

2026-2027



# EXTRAESCOLARS



ESCOLA  
MIRASAN



Des de la nostra escola volem oferir un ventall important d'activitats extraescolars que permetin als estudiants aprofundir en àrees específiques que no es poden abordar durant les hores de classe regulars. Les activitats extraescolars potencien talents i en reconeixen de nous. Poden enriquir intel·ligències múltiples que no estiguin prou cobertes amb la formació reglada.

Les oportunitats educatives més enllà del temps lectiu són decisives en la formació vital del nostre alumnat.

A més, les activitats extraescolars també poden ajudar als estudiants a desenvolupar habilitats socials. Treballar en equip, comunicar-se de forma efectiva i gestionar conflictes són competències importants i hàbits essencials per al desenvolupament integral de la seva persona



| ÍNDEX                                                                               |                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| EXTRAESCOLARS PER CURSOS                                                            | STEAM                                                               |
|                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Robòtica</li> </ul>          |
| ACTIVITATS ESPORTIVES                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lego Blocks</li> </ul>       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Natació</li> </ul>                           | ALTRES                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Vòlei</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuina</li> </ul>             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pàdel</li> </ul>                             | Escacs                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bàsquet</li> </ul>                           | Som Notikids <b>NEW!!!!</b>                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fútbol</li> </ul>                            |                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Escola Esportiva</li> </ul>                  | ARTS I CREATIVITATS                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Judo</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arts &amp; Crafts</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Patinatge</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Artmania</li> </ul>          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Gimnàstica Rítmica i Estètica</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Danses Urbanes</li> </ul>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Handbol</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dansa Clàssica</li> </ul>    |
| IDIOMES                                                                             | Teatre <b>NEW!!!!</b>                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Francès</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>BreakDance</li> </ul>        |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Anglès- speaking, playing and fun</li> </ul> |                                                                     |

| EXTRAESCOLARS                    | I4 | I5 | 1r | 2n | 3r | 4t | 5è | 6è | ESO |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| ACTIVITATS ESPORTIVES            |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| NATACIÓ                          | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| PÀDEL                            |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X   |
| VÒLEI                            |    |    |    |    |    | x  | x  | x  | X   |
| BÀSQUET                          |    |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| FÚTBOL                           |    |    | x  | x  | X  | X  | X  | X  |     |
| ESCOLA ESPORTIVA                 | X  | X  |    |    |    |    |    |    |     |
| JUDO                             | x  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| PATINATGE                        |    |    | x  | x  | X  | X  | X  | X  |     |
| GIMNÀSTICA RÍTMICA I ESTÈTICA    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| HANDBALL                         | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| IDIOMES                          |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| ANGLÈS: SPEAKING,PLAYING AND FUN | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| FRANCÈS                          |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  |     |

| EXTRAESCOLARS      | 13 | 14 | 15 | 1r | 2n | 3r | 4t | 5è | 6è | ESO |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| STEAM              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| ROBÒTICA           |    | X  | X  | X  | X  |    |    |    |    |     |
| LEGO BLOCKS        | X  | X  | X  |    |    |    |    |    |    |     |
| ARTS I CREATIVITAT |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| ARTS&CRAFTS        |    |    |    | X  | X  |    |    |    |    |     |
| ARTMANIA           |    |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  |     |
| DANSES URBANES     |    | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  | X  |     |
| DANSA CLÀSSICA     |    | X  | X  | X  | X  | x  |    |    |    |     |
| BREAKDANCE         |    |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  | X   |
| CUINA              |    |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  |     |
| ESCACS             |    |    | x  | x  | X  |    |    |    |    |     |
| SOM NOTIKIDS       |    |    |    |    |    | X  | X  | X  | X  |     |
| TEATRE             |    |    |    | X  | X  | X  | X  |    |    |     |

# NATACIÓ



Nedar és una activitat física que pot proporcionar molts beneficis per a la salut, així com per al benestar mental i emocional. És un dels esports més complets que existeixen. A més del gran nombre de músculs que hi intervenen, és ideal per mantenir el sistema cardiovascular en bon estat.

**Material per fer l'activitat:** banyador, ulleres, casquet, xancles i barnús o tovallola.

**I4-I5-1r-2n - 3r-4t -5è- 6è**

**DIJOUS 13h a 14h**

**Entrenadors del Club Natació Lleida!!!!!!**



# VÒLEI



Aquest curs continuem contant amb la presència dels entrenadors/es del Balàfia Vòlei.

Els participants aprendran tècniques bàsiques i avançades, fomentant el treball en equip i la coordinació.

El Vòlei es basa en la coordinació, la comunicació i l'estratègia. El vòlei és conegut per la seva rapidesa i dinamisme, fent-lo un esport emocionant tant per a jugadors com per a espectadors.

Intentarem crear equips per anar a competir a la lliga escolar els dissabtes al matí.

Material per fer l'activitat: Roba esportiva

**4t-5è i 6è**

Divendres de 17h a 18h

**ESO**

Dimarts i Dijous de 17h a 18h



# PÀDEL



L'activitat de pàdel ens ofereix la possibilitat d'endinsar-nos en aquest esport de raqueta on es juga per parelles. Ens endinsarem al món del pàdel d'una manera pràctica i divertida i aprofitant que tenim una pista a l'escola preparada per a fer l'activitat.

**Material per fer l'activitat:** Roba esportiva

## **3r-4t**

Dimecres 13h a 14h

## **5è-6è**

Dilluns 13h a 14h

## **ESO**

Dilluns, Dimecres, Dijous 15h a 16h

# BÀSQUET



Aquest curs tornem a contar amb la presència del Força Lleida que durà a terme l'activitat de bàsquet a l'escola. El Força Lleida és el club de referència de bàsquet de la ciutat de Lleida, club de formació esportiva que promou l'educació integral dels seus jugadors/es.

**Material per fer l'activitat:** Roba esportiva

**1r-2n-3r**

Dilluns 13h a 14h

**4t-5è-6è**

Dimecres 13h a 14h



# FUTBOL



Consisteix en una activitat sana i divertida on l'alumne desenvolupa un comportament cooperatiu tant dins com fora del camp de joc, fomentant el respecte pels altres companys i adquireix un major domini tècnic i tàctic del joc. El nen/a es familiaritza amb la pilota a partir d'exercicis de control, conducció, passes i recepció de la pilota, profunditat i desmarcatges i posicionament defensiu i ofensiu.

**Material per fer l'activitat:** Roba esportiva

**1r i 2n**

Dimarts i Dijous 13h a 14h

**3r-4t-5è i 6è**

Dijous 13h a 14h

# ESCOLA ESPORTIVA



La iniciació a l'esport és el procés que contempla les primeres experiències i aprenentatges en aquest món. L'activitat fisicoesportiva durant la infància i joventut és un estímul indispensable per a un creixement, maduració i salut òptima, a més de ser un espai ideal per a la interacció social.

L'activitat inclou la pràctica de diferents actituds fisicoesportives, recreatives i introductòries al conjunt d'habilitats dels diferents esports.

**Material per fer l'activitat:** Roba esportiva

**I4-I5**

Dimarts - Dijous 13h a 14h

# JUDO



El judo és una activitat esportiva ideal per als nens, ja que no només els proporciona una activitat física saludable, sinó que també els ajuda a desenvolupar habilitats socials i emocionals. El judo és un esport que es practica sense armes, i que se centra en el control del cos de l'adversari sense fer-li mal. Els nens aprenen a caure i a protegir-se, cosa que els ajuda a evitar les lesions. Els nens que practiquen judo aprenen a superar els seus límits i a assolir nous objectius. Això els ajuda a guanyar autocontrol i a sentir-se més segurs d'ells mateixos.

**Material per fer l'activitat: Roba esportiva (més endavant concretarem més qüestions en la vestimenta per a fer l'activitat)**

**4t-5è-6è**

Divendres de 13h a 14h

**1r-2n-3r**

Divendres de 14h a 15h

**I4 - I5**

Dilluns de 17h a 18h

**PLACES LIMITADES**

# PATINATGE



El patinatge sobre quatre rodes és una activitat esportiva divertida i social. És una activitat que fa millorar la condició física i que pot ajudar a millorar la força muscular, la flexibilitat, l'equilibri i la coordinació. També és una forma divertida de fer exercici cardiovascular i mantenir-se en forma.

**Material per fer l'activitat:** roba esportiva i patins de quatre rodes.

**1r i 2n**

Dimarts 17h a 18h

**3r-4t-5è-6è**

Dijous 17h a 18h

# GIMNÀSTICA RÍTMICA I ESTÈTICA



Us convidem a unir-vos a l'activitat extraescolar de Gimnàstica Estètica i Rítmica, on els alumnes podran desenvolupar la seva flexibilitat, coordinació i expressió corporal a través de moviments artístics i coreografies. Aquesta activitat combina la dansa i la gimnàstica per potenciar la creativitat i el treball en equip en un ambient divertit i motivador. Adaptada a diferents nivells, és ideal per a nens i nenes que vulguin millorar la seva condició física mentre gaudeixen de la música i l'esport.

Material Necessari: Malles curtes negres, samarreta ajustada negra i mitjons curts negres.

**I4-I5-1r-2n-3r-4t-5è-6è**

Dimarts i Dijous 13h a 14h



# HANDBOL



Aquest curs, continuem amb l'activitat que va tenir tan èxit el curs passat per als nens i nenes amb ganes de moure's, jugar en equip i passar-ho d'allò més bé!

Es tracta d'un esport d'equip molt dinàmic on els nens i nenes juguen passant-se la pilota amb les mans i intentant marcar gols a la porteria contrària. És fàcil d'aprendre, molt actiu i, sobretot, molt divertit!

A més de passar-s'ho bé, la pràctica de l'handbol ajuda els infants a desenvolupar diverses habilitats importants per al seu creixement. A nivell físic, treballen la coordinació, la motricitat i l'agilitat. També estimula la rapidesa mental i la presa de decisions en situacions de joc. I, com a esport col·lectiu, promou valors com el treball en equip, el respecte, la cooperació i la comunicació entre iguals.

L'handbol és una gran oportunitat per moure's, fer amics i créixer en valors mentre es diverteixen!

## **Material Necessari: Roba esportiva**

Dimecres 17h a 18h

I4-I5-1r-2n

Divendres 13h a 14h

I4-I5-1r-2n

3r-4t-5è-6è

ENTRENADORS/ES DEL CONSELL ESPORTIU DEL SEGRIÀ

# FRANCÈS



Us convidem a participar en la nostra activitat extraescolar de Francès, pensada per a nens i nenes que vulguin aprendre una nova llengua i descobrir la cultura francesa. A través d'activitats dinàmiques i interactives, com jocs, cançons, i projectes culturals, els participants aprendran vocabulari bàsic, estructures gramaticals i expressions quotidianes en francès. El nostre objectiu és fomentar l'interès per l'aprenentatge d'idiomes en un ambient divertit i motivador.

**Material Necessari:** Material proporcionat per l'escola

**3r-4t- 5è-6è**

Dijous de 13h a 14h

# ANGLÈS: SPEAKING, PLAYING AND FUN - SCHOOL OF ENGLISH



Per aprendre un idioma i especialment per a poder comunicar-se és important no només estudiar la gramàtica sinó participar en el màxim d'activitats possibles a través d'accions i vivències. El propòsit d'aquesta activitat, és fer l'aprenentatge de l'anglès més fàcil i divertit a través de jocs, contes, manualitats i cançons. Treballarem sobretot l'expressió oral en anglès.

Material Necessari: Material proporcionat per l'escola

|                                              |                                                   |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>I4-I5</b><br>Dilluns 13h a 14h            | <b>3r-4t</b><br>Dilluns i Dimecres 17h a 18h      |
| <b>1r-2n</b><br>Dilluns i Dimecres 17h a 18h | <b>5è i 6è</b><br>Dilluns i Dimecres de 17h a 18h |

\* S'ha de fer l'activitat els dos dies a la setmana que s'ofereix excepte per I4 i I5 que l'activitat és un cop per setmana

# ROBÒTICA



L'extraescolar de robòtica és una de les activitats que més crida l'atenció als alumnes de totes les edats dels centres escolars, i que puguin programar perquè exerceixin diferents operacions, moguin robots, executin ordres o creïn noves programacions dins de l'extraescolar. L'objectiu és poder participar en el "first de lego league Spain" on els nens participaran en un desafiament basat en un tema concret del món real.

**Material Necessari:** L'escola es fa càrrec del material necessari.

**I4-I5-1r-2n**

Dimarts 17h a 18h



# LEGO BLOCKS



"Lego blocks" és una activitat pensada per despertar la curiositat i jugar a construir allò que siguin capaços d'imaginar. Es valorarà molt la creativitat de cadascú i l'enginy a l'hora de representar, a partir de la creació i del discurs i les històries que es puguin anar creant.

Comptarem amb una varietat de sets de Lego que ens permetran dur a terme activitats diferents cada setmana.

Començarem plantejant una sèrie de projectes i ens ajudarem amb guions i instruccions per fomentar la interpretació i el llenguatge visual. A poc a poc, anirem complicant les nostres construccions i innovant afegint millores sobre els nostres prototips.

Material Necessari: L'escola es fa càrrec del material necessari.

**I3-I4-I5**

Dijous 17h a 18h

# CUINA

PLACES LIMITADES

Ens divertim mentre cuinem. Els nens s'habituen al treball en equip, guanyen més autonomia i es fan molt conscients a través de la cuina de les seves responsabilitats. Fent aquesta activitat coneixen com incorporar i preparar els aliments en una bona dieta mediterrània.

**Material Necessari:** Portar un davantal per fer l'activitat i 15 euros de material al principi de curs que es passaran al primer rebut d'extraescolars.

**3r-4t-5è-6è**

Dimarts 17h a 18h



# ESCACS



La nostra activitat extraescolar d'escacs començarà amb una introducció bàsica a les regles del joc, incloent-hi el moviment de cada peça i els conceptes fonamentals com l'escac i mat. A continuació, es realitzaran exercicis pràctics per millorar les habilitats tàctiques i estratègiques dels alumnes. Organitzarem partides entre els participants per fomentar l'aprenentatge mitjançant la competència amistosa. També dedicarem sessions a l'anàlisi de partides famoses per entendre millor les decisions dels grans mestres. Finalment, organitzarem un torneig intern per posar a prova els coneixements adquirits i celebrar els progressos de tothom.

**Material Necessari:** l'escola se'n fa càrrec

**I5-1r-2n**

Dijous 17h a 18h

# SOM NOTIKIDS

NEW



## L'extraescolar on els infants tenen veu pròpia!

A la nova sala multimèdia de l'escola, creada i equipada especialment per a aquest projecte, els nens i nenes es convertiran en autèntics creadors de contingut. Aprendran a fer notícies, entrevistes, podcasts i vídeos, tot treballant en equip i desenvolupant la seva creativitat, expressió i esperit crític.

Cada setmana es posaran a la pell de periodistes, reporters i tècnics per donar veu al que passa a l'escola i al seu entorn. Gravarem, editarem i publicarem continguts en diferents formats, amb eines reals i adaptades a la seva edat.

Notícies, podcast, vídeo i molt més... des de Som NotiKids!

**Material Necessari:** l'escola se'n fa càrrec

**4t, 5è i 6è**

Dilluns 17h a 18h



NOVA AULA!!

# ARTS & CRAFTS



Amb aquesta activitat extraescolar descobriran tècniques, aprendran mitjans d'expressió artística i potenciaran la seva creativitat i imaginació. A partir d'un projecte (l'espai, els artistes...) desenvoluparan tècniques a la vegada que descobreixen curiositats i reforcen continguts escolars.

A les classes d'Arts & Crafts , els infants, gaudiran d'activitats relacionades amb el món de la plàstica .

**1r-2n**

Dimarts 13h a 14h

# ARTMANIA

NEW



Us convidem a participar en la nostra nova activitat extraescolar d'Artmania, una proposta creativa i inspiradora per a nens i nenes. A Artmania, els participants podran explorar diverses disciplines artístiques com la pintura, l'escultura, el dibuix i les manualitats. Els nostres tallers estan dissenyats per fomentar la imaginació, la creativitat i l'expressió personal, mentre s'aprenen tècniques artístiques bàsiques i avançades.

**3r-4t-5è i 6è**

Dimarts 13h a 14h

# DANSES URBANES

En aquesta activitat oferim els coneixements bàsics per descobrir i experimentar amb els diferents estils de dansa de la cultura del hip hop i alhora millorar la coordinació, l'equilibri, el ritme i la memòria coreogràfica. Activitat dirigida a nens i nenes amb ganes de passar una bona estona ballant.

**Material Necessari:** Roba esportiva

**14-15-1r-2n**

Dimecres 13h a 14h

**3r-4t-5è-6è**

Dilluns 13h a 14h



PLACES LIMITADES

# DANSA CLÀSSICA

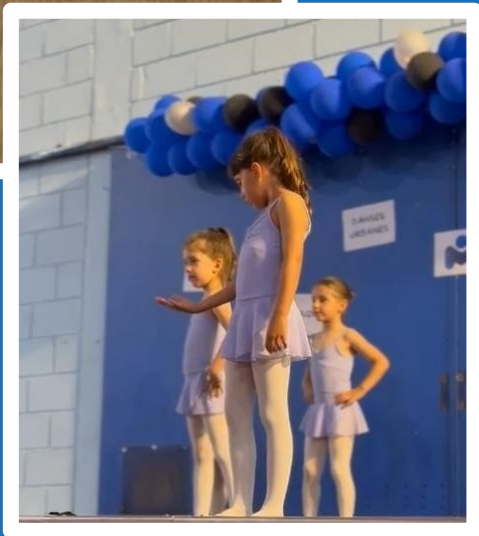
Edat adient per desenvolupar les aptituds motores, la sensibilitat musical, la capacitat creativa i la percepció de l'espai alhora que coneixem el propi cos.

Coordinem els moviments del cos harmònicament, en funció de la música i l'espai fomentant els coneixements de la tècnica de la dansa al mateix temps que treballem l'elasticitat i la flexibilitat.

**Material Necessari:** Malles, samarreta ajustada i mitjons ( un cop començada l'activitat concretarem la vestimenta de l'activitat)

**I4-I5-1r-2n-3r**

Dilluns 13h a 14h



# TEATRE

NEW



És tracta d'una activitat on els nens/es gaudeixin treballant: l'expressió oral i corporal, fent petites improvisacions i jocs expressius. També elaboraran petits guions per a poder representar davant de públic en alguna ocasió durant el curs.

L'activitat de teatre té com a objectiu estimular el joc col·lectiu i la creativitat personal. El joc teatral, com tots els jocs, té les seves regles marcades i és a partir d'aquestes que la creativitat teatral pot prendre forma.

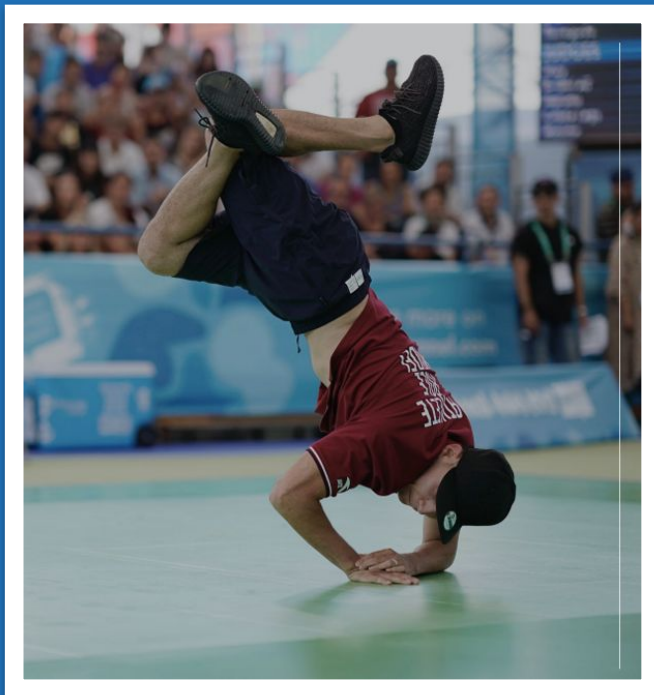
**Material Necessari:** No es necessita.

**1r-2n- 3r-4t**

Divendres 13h a 14h

# BREAKDANCE

NEW



El Breaking, també conegut com Breakdance, és una forma de dansa urbana que es va originar en les comunitats del Hip-Hop en la dècada de 1970 als carrers de Nova York. El que va començar com una expressió artística enmig de la cultura de carrer s'ha transformat en una forma altament tècnica i atlètica de dansa, i ha experimentat una increïble evolució que ho ha portat a convertir-se en un esport olímpic.

Amb un entrenador especialitzat, s'ensenyaran alguns moviments bàsics de Toprocks (moviments dempeus), Footworks (moviments de sòl), Go Down (transició Toprock a Footwork), Freeze (posicions estàtiques) i Powermove (moviments acrobàtics), amb l'objectiu de poder enllaçar els diferents passos i crear una ronda o coreografia. Així mateix, es treballaran aspectes més artístics, com la musicalitat i la interpretació, i socials, estretament relacionats amb els valors de la cultura Hip Hop i el Breaking com són el respecte o el treball en equip. A més, en cada classe es farà una activitat final de Cypher (rotllana) o Battle (batalla), per a poder anar treballant els coneixements i moviments apresos al llarg de les classes en una situació real.

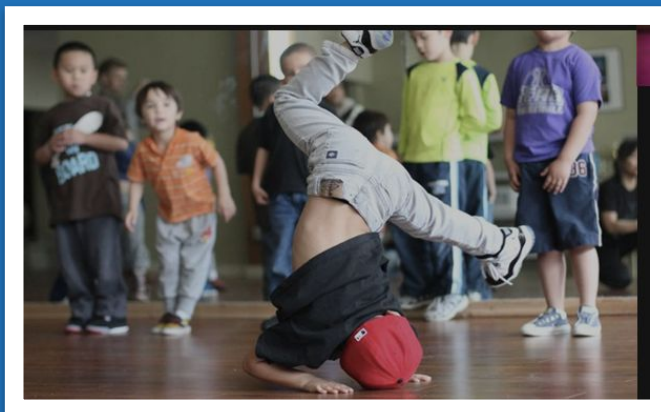
No us ho perdeu!

**3r-4t-5è i 6è**

Divendres de 17h a 18h

**ESO**

Divendres de 16h a 17h



| ACTIVITATS MIGDIA 13h a 14h   | ACTIVITATS TARDA 17h a 18h |
|-------------------------------|----------------------------|
| ESCOLA ESPORTIVA              | ROBÒTICA                   |
| FÚTBOL                        | SPEAKING, PLAYING AND FUN  |
| BÀSQUET                       | CUINA                      |
| PÀDEL                         | PATINATGE                  |
| JUDO                          | VOLEI                      |
| NATACIÓ                       | ESCACS                     |
| DANSES URBANES                | BREAKDANCE                 |
| GIMNÀSTICA ESTÈTICA I RÍTMICA | HANDBOL                    |
| DANSA CLÀSSICA                | SOM NOTIKIDS               |
| TEATRE                        | LEGO BLOCKS                |
| SPEAKING, PLAYING AND FUN     | PÀDEL                      |
| ARTS & CRAFTS                 |                            |
| FRANCÈS                       |                            |
| ARTMANIA                      |                            |
| HANDBOL                       |                            |

|                                    | PREUS MENSUALS ACTIVITATS EXTRAESCOLARS |
|------------------------------------|-----------------------------------------|
| 1 hora setmanal                    | 32 €                                    |
| 2 hores setmanals                  | 54 €                                    |
| 3 hores setmanals                  | 69 €                                    |
| 4 hores setmanals i a partir de 4h | 82 €                                    |

- La participació a les activitats extraescolars és **trimestral com a mínim**.
- Si vols donar-te de baixa o d'alta d'alguna activitat, cal avisar per correu electrònic a: [extraescolars@mirasan.cat](mailto:extraescolars@mirasan.cat)
- Només es pot sol·licitar la baixa durant l'última setmana de cada trimestre.
- Període d'inscripció de les activitats extraescolars del 7 al 10 de setembre ambdós inclosos, mitjançant un enllaç a l'apartat d'activitats extraescolars de la pàgina web de l'escola. Inici de les activitats extraescolars, dijous 17 de setembre i finalització el divendres 11 de juny.
- El mes de setembre i el mes de juny es cobrarà mitja quota d'extraescolars.
- L'escola es reserva el dret de poder fer variacions del horaris i dies de les activitats en funció del nombre d'inscrits, sempre amb el màxim consens possible.