

# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



# OBJETIVOS PRINCIPALES



## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Tenemos como finalidad entender el deporte y la cultura como un medio de promoción humana, haciendo que los alumnos consigan una serie de valores que les ayuden a actuar correctamente al igual que dentro de su formación académica.

También se debe lograr que los alumnos se responsabilicen y entiendan que el esfuerzo, tanto en una actividad deportiva como en una académica o artística, es imprescindible para llegar a una serie de objetivos.

No fomentar solamente el triunfo deportivo, nuestra intención es hacer ver el deporte como juego, diversión y desarrollo humano, eligiendo este frente a formas menos sanas y saludables de divertirse.

Nuestra meta y nuestro objetivo más importante será intentar que, a corto plazo, tengamos un alumnado educado en valores tales como el respeto, la disciplina, la solidaridad, la amistad, el esfuerzo y el trabajo en equipo.

**Promover la participación** del alumnado en las actividades extraescolares del centro, buscando el desarrollo de actividades deportivas y culturales individuales y de equipo, sin tener como único fin el triunfo y los resultados clasificatorios.

**Facilitar la integración de los alumnos** a través del deporte, ligas internas o competiciones entre diferentes centros educativos, desarrollando el aspecto socializador y la competición deportiva sana, en un entorno de respeto.

**Luchar para que los alumnos asuman los valores deportivos como fuente de su propio proceso formativo** e integrador, presentando el deporte como un complemento para el desarrollo integral del individuo.

**Fomentar la competición de forma sana, leal y amistosa**, contribuyendo a su vez al equilibrio personal de los niños y niñas tanto dentro como fuera de los terrenos de juego.

**Desarrollar un espíritu deportivo**, respetando las reglas y normas, el arbitraje a los compañeros intentando ver siempre en el equipo contrario más que un enemigo, un compañero deportivo con el mismo objetivo.

**Conseguir mediante el juego formas de vida más sanas**, participativas, solidarias... viendo el deporte como un juego y una forma de diversión en grupo.

**Conseguir el gusto por el arte, la música, la danza y el teatro.**

**Adquirir valores de respeto a la derrota y a la victoria**, ya sea en actividades colectivas o individuales.

**Fomentar el trabajo en equipo** de manera divertida y la empatía.

# PROCEDIMIENTOS

Dedicación y entrega de todos los entrenadores, profesores, monitores y colaboradores, facilitando los medios adecuados para desarrollar los objetivos anteriores.

Mantener un clima de colaboración, respeto y convivencia entre todos los componentes de este proyecto.

Dar ejemplo de vida a los alumnos con nuestra actividad deportiva, considerándola como un medio de desarrollo y promoción humana dentro del Proyecto Educativo del Centro.

Usar el juego como herramienta de desarrollo de las sesiones y como medio de expresión

# ATLETISMO

## OBJETIVOS:

- Conocer los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas.
- Dominar los mecanismos propios de autocontrol en la práctica deportiva.
- Generar un espíritu deportivo y de compañerismo dentro del ambiente del deporte.

## ACTIVIDADES:

Las actividades o disciplinas que se van a impartir son carreras de velocidad y medio fondo, saltos de altura y longitud y lanzamiento de peso.

Precio: 54 €



## CONTENIDOS:

En la escuela de atletismo los contenidos que se van a trabajar por medio de diferentes metodologías son:

**Juegos adaptados y competiciones semirregladas** para las tareas de desarrollo físico general y potenciación de las capacidades y cualidades físicas básicas. También se evaluará y controlarán los aprendizajes tanto técnicos como actitudinales.

**Introducción de las técnicas de forma gradual y sumativa** para ir adquiriendo el conocimiento global de cada prueba.

**La organización del grupo** se basa siempre en la conjunción del compañerismo y el espíritu competitivo, que no es lo mismo que la competitividad.

**Se genera un ambiente lúdico y de juego.** Dentro de la disciplina del entrenamiento y el esfuerzo, con la intención de dinamizar las actitudes del grupo.



# FÚTBOL SALA



## INTRODUCCIÓN:

El enfoque que vamos a dar a esta actividad extraescolar comprende tres pilares fundamentales que son la preparación física, principios técnicos tácticos, conocimiento del reglamento. Sus objetivos y sus contenidos estarán acordes y de forma significativa a la evolución biológica de los jóvenes jugadores, nivel de los mismos, momento de máxima forma, duración e intensidad de la carga y competición.

## OBJETIVOS:

- Desarrollar y mejorar las capacidades físicas básicas.
- Familiarización con el deporte del fútbol sala.
- Ampliar los conocimientos sobre los hábitos higiénicos-deportivos.
- Conocer los contenidos de trabajo y los medios y sistemas de entrenamiento de la preparación física y el beneficio que nos aportan.
- Aceptar y respetar el entrenamiento de preparación física como una necesidad para la mejora técnica, táctica y estratégica.
- Valorar el trabajo diario como sistema de superación personal y del equipo.
- Fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.
- Favorecer la socialización a través de este deporte.
- Conocer de forma genérica los principios técnicos y tácticos del deporte del fútbol sala.
- Seleccionar las respuestas adecuadas en situación de juego.

Precio: 54 €

## CONTENIDOS:

- Aprender a calentar y estirar
- Control de balón con las diferentes partes del cuerpo
- Conducción de balón con diferentes partes del cuerpo
- El pase con diferentes partes del cuerpo en estático y en movimiento
- Diferentes tipos de regates
- El remate de cabeza
- El disparo desde diferentes posiciones y con ambas piernas
- La defensa
- El portero
- Sistemas de juego: 2:2 ; rombo 1:2:1
- La posesión del balón
- El contraataque
- Reglas elementales y básicas
- Interés por conocer y respetar las reglas del juego.
- Aceptar limitaciones y esforzarse en superarlas.
- Ayudar y colaborar con los compañeros menos hábiles.
- Aceptar el resultado. Ganar y perder con naturalidad.
- Jugar para disfrutar y aprender.
- Respetar la competencia motriz de otros compañeros.

## CONTENIDOS:

La metodología que vamos seguir será una combinación de aspectos técnicos y tácticos de forma lúdica según el desarrollo físico y psíquico de los alumnos y por supuesto acorde a su edad.

## TEMPORALIZACIÓN:

La estructura que vamos a seguir a la hora de trabajar es dividir cada sesión entre los días de realización de esta actividad extraescolar que a continuación se exponen

- Preparación física
- Aspectos técnicos y tácticos
- Normas, partido y competición

# BALONCESTO

## OBJETIVOS:

- Iniciar y consolidar en los alumnos el hábito de la práctica deportiva del baloncesto.
- Adaptar los elementos del juego y las reglas a sus posibilidades con el fin de lograr una adecuada y progresiva evolución además de una máxima participación.
- Conocer y poner en práctica la técnica y táctica del Baloncesto.
- Acoplamiento técnico-táctico en juegos y actividades.
- Respetar y asimilar las normas deportivas.
- Hacer accesible la práctica deportiva del Baloncesto a todos los alumnos mediante una secuenciación adaptada de los elementos técnicos y tácticos.
- Fomentar la convivencia y el respeto dentro del grupo aceptando su responsabilidad dentro de él.
- Primar el deporte educativo enfatizando su aspecto lúdico y formativo por encima del competitivo.
- Utilizar juegos y competición como un medio de participación y entretenimiento para desarrollar los conocimientos adquiridos y no como un fin.

Precio: 54 €

## BALONCESTO (ASPECTOS TÉCNICO – TÁCTICOS):

- **Reglas básicas.**
- **Fundamentos defensivos:**
  1. Posición básica.
  2. Desplazamientos elementales.
  3. Defensa con y sin balón.
  4. El rebote defensivo.
  5. Defensa individual y en zona.
- **Fundamentos de ataque:**
  1. El rebote ofensivo.
  2. Pivote.
  3. Tipos de bote.
  4. El dribling.
  5. Cambios de dirección y velocidad.
- **Tipos de pases:**
  1. Picado.
  2. De pecho.
  3. Con una mano.
  4. Por la espalda.
- **Tipos de tiro:**
  1. Libre / Personal.
  2. Suspensión.
  3. Bandeja.
  4. Gancho.
- **Fintas:**
  1. De bote o penetración.
  2. De tiro y penetración.
- **Situaciones de ataque:**
  1. 1x1, 2x2, 3x3.
- **El contraataque.**



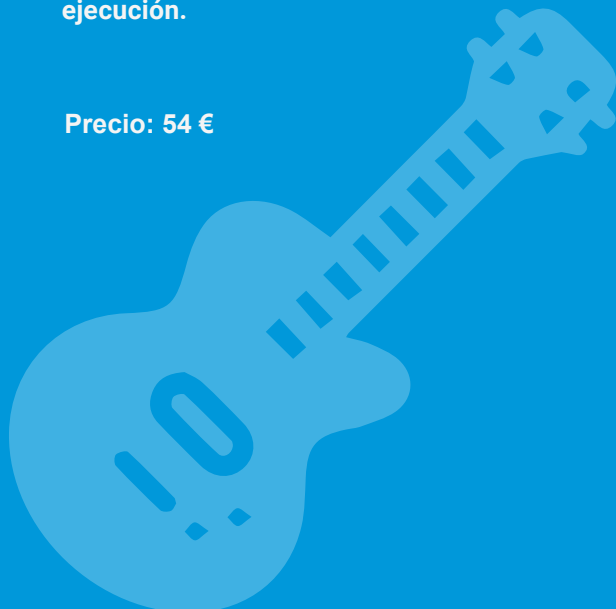
# CLASES DE GUITARRA

Se ofrece la oportunidad de aprender a tocar la guitarra con los acordes de acompañamiento que más se utilizan, para interpretar todo tipo de canciones adaptadas al grupo.

## OBJETIVOS:

- Conseguir que el alumno pueda tocar temas simples de su agrado, llevando a cabo un aprendizaje más llevadero y efectivo. (A medida que el alumno vaya incorporando conocimientos, se pretende que los aplique de forma práctica en temas que le gusten. De este modo, el alumno no solo incorpora conocimientos, sino que a su vez los aplica en aquello que es de su utilidad.)
- Iniciación y perfeccionamiento en la ejecución del instrumento, intercalando conceptos teóricos musicales que tienen que ver con el tiempo y el pulso.
- Tocar acordes y acompañar melodías en diferentes compases.
- Aprender la técnica adecuada para obtener velocidad y precisión en la ejecución.

Precio: 54 €



## CONTENIDOS:

- Tipos de acordes (mayores, menores, aumentados, ...)
- Ritmos variados.
- Ejercicios de digitación con escalas, para la soltura de ambas manos y correcta colocación de los dedos.
- Cambio de las cuerdas.
- Afinación de la guitarra.
- Educación auditiva y vocal, como complemento de la actividad. (Se pretende conseguir a través del aprendizaje de este instrumento, acompañarse a sí mismo con la voz y lograr, en un sentido más amplio, el desarrollo musical de uno mismo).

## MATERIALES:

- Guitarra española (con funda marcada).
- Archivador de canciones y fotocopias.



# JUDO

## INTRODUCCIÓN:

Esta actividad no pretende una orientación futura en busca de rendimiento para la competición, sino que va encaminada a tratar todos los componentes educativos que conlleva el deporte en general, con amplias metas que busquen un desarrollo individual correcto, una interacción social y una adaptación al ambiente. En líneas generales podemos afirmar que se pretenden conseguir los siguientes objetivos:

## OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollo Muscular y armonioso por lo que ha sido recomendado por pediatras y educadores como estimulante del desarrollo psicomotor
- Facilita el aprendizaje del auto control, desde el punto de vista Psicológico, favoreciendo el desarrollo integral y la correcta socialización del individuo.
- Formación y disciplina al ser un deporte eminentemente pedagógico.
- Desarrolla aspectos tales como cooperación, integración en grupo respeto a sus compañeros, respeto a las normas...

Por todo ello, el JUDO ha sido declarado por la UNESCO, como deporte más recomendado para los niños hasta los catorce años.

Precio: 54 €

## OBJETIVOS GENERALES DE LA ACTIVIDAD:

- Conocer y realizar correctamente los distintos tipos de caídas que se desarrollan en Judo, todo ello con una adecuada progresión metodológica.
- Conocer y realizar al menos dos inmovilizaciones para Judo – suelo, y dos técnicas de proyección para Judo – pie.
- Desarrollar de forma multilateral las cualidades físicas básicas del alumno.
- Desarrollar aspectos tales como: cooperación, integración en grupo, respeto a los compañeros, respeto a las normas, gusto por el deporte.

**Para que tengan constancia de todo ello, se les entregará un boletín informativo, trimestralmente, para que comprueben el progreso de su hij@ en la actividad.**



# BAILE



## INTRODUCCIÓN:

Taller de Danza donde se realizarán actividades artístico-pedagógicas de carácter lúdico y vivencial, que brindará a los alumnos la posibilidad de expresarse y comunicarse a través del lenguaje corporal.

## OBJETIVOS:

- Educar, utilizando el cuerpo y el movimiento como herramienta para el desarrollo de la expresión corporal.
- Establecer unas pautas para trabajar conjuntamente contenidos corporales y musicales, con una intención globalizadora para iniciar a los niños en el aprendizaje de los elementos musicales y desarrollar sus habilidades motrices.
- Reconocer la propia capacidad creativa, la autonomía y la libertad personal, y manifestarla en las composiciones coreográficas.
- Disfrutar con la participación de un proceso creativo.

Precio: 54 €

## CONTENIDOS:

- Posturas: líneas básicas.
- Coordinación.
- Ritmo.
- Desarrollo espacio-temporal.
- Musicalidad.
- Pasos sencillos de danza.
- Coreografías.
- Desarrollo de los diferentes tipos de baile (clásico, moderno, ...) adaptados al grupo.





# MINISPORTS

## INTRODUCCIÓN:

La orientación de esta actividad está encaminada a un desarrollo integral del niño, utilizando las ventajas particulares que para ello nos ofrecen los distintos deportes.

Para ello, se practicarán de manera programada y de forma semi-reglada, para que los niños aprendan a autorregular sus habilidades físicas y sociales a las exigencias puntuales de los diferentes deportes, tanto individuales, como de grupo.

## OBJETIVOS:

- Potenciar y favorecer el desarrollo físico y la interacción social a través de diferentes deportes.
- Favorecer la aceptación de las reglas del juego tanto a nivel deportivo como ético en cada deporte.
- Conocer de forma básica los fundamentos técnicos y reglas de cada deporte tratado.
- Expresar a través del cuerpo sentimientos, emociones, necesidades.
- Conocer las capacidades de uno mismo.
- Realizar diferentes trabajos aplicando las distintas técnicas plásticas.
- Coordinar diferentes movimientos del cuerpo a través de la música.
- Cooperar, conocer y colaborar a través de los distintos tipos de juegos.

Precio: 54 €

## CONTENIDOS:

Se practicarán diferentes deportes siendo algunos de estos: Iniciación al fútbol, al baloncesto, al jockey, rugby, deportes alternativos y populares, voleibol, etc.

- Conocimiento del esquema corporal.
- Capacidades de la motricidad fina y gruesa.
- Aprendizaje de las diferentes técnicas plásticas.
- Bailes, música y ritmo.
- Juegos tradicionales, populares, deportivos...
- 

## METODOLOGÍA:

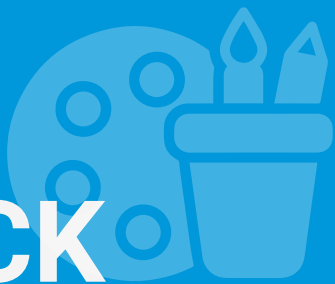
Gradual, sumativa, interactiva, evolutiva. Énfasis en la formación ética y técnica de futuros deportistas SANOS.

La metodología a seguir será a través de los siguientes talleres:

- Expresión corporal.
- Psicomotricidad.
- Manualidades.
- Danza y movimientos.
- Ritmo y baile.
- Juegos populares, tradicionales, deportivos ...



# ART ATTACK



Esta actividad está orientada al desarrollo de la creatividad de los alumnos, utilizando distintos medios y técnicas, trabajando a su vez el inglés.

Para ello se trabajará de manera programada y de forma flexible distintas actividades artísticas, para que los niños aprendan a utilizar distintas herramientas, materiales... y además, desarrollen el gusto por el arte, la música y desarrollen el trabajo en equipo e individual.

## OBJETIVOS:

- Potenciar y desarrollar la creatividad a través de distintas actividades.
- Desarrollar y mejorar la motricidad fina con la ayuda de distintos materiales (texturas, densidades, tamaños...)
- Favorecer las relaciones sociales, a la hora de trabajar en equipo con compañeros de otras clases.
- Aprender a resolver distintas dificultades que puedan ir surgiendo, ya que deben planificar con antelación qué pasos deben seguir.
- Expresar a través del cuerpo sentimientos, emociones, necesidades.
- Conocer las capacidades de uno mismo.
- Realizar diferentes trabajos aplicando las distintas técnicas plásticas.
- Coordinar diferentes movimientos del cuerpo a través de la música.
- Cooperar, conocer y colaborar a través de los distintos tipos de juegos.

Precio: 54 €

## CONTENIDOS:

Trabaremos de la manera más integral posible para desarrollar los siguientes contenidos:

- Conocimiento del esquema corporal.
- Capacidades de la motricidad fina y gruesa.
- Aprendizaje de las diferentes técnicas plásticas.
- Bailes, música y ritmo.
- Juegos tradicionales, populares, deportivos...

## TEMPORALIZACIÓN:

La metodología que seguiremos durante el desarrollo de esta extraescolar será a través de los siguientes talleres:

- Expresión corporal.
- Psicomotricidad.
- Manualidades.
- Danza y movimientos.
- Ritmo y baile.
- Juegos populares, tradicionales, deportivos



# AULA DE TEATRO



En origen la palabra "teatro" significaba 'lugar donde se ve'. Pero en esta aula de teatro vamos a hacer que esta misma palabra signifique 'lugar donde se hace'. Los alumnos que acudan a esta aula van a hacer teatro, siendo ellos los protagonistas desde el principio hasta el final, y desde todas las perspectivas. Realizando esta actividad, practicarán un arte donde el individuo se integra e interacciona con la colectividad y la colectividad con el individuo, tal y como ocurre en la sociedad.

## OBJETIVOS:

- Familiarizarse y divertirse con el arte dramático.
- Dar vida a la literatura de forma lúdica y participativa.
- Practicar la improvisación.
- Experimentar distintos roles y situaciones que preparen al alumno para su propia vida.
- Fomentar la autoestima.
- Mejorar la comunicación humana.
- Poner en escena una obra con los recursos al alcance del alumnado y teniendo en cuenta las últimas técnicas y tendencias del teatro actual, siendo el alumnado el encargado de toda la puesta en escena.

Precio: 38 €

## EXPRESIÓN DRAMÁTICA:

El teatro es jugar y el juego es de los niños. El objetivo será desarrollar la imaginación, la creatividad, la expresión oral y gestual, potenciar la capacidad de relacionarse con los compañeros y generar interés y amor por el teatro.

## OBJETIVOS:

- Lograr un desarrollo integral de los alumnos, en cuanto a sus aptitudes y capacidad lúdica para contribuir a formar personas íntegras y creadoras.
- Descubrirse a sí mismos y canalizar sus inquietudes.
- Conocer y valorar las artes escénicas como medio de aprendizaje.
- Fomentar la autoestima.
- Mejorar la calidad de las comunicaciones humanas: la tolerancia, el respeto por las diferencias y la actitud solidaria.
- Orientar la participación individual y la integración grupal.

## CONTENIDOS:

- Desinhibición. Disposición. Concentración.
- Improvisación e interpretación.
- Ejercicios preliminares: (Toma de contacto con la clase y consigo mismo)
- Ejercicios de sensibilización: (Conectarse con sus sentidos)
- Puesta en escena de una obra, que permita ejercitar de un modo integral, la vivencia del teatro en el alumno. Ellos serán responsables del proceso completo: vestuario, decorado, maquillaje, etc.



# VIOLÍN

## INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS:

Mediante la interpretación del violín, se puede desarrollar la conciencia de la importancia de la música como lenguaje artístico y forma de comunicación social.

La importancia de la práctica diaria y consciente, como elemento indispensable para la mejora constante, pretende desarrollar la responsabilidad en el trabajo, ya sea individual o colectiva. Otro de los aspectos que se desarrolla es la memoria, así también como se fomenta la creatividad del alumno.

En esta actividad se desarrolla un aprendizaje constructivista y un conocimiento y comprensión del arte de realizar música.

Precio: 38 €

## CONTENIDOS:

- Adoptar una posición corporal que permita la colocación más natural y cómoda con el instrumento.
- Fomentar el desarrollo creativo del alumno.
- Conocer las partes del violín y la función que desempeñan en la producción del sonido.
- Conocer la colocación de los dedos en la primera posición.
- Aprender a realizar cambios de posición.
- Conocer las partes del arco y la función que desempeñan en la producción del sonido.
- Conocer la colocación de los dedos en la primera posición con segundo dedo en posición B. (Notas naturales y alteradas).
- Repartición y distribución del arco.
- Conocer el punto de contacto sobre la cuerda y sus consecuencias.
- Mentalizar al alumno de la importancia de la auto audición como medio de mejora de la afinación y de la calidad del sonido.
- Desarrollar la familiarización de conceptos e ideas relacionadas con la práctica instrumental.
- Conocer la digitación y las posiciones A y B en todos los dedos, así como la colocación de los mismos en las escalas naturales y alteradas.
- Combinar golpes de arco legato, detaché y martellé.

## ACTIVIDADES:

- Interpretar canciones de forma individual.
- Interpretar canciones de forma colectiva.
- Realizar juegos de audición.
- Realizar juegos de entonación tímbrica.
- Realizar interpretaciones con apoyo de archivos MIDI.



# LENGUAJE MUSICAL

(PRIMARIA Y SECUNDARIA)

## OBJETIVOS:

El lenguaje musical tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en el alumnado las capacidades siguientes:

### LECTURA RÍTMICA:

- Desarrollar una correcta interiorización del pulso.
- Ejecutar con precisión combinaciones rítmicas.
- Interpretar correctamente símbolos gráficos musicales.
- Improvisar rítmicamente sobre fragmentos musicales escuchados.

### ENTONACIÓN:

- Ejecutar una melodía o canción aplicando indicaciones de carácter expresivo.
- Leer internamente un texto musical y reproducirlo posteriormente.
- Dominar la entonación de los intervalos melódicos.
- Reproducir estructuras melódicas en diferentes alturas, y con alteraciones en su defecto.
- Improvisar vocal o instrumentalmente melodías dentro de una tonalidad determinada.

### AUDICIÓN:

- Reproducir por escrito fragmentos musicales escuchados.
- Identificar tímbricas instrumentales e intervalos.
- Reconocer auditivamente aspectos cadenciales y formales de un fragmento musical.

## CONTENIDOS:

- Compases simples y compuestos.
- Equivalencias de medida rítmica.
- Figuras musicales y sus respectivos silencios.
- Polirritmias.
- Lectura musical de notas horizontal y verticalmente.
- Lectura en distintas claves, Sol y Fa.
- Notas propias y de ornamento.
- Clasificación de intervalos.
- Alteraciones musicales.
- Tonalidades.
- Improvisación vocal.
- La melodía y la polifonía.
- El acorde.
- La escala; el tono y el semitono.
- Las cadencias.

## ACTIVIDADES:

- Ejercicios de lecto-escritura musical.
- Ejercicios de solfeo y entonación musical.
- Ejercicios relacionados con la audición musical.
- Juegos musicales.



Precio: 38 €

# EXPRESIÓN CORPORAL Y LENGUAJE MUSICAL

(MÚSICA Y MOVIMIENTO INFANTIL)

## INTRODUCCIÓN:

Se propone una clase en la que se mezclará la expresión corporal con el lenguaje musical, ya que la primera permite una clase dinámica y lúdica, y la segunda un mayor grado de concentración. De esta manera las clases serán amenas, y a través de ellas se podrán desarrollar muchas capacidades, como puede ser de abstracción, la comunicación, la destreza corporal, etc.

## CONTENIDOS:

- Conocer los elementos utilizados en la comunicación no verbal, como la dramatización.
- Desarrollar la espontaneidad, la creatividad expresiva, la imaginación y el sentido del juego.
- Favorecer la adquisición de técnicas corporales instrumentales: la relajación, la concentración, la flexibilidad, la desinhibición y la sensibilización.
- Adquirir conocimientos rítmicos, melódicos y vocales, como la lectura de pentagramas, dictados rítmicos, entonación de un pequeño fragmento, reconocimiento de escalas musicales, etc.
- Desarrollar 4 grandes capacidades:
  1. Saber escuchar (oír)
  2. Saber cantar (sentir)
  3. Saber leer (reconocer)
  4. Saber escribir (entender)

## RECURSOS MATERIALES:

- Ropa cómoda (chándal)
- Cuaderno de pentagramas
- Lápiz y goma de borrar

## ACTIVIDADES:

- Ejercicios de relajación y respiración.
- Interpretación de situaciones y de personajes.
- Ejercicios de solfeo, de entonación y de escritura de lenguaje musical.



Precio: 54 €

# TRIATLÓN



## OBJETIVOS:

- **Conocer los fundamentos técnicos básicos de las diferentes disciplinas.**
- **Dominar los mecanismos propios de autocontrol en la práctica deportiva.**
- **Generar un espíritu deportivo y de compañerismo dentro del ambiente del deporte.**
- **Aprender hacer las transiciones entre disciplina y disciplina.**
- **Saber sobre los principios de seguridad.**
- **Transmitir unos conocimientos básicos para el desarrollo del día a día, tales como:**
  - Los valores: confianza, comunicación, honestidad, respeto, tolerancia, constancia, empatía, exigencia, entusiasmo, responsabilidad, esfuerzo y trabajo.
  - Las habilidades y destrezas que se relacionan absolutamente con los valores citados y van unidos de la mano.
  - Las creencias que son interiorizadas, pero forman parte de nuestra vida y pueden ser personales, sociales y culturales.
  - El hábito es un elemento básico del aprendizaje humano. La adquisición de hábitos se va formando en nuestras actividades diarias.

**Precio: 40€**

## CONTENIDOS:

- En la escuela de triatlón los contenidos que se van a trabajar por medio de diferentes metodologías son:
- Juegos adaptados y competiciones semirregladas para las tareas de desarrollo físico general y potenciación de las capacidades y cualidades físicas básicas. También se evaluará y controlarán los aprendizajes tanto técnicos como actitudinales.
- Introducción de las técnicas de forma gradual y sumativa para ir adquiriendo el conocimiento global de cada prueba y actividad.
- La organización del grupo se basa siempre en la conjunción del compañerismo y el espíritu competitivo, que no es lo mismo que la competitividad.
- Se genera un ambiente lúdico y de juego. Dentro de la disciplina del entrenamiento y el esfuerzo, con la intención de dinamizar las actitudes del grupo.
- Se desarrolla un trabajo en equipo/ parejas donde cada miembro desarrolla y trabaja una disciplina.

## ACTIVIDADES:

Las actividades o disciplinas que se van a impartir son:

- Carreras de velocidad y medio fondo.
- Trabajo específico en la piscina (pruebas de fondo y relevos por equipo).
- Conducción de MTB tanto en asfalto como en pista.
- Transiciones y pruebas por equipo/pareja.



# ALEMAN

## METODOLOGÍA:

Alemán se da en un grupo pequeño con actividades dinámicas e interactivas. El objetivo principal es una introducción general al país con su idioma y cultura. Que cada alumno dependiendo del nivel que tenga puede representar situaciones reales en el idioma (compra en tienda, visita al médico, comida en restaurante, etc)

## CONTENIDOS ADAPTADOS AL NIVEL DE CADA ALUMNO:

- Conocimientos generales del país, abecedario, reglas de pronunciación, los números, aprenden a presentarse a sí mismos y sus familiares.
- Conjugación de verbos en el presente
- Colores, prendas de ropa y decir precios en alemán.
- Aprenden las partes del cuerpo y vocabulario relacionado con la visita al médico.
- Imperativo en alemán.
- Vocabulario relacionado con animales.
- Vocabulario relacionado con actividades a diario.
- Fiestas en Alemania.
- Vocabulario de comida.

Actividades en grupos pequeños y dinámicas.

Precio: 54 €





# ESCUELA DE NATACIÓN

## INTRODUCCIÓN:

La escuela de natación ofrece la posibilidad del aprendizaje y mejora de todos los estilos de natación. Para nosotros, el objetivo principal es fomentar los componentes educativos/ valores que nos ofrece el deporte a nivel individual y en equipo. Orientando la actividad de natación a la iniciación a la competición.

Precio: 54 €



## OBJETIVOS:

- Flotar en posición dorsal y ventral. Tener un control total del cuerpo en el agua.
- Coordinar el movimiento de brazos y piernas con la respiración.
- Perfeccionar los estilos crol, espalda y braza.
- Coordinar la brazada y la patada de braza con la respiración.
- Iniciar el aprendizaje del estilo de mariposa.
- Realizar ejercicios para mejorar la resistencia en el agua.
- Mejorar la técnica general de los distintos estilos.
- Mejorar el salto de cabeza y aprendizaje de volteos y virajes.
- Iniciación al reglamento de las competiciones de natación.

## CONTENIDOS:

- Trabajar la coordinación y respiración.
- Mejorar la capacidad pulmonar.
- Mejorar la resistencia en el agua.
- Aprendizaje y mejora de la técnica en los diferentes estilos.
- Salidas y volteos.
- Reglamento y manual de buena conducta.



