



## EXTRAESCOLARS DE TRAIL (4 – 11 anys)

*Si poguessis escollir la font de diversió del teu fill quan sigues més gran...*

*Escolliries muntanya, esport, salut, amics, per davant de playstations, ordinadors i tablets?*

### Què oferim?

Per a nenes i nens d'entre **4 i 11 anys**, oferim l'activitat extraescolar **2 dies a la setmana**, de **1:30 h./dia** de duració, des d'octubre fins al juny (seguint el calendari escolar).

- 1 dia com a activitat extraescolar dins l'escola. (dia a escollir per l'AMPA)
- Els Dimecres al pavelló de Sant Julià. (on ens ajuntarem nens i nenes de diferents escoles).

Es pot escollir fer l'activitat 1 o 2 dies per setmana segons interessos i disponibilitat de cadascú.

### Què farem durant l'extraescolar?

Des de la nostra perspectiva, desenvolupar joves atletes no significa imposar competició i entrenament als nens/es, com si fossin adults en miniatura. **Són nens i els tractarem com a tal.**

Què faran quan siguin grans? On estaran? Quin és el seu futur potencial atlètic?, etc. Ja hi haurà temps per tot això més endavant... Posar expectacions, a la seva edat, només serveix per posar pressions innecessàries.

- Com ho farem?

JUGANT!

Perquè jugar implica **divertir-se i descobrir**.

Descobrir?

El joc motiva als nens. Els torna actius en el seu aprenentatge. No esperaran que algú els ensenyi quina és la millor manera per córrer, la millor manera per fer una baixada, etc. Sinó que n'aprendran pel seu compte.

Buscarem crear un ambient on els nens/es obtinguin un aprenentatge actiu. **Aprendran perquè voldran aprendre.**

## Què aprendrem?

Tot jugant, aprendrem a competir, a guanyar i a perdre, a respectar el rival, a no fer trampes, a treballar en equip, etc. En definitiva, **aprendran a ser millors persones**.

**Aprendrem que l'esport és diversió.** No és una "feina", **no es fa per obligació**. Volem que aprenguin aquest concepte tant bàsic des de petits... Serà la introducció a un estil de vida no sedentari, on l'esforç hi juga un paper molt important.

Per altra banda, la millor manera per desenvolupar físicament als nens/es durant aquesta edat, també passa per el Joc. Jugant, **aprendran els fonaments del moviment**. No necessiten que se'ls hi ensenyin les habilitats formalment. Perseguint algú, corrent per amagar-se, corrent perquè no els atrapin, etc. **Apndran a fer servir el seu cos** inconscientment i, mica en mica, aniran refinant els seus patrons de moviment per ser més hàbils, àgils i eficients.

Com que volem fer-ne trail-runners, molts dels jocs els farem en terreny de pujades/baixades per tal que desenvolupin, per sí sols, l'habilitat per fer-ho adequadament.

## Preus

- **Quota:**
  - **27€/mes** → 1 dia a la setmana\*
  - **49 €/mes** → 2 dies a la setmana \*\*

\* Ja sigui l'activitat de l'escola com la de Sant Julià.

\*\* Si algú mes es vol canviar i fer 2 dies a la setmana en comptes de 1, no hi haurà cap problema. Així mateix, si normalment es fa 2 dia a la setmana i se'n volen fer 1 per aquell mes, tampoc hi haurà problema.

## Cal tenir en compte...

- Estarem en constant contacte amb els pares per informar de novetats i solucionar qualsevol inquietud relacionada amb l'activitat o el seu fill.
- Material a portar:
  - Roba còmode per fer esport.
  - Sabates adequades per córrer.
  - Frontal (durant els mesos d'hivern)
- L'activitat es continua fent malgrat hi hagin condicions meteorològiques adverses (al gimnàs del cole o al pavelló de Sant Julià)
- Podeu seguir-nos a les xarxes socials on anem penjant el dia a dia de l'activitat.
- Per a saber els objectius de l'escola, mirar a la pestanya OBJECTIUS.
- Per a saber qui organitza l'activitat, mirar a la pestanya QUI SOM.

**Per a més informació:**

Correu: [escola@diedre.cat](mailto:escola@diedre.cat)

Telf.: 648130696 (Andreu Moreno)

Telf.: 938816419 (Marc Erra)