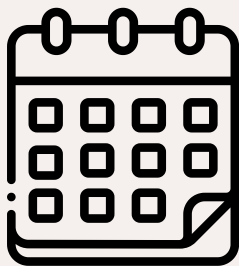


**kOMENTS.**  
Salut mental i emocional



**BATAGUEM JUNTS!**  
**Activitats extraescolars**



## Inscripcions

### Termini 1r trimestre:

Del 02-06-2025 fins al 26-09-2025

### Termini 2n trimestre:

Del 01-12-2025 fins al 09-01-2026

### Termini 3r trimestre:

Del 02-03-2026 fins al 03-04-2026

### Direcció:

Carrer del Rosselló, 77, Eixample,  
08029 Barcelona

# Informació general

## INTRODUCCIÓ

Actualment, les activitats extraescolars suposen un valor afegit que complementa i contribueix a enriquir el desenvolupament integral dels nens i nenes.

## FUNCIONAMENT:

- Les inscripcions es realitzaran a través del correu, el telèfon o presencialment.
- Les places són limitades (el nombre exacte varia segons les activitats). **Es seguirà rigorós ordre d'inscripció.**
- Es regeix mitjançant el sistema de matrícula oberta, que implica que un cop iniciada l'activitat, es podran incorporar nous i noves participants, sempre i quan la dinàmica del grup ho permeti i hi hagi places disponibles. Es consultarà al responsable de la realització de l'activitat en qüestió.
- Es fa necessari un mínim de continuïtat dels infants en les diverses activitats, per tal que es pugui dur a terme la programació. Per tant, per aquests motius i per qüestions d'organització, tot i que les activitats extraescolars tenen una durada d'octubre a juny, en cas que es vulgui una baixa o canvi d'activitat, no es podrà fer fins a finals de trimestre.

## INFORMACIÓ ECONÒMICA:

- El pagament s'efectuarà mitjançant domiciliació bancària. El rebut es girarà a principi de mes. En cas que sigui retornat, es cobraran les despeses bancàries d'aquest retorn, sempre i quan no hagi estat un error en la tramesa.

# PROGRAMACIÓ

## DILLUNS - TEATRE

17:00-  
18:00 h  
i  
18:15 a 19:15

A través de la interpretació, els infants poden explorar emocions, practicar l'empatia, millorar la comunicació i reforçar el treball en equip.

## DIMARTS - EXPRESSIÓ CORPORAL I EMOCIONAL

17:00 -  
18:00 h

Aquesta activitat vol oferir un espai lúdic, segur i terapèutic on els infants puguin explorar el seu món intern a través del moviment, la creativitat i el joc simbòlic.

## DIMECRES - ACOMPANYAMENT ACADÈMIC

17:30 -  
19:00 h

Implementar un programa de reforç escolar dirigit a nens/es que volen millorar les seves habilitats acadèmiques, organitzatives i d'aprenentatge

## DIJOUS - ACOMPANYAMENT ACADÈMIC

17:30 -  
19:00 h

Implementar un programa de reforç escolar dirigit a adolescents que volen millorar les seves habilitats acadèmiques, organitzatives i d'aprenentatge

## DIVENDRES - PUNT JOVE

17:30 -  
19:30 h

Un club social segur, obert i acollidor, pensat perquè adolescents a partir dels 14 anys trobin un lloc de trobada, connexió i lleure amb acompanyament professional.

## INFORMACIÓ GENERAL

### Destinatari

Infants de 7 a 9 anys

### Horaris

17:00 a 18:00h

**Quota trimestral:** 150€

### Inscripcions:

correu:

[hola@koment.cat](mailto:hola@koment.cat)

telèfon:

935 22 27 73

whatsapp:

639 76 59 29



## Teatre emocional

### Introducció

El teatre és una eina educativa i terapèutica molt potent per a l'etapa infantojuvenil. A través de la interpretació, els infants poden explorar emocions, practicar l'empatia, millorar la comunicació i reforçar el treball en equip. Aquesta activitat ofereix un espai creatiu i segur on expressar-se, sentir i créixer en grup.

### Objectius

#### Generals:

- Desenvolupar les habilitats socials i emocionals a través del teatre.
- Fomentar l'autoexpressió, la creativitat i la confiança en un mateix.
- Promoure l'escolta activa, l'empatia i la cooperació en grup.

#### Específics:

- Aprendre a reconèixer, expressar i regular emocions.
- Millorar l'expressió verbal i no verbal.
- Afavorir la resolució de conflictes i la tolerància.
- Estimular la creativitat i el pensament flexible.

#### Metodologia

- Vivencial i activa: aprendre fent i experimentant.
- Teatre emocional i social: es parteix de vivències pròpies per crear personatges i situacions.
- Lúdica i expressiva: a través del joc teatral, improvisacions, dramatitzacions i escenes.
- Treball en grup respectant ritmes i emocions.

#### Continguts

- Jocs d'expressió corporal i vocal.
- Dinàmiques d'escolta, confiança i cohesió.
- Exploració emocional mitjançant personatges, històries i contes.
- Creació col·lectiva d'escenes i petites obres.
- Introducció a tècniques teatrals senzilles (improvisació, rol, escenificació).

**INICI 1r trimestre:** dilluns 29 setembre 2025

**INICI 2n trimestre:** dilluns 12 gener 2026

**INICI 3r trimestre:** dilluns 13 abril 2026

## INFORMACIÓ GENERAL

### Destinatari

Infants de 10 a 12 anys

### Horaris

18:15 a 19:15h

**Quota trimestral:** 150€

### Inscripcions:

correu:

[hola@komentats.cat](mailto:hola@komentats.cat)

telèfon:

935 22 27 73

whatsapp:

639 76 59 29



## Teatre emocional

### Introducció

El teatre és una eina educativa i terapèutica molt potent per a l'etapa infantojuvenil. A través de la interpretació, els infants poden explorar emocions, practicar l'empatia, millorar la comunicació i reforçar el treball en equip. Aquesta activitat ofereix un espai creatiu i segur on expressar-se, sentir i créixer en grup.

### Objectius

#### Generals:

- Desenvolupar les habilitats socials i emocionals a través del teatre.
- Fomentar l'autoexpressió, la creativitat i la confiança en un mateix.
- Promoure l'escolta activa, l'empatia i la cooperació en grup.

#### Específics:

- Aprendre a reconèixer, expressar i regular emocions.
- Millorar l'expressió verbal i no verbal.
- Afavorir la resolució de conflictes i la tolerància.
- Estimular la creativitat i el pensament flexible.

#### Metodologia

- Vivencial i activa: aprendre fent i experimentant.
- Teatre emocional i social: es parteix de vivències pròpies per crear personatges i situacions.
- Lúdica i expressiva: a través del joc teatral, improvisacions, dramatitzacions i escenes.
- Treball en grup respectant ritmes i emocions.

#### Continguts

- Jocs d'expressió corporal i vocal.
- Dinàmiques d'escolta, confiança i cohesió.
- Exploració emocional mitjançant personatges, històries i contes.
- Creació col·lectiva d'escenes i petites obres.
- Introducció a tècniques teatrals senzilles (improvisació, rol, escenificació).

**INICI 1r trimestre:** dilluns 29 setembre 2025

**INICI 2n trimestre:** dilluns 12 gener 2026

**INICI 3r trimestre:** dilluns 13 abril 2026

## INFORMACIÓ GENERAL

### Destinataris

Infants de 4 a 6 anys.

### Horaris

17:00 a 18:00h

**Quota trimestral:** 150€

### Inscripcions:

correu:

[hola@komentats.cat](mailto:hola@komentats.cat)

telèfon:

935 22 27 73

whatsapp:

639 76 59 29



# Mou-te i Sent! – Expressió Corporal i Emocional

### Introducció

L'etapa infantil és clau en el desenvolupament emocional, social i motriu dels nens i nenes. Sovint, les emocions es manifesten abans de poder-se verbalitzar, i el cos es converteix en el principal canal d'expressió. Aquesta activitat vol oferir un espai lúdic, segur i terapèutic on els infants puguin explorar el seu món intern a través del moviment, la creativitat i el joc simbòlic.

### Objectius

#### Generals:

- Fomentar l'expressió emocional i la consciència corporal.
- Reforçar l'autoestima i l'autoregulació emocional.
- Afavorir les habilitats socials i comunicatives.

#### Específics:

- Identificar i posar nom a les emocions bàsiques.
- Utilitzar el moviment per expressar sentiments i estats d'ànim.
- Afavorir el respecte pels altres i el treball en grup.
- Desenvolupar la creativitat i la imaginació corporal.

### Metodologia

- Vivencial i activa: els infants aprenen a través del cos i de l'experiència directa.
- Lúdica: el joc és el motor d'aprenentatge i de connexió emocional.
- Expressiva i no verbal: es prioritza la comunicació corporal, el gest i la dramatització.
- Amb mirada terapèutica i psicoeducativa.

### Continguts

- Emocions bàsiques: alegria, tristesa, por, ràbia, sorpresa i calma.
- Consciència corporal: parts del cos, moviment, postura, tensió i relaxació.
- Habilitats socials: compartir, escoltar, expressar, respectar torns.
- Jocs simbòlics i expressius: contes, disfresses, dansa lliure.
- Recursos de regulació emocional: respiració, massatges, visualitzacions senzilles.

**INICI 1r trimestre:** dimarts 30 setembre 2025

**INICI 2n trimestre:** dimarts 13 gener 2026

**INICI 3r trimestre:** dimarts 7 abril 2026

## INFORMACIÓ GENERAL

### Destinataris

Infants 9 a 12 anys.

### Horaris

17:30 a 19:00h

**Quota trimestral:** 240€

### Inscripcions:

correu:

[hola@komentats.cat](mailto:hola@komentats.cat)

telèfon:

935 22 27 73

whatsapp:

639 76 59 29



## Acompanyament acadèmic

### Introducció

Implementar un programa de reforç escolar dirigit a nens/es i adolescents que volen millorar les seves habilitats acadèmiques, organitzatives i d'aprenentatge, amb l'objectiu d'optimitzar el seu rendiment escolar, atendre necessitats específiques (com el TDAH/ Dislèxia...) i promoure un entorn de suport personalitzat per a cada alumne.

### Estructura de les sessions

#### 1. Reforç grupal:

- Tècniques d'estudi: Ensenyar mètodes efectius d'estudi, com subratllat, resum, mapes mentals, ús de fitxes i estratègies per a la memorització.
- Organització i planificació: Ensenyar als estudiants a organitzar el seu temps d'estudi, establir prioritats i complir els terminis, fomentant l'ús d'agendes i aplicacions de planificació.
- Atenció a trastorns de l'aprenentatge: Estratègies específiques per a alumnes amb trastorns de l'aprenentatge (com dislèxia, disgrafia o discalculia). Es treballaran tècniques de lectura, escriptura i càlcul adaptades, així com eines per a millorar la comprensió i organització de la informació..
- Suport emocional: Potenciar la motivació i l'autoestima dels alumnes, ajudant-los a superar bloquejos emocionals que dificulten l'aprenentatge.

#### 2. Suport en deures:

- El professional acompanyarà cada alumne durant la realització dels seus deures, proporcionant ajuda personalitzada segons les dificultats que presentin en cada matèria.
- Fomentar l'autonomia en la realització de tasques, orientant l'estudiant en la resolució de dubtes i ensenyant-lo a cercar solucions de manera independent.
- Supervisió i orientació en la correcta execució dels deures, amb especial atenció a l'organització dels mateixos i el compliment de terminis.

### Avaluació i seguiment:

Coordinació escola al final del trimestre

Informe per famílies al final del trimestre

**INICI 1r trimestre:** dimecres 1 octubre 2025  
**INICI 2n trimestre:** dimecres 14 gener 2026  
**INICI 3r trimestre:** dimecres 8 abril 2026

## INFORMACIÓ GENERAL

### Destinataris

Adolescents 13 a 16 anys.

### Horaris

17:30 a 19:00h

**Quota trimestral:** 240€

### Inscripcions:

correu:

[hola@komentcs.cat](mailto:hola@komentcs.cat)

telèfon:

935 22 27 73

whatsapp:

639 76 59 29



## Acompanyament acadèmic

### Introducció

Implementar un programa de reforç escolar dirigit a nens/es i adolescents que volen millorar les seves habilitats acadèmiques, organitzatives i d'aprenentatge, amb l'objectiu d'optimitzar el seu rendiment escolar, atendre necessitats específiques (com el TDAH/ Dislèxia...) i promoure un entorn de suport personalitzat per a cada alumne.

### Estructura de les sessions

#### 1. Reforç grupal:

- Tècniques d'estudi: Ensenyar mètodes efectius d'estudi, com subratllat, resum, mapes mentals, ús de fitxes i estratègies per a la memorització.
- Organització i planificació: Ensenyar als estudiants a organitzar el seu temps d'estudi, establir prioritats i complir els terminis, fomentant l'ús d'agendes i aplicacions de planificació.
- Atenció a trastorns de l'aprenentatge: Estratègies específiques per a alumnes amb trastorns de l'aprenentatge (com dislèxia, disgrafia o discalculia). Es treballaran tècniques de lectura, escriptura i càlcul adaptades, així com eines per a millorar la comprensió i organització de la informació..
- Suport emocional: Potenciar la motivació i l'autoestima dels alumnes, ajudant-los a superar bloquejos emocionals que dificulten l'aprenentatge.

#### 2. Suport en deures:

- El professional acompanyarà cada alumne durant la realització dels seus deures, proporcionant ajuda personalitzada segons les dificultats que presentin en cada matèria.
- Fomentar l'autonomia en la realització de tasques, orientant l'estudiant en la resolució de dubtes i ensenyant-lo a cercar solucions de manera independent.
- Supervisió i orientació en la correcta execució dels deures, amb especial atenció a l'organització dels mateixos i el compliment de terminis.

### Avaluació i seguiment:

Coordinació escola al final del trimestre

Informe per famílies al final del trimestre

**INICI 1r trimestre:** dijous 2 octubre 2025

**INICI 2n trimestre:** dijous 15 gener 2026

**INICI 3r trimestre:** dijous 9 abril 2026

## INFORMACIÓ GENERAL

### Destinataris

Adolescents 14 a 18 anys.

### Horaris

17:30 a 19:30h

**Quota mensual:** 60€

### Inscripcions:

correu:

[hola@komentats.cat](mailto:hola@komentats.cat)

telèfon:

935 22 27 73

whatsapp:

639 76 59 29



## Punt jove

### Introducció

L'adolescència és una etapa clau de desenvolupament identitari i social. Molts joves busquen espais on sentir-se escoltats, formar part d'un grup i relacionar-se amb iguals fora del context acadèmic o familiar. "Punt jove" neix com un club social segur, obert i acollidor, pensat perquè adolescents a partir dels 14 anys trobin un lloc de trobada, connexió i lleure amb acompanyament professional.

### Generals:

- Oferir un espai segur, lúdic i social on els adolescents puguin compartir temps de qualitat amb iguals.
- Fomentar les habilitats socials, l'autonomia i la participació.

### Específics:

- Potenciar vincles sans i l'empatia entre adolescents.
- Facilitar la creació d'un grup estable, acollidor i respectuós.
- Promoure activitats que afavoreixin la creativitat, el benestar i la consciència social.

### Tipus d'activitats possibles

- Jocs de taula, tallers creatius, cinefòrums, tardes temàtiques.
- Xerrades informals sobre temes d'interès adolescent (emocions, xarxes, relacions...).
- Sortides lúdiques o culturals (parcs, escape rooms, cafeteries, exposicions...).
- Espai de conversa i escolta lliure.
- Possibilitat de projectes o accions col·lectives proposades pel grup.

**Inici octubre fins juliol**