

# CLUB MONTCAU



## ACTIVITATS PER ESO I BATXILLERAT

En horari de 17 a 18 h

### FUTBOL: femení i masculí

Juntament amb l'entorn en el qual es desenvolupa, podem oferir un projecte de qualitat en l'aprenentatge del futbol. Dijous



### NATACIÓ

Impartida pels nostres mestres de natació l'alumnat podrà complementar, perfeccionar i millorar diferents tècniques, moviments i estils dins l'aigua. Dilluns

### JUDO

En aquesta activitat tractarem el judo i els jocs de lluita des d'una vessant pràctica per transmetre continguts bàsics (tècnics, tàctics i reglamentaris).

Dimarts



Un dels pilars fonamentals del projecte educatiu de l'escola és l'aprenentatge dels idiomes. Amb aquesta activitat oferim la possibilitat d'iniciar-se en l'aprenentatge del xinès.

### XINÈS

Dimarts

### MÚSICA

Volem que tot l'alumnat visqui l'experiència de tocar i gaudir de la música i es beneficiï de tot el treball que implica aquesta activitat, que contribueix de forma important al seu desenvolupament emocional i cognitiu. **El CEM farà grups un cop rebudes les inscripcions**



### I O G A

Activitat que permet un treball físic, mental i emocional afavorint aspectes com la millora dels hàbits posturals, l'equilibri i la coordinació, el control de la respiració, la concentració, la relaxació de la ment, la gestió de les emocions i la confiança en un mateix entre altres. Dimarts **De 1r a 2n d'ESO**

### TRAIL RUNNING

Activitat per gaudir de la pràctica esportiva en els entorns naturals propers a l'escola. A través de jocs, rutes, circuits d'orientació i diferents exercicis on es treballaran aspectes com la velocitat, la resistència, la força, la coordinació i l'orientació. Dimecres **1r d'ESO**



## CURSOS INTENSIVUS

Amb els cursos intensius volem animar a l'alumnat a fer un tastet de diferents activitats interessants i motivadores per a ells.