



**PROPUESTA EXTRAESCOLARES
SECUNDARIA**
COL·LEGI MARE DE DÉU DELS ÀNGELS



INTRODUCCIÓN

Durante la etapa de Educación Secundaria, el alumnado atraviesa un momento clave en su desarrollo personal, social y académico. En esta etapa, resulta fundamental ofrecer espacios complementarios al aula que fomenten la motivación por aprender, el pensamiento crítico y el desarrollo de habilidades personales en un entorno más dinámico y participativo.

Con este objetivo, se presenta una propuesta de actividades extraescolares dirigida al alumnado de Secundaria, diseñada para estimular la curiosidad, ejercitar la mente y potenciar capacidades como la comunicación, la creatividad, la concentración y el trabajo en equipo. A través de metodologías activas y propuestas atractivas para su edad, estas actividades buscan convertir el aprendizaje en una experiencia motivadora, favoreciendo tanto el crecimiento académico como el bienestar personal del alumnado.

Las extraescolares planteadas pretenden ofrecer un espacio diferente al académico tradicional, donde los estudiantes puedan descubrir nuevos intereses, reforzar sus habilidades y desarrollar competencias útiles para su presente y su futuro.



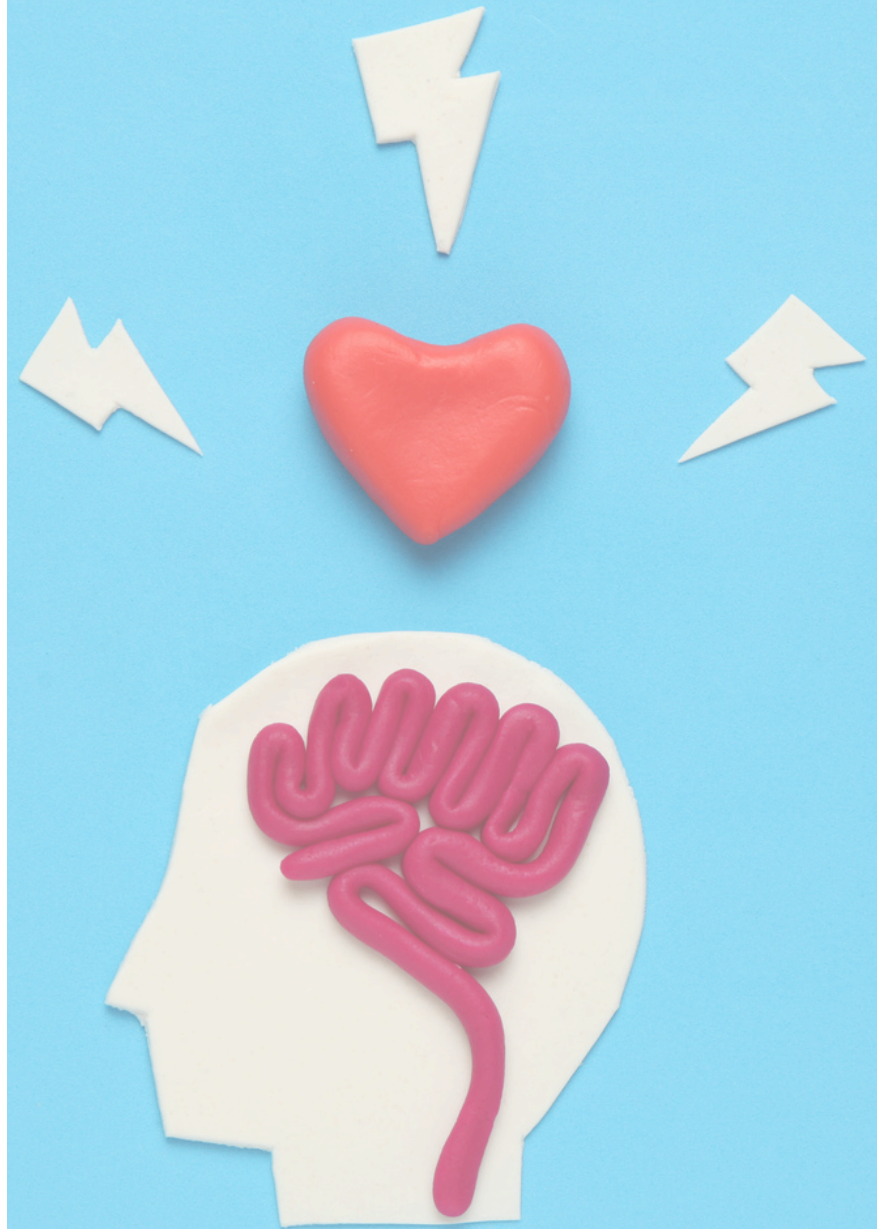


INTELIGENCIA EMOCIONAL

La actividad extraescolar de Inteligencia Emocional nace con el propósito de ofrecer al alumnado un espacio seguro donde aprender a reconocer, expresar y gestionar sus emociones de forma consciente y respetuosa. Durante la etapa de Secundaria, los jóvenes atraviesan importantes cambios personales y sociales, por lo que resulta fundamental acompañarlos en el desarrollo de habilidades emocionales que favorezcan su bienestar y sus relaciones interpersonales.

A través de dinámicas participativas, juegos de reflexión, situaciones cotidianas y actividades grupales, los alumnos exploran emociones, trabajan la empatía, la autoestima y la comunicación asertiva. La propuesta se aleja del enfoque teórico para centrarse en la experiencia práctica, permitiendo que cada participante descubra herramientas útiles para su día a día dentro y fuera del entorno escolar.

Inteligencia Emocional se plantea como un espacio de confianza y crecimiento personal donde aprender a conocerse mejor, comprender a los demás y desarrollar recursos que contribuyan a una convivencia positiva y a una mayor seguridad personal.





OBJETIVOS GENERALES

- Favorecer el desarrollo integral del alumnado mediante el conocimiento, reconocimiento y gestión adecuada de las propias emociones.
- Promover el bienestar personal y social, contribuyendo a mejorar la convivencia dentro del entorno escolar.
- Desarrollar habilidades sociales que permitan establecer relaciones positivas basadas en el respeto, la empatía y la cooperación.
- Potenciar la autoestima, la seguridad personal y la capacidad de afrontar situaciones cotidianas de forma equilibrada.
- Dotar al alumnado de herramientas emocionales que favorezcan su desarrollo personal y académico.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar y diferenciar emociones básicas y complejas en uno mismo y en los demás.
- Aprender estrategias prácticas para la regulación emocional ante situaciones de frustración, estrés o conflicto.
- Desarrollar habilidades de escucha activa y comunicación asertiva.
- Fomentar la empatía a través de dinámicas grupales y situaciones simuladas.
- Practicar técnicas de relajación, respiración y autocontrol.
- Mejorar la resolución pacífica de conflictos mediante el diálogo y la reflexión.
- Fortalecer la autoestima mediante experiencias positivas de participación y cooperación.
- Reflexionar sobre pensamientos, conductas y consecuencias emocionales.





CONTENIDO

Primer Trimestre (Octubre - Diciembre): “Conocerse y Reconocer: Descubriendo las Emociones”

- **Objetivo general: favorecer el autoconocimiento emocional y la identificación de las emociones propias y ajenas.**

Octubre - ¿Qué siento?

- Identificación de emociones básicas.
- Juegos de expresión facial y corporal.
- El termómetro emocional.
- Dinámicas de presentación y confianza grupal.

Noviembre - Expresar emociones

- Cómo expresar lo que sentimos.
- Comunicación respetuosa.
- Cuentos y situaciones emocionales.
- Juegos de roles.

Diciembre - Emociones y convivencia

- Empatía y respeto.
- Resolución sencilla de conflictos.
- Trabajo cooperativo.
- Actividades de reflexión grupal.





CONTENIDO

Segundo Trimestre (Enero – Marzo): “Gestionar y Comprender: Aprender a Regularnos”

- **Objetivo general: desarrollar estrategias básicas de regulación emocional y autocontrol.**

Enero – Calma y autocontrol

- Técnicas de respiración.
- Identificar momentos de enfado o frustración.
- Juegos de relajación.
- Atención plena adaptada.

Febrero – Pensamientos y emociones

- Cómo influyen los pensamientos.
- Autoestima y diálogo interno.
- Dinámicas de confianza personal.

Marzo – Resolver conflictos

- Escucha activa.
- Buscar soluciones en grupo.
- Mediación sencilla.
- Situaciones simuladas.





CONTENIDO

Tercer Trimestre (Abril – Junio): “Relacionarse y Crecer: Habilidades para la Vida”

- **Objetivo general: fortalecer habilidades sociales y relaciones positivas.**

Abril – Trabajo en equipo

- Cooperación y roles grupales.
- Juegos colaborativos.
- Toma de decisiones conjunta.

Mayo – Comunicación positiva

- Asertividad.
- Expresar opiniones con respeto.
- Dinámicas de diálogo.

Junio – Cierre emocional

- Reflexión sobre aprendizajes.
- Reconocer avances personales.
- Actividades de cohesión grupal.





APOYO AL ESTUDIO

La actividad de Apoyo al Estudio surge con la intención de acompañar al alumnado en la adquisición de hábitos de aprendizaje eficaces, fomentando la autonomía, la organización y la confianza en sus propias capacidades. Más allá de realizar tareas escolares, este espacio busca enseñar a aprender, ayudando a los estudiantes a comprender cómo estudiar de manera más eficiente y adaptada a sus necesidades.

Mediante técnicas de estudio, estrategias de planificación y acompañamiento individualizado, los alumnos trabajan la concentración, la gestión del tiempo y la comprensión de contenidos académicos en un ambiente tranquilo y guiado. Se prioriza el refuerzo positivo y el desarrollo progresivo de la responsabilidad personal hacia el propio aprendizaje.

Apoyo al Estudio pretende convertirse en un espacio de seguridad académica donde los estudiantes puedan resolver dudas, mejorar sus hábitos y descubrir que aprender puede ser un proceso organizado, accesible y motivador.





OBJETIVOS GENERALES

- Acompañar al alumnado en la adquisición de hábitos de estudio eficaces que favorezcan la autonomía y la responsabilidad académica.
- Mejorar la organización personal y la gestión del tiempo escolar.
- Facilitar estrategias que permitan comprender y asimilar los contenidos curriculares de manera significativa.
- Incrementar la motivación hacia el aprendizaje y la confianza en las propias capacidades.
- Crear un espacio estructurado que favorezca la concentración y el trabajo personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aprender y aplicar técnicas de estudio adaptadas a distintas materias.
- Desarrollar habilidades de planificación y organización del trabajo diario.
- Mejorar la comprensión lectora y la capacidad de síntesis de la información.
- Practicar métodos de memorización comprensiva.
- Resolver dudas académicas con acompañamiento pedagógico.
- Fomentar la autonomía progresiva en la realización de tareas escolares.
- Desarrollar estrategias para la preparación de exámenes.
- Mejorar la atención sostenida y la concentración.
- Reducir la ansiedad académica mediante hábitos de trabajo estructurados.





CONTENIDO

Primer Trimestre (Octubre – Diciembre): “Organizarse para Aprender”

- **Objetivo general: desarrollar hábitos básicos de estudio y organización personal que favorezcan la autonomía académica.**

Octubre – Organización personal

- Uso de agenda escolar.
- Organización del material.
- Rutinas de estudio.
- Espacio adecuado para estudiar.

Noviembre – Técnicas básicas

- Subrayado y esquemas.
- Identificación de ideas principales.
- Comprensión lectora guiada.
- Planificación de tareas.

Diciembre – Concentración

- Estrategias de atención.
- Gestión del tiempo.
- Trabajo autónomo supervisado.
- Repaso trimestral.





CONTENIDO

Segundo Trimestre (Enero – Marzo): “Comprender y Aprender Mejor”

- **Objetivo general:** mejorar la comprensión y asimilación de contenidos mediante técnicas de aprendizaje activo.

Enero – Memoria y comprensión

- Técnicas de memorización comprensiva.
- Resúmenes sencillos.
- Mapas conceptuales básicos.

Febrero – Estrategias por asignaturas

- Cómo estudiar ciencias.
- Cómo estudiar lengua e idiomas.
- Resolución guiada de ejercicios.

Marzo – Preparación de exámenes

- Organización del repaso.
- Gestión del nerviosismo.
- Simulación de pruebas.





CONTENIDO

Tercer Trimestre (Abril – Junio): “Aprender con Autonomía”

- **Objetivo general: consolidar hábitos de estudio autónomos y seguros.**

Abril – Trabajo independiente

- Planificación semanal.
- Autocorrección.
- Responsabilidad personal.

Mayo – Técnicas avanzadas

- Síntesis de información.
- Estrategias de repaso eficaz.
- Resolución de dudas.

Junio – Evaluación y cierre

- Reflexión sobre progresos.
- Estrategias para el verano.
- Consolidación de hábitos.





REFUERZO DE CATALÁN

La actividad de Refuerzo de Catalán tiene como finalidad acompañar al alumnado en la mejora de la comprensión y expresión oral y escrita del idioma, reforzando la seguridad lingüística y la confianza comunicativa dentro del entorno escolar.

A través de actividades dinámicas, juegos lingüísticos, lectura guiada y expresión oral, se trabaja el idioma desde un enfoque práctico y participativo, adaptado a las necesidades del grupo. La propuesta busca reforzar competencias básicas sin reproducir el modelo de aula tradicional.

Refuerzo de Catalán se presenta como un espacio de aprendizaje cercano y motivador donde mejorar el dominio del idioma contribuye al éxito académico y a una mayor integración comunicativa.





OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar la competencia lingüística del alumnado en lengua catalana.
- Favorecer la seguridad y confianza en la comunicación oral y escrita.
- Apoyar el aprendizaje académico mediante el refuerzo lingüístico.
- Promover el uso del catalán en contextos cotidianos y escolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la comprensión lectora.
- Desarrollar la expresión escrita mediante actividades guiadas.
- Practicar la expresión oral en situaciones comunicativas reales.
- Ampliar vocabulario y estructuras gramaticales básicas.
- Reforzar normas ortográficas fundamentales.
- Fomentar la lectura como herramienta de aprendizaje.
- Adaptar el apoyo a las necesidades individuales del alumnado.





CONTENIDO

Primer Trimestre (Octubre – Diciembre): “Consolidar las bases lingüísticas”

- **Objetivo general: reforzar las competencias básicas de comprensión y expresión en lengua catalana.**

Octubre – Comprensión lectora

- Lecturas adaptadas al nivel.
- Identificación de ideas principales.
- Actividades de comprensión mediante juegos lingüísticos.
- Ampliación de vocabulario cotidiano.

Noviembre – Expresión escrita

- Redacción de textos breves guiados.
- Construcción de frases correctamente estructuradas.
- Uso adecuado del vocabulario.
- Actividades creativas de escritura.

Diciembre – Ortografía práctica

- Normas ortográficas básicas.
- Juegos y dinámicas de corrección.
- Dictados adaptados.
- Repaso trimestral.





CONTENIDO

Segundo Trimestre (Enero – Marzo): “Comunicar con seguridad”

- **Objetivo general: mejorar la expresión oral y escrita mediante situaciones comunicativas reales y dinámicas participativas.**

Enero – Expresión oral

- Conversaciones guiadas.
- Presentaciones breves.
- Juegos de comunicación.
- Pronunciación y fluidez.

Febrero – Gramática funcional

- Uso práctico de estructuras gramaticales.
- Actividades aplicadas al contexto escolar.
- Aprendizaje mediante dinámicas activas.

Marzo – Producción escrita

- Redacción de textos narrativos y descriptivos.
- Revisión y mejora de escritos.
- Trabajo cooperativo.





CONTENIDO

Tercer Trimestre (Abril – Junio): “Aplicar y consolidar el aprendizaje”

- **Objetivo general: aplicar el idioma en contextos significativos que refuercen la autonomía lingüística.**

Abril – Lectura comprensiva avanzada

- Textos variados.
- Debate y reflexión sobre lecturas.
- Actividades interpretativas.

Mayo – Proyecto lingüístico

- Preparación de presentaciones orales.
- Creación de pequeños proyectos escritos.
- Trabajo colaborativo.

Junio – Cierre y evaluación

- Repaso global de contenidos.
- Dinámicas comunicativas finales.
- Valoración del progreso individual.





EMPRENDIMIENTO Y FORMACIÓN PROFESIONAL

La actividad extraescolar de Emprendimiento y Formación Profesional nace con el objetivo de ofrecer al alumnado un espacio donde descubrir el mundo empresarial y desarrollar habilidades prácticas orientadas a su futuro académico y laboral. Durante la etapa de Secundaria, comenzar a conocer cómo funciona el entorno profesional y aprender herramientas útiles para la vida adulta se convierte en una oportunidad valiosa para fomentar la autonomía, la iniciativa y la toma de decisiones.

A través de talleres dinámicos, charlas formativas, simulaciones de proyectos, actividades de emprendimiento y sesiones prácticas adaptadas a la edad del grupo, el alumnado se acerca a conceptos como la creación de una start-up, el trabajo en equipo, la comunicación profesional o la elaboración de un currículum vitae. La actividad combina aprendizaje práctico y reflexión personal, permitiendo que los estudiantes exploren sus intereses, talentos y posibles caminos profesionales en un entorno cercano y motivador. Emprendimiento y Formación Profesional se plantea como un espacio de aprendizaje activo donde los alumnos desarrollan competencias personales y profesionales esenciales para su futuro, fortaleciendo habilidades como la creatividad, la organización, la iniciativa y la capacidad de adaptarse a nuevos retos, siempre desde una perspectiva participativa y orientada a la realidad actual.





OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar en el alumnado habilidades básicas relacionadas con el emprendimiento, la iniciativa personal y el conocimiento del entorno profesional.
- Fomentar la autonomía, la creatividad y la capacidad de organización en situaciones prácticas y colaborativas.
- Potenciar la comunicación y la participación activa mediante dinámicas relacionadas con el mundo empresarial y laboral.
- Acercar al alumnado a la realidad profesional y académica.
- Promover actitudes de responsabilidad, trabajo en equipo y resolución de problemas en distintos contextos de aprendizaje.
- Desarrollar competencias útiles para la vida cotidiana y el futuro laboral, fortaleciendo la confianza y la iniciativa personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer conceptos básicos del mundo empresarial y laboral.
- Participar en talleres y proyectos de emprendimiento.
- Aprender a elaborar un currículum vitae básico.
- Mejorar la comunicación y presentación de ideas.
- Desarrollar habilidades de organización y trabajo cooperativo.
- Potenciar la creatividad y la resolución de problemas.
- Identificar intereses y habilidades personales.
- Participar activamente en charlas y actividades formativas.
- Fomentar actitudes de responsabilidad, iniciativa y colaboración.
- Explorar distintas profesiones y opciones formativas.





CONTENIDO

Primer Trimestre (Octubre – Diciembre): “Conociendo el mundo profesional”

- **Objetivo general: acercar al alumnado al entorno laboral y desarrollar habilidades personales básicas.**

Octubre – Descubriendo profesiones

- Profesiones y sectores laborales.
- Intereses y habilidades personales.
- Dinámicas de autoconocimiento.

Noviembre – Trabajo en equipo y comunicación

- Comunicación en entornos profesionales.
- Trabajo cooperativo.
- Resolución de retos grupales.

Diciembre – Primeros pasos en emprendimiento

- Qué es una empresa o start-up.
- Ideas de negocio sencillas.
- Creatividad e iniciativa.





CONTENIDO

Segundo Trimestre (Enero – Marzo): “Herramientas para el futuro”

- **Objetivo general: desarrollar competencias útiles para el ámbito académico y profesional.**

Enero – Organización y planificación

- Gestión del tiempo.
- Organización de tareas.
- Responsabilidad y autonomía.

Febrero – Comunicación profesional

- Cómo hablar en público.
- Presentación de ideas.
- Expresión oral y lenguaje corporal.

Marzo – Elaboración de CV y perfil personal

- Qué es un currículum vitae.
- Habilidades y experiencias.
- Imagen personal y profesional.





CONTENIDO

Tercer Trimestre (Abril – Junio): “Emprender y crear”

- **Objetivo general: fomentar la creatividad, la iniciativa y la participación activa.**

Abril – Creación de proyectos

- Ideas emprendedoras.
- Trabajo por proyectos.
- Resolución de problemas.

Mayo – Talleres y charlas formativas

- Encuentros con profesionales.
- Experiencias reales.
- Motivación e inspiración.

Junio – Presentación final de proyectos

- Exposición de ideas.
- Trabajo en equipo.
- Valoración y reflexión final.





Más información y contacto:

mda@playedu.es