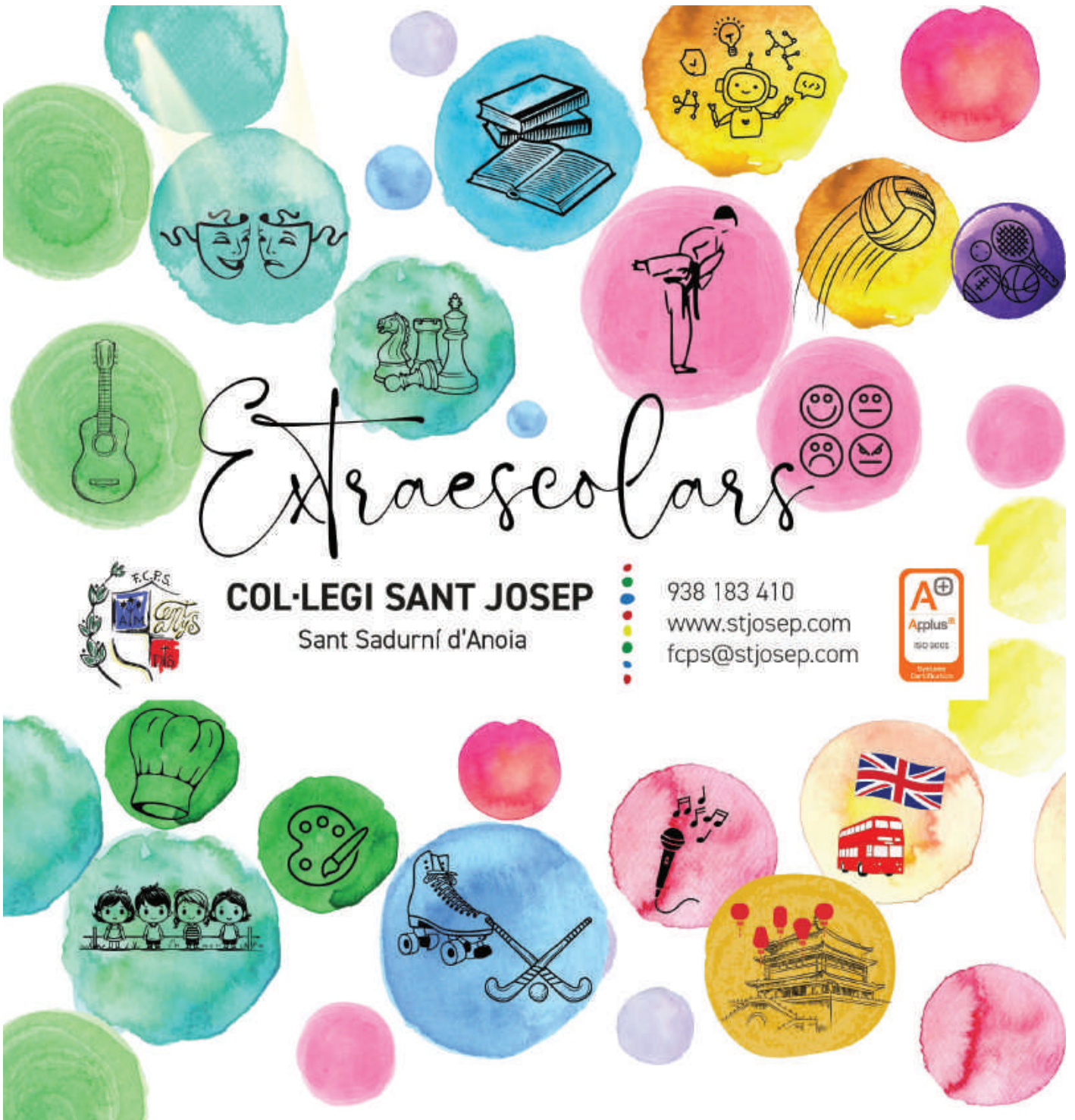


# Il·l·i·G·a·m·s

BUTLLETÍ INFORMATIU

MARÇ 2024 - Núm 99



## Extraescolars



**COL·LEGI SANT JOSEP**  
Sant Sadurní d'Anoia



938 183 410  
[www.stjosep.com](http://www.stjosep.com)  
[fcps@stjosep.com](mailto:fcps@stjosep.com)





# EDITORIAL

Les activitats extraescolars són una gran oportunitat per ampliar aprenentatges i potenciar fortaleces. Des del Col·legi Sant Josep s'ofereix un ventall molt variat d'activitats que, any rere any, tenen molt bona acollida per part de les famílies i l'alumnat. Aquesta edició de la revista Lligams us vol apropar a totes aquestes activitats que s'estan duent a terme.

Si imaginem que l'educació dels nostres fills és un arbre, ben segur que voldrem que sigui un arbre ben arrelat, que creixi en un terreny ben fèrtil, que es desenvolupi equilibrat, que arribi ben amunt i doni uns fruits de qualitat. En aquest sentit, pensem que les activitats extraescolars són una oportunitat magnífica per nodrir-lo i ajudar que la copa de l'arbre sigui prou frondosa per proporcionar una agradable ombra on resguardar-se.

I per nodrir aquest arbre les necessitats poden ser molt variades. En alguns casos, l'opció escollida pels nostres fills i filles neix d'una motivació vinculada a l'oci i al lleure, al mateix temps que pugui ser un espai per desenvolupar certes habilitats comunicatives i socials. Altres vegades, l'activitat escollida pretén millorar el vessant artístic que els desperta interès, i permet evolucionar la creativitat natural que ja porten dins. També veureu que en la nostra proposta hi ha activitats intel·lectuals, que també donen una estimulació extra a les activitats pròpies que s'ofereixen en l'àmbit curricular.

Sigui quin sigui el motiu que els ha motivat a apuntar-se a l'extraescolar, el més important és que la gaudeixin i sentin que complementa la seva formació personal. Si els hi serveix de tempteig per provar noves branques del coneixement ja serà tot un èxit, encara que sigui per acabar decidint que volen fer niu en una altra banda.

Aquesta àmplia varietat d'activitats de caire esportiu, acadèmic, artístic, d'educació emocional i de l'àmbit tecnològic de cara al curs vinent es veurà ampliada amb noves propostes, fruit de les peticions que les famílies ens heu fet arribar.

Sigui com sigui, nosaltres treballem perquè les activitats continuïn sent de qualitat i que despertin l'interès i la curiositat dels nostres fills i filles. Que tinguin ganes d'aprendre, d'ampliar punts de mira, d'especialitzar-se, de descobrir i de desenvolupar-se en l'àmbit personal i acadèmic, perquè en el dia de demà hagin assolit l'hàbit de formar-se i actualitzar-se. Perquè el dia de demà continuïn regant aquest arbre de l'educació. Gràcies a totes les famílies per la confiança que ens dipositeu.

NEREA PINEDO

# Orientació psicopedagògica

## Activitats Extraescolars?

És força comú pensar en el setembre i relacionar-lo directament amb un mes d'inicis. El calendari escolar ens marca aquesta obligació legal, que l'acompanyem socialment amb una sèrie d'activitats complementàries, les activitats extraescolars. D'entrada no ha de ser una obligació fer activitats extraescolars però les trobem interessants i bones pel desenvolupament dels nostres fills i filles. Si ens parem a pensar una mica sobre aquesta qüestió, el més sensat és que allò que no sigui obligatori sigui plaent i es pugui gaudir. És per això que un dels requisits indispensables que creiem que ha de tenir qualsevol activitat extraescolar és que es faci perquè agrada, no com una obligació més.

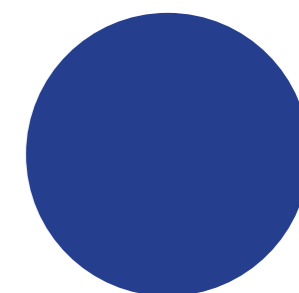
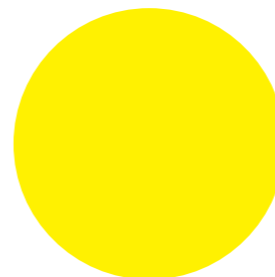
D'activitats extraescolars n'hi ha de diversos tipus, tot i que es podrien distingir tres grans blocs: activitats esportives, activitats artístiques i activitats intel·lectuals. De vegades les activitats esportives són també artístiques al mateix temps, tal com passa amb la dansa, la gimnàstica o el patinatge. El cas és que el més important és que quan s'escullin, es pensi en cada persona individualment, i s'intenti no projectar els desitjos dels adults, que ens pertanyen a nosaltres, i no als nostres fills i filles. Quan els nostres fills i filles són més petits, triem nosaltres com a pares, però és molt bo que observem bé i no tinguem por de desapuntar-los si veiem que no els hi agrada. Explorar diverses activitats, equivocar-se i canviar, és positiu quan es tracta d'activitats de lleure, perquè permet anar descobrint el que més agrada i no afegir més càrrega a les obligacions que ja hi ha en altres àmbits de la vida. En aquest aspecte, també voldríem destacar que cal anar amb compte amb no sobrecarregar el dia amb activitats extraescolars intel·lectuals, tals com idiomes o classes de repàs. Reservem-les per quan creiem que sigui necessari o per quan sigui una tria personal dels nostres fills i filles, que volen millorar o reforçar les seves competències.

Així doncs, escoltem bé, observem bé i permetem que triïn, investiguin, comencin, acabin, s'il·lusionin, es desil·lusionin, i recomencin tot allò que els interessi. L'àmbit de les obligacions no és l'àmbit del lleure. Les activitats escolars han de ser voluntàries i plaents.

Departament d'Orientació Psicopedagògica



# CUINA



Amb l'extraescolar de cuina aprenem receptes boníssimes, noves, innovadores, adaptades a les nostres possibilitats d'elaboració.

Ens ho passem molt bé preparant i elaborant els diferents plats amb el nostre cuiner i aprofitem per potenciar els bons hàbits que envolten el menjar d'una manera lúdica, dinàmica i molt divertida.

Cada setmana ens emportem a casa el que hem cuinat per compartir-ho i degustar-ho amb la nostra família.



# ROBÒTICA

A l'activitat de robòtica es potencien noves habilitats i competències mitjançant un model pedagògic consolidat, contrastat i ideat per Lego Education.

A través dels robots i la metodologia Lego Education, els nostres infants i joves aprenen sobre mecànica i programació, robòtica, enginyeria i altres àrees STEAM.

A més, també desenvolupen competències transversals com la resolució de problemes, la cooperació, la creativitat i el pensament crític, tot això gaudint de l'oportunitat d'aprendre de manera pràctica i divertida.





## APRENEM A ESTUDIAR

L'activitat d'APRENEM A ESTUDIAR està orientada als alumnes des de 4t fins a 6è de Primària.

Podria destacar dos objectius principals per tal d'aconseguir el que em proposo. Per una banda, motivar l'alumne per tal de despertar les ganes d'aprendre per això els nens i nenes s'han de sentir que participen activament en tot el que fem a classe i, per altra banda, es pretén oferir tot un ventall d'estratègies per tal de facilitar l'aprenentatge. Aquestes estratègies, portades a la pràctica, són el conjunt d'activitats que realitzem el dia a dia en la classe d'aquesta activitat extraescolar.

Destaquem la importàcia de prendre nota-apunts, fer resums, subratllar, saber fer esquemes o mapes mentals, conèixer mnemotècnies i l'expressió oral.





# XINÈS

El xinès promou el desenvolupament de diverses cultures. El llenguatge és portador de la cultura. És un dels idiomes més parlats del món i el futur serà escrit en xinès. És per aquest motiu que els nens i nenes aprofiten aquest espai per anar adquirint les destreses lingüístiques (orals i escrites) i per conèixer diferents aspectes culturals de la Xina.



A large, stylized Chinese character '愛' (Love) is written in a vibrant pink color. It is enclosed within a thick pink circular border. The character is composed of several strokes, with some having arrowheads indicating the direction of the pen strokes.



# PSICOMOTRICITAT



En aquestes classes treballem el procés que va del plaer de moure's, jugar i relacionar-se al plaer de pensar. Els infants actuen lliurement compartint i creant diferents situacions de joc en un espai preparat per a la pràctica psicomotriu on connecten el procés maduratiu sensoriomotor amb el psíquic.





# JUGUEM CANTANT

A Juguem Cantant, el cant i la música són el fil conductor de l'activitat on expliquem històries, aprenem vocabulari, cançons d'aquí i d'arreu del món de manera que a través de la música, gaudim d'una estona de joc i introducció a la música. Els boomwhackers s'han convertit en uns aliats per a nosaltres i fem música amb tubs sonors.

El grup variat d'alumnat de i3 a i5 ens està enriquint cada vegada més, els petits aprenem dels grans i a la inversa. Cantar és universal, la música és per a tots i tots som capaços de cantar i fer música. "JUGUEM CANTANT, JUGUEM AMB LA MÚSICA".





## EDUCACIÓ ARTÍSTICA: DIBUIX



El Dibuix és una gran eina per poder comunicar idees, expressar-nos i deixar volar la imaginació. A través de diferents tècniques i materials aprenem diverses maneres de treballar la creativitat, habilitat que ens permetrà no només plasmar la realitat que ens envolta tal i com la veiem sinó que a més hi podrem afegir elements creatius per fer-la molt més bonica. Cultivar aquestes habilitats ens ajuden a entendre i a relacionar-nos amb el món que vivim.



## EDUCACIÓ ARTÍSTICA: GUITARRA

Tocar la guitarra i tocar música en general és una cosa molt especial que, de vegades, costa explicar però que em transmet coses que res més al món ho pot fer.

A cada classe practiquem cançons, fem teoria sobre la guitarra i fem diferents jocs d'una manera molt pràctica i dinàmica per tal que els alumnes puguin aprendre d'una forma més divertida. També practiquem per a assolir objectius com poder fer un vídeo per a l'Instagram de l'escola o bé tocar davant dels altres alumnes.





# SENSE EMOCIONS NO HI HA APRENTATGE

Quan ens trobem, normalment ens asseiem en rotllana a terra primer i pregunto com els hi ha anat la setmana, què és el que més els ha agradat i comencem les activitats. Intento fer una sessió de conte, una de jocs de taula d'emocions amb cartes o amb un taulell semblant a l'oca, una de treball més manual o artístic (expressem emocions amb plastilina, pintem amb pintura les emocions que sentim amb diferents tipus de música...) i una de jocs a baix al gimnàs (ioga, mímica...).



Sense Emocions No hi ha Aprenentatge és un espai on els protagonistes a través de jocs, contes, activitats i tallers aprenen a conèixer-se millor, a saber identificar les seves emocions i a poder expressar com es senten en diferents situacions.





# MULTIESPORT



Quan proposo als infants els diferents esports, els agradin o no, tenen molt bona predisposició. Això és d'agrair perquè fan que jo m'espremi més en crear les sessions. Sempre volen jugar i això, per mi, és molt valuós. Deixo que facin propostes i diguin la seva perquè sigui un espai on totes i totes estiguem còmodes. Tot i el cansament de tot el dia a l'escola i l'hora i mitja amb mi, no em deixen sola recollint el material. Penso que els infants han d'adquirir hàbits en preparar el material, utilitzar-lo de forma que no es faci malbé i tornar-lo al seu lloc. Els agrada molt entrar a la sala de material i passem algun moment divertit sobre els matalassos.

Els dilluns costen perquè comencem la setmana, però hi invertim energia per generar moments de molta felicitat!



# ENGLISH

At Sky School of English we have been teaching English since 1991, and we have been teaching English at Col·legi Sant Josep since 2016. We teach English to St Josep students from I3 to C1 Advanced level.

Pre-School students learn through characters singing and picking up a lot of vocabulary and having a lot of fun. Children also learn writing, reading, grammar and speaking skills, and play games in English. From 4th Primary we prepare students for Young Learners official exams: Starters, Movers and Flyers. And from ESO 1 we prepare students for official exams: A2 KEY, B1 PET, B1+ Generalitat, B2 First and C1 Advanced. Last year for instance, 60 St Josep students took official exams and all of them passed, and most of them with good grades.



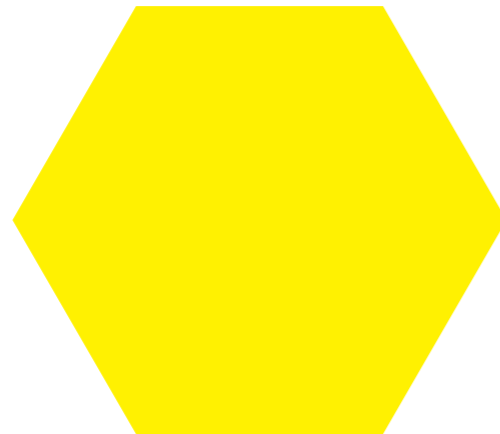


## ESCACS

A l'extraescolar d'Escacs és molt enriquidor veure com s'enfronten als reptes que els preparem i com s'emocionen quan aprenen noves estratègies i en comproven les eficàcies en les partides.

Les classes intenten ser dinàmiques i disteses, combinant la solució d'aquests reptes, ja siguin de situacions projectades a la pantalla per a tot el grup com en els llibrets dissenyats especialment per a ells, amb explicacions de regles, moviments i petites estratègies, i amb la posada en pràctica dels conceptes que s'han explicat en partides contra rivals de nivells similars.

La majoria de classes acaben amb partidetes entre ells on han de seguir uns indicacions inicials per posar en pràctica el que hem anat veient durant la sessió i anar millorant així, casella a casella!





# TAEKWONDO



El taekwondo és una activitat molt completa pels alumnes ja que els acompanya durant la seva etapa de formació i creixement i, mentre gaudeixen de l'art marcial, reforcen valors com el respecte, la disciplina i l'afany de superació. També els ensenya a ser pacients perquè requereix pràctica, concentració i sacrifici, cosa que podran aplicar per assolir els seus objectius al llarg de la seva vida en una societat en la que es busca una immediatesa impossible en moltes ocasions. En el taekwondo treballem amb el concepte de "sabrem valorar el que tenim si sabem l'esforç que requereix aconseguir-ho". A més, ens posem en forma i aprenem a controlar el nostre cos, tant físicament com a nivell mental.





## JUGUEM FENT TEATRE

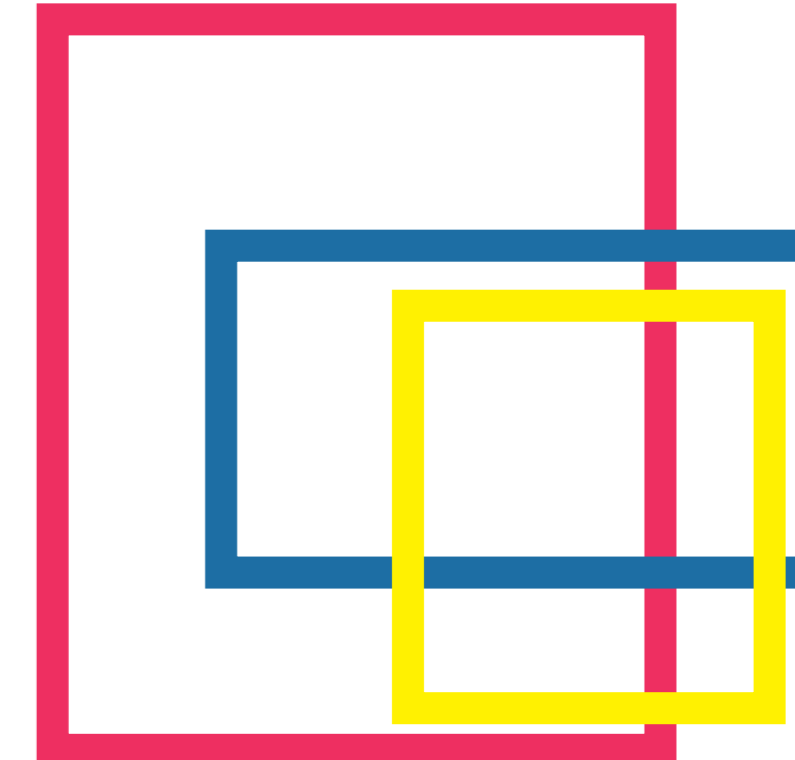
El teatre és una activitat lúdica que a la nostra escola pertany al grup d'activitats extraescolars que entreté i diverteix però el més important de tot és que suma una sèrie de beneficis en el desenvolupament dels nens i les nenes: estimula la seva creativitat, els ajuda a vèncer la seva timidesa i a controlar les seves emocions, els convida a treballar en grup i els aporta sentit de pertinença a un grup. Cada dia cal crear un clima general de confiança i tranquil·litat per tal que puguin superar les seves inseguretats o inquietuds. Paraules com "tot sortirà bé, no has de preocupar-te per res, estem orgullosos de tu", s'escolten molt sovint. La suma de diversió, creixement personal i aprenentatge estan assegurades.





## L'AVENTURA DE LLEGIR

A l'extraescolar a més de deixar sempre un temps per a la lectura lliure, recomanem llibres, endrecem la biblioteca escolar i fem d'altres activitats diferents a cada sessió, totes relacionades amb el món de l'hàbit lector i el gust per la lectura. El més bonic és que som una família i hem teixit un vincle intergeneracional maquíssim. Hem anat a penjar llibres per racons del poble per fer una petita campanya de "llibres en moviment". També hem preparat, gestionat i dinamitzat el mercat d'intercanvi de llibres que es fa aquest abril a l'escola. Ara mateix tenim entre mans "bingo lector". Estem fent un bingo lector en què cada alumne/a de l'extraescolar ha de completar. Llegir ens encanta!





## HOQUEI

El col·legi Sant Josep té com a únic objectiu la formació dels esportistes en la pràctica de l'esport de l'hoquei patins i en la competició per equips a nivell federatiu. Ho fa participant en totes aquelles lligues i competicions organitzades per la federació de patinatge, reforçant els valors : treball en equip, disciplina, respecte, companyonia, esforç, solidaritat, compromís i tots aquells que puguin enriquir als participants en la formació com a persones.

En funció de l'edat i la categoria treballem uns objectius que han d'haver assolit al acabar la temporada. L'esport d'equip te com objectiu assolir reptes a nivell col·lectiu però també a nivell individual. Així doncs, des del cos tècnic (entrenadors i coordinació esportiva) focalitzem els nostres esforços en anar assolint aquests petits objectius per tal de poder contribuir en la formació dels jugadors i jugadores.





## PATINATGE ARTÍSTIC

Hi ha moltes paraules amb què podríem definir el patinatge; cooperació, col·laboració, disciplina, compromís, responsabilitat, esforç, constància, un sentiment...

A l'extraescolar de patinatge vetllem perquè les nenes aprenguin a patinar, coordinar, fer figures, ballar, interpretar, etc. El repte de les entrenadores és educar amb els valors que comporta l'esport i vetllar perquè passin una bona estona.

Des de les més petites d'iniciació, passant pel grup de mitjanes i grans i fins a secundària, tothom pot tenir-hi un lloc.







ENGLISH



APRELEM  
A ESTUDIAR



HOQUEI



JUGUEM  
CANTANT



CUINA



DIBUIX



L'AVENTURA  
DE LLEGIR



MULTIESPORTS



EMOCIONS



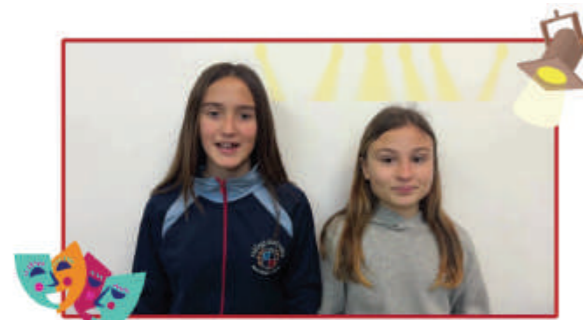
ESCACS



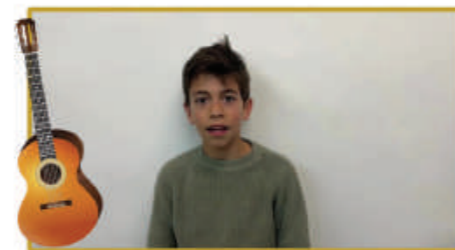
PATINATGE



PSICOMOTRICITAT



JUGUEM FENT  
TEATRE



GITARRA



ROBÒTICA



TEAKWONDO



XINÈS





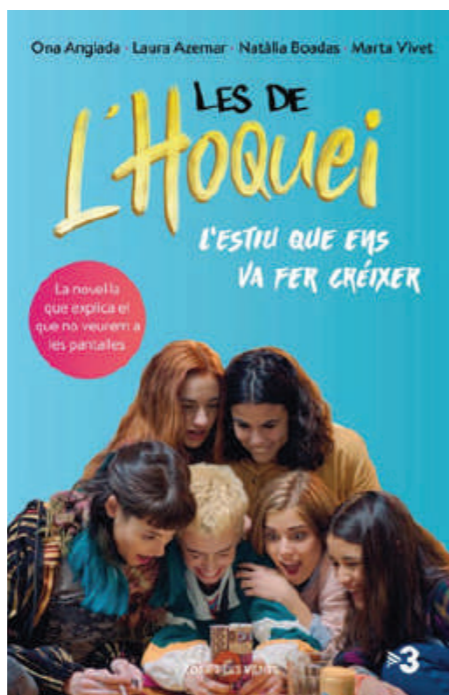
## RECOMANACIONS DE LLIBRES

La lectura és una activitat fonamental pel desenvolupament i entreteniment de qualsevol persona, siguin grans o petits, no només ens ajuda a evadir-nos i distreure'ns sinó que millorem la nostra comprensió lectora, ortografia i vocabulari... A causa de la seva importància, us portem una sèrie de llibres per a tota classe d'edats, des dels més petits fins als més grans de la casa i per tots els gustos, amb el fi d'incentivar aquesta activitat tan sana a tothom. Aquestes recomanacions venen de part de la professora del centre Laia Santis, més coneguda a les xarxes socials com @vidaentrellibres.



### El Robot del Bosc

Si t'interessa la ROBOTICA i tens més de 6 anys, anima't a llegir el còmic El robot del bosc de Bitmax and Co. És una col·lecció escrita per Copons i Fortuny i publicada per l'editorial Combel. Qualsevol llibre d'aquesta col·lecció t'agradarà i és amb lletra de pal.



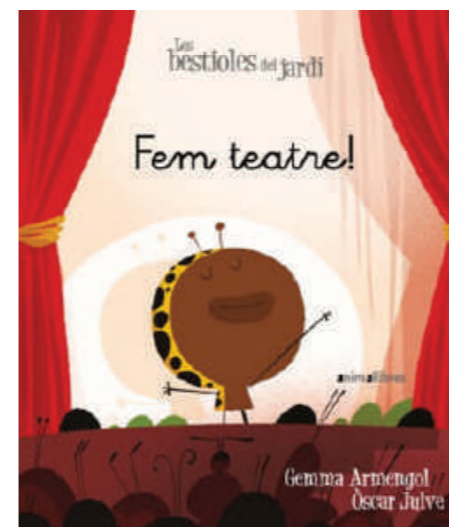
### Les de L'Hoquei

Si us interessa l'HOQUEI i teniu més de 12 anys, podeu llegir Les de l'hoquei publicat per Rosa dels Vents



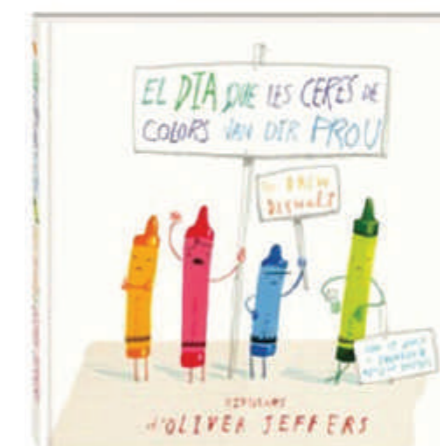
### Les Rolletes

Col·lecció de llibres per si t'agrada el PATINATGE... N'hi ha 2 volums publicats. Les Rolletes és per lectors a partir de 9 anys. Escrit per Laia Soler i és d'Estrella Polar.



### Fem teatre!

Si allò que més t'agrada és el TEATRE i tens més de 5 anys, anima't a llegir Fem teatre de la col·lecció Les bestioles del jardí i publicat per l'Ànima llibres.



### El dia que les ceres de color van dir prou

Si tens més de 5 anys i t'agrada el DIBUIX, t'ho passaràs molt bé llegint o que et llegeixin El dia que les ceres de color van dir prou publicat per l'editorial Andana d'Oliver Jeffers. Si t'agrada, segur que t'interessa la continuació El dia que les ceres de colors van tornar a casa.



### L'Amy i al biblioteca secreta

Si tens més de 8 anys i t'encanten les biblioteques i LLEGIR, el teu llibre podria ser Amy i la biblioteca secreta d'Alan Gratz i publicat per l'editorial Takatuka.



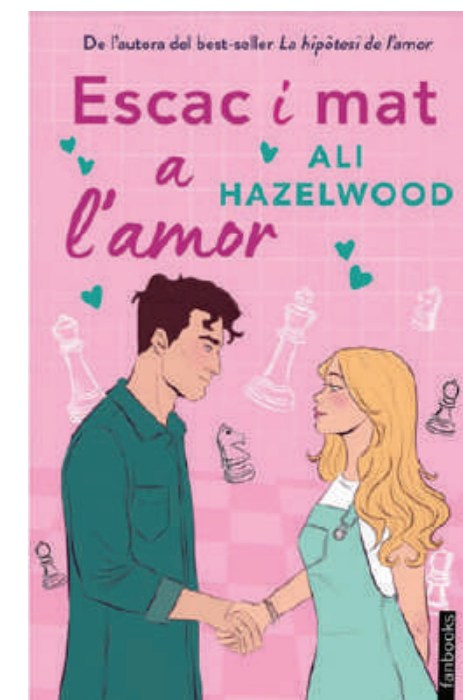
### Avui em sento...

Si ja de ben petits voleu treballar les EMOCIONS, el llibre Avui em sento... és una bona oportunitat per ajudar a nens i nenes de més de 4 anys a explicar-se. És de l'editorial El dimoni pelut.



### Superheroïnes de l'esport... amb poders com els teus.

Pels qui els agrada l'ESPORT, podeu llegir Superheroïnes de l'esport... amb poders com els teus. Llibre recomanat a partir de 7 anys i és d'Arallibres.



### Escac i mat a l'amor

Si tens més de 12 anys i t'agraden els ESCACS, et pot interessar Escac i mat a l'amor d'Ali Hazelwood i publicat per Fanbooks.



# LLIGAMS PER SEMPRE

## Jesús Sola Torres ex-alumne ·Promoció Batxillerat 2012-13

Sóc el Jesús Sola Torres, ex-alumne del col·legi però encara vinculat, sóc entrenador d'hoquei dels nens de 1r d'ESO. He estudiat màrqueting i investigació de mercats i a dia d'avui treballo al sector del transport i la logística.



### 1- Quin record guardes de l'escola?

El record que guardo de l'escola és immillorable. Hi vaig estar des de 13 fins a 2n de batxillerat. Molt agraït de tot el que he passat i de tot el que m'ha aportat el col·legi.

### 2- Com creus que ha canviat des que hi venies tu?

Bé, crec que el que més ha canviat és la tecnologia. Crec que en els últims 10 anys el col·legi ha evolucionat molt en quant a l'ús de les tecnologies i, a conseqüència d'això, alguns sistemes d'educació també s'han vist reforçats.

### 3- Quin consell donaries als alumnes que volen continuar estudiant després de batxillerat?

El consell més important des del meu punt de vista es que facin allò que realment els hi agrada, que no facin les coses per fer o perquè es el que toca.

### 4- Què et va portar a estudiar màrqueting?

Doncs em vaig decantar pel màrqueting perquè m'agrada molt la comunicació i crec que és un camp molt extens i amb molta possibilitat d'especialització en diverses opcions.

### 5- Creus que es dona prou rellevància a les activitats menys acadèmiques dins de l'Educació?

Penso que, en general, les activitats no acadèmiques no tenen la rellevància que mereixen. Per exemple, l'esport crec que es clau per la salut mental dels nens i per ajudar-los a créixer personalment i, potser, allunyar-los d'altres ambients. Se li hauria de donar més importància a les activitats fora de les aules.

### 6- T'has dedicat sempre a jugar a hoquei?

Sempre he jugat a hoquei, des dels 4 anys. I, tot i que estic a les meves acaballes, em faltaran anys de vida per poder agrair tot el que aquest esport m'ha donat.

### 7- Com veus el món de l'hoquei avui en dia?

El món de l'hoquei a casa nostra està en un moment delicat. S'ha perdut una mica la força que tenia a principis dels anys 2000. La falta de diners i de promoció són els punts més febles del nostre esport a dia d'avui. Esperem que això canviï aviat.

### 8- T'agrada ensenyar a jugar a hoquei? Per què?

La veritat és que disfruto molt entrenant a nens, la possibilitat de poder transmetre el que sé i els valors que m'han ensenyat a mi és molt gratificant. A més, els nens poden tenir els seus dies bons i dolents, però són molt agraïts i es fan estimar molt.



## Missió del Col·legi Sant Josep

El Col·legi Sant Josep de Sant Sadurní d'Anoia és un centre concertat i confessional cristià obert a tothom que faci l'opció pel nostre estil educatiu. És un centre amarat de la tradició i la cultura del nostre país, que vetlla per la defensa i la promoció de la seva identitat. Té per objectiu oferir un servei educatiu adaptat a les necessitats i a la realitat de cada alumne, tot promovent les activitats formatives i culturals que complementin la seva formació integral. L' estil educatiu del centre propugna una visió cristiana de l'home, de la vida i el món, tot cercant fer síntesi entre Fe i Cultura, fonamentat en la llibertat i la responsabilitat, així com en l'actitud de servei i en la promoció de la justícia, la pau i la solidaritat. Un estil que creu en una educació transformadora de la societat i que fa dels alumnes agents compromesos en un món més just i fratern.

COL·LABORADORS:



[www.smp.cat](http://www.smp.cat)



[www.agoracatering.es](http://www.agoracatering.es)



[www.hillsabus.com](http://www.hillsabus.com)



[www.dotorbus.com](http://www.dotorbus.com)

---

### Redacció:

Laia Santís, Gemma Martín, Jordina Cardús i Marta Cuscó

### Disseny i Maquetació:

Marta Cuscó i Sergi Calsina

---

Per exprés mandat del que disposa la Llei de Protecció de Dades, posem en el vostre coneixement que les dades que consten en aquest butlletí informatiu Lligams procedeixen del Col·legi Sant Josep. Recordant-vos que podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació, oposició, revocació, portabilitat, limitació del tractament i a no ser objecte d'una decisió basada únicament en el tractament automatitzat dirigint-se al Delegat de Protecció de Dades a la adreça [fcps.proteccio.dades@stjosep.com](mailto:fcps.proteccio.dades@stjosep.com)