



Centre d'Estudis  
Jaume Balmes



# ACTIVITATS EXTRAESCOLARS ESPORTIVES CURS 2025-26

**INICI EL 29 SETEMBRE!**



DANSA



MULTIESPORTS



FUTBOL SALA



KARATE



PATINATGE



VOLEI

INSCRIPCIONS A LA SECRETARIA ACADÈMICA  
MÉS INFORMACIÓ A:

**[extraescolars@balmesonline.com](mailto:extraescolars@balmesonline.com)**

INFORMACIÓ IMPORTANT:

MÍNIM DE **8 ALUMNES** PER A COMENÇAR L'EXTRAESCOLAR

SEGUEIX-NOS!



@Balmesport

# ***INICIACIÓ FUTBOL SALA***

Un espai pensat per a nens i nenes d'I4 i I5, on podran fer les primeres passes dins el món del futbol sala de manera lúdica i divertida. A través de jocs i activitats adaptades a la seva edat, treballarem la psicomotricitat, la coordinació i els valors del treball en equip. No es realitzaran partits de competició contra altres equips, l'objectiu principal és gaudir, moure's i aprendre en un ambient segur i motivador.

Fomentem la companyonia, l'esforç i la confiança, tot respectant el ritme de cada infant.

## ***MULTIESPORTS***

Descobreix l'existència de diferents esports per treballar les bases per a la iniciació en l'esport tenint en compte les teves possibilitats psicomotrius. Faràs activitats adaptades a la teva edat que estimulen l'aparició de les capacitats físiques bàsiques i que et faran crear hàbits de vida saludable.

## ***DANSA***

Utilitza la dansa com a mitjà d'expressió cap als altres i fomenta la teva capacitat d'expressar-te gestualment i corporalment. A més, coneix diferents tècniques i passos de ball per a després crear i desenvolupar les teves pròpies coreografies.

# ***FUTBOL SALA / VÒLEI***

Coneix les regles i aplica-les en la pràctica de l'esport divertint-te i socialitzant. Aprèn a jugar formant part d'un equip, jugant net, millorant l'autoestima i enfortint les capacitats físiques i mentals.

# ***PATINATGE***

Aprèn les diferents tècniques per a un correcte desenvolupament del patinatge per aconseguir disminuir la por i la vergonya a les caigudes. Crea autonomia en els teus moviments, adaptant-los a les teves capacitats.

# ***KARATE***

Potencia valors com el respecte i la humilitat. Afavoreix el teu desenvolupament psicomotriu i aprèn a canalitzar els impulsos i controlar els reflexos, potenciant la superació constant mitjançant el Karate.

**INSCRIPCIONS A LA SECRETARIA ACADÈMICA  
MÉS INFORMACIÓ A:**

**[extraescolars@balmesonline.com](mailto:extraescolars@balmesonline.com)**

**INFORMACIÓ IMPORTANT:  
MÍNIM DE 8 ALUMNES PER A COMENÇAR L'EXTRAESCOLAR**

**SEGUEIX-NOS!**



**@Balmesport**