

## Activitats Extraescolar Ins. Montgròs

**Medi natural** - Aquesta és una proposta innovadora amb la finalitat d'apropar als joves a l'entorn natural proper. Perquè l'activitat al medi natural en el temps de lleure és una tendència a l'alça avui en dia, la idea és iniciar i formar als participants en les activitats que tenim a l'abast al nostre entorn, com són: l'**Excursionisme**, el **Trail Running**, l'**Orientació**, l'**Escalada**, la **BTT\***, i combinacions d'aquestes com és el duatló de muntanya.

La proposta és realitzar l'activitat un dia a la setmana, i una vegada al més fer una trobada d'una d'aquestes activitats al cap de setmana.

- La proposta és formar dos grups:
  - Grup de 1er a 3er.
  - Grup de 4rt i Batxillerat.
- Mínim de participants necessari: 5 pax.

A més, donar l'opció de participar en proves esportives al medi natural municipals, com a equip de l'institut, com el "Cross de Sant Pau", o la "Cursa de BTT de Ribes". Fins i tot provar de desplaçar-nos a participar en proves de les diferents disciplines en altres indrets de Catalunya, sempre respectant els interessos de cada u.

\*Tinguis la bici que tinguis, no et preocupis, t'ajudarem a posar-la a punt. Això si, és imprescindible una bicicleta de muntanya (MTB).

Tens una família activa? Si és així, participeu junts a les jornades al medi natural que proposarem des de d'associació esportiva! Us animem famílies!

**Futbol Sala** - El clàssic dels clàssics! El futbol sala ha estat un dels esports més populars entre els joves de l'institut. Aquest curs no serà menys i la proposta segueix en peu. Entrenarem dos dies a la setmana per encarar el partits del dissabte en la competició comarcal.

- La proposta és formar dos equips de futbol sala:
  - Equip Infantil de 1er a 3er.
  - Equip Cadet / Juvenil de 4rt i Batxillerat.
- Mínim - màxim de participants necessari per equip: 7 - 12 pax.

**Esports de Raqueta** - Els esports de raqueta mai passen de moda! Des de l'institut us oferim la possibilitat de iniciar-vos i formar-vos en aquests esports. Les possibilitats que ens permeten les instal·lacions del centre són: **Bàdminton**, **Tamborí** i **Tenis taula**.

- Mínim de participants necessari: 5 pax.

**Vòlei** - No només es tracta de passar la pilota per sobre la xarxa! El vòlei requereix d'un bon estat de forma i un millor treball en equip! Si alguna vegada has estat interessat en practicar aquest esport ara és el teu moment!

- La proposta és formar dos equips de volei:
  - Equip Infantil de 1er a 3er.
  - Equip Cadet / Juvenil de 4rt i Batxillerat.
- Mínim - màxim de participants necessari per equip: 8 - 12 pax.

**Esports Alternatius** - Si encara no has trobat el teu esport, vine i descobreix-ne de nous! Existeixen un gran ventall d'esports alternatius i aquesta és l'oportunitat de descobrir-los, iniciar-se i formar-se, per més endavant escollir en quin volem aprofundir. Entre aquests trobem: l'**Ultimate Freesbie**, el **Baseball**, el **Rugbi Touch**, el **Korfball**, el **Tchouckball**, entre d'altres.

- Un dia a la setmana.
- Mínim de participants necessari: 8 pax.

**Ioga** - Flexibilitat, equilibri, respiració, concentració, relaxació i espiritualitat! L'essència del ioga basa la seva activitat en la introspecció i l'autoconeixement. És una activitat que ens ajuda a adquirir una bona postura i salut corporal mentre aprenem els secrets d'una disciplina ancestral.

**Hip-Hop** - El ritme i el moviment són l'essència del Hip-Hop. Aquesta és la proposta per els que us agrada moure el cos amb estil i bon ritme!

**Guitarra** - Desperta o aprofundeix la teva sensibilitat musical tocant la guitarra.

**Tu proposes!** - Estem oberts a qualsevol proposta que ens pugueu fer arribar els alumnes de l'institut. Si sou una colla que potser practiqueu esports diferents o jugueu en clubs diferents i voleu reunir-vos un dia a la setmana per practicar esport junts, aquesta és la vostra oportunitat!! Proposeu una dia i una activitat i junts la farem possible!

- Un dia a la setmana.
- Mínim de participants necessari: 7 pax.