



## **ACTIVITATS EXTRAESCOLARS CURS 2024/25 AFA ELS COSSETANS CUNIT – TOT ESPORT**

### **SOM TOT ESPORT:**

Som una empresa fundada el 2020 a Sitges (Barcelona). Oferim serveis esportius i de lleure a escoles, instituts, ampas, afas, clubs, càmpings, ajuntaments,... a la comarca del Garraf (Catalunya).

Neix com a conseqüència de la necessitat d'educar fent esport amb els més petits i, també, amb els no tant petits.

Al cap davant de l'empresa està el Joel Losada Folch de Sitges, el qual, després de molts anys dedicats al monitoratge/coordinació esportiva i de lleure, ha decidit tirar endavant el seu propi projecte, després d'anys d'experiència.

### **Titulació:**

- Director esportiu registrat al ROPEC amb número: 025143.
- Director de lleure, amb número: 24690/1.
- Grau superior d'AAFE.
- Entrenador de futbol nivell 2.
- Entrenador nacional C de futbol sala.
- Coach de la fundació Cruyff.

És per això que ens adrecem a vosaltres per oferir els nostres serveis: programació i coordinació d'esplais i campus (Nadal, Setmana Santa i estiu), extraescolars, activitats esportives i tornejos.

### **ACTIVITATS EXTRAESCOLARS:**

Tot Esport ofereix en l'àmbit extraescolar un ventall d'activitats des de P3 fins a 2n de batxillerat, per tal de promocionar l'activitat física, l'esport i el lleure en l'àmbit escolar i esportiu. Disposem de diferents activitats extraescolars.

La data d'inici i finalització de les activitats, ho decidim conjuntament amb les escoles, instituts, ampas, afas, clubs, càmpings, ajuntaments,... com també decidim quin serà el tipus d'activitats, els horaris i la manera de realitzar el pagament.

Volem aconseguir que les activitats esportives escolars siguin una de les millors opcions per l'educació esportiva i de lleure dels infants.

Les nostres activitats estan cobertes per una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.



## EQUIP DE MONITORS/ES:

**Els nostres monitors/es – entrenadors/es treballen per fomentar:**

- El treball en grup.
- El respecte entre els companys i el rival.
- Saber compartir.
- L'esforç.
- La participació activa.
- Els jocs integradors.

Tenim la sort de poder comptar amb un equip interdisciplinari format per persones professionals com llicenciats en CAFE, tècnics superiors d'AAEE, tècnics en activitats dirigides, tècnics esportius de diferents modalitats, director i monitor de lleure, educadors infantils i vetlladors.

El qual ens permet programar tot tipus d'activitats amb un ampli i variat ventall.

A tots els monitors/es se'ls hi demana: el certificat de delictes de naturalesa sexual permet acreditar la manca de delictes d'aquest tipus.

## EXPLICACIÓ EXTRAESCOLARS 2024/25:

**BÀSQUET:** *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, adreçat als infants de 1r a 6è, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del bàsquet, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (bot, passada, llançament...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

**FUTBOL SALA:** *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, adreçat als infants de 1r a 6è, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del futbol sala, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (tir, passada, conducció, regat, control...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

**VOLEIBOL:** *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, adreçat als infants de 1r a 6è, on l'objectiu és que els infants gaudeixin del voleibol, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (toc de dits i d'avantbraços, els diferents serveis, el bloqueig i la rematada), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

**HANDBOL:** *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de l'esport col·lectiu mitjançant el joc, adreçat als infants de (1r a 6è).



L'objectiu és que els infants gaudeixin del handbol, fomentant el respecte, la companyia i el treball en equip. També treballaran la tècnica individual (tir, passada, conducció, regat...), tàctica (defensa i atac), el posicionament en el camp i les normes bàsiques. Totes les dinàmiques es faran de manera lúdica i divertida.

**PSICOMOTRICITAT:** *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Activitat dirigida als més petits de l'escola p3, p4 i p5.

Primer contacte al món del joc a través de diferents racons: simbòlic, motriu, sensorial, coneixement del cos, etc... Introducció mitjançant el joc en diferents habilitats motrius bàsiques (córrer, saltar, reptar, pujar, etc...).

És una activitat molt recomanable en aquesta franja d'edat.

**MULTIESPORT:** *Preu soci = 1 dia/s: 25€ / 2 dies/s: 40€ // Preu no soci: +5€.*

Coneixement i pràctica de molts esports col·lectius o individuals mitjançant el joc, adreçat als infants de 1r a 6è.

Activitat multi esportiva on els infants coneixeran i practican diferents esports al llarg del curs, sempre mitjançant el joc. Cada 4 sessions aproximadament faran un esport diferent (futbol, bàsquet, atletisme, handbol, bàdminton, vòlei, beisbol i...). L'objectiu és que els infants coneguin i practiquin el màxim d'esports possibles i gaudeixin de cada un d'aquest esports.

**ZUMBA/BALL:** *Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.*

Activitat dirigida de 1r a 6è, on prepararem coreografies en base a cançons conegudes on els participants aportaran el seu gra de sorra proposant moviments per tal de fer seva la coreografia construïda conjuntament.

Amb aquesta activitat, que parteix de l'aeròbic i els balls urbans, treballarem el sentit de grup i estimularem el gust pel ball com a activitat física.

Posa't en forma mentre gaudeixes d'una activitat vibrant.

**IOGA:** *Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.*

Les classes de ioga pels infants de (14 a 6è), oferim un espai on els infants gaudeixen del aquí i del ara, on es coneguin i es reconeguin, aprenguin a canalitzar i identificar les seves emocions, a respirar, parar i gaudir.

Ho fem a través de cançons, contes, jocs, balls, teatre, meditació, massatges... respectant la llibertat individual de cada infant, potenciant el respecte per ells, els altres i el seu entorn, la vida sana, el treball en equip no competitiu, donant i rebent energia.

**PATINATGE:** *Preu soci = 1 dia/s: 35€ / 2 dies/s: 50€ // Preu no soci: +5€.*

Iniciació al patinatge artístic sobre rodes. Té com a objectiu principal barrejar els moviments de dansa amb la sincronització del moviment dels peus. Es tracta d'aconseguir una bona combinació. Per aquest motiu en el patinatge hi trobem tanta diversitat de moviments: salts, piruetes, figures, etc... Ajudem a l'alumne a superar-se, sempre gaudint d'un ambient divertit i amb total seguretat.

Cada infant a de portar els seus propis patins.

**Les activitats de handbol, futbol sala, voleibol i bàsquet, poden arribar a participar a les lligues escolars del Consell Esportiu del Garraf.**

Amb un preu a part de 70€ (inclou: inscripció de l'equip, equipament, fitxa, mútua...).

Important arribar al mínim de jugadors/es per equip, que vulguin participar a la lliga.



## LES SESSIONS:

En totes les sessions de cada extraescolar tindran:

- Part inicial.
- Part principal.
- Tornada a la calma.

## QUADRANT HORARIS I PREUS:

ACTIVITATS MIGDIA	HORARI	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	PREUS AFA	PREUS NO AFA
IOGA	13.00 a 14.00h	l4 a 6è		l4 a 6è			1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€
ZUMBA	13.00 a 14.00h		1r a 6è		1r a 6è		1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€

ACTIVITATS TARDA	HORARI	DL.	DT.	DC.	DJ.	DV.	PREUS AFA	PREUS NO AFA
BÀSQUET	16.30 a 18.00h		1r a 6è		1r a 6è		1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
FUTBOL SALA	16.30 a 18.00h	1r a 6è		1r a 6è			1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
MULTIESPORT	16.30 a 18.00h			1r a 6è		1r a 6è	1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
VOLEIBOL	16.30 a 18.00h	1r a 6è			1r a 6è		1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
HANDBOL	16.30 a 18.00h		1r a 6è			1r a 6è	1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
PSICOMOTRICITAT	16.30 a 18.00h			l3 a l5		l3 a l5	1 dia/s: 25€ 2 dies/s: 40€	1 dia/s: 30€ 2 dies/s: 45€
INICIACIÓ AL PATINATGE	16.30 a 18.00h		l4 a 6è		l4 a 6è		1 dia/s: 35€ 2 dies/s: 50€	1 dia/s: 40€ 2 dies/s: 55€

## ASPECTES A TENIR EN COMPTE:

Tots els infants/activitats estan coberts per una assegurança de responsabilitat civil i d'accidents.

L'AFA de l'escola i Tot Esport es reserven el dret de cancel·lar qualsevol activitat que no arribi al mínim establert (8 participants per activitat).

El procés per donar-se d'alta és omplir aquest formulari, realitzar el pagament i enviar tota la documentació requerida:

1. Fotocòpia del DNI de l'infant i de la targeta sanitària (CatSalut).
2. Fotocòpia del rebut de soci/a de l'AFA.

El procés per donar-se de baixa és enviant un correu a [info@totesport.es](mailto:info@totesport.es), abans del dia 20 de cada mes (concepte: baixa + nom de l'activitat + nom i cognoms).



La transferència s'ha de realitzar al número de compte: ES81 2100 4432 9802 0012 3889 (la Caixa), com a concepte del pagament: COSSETANS + NOM I COGNOMS. Les activitats extraescolars s'hauran de pagar amb 10 dies d'anticipació a l'inici de l'activitat. El pagament és mensual, d'octubre a maig.

Davant del retorn per impagament d'algun rebut domiciliat, caldrà fer l'abonament d'aquest, més les despeses bancàries (4,50€) originades per la devolució, abans de 10 dies.

Les famílies que no estiguin al corrent del pagament de les activitats extraescolars del curs vigent o anterior, no podran fer ús d'aquest servei.

No es retornaran els diners en cap cas.

### **DATES:**

- Primer dia d'extraescolars: 1 d'octubre.
- Últim dia d'extraescolars: 30 de maig.

### **INSCRIPCIONS ONLINE:**

Del 22 de juliol al 22 de setembre.  
(Pagaments mensuals amb el 1r realitzat, excepte si es fa pagament domiciliat).

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

(Tota la informació a la pàgina web).

<https://forms.gle/xyQBq58eN2cJfnNB8>

(Enllaç inscripció on-line).

### **CONTACTE:**

[info@totesport.es](mailto:info@totesport.es) / Joel – 610225734