

# Guia d'activitats extraescolars Curs 2018 — 19

Organitzades per les AMPA  
del Lluçanès



Enganxa't  
a la xarxa

## Presentació

Fruit de les trobades de les AMPA del Lluçanès i amb el suport del Consorci del Lluçanès (àrea d'esports i d'educació) i de la Diputació de Barcelona, podem presentar aquesta guia conjunta i compartida de diverses activitats extraescolars que impulsen les AMPA de les escoles del Lluçanès participants en el projecte.

Amb aquesta aposta a partir del curs 2018-19 les activitats extraescolars que figuren en aquesta guia seran obertes a la participació de tots els nens i nenes del Lluçanès independentment de la seva escola i municipi d'origen. Pensem que aquest esforç és motiu de satisfacció ja que ha de permetre no només ampliar el ventall d'activitats sinó també poder tirar endavant activitats que, tancades només a la demanda dels alumnes de la pròpia escola, a vegades calia anul·lar per no arribar al mínim de participants. També molt important ha d'afavorir la coneixença entre infants i joves de diferents municipis i per tant ha de potenciar la cohesió social.

Conscients que el temps no lectiu és un temps educatiu d'igual rellevància, que contribueix al desenvolupament integral dels nens i nenes cal no només afavorir-lo, sinó, també, garantir que tothom hi tingui igualtat d'oportunitat d'accés. Amb aquesta proposta que vol vincular diferents temps, espais i recursos, el Lluçanès està fent un pas endavant per dotar de més i millor oportunitats educatives als nostres nens i nenes.

## Informació pràctica

- Per demanar informació i fer la inscripció us heu d'adreçar a l'AMPA/entitat corresponent a través dels contactes que trobareu a la graella.
- Totes les activitats tenen un mínim i un màxim de places.
- Totes les activitats estan proposades en horaris que permetin l'arribada de nens/es d'altres pobles.



## Activitats agrupades per entitat impulsora

Impulsor	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Contacte
<b>AMPA Escola La Forja</b> Alpens	<b>Canoteràpia</b> ( P3-6è ) Lloc: Fàbrica vella Hora: 17-18h Preu: a determinar	<b>Mecanografia</b> ( 3r-6è ) Lloc: Centre de Noves Tec. Hora: 17-18h Preu: a determinar	<b>Hip-hop</b> ( P3-6è ) (només 1r, i 2n trimestre) Lloc: Fàbrica vella Hora: 17-18h Preu: a determinar	<b>Anglès</b> ( 1 grup de P3-P5 i un grup de 1r a 6è ) Lloc: Centre de Noves Tec. Hora: 17-18h Preu: a determinar		679 393 455 ( Montse )
<b>AMPA Escola Terra Nostra</b> Olost		<b>Escola esportiva i de trail</b> ( 1r-6è ) Lloc: Escola Terra Nostra Hora: 17:15-18:30h Preu: 25€/mes				667 509 130 ( Jordi )
<b>AMPA Escola Heurom</b> Perafita				<b>Pàdel</b> ( 3r-6è ) Lloc: Pavelló Hora: 16:50-17:50h Preu: 20€/mes		ampaheurom@gmail.com 667 982 436 ( Txell )
<b>AMPA Escoles Lluçanès/ FEDAC Prats</b> Prats de Lluçanès		<b>Atletisme</b> ( 1r-6è ) Lloc: Zona esportiva Hora: 17:30-19h Preu: 30€/mes				Club Atlètic Vic 93 885 04 80
<b>AMPA Escola Aurora</b> Sant Boi de Lluçanès	<b>Patinatge</b> ( P3-6è ) Lloc: Pavelló Hora: 16:50-17:50h Preu: 15€/mes	<b>Multiesport</b> ( P3-6è ) Lloc: Pavelló Hora: 16:50-18:20h Preu: 25€/mes				ampaescolaaurora@gmail.com 617 057 453 ( Anna )
<b>AMPA Escola Els Roures</b> Sant Feliu Sasserra	<b>Pàdel</b> ( 3r-6è ) Lloc: Pista de pàdel Hora: 17-18:15h i 18:15-19:30h Preu: 25€/mes	<b>Hip-hop</b> ( P3-6è ) Lloc: Escola Hora: 17-18h ( P3-1r ) 18-19h ( 2n-6è ) Preu: 20€/mes	<b>Teatre</b> ( P3-6è ) Lloc: Escola Hora: 17h-18h Preu: 20€/mes	<b>Anglès</b> Curs i hora: 17-18h ( P3-P5 ) 18-19h ( 1r-3r ) 19-20h ( 4t-6è ) Lloc: Escola Preu: 32€/mes		afaelsroures@gmail.com Pàdel: www.escoladepadel.cat/form
<b>AMPA Escola Gafarró</b> Santa Eulàlia de Puig-oriol - Lluçà	<b>Multiesport</b> ( P3-6è ) Lloc: Zona Esportiva Hora: 16:50-18:20h Preu: 25€/mes				<b>Multiesport</b> ( P3-6è ) Lloc: Zona Esportiva Hora: 16:50-18:20h Preu: 25€/mes	ampagafarro@gmail.com 699 246 009 ( Joana )
<b>ConSORCI del Lluçanès/ AMPA Institut Castell del Quer</b>	<b>Sport Inquiet</b> ( 1r ESO - 2n BAT ) Lloc: Pavelló de Prats de Lluçanès Hora: 16-17:30h Preu: 25€/mes		<b>Sport Inquiet</b> ( 1r ESO - 2n BAT ) Lloc: Pavelló de Prats de Lluçanès Hora: 16-17:30h Preu: 25€/mes			esports@consorci.llucanes.cat 93 888 00 50

## Activitats per a nens/es d'infantil i primària

### AMPA de l'Escola La Forja

#### Canoteràpia

---

**Dia:** dilluns

**Lloc:** Fàbrica vella

**Hora:** 17-18h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** a determinar

**Descripció:** Els gossos fan de mediador entre els infants i el docent i es treballa a través de jocs i activitats lúdiques que permeten una bona relació entre els alumnes, els animals i els monitors. La teràpia assistida (canoteràpia) serveix per ajudar als infants a superar els seus conflictes. La relació amb l'animal és reconfortant ja que els gossos tenen una acceptació incondicional independentment de la persona, sempre i quan el respecte envers l'animal sigui positiu.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola La Forja

### AMPA de l'Escola La Forja

#### Anglès

---

**Dia:** dijous

**Lloc:** Fàbrica vella

**Hora:** 17-18h

**Adreçat a:** grup de P3-P5 i grup de 1r-6è

**Preu:** a determinar

**Descripció:** Es treballarà la llengua anglesa en les diferents àrees de comunicació (oral i escrit) i també es treballarà la gramàtica i el vocabulari reforçant els aprenentatges escolars.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola La Forja

### AMPA de l'Escola La Forja

#### Hip-hop

---

**Dia:** dimecres (només el 1r i 2n trimestre)

**Lloc:** Fàbrica vella

**Hora:** 17-18h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** a determinar

**Descripció:** L'activitat consisteix en realitzar moviments artístics que utilitza el ritme musical del rap. Es realitzen passos i coreografies a ritme de la música en funció del nivell del grup.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola La Forja

### AMPA de l'Escola La Forja

#### Patinatge

---

**Dia:** dimecres (només el 3r trimestre)

**Lloc:** Fàbrica vella

**Hora:** 17-18h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** a determinar

**Descripció:** El patinatge es una disciplina que engloba acrobàcies rítmiques sobre patins amb suport musical. Es treballa la coordinació, l'agilitat, l'equilibri i es realitzen figures, salts i piruetes en funció de l'edat i el nivell dels patinadors/es.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola La Forja

## Activitats per a nens/es d'infantil i primària

### AMPA de l'Escola La Forja

#### Mecanografia

---

**Dia:** dimarts

**Lloc:** Centre de Noves tecnologies

**Hora:** 17-18h

**Adreçat a:** 3r - 6è

**Preu:** a determinar

**Descripció:** s'aprendrà la tècnica d'escriure en teclat d'ordinador. L'objectiu és guanyar en l'habilitat d'utilitzar el teclat sense mirar-lo, a la vegada que es donaran a conèixer totes les múltiples opcions de cada tecla.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola La Forja

### AMPA de l'Escola Terra Nostra

#### Escola esportiva i de trail

---

**Dia:** dimarts

**Lloc:** Escola Terra Nostra

**Hora:** 17:15-18:30h

**Adreçat a:** 1r-6è

**Preu:** 25€/mes

**Descripció:** es treballarà l'àmbit motriu a través de la coordinació, agilitat i equilibri però també en l'àmbit social on es treballaran els aspectes de foment de les relacions interpersonals i intrapersonals i en relació a l'entorn i el medi natural.

**Organitza:** AMPA de l'escola Terra Nostra

**Gestiona:** COS 360

### AMPA de l'Escola Heurom

#### Pàdel

---

**Dia:** dijous

**Lloc:** Pavelló

**Hora:** 16:50-17:50h

**Adreçat a:** 3r-6è

**Preu:** 20€/mes

**Descripció:** Es treballaran els conceptes bàsics del pàdel, des de la tècnica ensenyant els cops bàsics d'aquest esport, com també la tàctica per aconseguir trobar la millor forma de jugar en funció dels rivals i també la normativa i els valors de l'esport.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola Heurom

### AMPA Lluçanès / FEDAC Prats

#### Atletisme

---

**Dia:** dimarts

**Lloc:** Zona Esportiva de Prats de Lluçanès

**Hora:** 17:30-19h

**Adreçat a:** 1r-6è

**Preu:** 30€/mes

**Descripció:** Es farà un treball d'habilitats bàsiques com la força, la resistència, la velocitat i la flexibilitat i un treball d'iniciació a les diferents disciplines atlètiques (curses, llançaments i salts).

**Organitza:** AMPA de les escoles Lluçanès / FEDAC Prats

**Gestiona:** Club Atlètic Vic

## Activitats per a nens/es d'infantil i primària

### AMPA de l'Escola Aurora

#### Patinatge

---

**Dia:** dilluns

**Lloc:** pavelló

**Hora:** 16:50-17:50h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** 15€/mes

**Descripció:** El patinatge es una disciplina que engloba acrobàcies rítmiques sobre patins amb suport musical. Es treballa la coordinació, l'agilitat, l'equilibri i es realitzen figures, salts i piruetes en funció de l'edat i el nivell dels patinadors/es.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola Aurora

### AMPA de l'Escola Aurora

#### Multiesport

---

**Dies:** dilluns o divendres (pendent)

**Lloc:** Zona esportiva

**Hora:** 16:50-18:20h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** 25€/mes

**Descripció:** Fomentar el desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques i específiques impulsant a la vegada un esport vinculat a la formació íntegra del nen/a a partir d'un treball per competències: comunicació, responsabilitat, gestió de les emocions, relació interpersonal, organització i adaptabilitat. Es donaran a conèixer diferents esports per potenciar també esports menys coneguts.

**Organitza:** AMPA de l'escola Gafarró

**Gestiona:** Consell Esportiu d'Osona

### AMPA de l'Escola Els Roures

#### Pàdel

---

**Dia:** dilluns/dimecres

**Lloc:** Pista de pàdel

**Hora:** 17-18:15h / 18:15-19:30h

**Adreçat a:** 3r-6è

**Preu:** 25€/mes

**Descripció:** Es treballaran els conceptes bàsics del pàdel, des de la tècnica ensenyant els cops bàsics d'aquest esport, com també la tàctica per aconseguir trobar la millor forma de jugar en funció dels rivals i també la normativa i els valors de l'esport.

**Organitza:** AMPA de l'escola Els Roures

**Gestiona:** Toni Valls (Escola de pàdel)

[www.escoladepadel.cat/form](http://www.escoladepadel.cat/form)

### AMPA de l'Escola Els Roures

#### Hip-hop

---

**Dia:** dimarts

**Lloc:** Escola

**Hora:** 17-18h (P3-1r) i 18-19h (2n-6è)

**Adreçat a:** P3-6è

**Descripció:** L'activitat consisteix en realitzar moviments artístics que utilitza el ritme musical del rap. Es realitzen passos i coreografies a ritme de la música en funció del nivell del grup.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola Els Roures

## Activitats per a nens/es d'infantil i primària

### AMPA de l'Escola Els Roures

#### Teatre

---

**Dia:** dimecres

**Lloc:** Escola

**Hora:** 17-18h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** 20€/mes

**Descripció:** Es treballarà l'expressió corporal, vocal, facial i també la interpretació de textos, obres, contes, per millorar l'expressió comunicativa i la creativitat dels nens i nenes.

**Organitza i gestiona:** AMPA de l'escola Els Roures

### AMPA de l'Escola Els Roures

#### Anglès

---

**Dia:** dijous

**Lloc:** escola

**Hora:** 17-18h ( P3-P5 ), 18-19h ( 1r-3r )  
i 19-20h ( 4r-6è )

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** 32€/mes

**Descripció:** Es treballarà la llengua anglesa en les diferents àrees de comunicació (oral i escrit) i també es treballarà la gramàtica i el vocabulari reforçant els aprenentatges escolars.

**Organitza:** AMPA de l'escola Els Roures

**Gestiona:** English Box

### AMPA de l'Escola Gafarró

#### Multiesport

---

**Dies:** dilluns o divendres (pendent)

**Lloc:** Zona esportiva

**Hora:** 16:50-18:20h

**Adreçat a:** P3-6è

**Preu:** 25€/mes

**Descripció:** Fomentar el desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques i específiques impulsant a la vegada un esport vinculat a la formació íntegra del nen/a a partir d'un treball per competències: comunicació, responsabilitat, gestió de les emocions, relació interpersonal, organització i adaptabilitat. Es donaran a conèixer diferents esports per potenciar també esports menys coneguts.

**Organitza:** AMPA de l'escola Gafarró

**Gestiona:** Consell Esportiu d'Osona

## Activitats per a joves de secundària

### Consorci del Lluçanès / AMPA Institut Castell del Quer

#### Sport Inquiet

---

**Dia:** Dilluns a Prats de Lluçanès /  
Dimecres a Olost

**Lloc:** Pavelló

**Hora:** 16-17,30h

**Adreçat a:** joves de 1r d'ESO a 2n de Batxillerat

**Preu:** 25€ al mes un dia a la setmana /  
40€ al més dos dies a la setmana

**Descripció:** Fomentar la pràctica esportiva per joves del Lluçanès a través de diferents disciplines i activitats esportives com l'orientació, el trail running, natural training, acrosport, circ, activitats dirigides amb suport musical i moltes més. També es promouran activitats de foment d'hàbits saludables d'especial interès pels joves.

**Organitza i gestiona:** Consorci del Lluçanès /  
Consell Esportiu d'Osona





## **ConSORCI del Lluçanès**

C/ Vell, 3 – Sta. Creu de Jutglar (Olost)

93 888 00 50

consorci@llucanes.cat

[www.llucanes.cat](http://www.llucanes.cat)

## **AMPAS participants**

---

AMPA La Forja (Alpens) / AMPA Terra Nostra (Olost) / AMPA Heurom (Perafita) / AMPA Lluçanès, AMPA Institut Castell del Quer i FEDAC Prats (Prats de Lluçanès) / AMPA Aurora (Sant Boi de Lluçanès) / AMPA Els Roures (Sant Feliu Sasserra) / AMPA Gafarró (Santa Eulàlia de Puig-oriol - Lluçà)

## **Col·laboren**

---



ConSORCI del  
**LLUÇANÈS**



Diputació  
**Barcelona**

EDUCACIÓ  
**360**  
A TEMPS COMPLET