

# Com triar les millors extraescolars

*Xinès, taekwondo, solfeig, teatre, patinatge? L'horari d'una criatura s'allarga, sovint, més enllà de quan acaba el de l'escola. Quan comença el curs arriba l'hora de triar extraescolars; però quins aspectes cal tenir en compte?*

Les activitats extraescolars eduquen, diverteixen, socialitzen i ajuden els infants i joves a conèixer nous interessos i habilitats. En algunes ocasions, aquestes propostes complementen l'aprenentatge reglat, però també n'hi ha que alleugereixen el dia i donen temps als més petits d'esbargir-se i desconnectar. A l'hora de triar-les, sorgeixen preguntes del tipus: per què són importants?, com escollir-les de forma adequada?, com establir-ne un horari equilibrat? Ens proposem respondre-les tot seguit.

## Beneficis de les activitats extraescolars

En línies generals, aquest tipus d'activitats tenen beneficis tant individuals com col·lectius, i són una bona oportunitat per reforçar la conciliació d'horaris entre pares i fills.

**Afavoreixen el creixement personal** perquè els infants reforcen l'autonomia i la responsabilitat. A través d'activitats lúdiques, coneixen millor les seves pròpies característiques i maduren intel·lectualment.

**Proporcionen habilitats socials.** Se sap que els humans vivim dos processos de socialització, és a dir, d'adaptació a l'entorn social i cultural que ens envolta. Durant la primera etapa, adquirim la llengua, els costums i tot allò que configura la capacitat d'entendre i comprendre les persones; mentre que, durant la socialització secundària, que comença als sis o set anys, interioritzem normes concretes de l'entorn social. És aquest segon procés el que es treballa millor a partir de l'educació en el lleure.

**Contribueixen a la conciliació entre la vida laboral i familiar dels adults.** Tant les activitats que es fan durant el migdia com les que es desenvolupen durant la tarda ajuden les famílies a compaginar la feina amb l'educació dels fills.

## Quins tipus d'extraescolars existeixen?

**Lleure educatiu:** Són activitats que organitzen les associacions d'educació en el lleure (casals, esplais i agrupaments escoltes). El seu projecte educatiu de transformació social promou, de manera explícita, el compromís, l'arrelament al territori, la socialització i la transmissió de valors. Són una bona ocasió perquè infants i joves coneguin gent nova i diferents maneres de fer, de viure, de pensar... Els ajuden a desenvolupar-se i, amb elles, aprenen a conviure.

**Esports:** Són propostes que milloren la coordinació, la psicomotricitat, l'agilitat i la flexibilitat; a més, contribueixen al benestar físic i emocional, i prevenen malalties com ara l'obesitat o la diabetis.

**Idiomes:** Aquest tipus d'activitat pot servir perquè els infants millorin els idiomes que estudien a l'escola o bé perquè n'aprenuin algun d'addicional. Durant els cinc primers anys de vida, els nens i nenes assimilen les llengües amb molta més facilitat.

**Art:** Propostes com ara la música, la pintura, el teatre o la dansa potencien la imaginació i la creativitat i permeten posar en pràctica les habilitats manuals de l'infant i la seva capacitat psicomotriu.

**Reforç escolar:** Aquestes activitats serveixen per consolidar o reforçar els coneixements adquirits durant l'horari escolar. Convé que siguin de caràcter més lúdic, perquè els nens tinguin la sensació de desconnectar de les activitats habituals de l'escola.

## Com realitzar la tria?

---

Un cop contrastats els beneficis de les activitats extraescolars, i els diferents tipus de propostes disponibles, arriba el moment d'escollir quina activitat realitzarà l'infant o jove. A continuació detallarem algunes recomanacions per triar amb encert les activitats extraescolars de la canalla:

Han de ser consensuades entre pares i fills. Una bona manera d'encertar-ho és preguntar directament a l'infant o jove les seves preferències.

Han de tenir un esperit lúdic, i no respondre a un prejudici com ara «al nen li cal fer més esport, o més anglès». En tot cas, sí que cal valorar les necessitats dels infants; i l'opinió dels professors, en aquest sentit, pot ser molt valuosa. Una recomanació és combinar diferents tipus d'activitats: d'una banda, propostes esportives i d'oci i, d'altra banda, propostes més acadèmiques.

No han de ser una projecció del que els pares voldrien saber i no saben. Al nen li ha d'agradar fer-les. El seu caràcter i les seves habilitats poden servir de referència.

Es poden plantejar per regular les agendes entre pares i fills, però no es tracta de carregar els horaris de les criatures. Les activitats extraescolars no haurien de superar les 3-4 hores setmanals.

No han de substituir el temps que el nen hauria de passar amb la família. Cal tenir en compte que les activitats extraescolars poden fer-se a la tarda, a l'hora de dinar, els caps de setmana i durant les vacances.

S'ha de tenir temps per a tot: per anar al parc a jugar amb els gronxadors, per fer els deures, per estar amb la família i per ser a casa amb les pròpies joguines.

Són recomanables les que agrupen pares i fills.

Font: [Ara](#)

Potser t'interessa: [10 consells per començar el curs](#) [Rècord històric d'alumnes en el curs 2015-16](#)  
[Es busca: la conciliació del temps laboral i personal](#)