



A.D.C. As
MARIÑAS

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 2023/2024



CEIP Isidro Parga Pondal | ANPA Bidueiro



Actividades extraescolares 2023/2024

Recomendacións previas	3
Actividades.....	5
<input type="checkbox"/> Xadrez e xogos de mesa	5
<input type="checkbox"/> Cine e fotografía	5
<input type="checkbox"/> Fútbol.....	6
<input type="checkbox"/> Patinaxe.....	7
<input type="checkbox"/> Multideporte (e Psicomotricidade en EI)	7
<input type="checkbox"/> Urban Dance.....	8
<input type="checkbox"/> Mans creativas.....	9
<input type="checkbox"/> Debuxo e pintura	10
<input type="checkbox"/> Lingua de signos.....	11
<input type="checkbox"/> Os venres xogamos todos	12
<input type="checkbox"/> Voleibol	13
<input type="checkbox"/> Hóckey.....	14
<input type="checkbox"/> Musical.....	14
<input type="checkbox"/> English Club.....	15



AS MARIÑAS E A ANPA BIDUEIRO
actividades@anpabidueiro.es
681002182



Rúa do Saber s/n
Santa Cruz - Oleiros
15179 – A Coruña
Mail: info@anpabidueiro.es
Teléfono: 630 837 219

Estimadas familias:

Presentámosvos a proposta das actividades extraescolares para o curso escolar 2023/24, nela podedes atopar múltiples opcións entre as que podedes escoller as que mellor se acomodan aos vosos fillos/as.

Todas as actividades vanse estruturar en tres grupos de idades: Educación Infantil, Educación Primaria (1º, 2º e 3º) e Educación Primaria (4º, 5º e 6º) adaptando canda unha delas ás características dos nenos. Debe indicarse que canto máis alumnado inscrito maior será a especificidade por idade dos grupos.

O prazo de inscrición comeza o 30 de agosto. Unha vez que se estruturen os grupos, comunicarásevos que actividade dependente desta ANPA comeza o día 11 de setembro ou o 1 de outubro.

O enlace para facer a prescrición nas actividades, está colgado na nosa web.

Atentamente,

O PRESIDENTE DA ANPA

José Manuel Trigo Díaz



Recomendacións previas

Como pais focalizamos o noso tempo planificando a xornada escolar e a súas actividades complementarias para que encaixen coa nosa dispoñibilidade. Non obstante, as actividades extraescolares son un recurso adicional para que os nenos/as podan aprender máis de un modo máis lúdico sen que pensen que es unha obriga. Moitas veces como nais e pais tendemos a apuntalos a actividades que pensamos que son mellores para eles ou simplemente actividades que nos Houbera gustado facer a nós cando eramos pequenas/os.

Convén recordar que son os nenos/as quen deben elixir as actividades que son do seu interese. Polo tanto comeza preguntándolle se ten interese por algunha de elas en concreto. É fundamental que a súa opinión sexa favorable, do contrario ao pouco tempo se sentirá sen motivación y quererá abandonala. Se ademais tes en conta o seu carácter e personalidade seguro que acertarás, xa que algunhas de elas lles permitirán exercitar certas carencias (iniciativa, compañeirismo, creatividade, imaxinación, solidariedade, etc.).

Tamén se debe ter en conta que o fin destas clases é completar a formación integral das/os mesmas/os en aspectos referidos á cultura, as habilidades sociais e o uso do tempo libre, todo elo sempre de maneira lúdica e nun ambiente de seguridade e confort.

As actividades extraescolares están encadradas en tres tipos: deportivas (multideporte, danza), creativas (danza, pintura, mans creativas) e académicas ou intelectuais (inglés, informática). Os especialistas están de acordo en que deben primar os intereses das cativas/os pola actividade, pero sempre é interesante que varíe no tipo destas para axudar ao desenvolvemento integral.

En relación as idades é preferible para eles que:

- ✚ Se teñen menos de 6 anos: Nesta etapa poden reforzar o desenvolvemento psicomotor, de modo que vaian adquirindo equilibrio e coordinación. O ideal é que os pequenos realicen actividades creativas nas que aprendan autocontrol, pero sen normas moi estritas. A danza, a psicomotricidade, as manualidades, o debuxo e a pintura son perfectas



para estes primeiros anos. A adquisición de vocabulario en linguas estranxeiras tamén resulta adecuada no oral, sempre e cando a estimulación proveña do xogo e do canto.

- ✚ De 6 aos 9 anos: Xa poden practicar deportes concretos nos que hai que desenvolver habilidades específicas e seguir unhas normas. É moi positivo todo aquilo que favoreza a concentración e a memoria. As nenas/os máis inquedos poden desfrutar moito con clases de baile e multideporte e os máis tranquilos encontrarán un gran estímulo no xadrez ou lingua de signos. É fundamental ter en conta os gustos e aptitudes nesta franxa de idade.
- ✚ De 9 a 12 años: Nesta etapa, poden realizar calquera actividade. A exigencia tende a ser maior a estas idades nas deportivas, polo que requirirán máis esforzo e compromiso. É una moi boa etapa para comezar a utilizar a lóxica na programación de xogos, así como para comezar coa montaxe e a fotografía a coñecer o noso lado máis creativo.

Actividades

- **Xadrez e xogos de mesa**

Axuda a conseguir unha maior capacidade de razoamento e desenvolvemento da memoria. Estudos recentes aseguran que o xadrez es moi beneficioso para nenos con hiperactividade e a falta de planificación, xa que aumenta a súa capacidade de concentración e atención, entre outras muchas cousas. Por outro lado, o seu carácter lúdico e a posta na práctica doutros xogos fan desta actividade un lugar de lecer en tranquilidade para a psique.



Vantaxes:

- ✓ Mellora da memoria, a concentración e a imaxinación.
- ✓ Ensínase a tomar decisións, asumir responsabilidades polos actos, superar erros e disfrutar dos acertos.
- ✓ Estimula a seguridade nun mesmo.

- **Cine e fotografía**

Esta actividade está pensada para os/as máis maiores de Educación Primaria. O que buscamos con esta actividade é que o alumnado aprenda e goce das posibilidades audiovisuais orientando a súa creatividade a carón da creación de obras visuais e estéticas. Sempre se fará un uso crítico das tecnoloxías da información e comunicación, xa que non simplemente se busca a creación de contidos, tamén buscamos que as/os cativos se introduzan na tecnoloxía dunha maneira saudable sabendo dos perigos que entrañan e da súa capacidade para cambiar o mundo. O seu carácter lúdico e a posibilidade de traballar en equipo fomenta que os proxectos teñan unha rápida acollida e



estase a ver que estas actividades funcionan moi ben noutros centros. O traballo coas emocións é unha parte fundamental, dende a maneira de transmitilas ata a forma de percibilas.

Non nos podemos quedar coa aprendizaxe de dirección artística, formar parte do proceso é fundamental para saber como os resultados son froito do traballo de cada parte (deseño, montaxe, elaboración...)

Vantaxes:

- ✓ Traballo en equipo e cooperación.
- ✓ Introducción as TICs dunha forma lúdica, crítica e controlada.
- ✓ Mellora de capacidades como a creatividade e a planificación.
- ✓ Usa da intelixencia emocional para a transmisión de ideas.

• **Fútbol**

Certamente o fútbol é unha das alternativas máis ofertadas dende os clubs. Sen embargo, aínda que as teorías das ciencias dos deportes sinalan que é preferible o desenvolvemento das capacidades físicas a traves de diversos de deportes evitando a especificidade, o fútbol sempre supón unha motivación extra para as cativas/os que queiran mellorar e formar parte dun deporte tan arraigado a nosa cultura. A diferenza con respecto a outros sitios de formación é que a competitividade non entra dentro dos nosa ecuación, o carácter lúdico e a mellora das habilidades de forma individual son as bases para entender este deporte co alumnado.

Vantaxes:

- ✓ Mellora da velocidade, os reflexos, a axilidade, etc.
- ✓ Ensina valores como o respecto e a tolerancia cos compañeiros/as e as normas do xogo.
- ✓ Aumento do sentido da deportividade e do traballo en equipo.



- **Patinaxe**

A patinaxe é unha actividade recreativa e un deporte que axuda a desenvolver o equilibrio e a harmonía corporal a través de movementos e exercicios.

A través do xogo, empregaremos técnicas sinxelas de toma de contacto e perfeccionamento con patíns, ata lograr xiros, freadas, saltos e figuras simples.

Vantaxes:

- ✓ Desenvólvense habilidades psicomotrices básicas e melloran a resistencia, a flexibilidade e a forza, afianzando o equilibrio e a coordinación.
- ✓ Axuda ós participantes a gañar confianza, espírito de superación e autocrítica.
- ✓ Fomenta a solidariedade, xa que se axuda ós compañeiros menos hábiles sobre os patíns.

- **Multideporte (e Psicomotricidade en EI)**

Sentaremos as bases para que os máis pequenos coñezan o seu corpo e desenvolvan a súa psicomotricidade mediante xogos deportivos sinxelos.

Enfocarase como unha actividade moi dinámica e variada que desenvolverá as capacidades motrices dos participantes dun xeito divertido e ameno.

Traballaranse carreiras, saltos, xiros e cambios de dirección e todos os movementos esenciais para calquera actividade física.

Practicaremos deportes como o Fútbol, Baloncesto, Voleibol... dun xeito individualizado mentres a situación do COVID-19 non permita facelo dun xeito colectivo, mediante pases, controles, técnicas, etc.

Inculcaremos o respecto ás normas e ós compañeiros mediante a diversión e a responsabilidade conxunta baseando todo en xogos deportivos.

Canalizaremos o consumo da enerxía acumulada durante toda a xornada dun xeito controlado e farémoslles ver ós cativos os beneficios que ten o deporte a nivel físico e mental.

Vantaxes:

- ✓ Esta actividade contribúe a mellorar habilidades psicomotrices mediante circuítos e xogos dinámicos para gañar equilibrio, resistencia, flexibilidade e coordinación.



- **Urban Dance**

Nesta actividade os nenos aprenden e practican coreografías para cancións actuais de distintos tipos: pop, hip hop, dance... que coñecen e escoitan a diario, axudarémoslle a perder o medo escénico a través de xogos e dinámicas grupais con coreografías modernas e atractivas.

A práctica das clases de danza están en aumento posto que axudan ao desenvolvemento físico e mental das nenas/os, ao ser unha combinación de música e baile.

Traballaremos o sentido do ritmo e a escoita activa, cualidades indispensables para a educación musical. Ao igual que o sentido do ritmo, sempre fomentando o compromiso co colectivo.

Ao mesmo tempo, tamén melloraremos a súa atención e a súa concentración, mediante a memoria coreográfica e, propiciaremos un espazo no que os nenos se relaxen a través da música e do baile.

Os nenos serán os que escollan as cancións e coa supervisión do monitorado deseñarán as distintas coreografías: Funky, Hip-Hop, Street Dance... para que se inicien no baile urbano.

Vantaxes:

- ✓ Axudamos con esta actividade a empregar o corpo como medio de expresión, mellorando habilidades psicomotrices como a coordinación, a flexibilidade, a forza, o equilibrio e a orientación espacial.
- ✓ Ademais favorece a sociabilidade e a expresión e comunicación de emocións.



• **Mans creativas**

Sabemos que estamos ante uns manitas potenciais: ós nenos, darémoslle todas as ferramentas para que desenvolvan a creatividade e a imaxinación.

Propoñéndolles divertidas e vistosas manualidades realizadas con materiais diversos como cartón, barro, plastilina, material reciclado, etc.

Entre outras técnicas empregaremos o collage e a papiroflexia.

Esta actividade mellora a creatividade e a imaxinación dos nenos, axúdaos a recoñecer novas posibilidades de uso de materiais aparentemente sen utilidade.

Faremos talleres de “médicos de xoguetes”: darémoslle unha segunda oportunidade a eses xoguetes que se estragaron ou quedaron esquecidos, reparándoos ou dándolle unha segunda oportunidade mediante intercambios e donacións.

Potenciaremos a conciencia da reciclaxe, o medio ambiente depende da reacción dos nenos, faráselle ver que re utilizando, amañando e trocando, estamos contribuíndo á conservación da natureza.

Vantaxes:

- ✓ Creatividade e a imaxinación.
- ✓ Mellora da destrezas óculo-manuais.
- ✓ Contribúe ó desenvolvemento da atención, a paciencia e o traballo ben feito, favorece tamén á planificación de tarefas, a orde, a limpeza e a autonomía.



• **Debuxo e pintura**

Con acuarelas, carboncillo, lapis de cores, rotuladores, os nosos pequenos artistas aprenderán distintas técnicas de expresión pictórica.

Dotamos así ós nenos das ferramentas necesarias para que exploren distintos estilos dando renda solta a súa creatividade.

O alumnado terá liberdade expresiva como punto de partida para calquera creación artística, co que incrementarán fundamentalmente a creatividade e a imaxinación, favorecendo a motricidade fina, a sensibilidade estética e



favorecemos a relaxación ó desfrutar da arte como medio de expresión de ideas e sentimentos.

Incrementaremos a seguridade, a autonomía e o gusto polo traballo ben feito.

Taller de Graffitearte; en colaboración co Concello, con particulares e con comunidades de veciños. buscaremos muros, casas e naves, e trataremos de utilizar este arte urbana para limpar e decorar de acordo coa natureza espacial.

Situaremos esta modalidade dentro do respecto ó medio. Seremos moi serios e moi estritos coa propiedade e a limpeza, concienciaremos ós nenos de que só cos permisos necesarios se poden facer graffitis.

Teremos en conta que se traballa basicamente con sprays polo que utilizaremos todos os medios imprescindibles para garantir a seguridade dos nenos tales como: mascarillas, luvas, gorros e roupas de refugallo.

Vantaxes:

- ✓ Desenvolve a creatividade e a imaxinación.
- ✓ Mellora da destrezas óculo-manuais.
- ✓ Os nenos poden contribuír a mellorar o noso entorno, trocando pintadas non desexadas por obras de arte.

• Lingua de signos

O inicio da linguaxe de signos española data do século XVI, cando un monxe beneditino decidiu ensinar a nenos con xordeira a comunicarse entre eles. Na actualidade existen máis de 300 linguaxes de signos no mundo.

De grande arraigo no centro, ofrecemos o alumnado un espazo onde poder aprender

a comunicarse cos nenos xordos, con dificultades na fala ou xordo cegas, favorecendo a súa inclusión.

Vantaxes:

- ✓ Trataremos que os nenos aprendan a respectar aos demais, sen caer na protección excesiva, teñen que comprender que as relacións mutuas son enriquecedoras e mellóranos como persoas.
- ✓ Entre todos podemos conseguir que o desinterese e incluso a repulsa que algunha xente sente polos distintos colectivos vaia desaparecendo.



- **Os venres xogamos todos**

O venres son especiais, acabamos a semana e podemos comezar a disfrutar do lecer.

Recuperaremos os xogos tradicionais para que o alumnado poda disfrutar deles.

Ofrecemos ó alumnado un espazo onde poder xogar a xogos que non impliquen contacto p. ex. ó escondite, ós peóns, á villarda, ó truco ou “rayuela”, a saltar á goma, saltar á comba, a fundir a flota...

Vantaxes:

- ✓ Procuraremos que os nenos coñezan os xogos de sempre, divertidos e sinxelos, respectando ós demais establecendo lazos de unión entre todos.



- **Voleibol**

Unha vantaxe deste deporte, é que o alumnado aprende de forma divertida, rápida e fácil, ao mesmo tempo que aprenden a valor da cooperación e o traballo en equipo. Trátase dun deporte completo no que se exercita todo o corpo, con pouco contacto físico e un índice baixo de lesións. A forma de iniciarse será a través do Minivolei que é un xogo creado para ensinar os fundamentos básicos e os conceptos do xogo. O voleibol é un deporte moi saudable a nivel cardiovascular e respiratorio.

Vantaxes:

- Desenvolvemento das habilidades motrices básicas.
- Mellora da capacidade aeróbica.
- Socialización.
- Mellora dos reflexos e a capacidade de reacción.
- Desenvolvemento da coordinación óculo-manual, o control mental, o equilibrio e a concentración.



- **Hóckey**

O hóckey é unha actividade deportiva colectiva das máis antigas coñecidas encontrando nela a comunicación entre pobos e a evolución educativa e formativa a nivel competitivo. Ademais é un deporte atractivo e dinámico que cada vez conta con máis practicantes. Ao igual que outros deportes como o fútbol ou o baloncesto o hóckey é un deporte con contacto físico no que as normas son moi importantes e o primeiro que se ensina e a coidar da integridade física dos compañeiros e rivais facendo un bo uso do stick.

Vantaxes:

- Divertirse a través da práctica do deporte, asimilando e adquirindo as bases para comezar a coordinar procedementos que faciliten as resolucións tácticas.
- Mellora da motricidade xeneral y desenvolvemento de habilidades motrices específicas.
- Mellorar a técnica individual e colectiva.
- Traballo en equipo que favorece as relacións interpersoais e a comunicación.
- Respecto aos contrincantes e material deportivo.

- **Musical**

Esta é una actividade de exploración do espazo, adaptación dos movementos do corpo ao ritmo da melodía que escoitamos, de interpretación sinxela de danzas, acompañándoas con xestos e sons corporais e vocais. Aínda que neste caso as alumnas/os non van a aprender a tocar un instrumento, utilizarán a súa voz e corpo para incrementar a percepción, creatividade e sincronización do seu ser. Mediante a transmisión de habilidades expresivas e coñecementos musicais tentaremos de establecer unha ponte comunicativa entre o alumno/a e a música.



Vantaxes:

- Reforzo da confianza nun mesmo.
- Desenvolvemento das capacidades psicomotrices.
- Fomento da capacidade auditiva e motora.
- Mellora da concentración e a memoria.

- **English Club**

Falar Inglés é a eterna materia pendente en toda España. Aprendemos gramática e vocabulario, e podemos dicir que cun gran nivel. Pero o problema ven á hora de entendelo e sobre todo de expresarnos oralmente, xa que non somos capaces de aplicar eses coñecementos nunha conversa. Con esta actividade pretendemos arranxar ese problema a través dunha ampla variedade de actividades divertidas e innovadoras onde os rapaces e rapazas falan en Inglés.

Trátase dunha actividade impartida en Inglés na que os alumnos participantes entablan unha comunicación fluída durante o curso cun centro en UK, principalmente compartindo actividades a través dun blog e por vídeo conferencia, propiciando un intercambio lingüístico-cultural moi interesante en ambas direccións .

É esencial para os/as alumnos entrar en contacto co Inglés nativo expresado por cativos da súa idade para unha correcta formación no idioma. Hoxe, a tecnoloxía ofrécenos esta posibilidade e é importante tamén que os/as rapaces e rapazas a saiban utilizar.

Por suposto, tódalas actividades propostas teñen o carácter lúdico dunha actividade extraescolar.

Ademais, o English Club ten un acordo de colaboración co Trinity College London no que se recoñece que nesta actividade prepárase ó alumnado



correctamente para optar a un diploma oficial de este centro examinador. De feito, nos anos que levamos de colaboración, aprobaron o 100% de alumnos que se presentaron ós exames orais do Trinity.

Algunhas das actividades que se realizan son: **video conferencias con UK**, realización de **murais educativos** que despois os rapaces e rapazas explican en Inglés, **gravación de curtas de cine en Inglés** etc.

Os resultados son claros: mellora da fluidez no Inglés falado, mellora na comprensión do mesmo, aumento de vocabulario e expresións tipicamente británicas etc. O profesorado de inglés dos distintos centros nos que está funcionando esta actividade é consciente desta melloría, e comentan o beneficioso que lles parece.

Destacar que faremos distintas inmersións lingüísticas de fin de semana dentro de Galicia con distintas temáticas, e onde a única lingua que se empregará será a inglesa.

O **English Club** ten ampla experiencia en organizar inmersións **lingüísticas** dunha semana para o alumnado da súa sección de secundaria, xa que levan viaxando a Londres 8 anos para coñecer ós alumnos doutros centros cós que xa tiveron relación durante o curso grazas ás video conferencias e ós blogs, visitar museos. Ademais de coñecer a cidade divértense na capital de UK.

Igualmente, o alumnado de cursos mais avanzados fai inmersións lingüísticas de 15 días en Irlanda onde os nenos reciben clases de Inglés nunha escola especializada, realizan actividades deportivas e de artes, ademais de facer excursións por tódala costa Oeste da illa. **Neste caso alóxanse con familias nativas.**

Por último, falar da sección máis cativa do English Club, o **English Club Mini**, que ofrece ós pequerrechos de infantil multitude de xogos, cancións, murais e actividades interactivas con monitores/as que lles falarán en Inglés tamén. Os



pequerrechos están na idade de absorber coñecementos a montóns mentres se divirten, **e eles tamén queren aprender Inglés!!**

