



ANPA CEIP A PONTE  
[directiva@aponteanpa.gal](mailto:directiva@aponteanpa.gal)  
[www.aponteanpa.gal](http://www.aponteanpa.gal)

# PROXECTO ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DA ANPA CEIP A PONTE PARA O CURSO 2022/23



## ÍNDICE

1. **REGULAMENTO DAS ACTIVIDADES**
2. **CADRO DE HORARIOS DE ACTIVIDADES NO CEIP A PONTE**
3. **CADRO DE HORARIOS DE ACTIVIDADES FÓRA DO CEIP A PONTE**
4. **PREZOS DAS ACTIVIDADES**
5. **DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**



## **1. REGULAMENTO DAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES**

1. A inscrición ás actividades extraescolares da ANPA DO CEIP A PONTE para o curso 2022/23 formalizarase unicamente mediante formulario online habilitado en [aponteanpa.gal](http://aponteanpa.gal).
2. Para poder ser beneficiaria/o das actividades extraescolares ten que ser socia/o da ANPA DO CEIP A PONTE
3. O prazo de inscrición nas actividades comenzará 16/09/2022 e rematará o 27/09/2022.
4. O día 29/09/2022 publicarase en [aponteanpa.gal](http://aponteanpa.gal) o listado de actividades que acadaron número mínimo de alumnas/os para poder desenvolverse.
5. As actividades teñen un aforo máximo establecido e a admisión nas actividades será por orden de solicitude.
6. As actividades comezarán o día 03/10/2022.
7. Nos seguintes puntos detállanse os horarios, espazos, contidos e os grupos de idade á que vai dirixida
8. A forma de pagamento será ao principio do mes e na forma que estableza a/o monitor/a.
9. No caso de querer darse de baixa dunha actividade deberá avisar ao monior/a e á ANPA no correo [actividades@aponteanpa.gal](mailto:actividades@aponteanpa.gal) antes do día 25 do mes anterior a causar a baixa.
10. Para o alumnado de comedor que pase directo á extraescolar das 16:00h ten que autorizarse no formulario de inscrición.
11. Para a práctica deportiva é necesario ter contratado un seguro de accidentes (seguro ANPA 6€) levar o material propio da actividade e de seguridade
12. A ANPA poderá aplicar como medida sancionadora a exclusión da actividade temporal ou definitiva por comportamento inapropiado, disruptivos a quen altere constantemente o normal funcionamento da actividade.
13. As actividades só se desenvolverán os días lectivos do CEIP A PONTE.
14. As actividades extraescolares rematarán o 20/06/2023.



ANPA CEIP A PONTE  
[directiva@aponteanpa.gal](mailto:directiva@aponteanpa.gal)  
[www.aponteanpa.gal](http://www.aponteanpa.gal)

## 2. CADRO DE HORARIOS DE ACTIVIDADES NO CEIP A PONTE

ANEXO



| ACTIVIDADES A DESENVOLVER NO CENTRO |               |                             |                                |                                |                        |                      |
|-------------------------------------|---------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------|
| DÍA                                 | HORA          | POLIDEPORTIVO               | XIMNASIO ABAIXO                | XIMNASIO ARRIBA                | AULA 1                 | PATIO INFANTIL       |
| LUNS                                | 16:00 – 17:00 | CICLISMO                    | COCIÑA CREATIVA 1º EP a 6º EP  | BAILE MODERNO                  |                        | TENIS 5ºEI a 6º EP   |
|                                     | 17:00 – 18:00 | FÚTBOL 4º EP a 6º EP        | PREDEPORTIVOS 4º EI a 3º EP    |                                |                        |                      |
| MARTES                              | 16:00 – 17:00 |                             | BAILA PANDEIRETA 5ºEI / /6º EP | *KUNG FU 6ºEI / /6º EP         | ROBÓTICA 1ºEP /3º EP   |                      |
|                                     | 17:00 – 18:00 | BALONMANO 3º EP a 6º EP     | PONTEAVENTURA                  |                                |                        | HOCKEY 1º EP a 6º EP |
| MÉRCORES                            | 16:00 – 17:00 | BALONCESTO 6 EI a 2º EP     | XADREZ 1º EP /6º EP            | INTELIXENCIA EMOCIONAL         | TROULA 4º EI a 2º EP   | PATINAXE(iniciación) |
|                                     | 17:00 – 18:00 | BALONCESTO 3º EP a 6º EP    | PREDEPORTIVOS 4º EI a 2º EP    |                                |                        |                      |
| XOVES                               | 16:00 – 17:00 | PATINAXE (perfeccionamento) | PINTURA 4º EI a 2º EP          | DANZA ACROBÁTICA 5ºEI / /6º EP | ROBÓTICA 4º EP a 6º EP |                      |
|                                     | 17:00 – 18:00 | FÚTBOL 6 EI a 3º EP         | PINTURA 3º EP a 6º EP          |                                |                        |                      |
| VENRES                              | 16:00 – 17:00 | BALONMANO 6 EI a 2ºEP       | TEATRO 4º EI a 2ºEP            | TEATRO 3º EP a 6ºEP            | UKELELE 1ºEP a 6º EP   |                      |

### 3. CADRO DE HORARIOS DE ACTIVIDADES FÓRA DO CEIP A PONTE



| ACTIVIDADES FÓRA DO CENTRO                              |                                                                                       |                          |                          |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ACTIVIDADE                                              | HORARIO                                                                               | LUGAR                    | ORGANIZA                 |
| <b>NATACIÓN</b>                                         | mércores 16:30 a 17:15                                                                | Eiroás                   | BeOne Ourense            |
| <b>TAEKWONDO</b>                                        | martes e xoves 17:00 a 17:45h (de 3 a 6 )<br>luns e venres 17:00 a 17:45h (de 6 a 12) | Centro deportivo O Couto | Centro deportivo O Couto |
| <b>KUNG FU</b>                                          | venres 17:10 a 18:10h (de 4 a 5 )<br>venres 18:10 a 19:10h (de 6 a 12)                | Centro deportivo A Ponte | Centro deportivo A Ponte |
| <b>BAILE E DANZA ACROBÁTICA</b>                         | xoves de 17:10 a 18:10                                                                | Centro deportivo A Ponte | Centro deportivo A Ponte |
| <b>HOCKEY</b>                                           | venres de 18:00 a 19:00                                                               | Campo Hockey Mariñamansa | Club Hockey Barrocás     |
| <b>OBRADOIRO ALIMENTACIÓN SAUDABLE PARA NAIS E PAIS</b> | mércores 16:00 a 18:00h                                                               | Ribeira de Canedo, 20    | FIDEL FORMACIÓN          |
| <b>REFUERZO EDUCATIVO</b>                               | Matrícula de balde.5% desconto en todas as tarifas, compatible con outras promocións  | Ribeira de Canedo, 20    | FIDEL FORMACIÓN          |
| <b>ESCUELA DANZA ESTILO LIBRE</b>                       | 10% de desconto nas actividades desta escola                                          | Rúa Noriega Varela 4     | ESTILO LIBRE             |
| <b>PINTURA DE DIAMANTES</b>                             | Mércores 17:00 a 18:00h                                                               | Ribeira de Canedo, 20    | FIDEL FORMACIÓN          |



#### 4. PREZOS DAS ACTIVIDADES

| PREZOS                 |          |                       |                                   |
|------------------------|----------|-----------------------|-----------------------------------|
| ACTIVIDADE             | PREZO    | ACTIVIDADE            | PREZO                             |
| COCIÑA FRIA CREATIVA   | 16€/mes  | ROBÓTICA              | 18€/ mes                          |
| BAILE MODERNO          | 20€/mes  | XADREZ                | 15€/mes                           |
| TROULA                 | 16€/mes  | PATINAXE              | 15€ anual + 45€/trim              |
| PINTURA                | 15€/mes  | FUTBOL                | 15 €/mes                          |
| BAILA COA PANDEIRETA   | 18€/mes  | KUNG FU               | 13€/mes (cole) 15€/mes (ximnasio) |
| UKELELE                | 15€/mes  | NATACIÓN              | 48€/trim (desc. 10% irmáns)       |
| TEATRO                 | 12€/ mes | HOCKEY                | 40€/tempada                       |
| PONTEAVENTURA          | 15€/mes  | BALONMANO             | 1º mes gratis logo 13€/mes        |
| CICLISMO               | 15€/mes  | DANZA ACROBÁTICA      | 12€/mes (cole) 14€/mes (ximnasio) |
| TAEKWONDO              | 15€/mes  | TENIS                 | 25€ mensual ou 65€ trimestral     |
| PREDEPORTIVOS          | 16€/mes  | BALONCESTO            | 90€ tempada                       |
| INTELIGENCIA EMOCIONAL | 15€/mes  | ALIMENTACIÓN SAUDABLE | 35€/mes                           |
|                        |          | PINTURA DE DIAMANTES  | 15€/mes                           |



## 5. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

### PONTEAVENTURA

Cada vez son máis os nenos e nenas utilizan o medio natural no seu ocio. Non serve calquera tipo de ocio senón aquel que está comprometido co medio natural. Tendo esto presente a proposta da actividade é a seguinte:

#### TEMPORALIZACIÓN

Actividade que se realizará unha vez a semana, dende o primeiro martes de outubro e rematará o martes 20 de xuño. Poderán participar ata un máximo de 20 nenos ou nenas de calquer curso de primaria.

#### PROGRAMACIÓN

|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gincanas</li><li>• Búsqueda do tesouro</li><li>• Técnicas de acampada</li><li>• Vivac</li><li>• Xogos de orientación</li><li>• Xogos de cooperación</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• As estrelas</li><li>• Veladas</li><li>• Lume de campamento</li><li>• Cordas</li><li>• Saída exterior para técnicas Vivac</li></ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### OBXETIVOS

- Aprender orientación no medio natural
- Montar unha tenda de campaña e aprender técnicas de acampada
- Saída para facer vivac
- Desenrolar e adquirir técnicas de desinhibición e espontaneidade a través do corpo e movemento
- Fomentar as relacións socio-afectivas
- Coidar e aprender a respetar o medio que nos rodea
- Xerar espacios de tolerancia, respeto, confianza, e responsabilidade, todo dun xeito lúdico de carácter universal á vez que diverso.

#### RECURSOS MATERIAS

- Aula ou espazo onde poder desenrolar as clases
- Patio ou espazo o aire libre
- Corda de pita (2 rolos)
- Tesouras (non necesarias máis de 3)
- Aqueles nenos que contan con brúxula e lanterna terán que levalas cando se lles indique, en caso de non ter a docente facilitaralle o material necesario.

PROFESORADO: Julia Estévez Beiras

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4º EI



## UKELELE

Esta é unha actividade extraescolar centrada na educación musical en xeral e no ukelele en particular, servindo como aproximación a instrumentos de corta máis grandes, de xeito que os rapaces descubran qué é o que máis lles gusta musicalmente. O ukelele é un instrumento moi versátil, económico e sinxelo de transportar, polo que é unha actividade idónea para rapaces con interese en aprender a tocar a guitarra. Unha vez collida destreza no ukelele é sinxelo pasar a un instrumento máis grande coa certeza de que o neno ou nena vai a continuar a súa aprendizaxe e non se vai aburrir.

Aplicaremos conceptos coñecidos das clases de música, sen ser estes determinantes para o avance, mais de seguro útiles para os máis maiores. Partindo das notas da escala de do maior, aprenderán punteos sinxelos, ritmo e acompañamento de cancións cantadas.

### OBXECTIVOS

- Fomentar a creatividade
- Desfrutar coa música sen presión
- Coñecer as partes do ukelele e a súa función
- Coñecer o nome e a colocación das notas
- Aprender a utilizar os diferentes complementos do instrumento
- Utilizar o afinador de xeito autónomo
- Aprender a ler e escribir tablaturas
- Realizar ritmos básicos aplicables a diferentes estilos musicais
- Memorizar cancións para a interpretación das mesmas

### MATERIAIS NECESARIOS

- Ukelele\* (soprano ou concerto)
- Lápis e goma
- Libreta de tablaturas de 4 liñas (pódese adaptar un caderno de pentagramas, así é todo a mestra enviará un arquivo para quen prefira imprimir e encuadernar a súa propia libreta)

\*Ukeleles hainos de tódolos prezos, a recomendación é conseguir un de entre 20 e 30 € (cada familia é libre de gastar máis se o desexa) hainos na web a ese prezo se non se atopan en tenda física da cidade, mais prégase non mercar un de comercio "todo a cen" pola baixa calidade dos mesmos. Por manexabilidade dos rapaces é máis idóneo que a libreta sexa tamaño cuartilla ou A5, mais se polo que sexa se trae A4 non pasa nada.

PROFESORADO: M<sup>a</sup> Eugenia Durán González

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 5 anos.

## PINTURA

### OBXECTIVOS

A pintura como forma de expresión é:

- Un bo método de comunicación
- Non hai un erro polo que axuda a aumentar a nosa autoestima
- Desenvolve a creatividade e a imaxinación.
- Permite construír o seu propio criterio, o que lles gusta e o que non.
- Favorece a concentración cun mesmo e cos seus sentidos
- Mellora a coordinación
- Fainos coñecer expresións artísticas
- Precisa de esforzo e dedicación



## DESENVOLVEMENTO

Na actividade extraescolar de Pintura utilizamos distintos materiais como o lápis, o carboncillo, as tizas, a acuarela e a témpera, co obxectivo de coñecer os soportes idóneos e saber aplicalos correctamente. Apoiámonos en obras de artistas universais, como Doré, Picasso, Kandinski, Van Gogh ou Dalí para ver e intentar racionalizar diferentes estilos. Especial relevancia tivo a abstracción e o cubismo, sobretudo en idades máis tempranas con maior dificultade por parte dos/as alumnos/as de plasmar arte figurativo.

Traballamos a perspectiva, partindo da idea de que o que está lonxe vese máis pequeno e ampliando o concepto coas alumnas máis maiores, traballamos o retrato, o autoretrato, a mistura de cores e a importancia das cálidas e frías.

Partindo dos debuxos a liña, incorporamos pouco a pouco o traballo con manchas, prescindindo do lápis nas composicións.

PROFESORADO: M<sup>a</sup> Eugenia Durán González

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6º EI

## BAILA PANDEIRETA

A actividade de baile e pandeireta pretende a achega da cultura tradicional galega a través de bailes, xogos, cancións e emprego dos instrumentos considerados tradicionais aos máis pequenos, e tamén á súa dinamización nun contexto actual.

Coa esollha dun repertorio apropiado para cada idade desenvólvese un traballo de coordinación entre voz e percusión, incidindo na afinación, ritmo e memoria.

A través do baile, exercitamos a psicomotricidade, e alentamos a expresión corporal dun xeito ameno e divertido.

A maiores ao ser unha actividade grupal fomenta o traballo en conxunto e o vínculo entre as/os nenas/os

PROFESORADO: Daniela Sampayo Gómez

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6º EI

## ROBÓTICA

### OBXECTIVOS

O obxectivo desta actividade é que os alumnos e alumnas se mergullen no mundo das novas tecnoloxías facendo de estas algo cotián para a resolución de problemas. Achegalos ós procesos lóxicos da tecnoloxía que manexan a diario (teléfonos intelixentes, tabletas, ordenadores...)

### CONTIDOS

- Programación
- Robótica
- Drons
- Impresión en 3D

PROFESORADO: Monitor a cargo da empresa PlayCode Academy

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 1º EP



## PATINAXE

### CONTIDOS

Coñecementos xerais das principais regras do patinaxe.

Traballo do equilibrio sobre un pé, desprazamento lateral con cruce, desprazamento cara atrás...

Coñecer movementos básicos do patinaxe: paradas, saltos e figuras básicas.

Elasticidade.

Autocontrol.

PROFESORADO: Monitore/a ROLLER OURENSE

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4º EI

A maiores do pagamento trimestral hai que facer un pagamento anual de 15€ para a xestión do club Roller Ourense.

## BAILE MODERNO

### OBXECTIVOS

Mellorar e desenvolver capacidades como a coordinación, a condición física, a elasticidade, o autocontrol, o equilibrio mental, etc.

Ofrecer aos nenos e nenos outra posibilidade de ocupación do seu tempo de ocio e esta actividade permite facer deporte e bailar resultando moi divertida e agradable.

### CONTIDOS

Coñecer movementos básicos: de pes, cadeiras, ombreiros, brazos e mans.

Elasticidade.

Autocontrol.

PROFESORADO: Monitores da Escola Estilo Libre.

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4º EI

## TEATRO

É indiscutible que o teatro no ámbito da educación forma parte das técnicas pedagóxicas utilizadas para desenvolver as capacidades de expresión e comunicación dos alumnos centrándose non só nas habilidades lingüísticas de ler, escribir, escoitar ou falar senón, sobre todo, na habilidade de comunicar.

### OBXECTIVOS

Como obxectivo principal preténdese que gocen e aprendan xogando co propio corpo a partir dunha adecuada exploración das posibilidades e recursos do movemento, o xesto e a voz.

Outros obxectivos que se pretenden alcanzar son os seguintes:

- Liberarse das tensións internas. Aceptar o corpo tal e como é.
- Integrar e interpretar o afectivo, o cognoscitivo e o motriz.
- Exercitar a creatividade.
- Reforzar a seguridade nun mesmo.
- Participar activamente no proceso de creación dunha peza teatral.

### CONTIDOS

As actividades das sesións basearanse nos seguintes contidos:

- ✓ Coñecemento esquema corporal.
- ✓ Desbloquear e tonificar a musculatura.



- ✓ Enriquecer as condutas psicomotrices.
- ✓ Equilibrio, coordinación, flexibilidade.
- ✓ Descubrir ritmo natural.
- ✓ A mímica e o xesto.
- ✓ Desenvolver capacidade respiratoria. Traballo voz (fisioloxía, resonancia).
- ✓ Relaxación. Facer e Non Facer. Activo e Pasivo.
- ✓ Percepción Espazo- Tempo. Relacións: co outro, cos obxectos... co mundo.
- ✓ Improvisación. Xogo, sensacións, estímulos, reaccións.
- ✓ A dramatización.
- ✓ Fortalecer equilibrio persoal.
- ✓ Interpretación de pezas.

PROFESORADO: Galicia Gutiérrez Gantes e Eva Tato González.

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6º EI

### KUNG FU

#### OBXECTIVOS E CONTIDOS

O kung fu é o mesmo tempo un arte marcial e un deporte. Pretendemos dar a coñecer e practicar a iniciación a esta disciplina así como as súas regras básicas.

O obxectivo é o de axudar o desenvolvemento evolutivo físico propio destas idades, mediante o entrenamiento de cualidades como a psicomotricidade, a coordinación, lateralidade ou flexibilidade, entre outras. Ó mesmo tempo que a socialización do individuo, mediante traballos grupais e xogos dirixidos, e por suposto, como é propio desta actividade: a disciplina

PROFESORADO: Monitor do Centro Deportivo A Ponte.

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6º EI

### HOCKEY

#### OBXECTIVOS

Coñecer e practicar a iniciación a esta disciplina deportiva, así como, as súas regras básicas.

#### CONTIDOS

- Coñecementos xerais das principais regras do hockey e do campo de xogo.
- Dominio do stick e da bola.
- Coñecer movementos básicos do hockey
- Pases.
- Tiros., etc.

PROFESORADO: Monitor/a do CLUB HOCKEY BARROCÁS.

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 1º EP

### PREDEPORTIVOS

Oriéntase á iniciación do neno no deporte pero desde a parte máis lúdica, xa que son idades moi temperás nas que aínda non tes o desenvolvemento de moitas das facetas necesarias, traballando os valores deportivos fundamentais.

PROFESORADO: Monitor/a de OCIOSAUGAL

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4 ºEI



## TROULA

Actividade na que todas as accións se desen volven a través de xogo con material e soporte musical.

PROFESORADO: Monitor/a de OCIOSAUGAL

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4 ºEI

## COCIÑA FRÍA

Talento, creatividade, imaxinación, traballo en equipo, gusto pola cociña e ganas de aprender serán o máis importante

Aprincipio de curso realizarase un bote de 10€ por participante para mercar alimentos.

PROFESORADO: Monitor/a de OCIOSAUGAL

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 1º

## INTELIXENCIA EMOCIONAL

A actividade de xestión emocional ten como obxectivo mellorar as capacidades do alumnado para xestionar e entender as súas propias emocións.

Mediante a realización de actividades grupales como debuxo, escritura, conversación, xogos de rol, teatralización... Serán capaces de expresar as súas emocións dunha forma cada vez máis sa e efectiva.

### OBXECTIVOS

Emocións: Que son as emocións?, cales coñezo?

Expreso Como as podo expresar sen danar a ninguén?

Empatía: Que senten os demais?, en que me podo fixar?

Coñézome: Comprendo o que sinto e síntome mellor.

Acompaño: Podo acompañar a outros nas súas emocións?

Xestión :Que fago cando sinto X?, que podería facer?

PROFESORADO: Susana Barreiro

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4 ºEI

## XADREZ

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades. Actividade non competitiva

PROFESORADO: Monitor/a Escola de Xadrez de Club Deportivo Xadrez Ourense

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 1 º



## BAILE E DANZA ACROBÁTICA

Neste estilo de danza os nenos e nenas traballan a coordinación, o equilibrio e o control do seu corpo na súa totalidade e cada unha dos seus partes por separado. Este traballo faise mediante a concentración, o equilibrio, a orientación espacial, as acrobacias e diferentes estilos de baile. Para todo isto necesítase ter dominio do corpo e da mente

PROFESORADO: Monitor/a CENTRO DEPORTIVO A PONTE

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 5 ºEI

## CICLISMO

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades.

PROFESORADO: Monitor/a MAESE BIKE

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4 ºEI

## FÚTBOL

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades. Actividade non competitiva

PROFESORADO: Monitor/a EFF ROSALÍA

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6 ºEI

## BALONCESTO

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades. Actividade non competitiva

PROFESORADO: Monitor/a EDO BLANCO AMOR

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6 ºEI

Pagamento fraccionado en outubro e xaneiro

## BALONMANO

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades. Actividade non competitiva

PROFESORADO: Monitor/a EDO BLANCO AMOR



DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 6 ºEI

## TENIS

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades. Actividade non competitiva

PROFESORADO: Monitor/a PADELPRIX

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 5ºEI.

## TAEKWONDO

Esta actividade consiste en que as nenas e nenos teña un achegamento a este deporte, coñezan as regras de xogo e as diferentes modalidades. Actividade non competitiva

PROFESORADO: Monitor/a CENTRO DEPORTIVO COUTO

LUGAR: Centro Deportivo A Ponte

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4 ºEI

## NATACIÓN

### OBXECTIVOS

Favorecer o contacto dos nenos e nenas ca auga, inicialos nas técnicas de natación ou perfeccionar a súa técnica según a idade e nivel das nenas e nenos.

### METODOLOXÍA

En sesións de 45 minutos e cun ratio de 1 monitor cada 8-12 alumnos según as categorías, dividimos en grupos según os coñecementos das nenas e nenos creando 5 grupos de coñecemento.

### CONTIDOS

Según as categorías:

- ☐ Pato: Familiarización ca auga, respiración, flotación e propulsión.
- ☐ Foca: Desplazamientos, xiros e equilibrios, zambullidas e respiración.
- ☐ Pingüino: Inicio nos estilos crol, espalda, braza e bolboreta.



- ☐ Ballenato: Perfeccionamento de estilos, respiración lateral, saltos.
- ☐ Delfín: Iniciación o waterpolo, sincronizada, salvamento e perfeccionamiento de estilos.

PROFESORADO: Monitores da empresa BeOne-Serviocio.

LUGAR: Instalacións BeOne-Serviocio.

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 4 ºEI

\* Esta actividade págase na conta da ANPA de xeito trimestral IBAN:ES47 3070 0043 0163 1796 0224, sendo as datas límite:

1º pagamento : 30 de outubro

2º pagamento: 15 de xaneiro

3º pagamento 15 de abril

### PINTURA DE DIAMANTES

A técnica de Diamond Painting ou Punto de Cruz Diamante (tamén chamado Falso Punto de Cruz ou Punto de Cruz Sen Agulla) é unha nova modalidade artística dentro das manualidades que impactou o mundo da arte e a artesanía, tanto entre artistas como en afeccionados. Nos últimos anos volveuse moi popular. O espectro do seu interese chega a moitos países do mundo.

Trátase dunha forma de arte en mosaico no que se aplica pequenas perlas ou diamantes de resinas brillantes de diferentes cores nun lenzo que está impreso co esquema a base de números e símbolos como guía para a correcta colocación dos diamantes e ademais contén adhesivo para fixalos.

Igualmente pódense fixar sobre calquera outra superficie, decorando por exemplo marcapáxinas, diarios, cadernos, xoieiros, bolsos, etc. O resultado final é unha fermosa obra de arte creada por un mesmo

PROFESORADO: : Fidel Domínguez Franco

LUGAR:Fidel Formación

DESTINATARIAS/OS: Nenas e nenos a partir de 1º EP

### OBRADOIRO ALIMENTACIÓN SAUDABLE PARA NAIS E PAIS

Consultar documentación na sección de documentos de [aponteanpa.gal](http://aponteanpa.gal) .

PROFESORADO: : Fidel Domínguez Franco

LUGAR:Fidel Formación

DESTINATARIAS/OS: Nais pais de alumnado do CEIP A PONTE