trasllat, que penjarem a la web de l'AFA, i retornar-lo a secretaria.
- Inclou una jornada en família al curs.
- Informe a mig curs.

DANSA AÈRIA (TELES I ARO)



**Activitat dirigida per Motion Academy (Carrer Abat Otó, 14)**

**Objectiu:** la dansa aèria ens permet treballar la força, flexibilitat, consciència corporal i expressió a través del moviment en suspensió.

**Horari:** dilluns i/o dimarts de 16:30h a 17:30h.

A les 16:30h els monitors recullen els infants a l'escola. Si porten berenar, poden menjar durant el camí al centre. L'activitat es fa de 16:50h a 17:30h.

La recollida dels infants és al centre Motion Academy per part de les famílies a les 17:30h.

Les sessions tenen una durada de 40 minuts i es poden fer o un sol dia a la setmana o dos.

**Quota mensual:** 1 dia 35€ i 2 dies 55€

**Codi cobrament:** DA

*Compromís trimestral i cobrament mensual.*

**Equipament:** roba esportiva còmode i una ampolla d'aigua.

**A tenir en compte:**

- Ens cas de pluja portar un paraigua.
- Cal signar el full d'autorització pel trasllat, que penjarem a la web de l'AFA, i retornar-lo a secretaria.
- Inclou una jornada en família al curs.
- Informe a mig curs.

# INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

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

## INSCRIPCIÓ

El període d'inscripció és del **8 al 23 de juny de 2026**. 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 tot l'alumnat es distribueix de forma equilibrada entre els 2 dies. Si un dia omple la capacitat màxima de la piscina, només es podrà apuntar en l'altre dia lliure.
- 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 14 de setembre de 2026 i finalitzaran el 4 de Juny de 2027.

De manera excepcional, l'activitat de natació al CNS tindrà l'inici el 1 d'octubre de 2026 i finalitzarà el 27 de maig de 2027.

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

### **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.

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