



Actividades extraescolares

Curso 2019/2020
CEIP ALFREDO DI STEFANO

DEPORTE
OCIO Y SALUD



Deporte, Ocio y Salud (DOS) es una empresa dedicada a organizar, dirigir e impartir actividades deportivas y de ocio orientadas a:

- Ejercitar el cuerpo y la mente de una forma divertida y saludable.
- Fomentar el compañerismo, la amistad y el trabajo en grupo.
- Adquirir hábitos saludables que nos ayuden a vivir mejor y ser más felices .

Poseemos una amplia oferta de actividades, pero queremos resaltar nuestro compromiso de escuchar y adaptarnos siempre a las necesidades de cada cliente en cada momento. El cual nace de nuestra voluntad implicación y colaboración con el centro donde desarrollamos nuestras actividades.

Con 10 años de experiencia en el sector, hemos conocido de primera mano las diferentes áreas de trabajo, tanto como monitores, como coordinadores y directores. Esto nos ha permitido desarrollar un método de trabajo orientado a la búsqueda y satisfacción de las necesidades y exigencias tanto de los alumnos como de los padres.

Este método se apoya en cuatro puntos fundamentales:

- Un buen sistema organizativo en el que prima la seguridad de los niños.
- Actividades de calidad, lo que favorece un buen funcionamiento de las mismas, así como una evolución positiva en los alumnos.
- Contacto directo con los padres para atender de primera mano todas sus dudas y necesidades.
- Trato cercano y cariñoso con los alumnos por parte de todo el equipo de DOS.



La importancia del deporte

El deporte ayuda a los niños no sólo a estar sanos y a desarrollarse física y mentalmente, también a relacionarse de una forma saludable con otros niños. Estar en forma es sinónimo de estar sano. Es más, si se crea el hábito de practicar deporte desde el inicio de su infancia se pueden ahorrar futuros problemas en la adolescencia.

Los niños deben encontrar un deporte que les guste. Lo primordial es que los pequeños se encuentren motivados para la práctica del deporte que elijan, nunca se les debe obligar. Al principio puede costarles coger el ritmo, pero si el niño cuenta con el apoyo, la determinación y la seguridad de los padres todo irá bien.

Practicando ejercicio físico de forma regular se previenen muchas enfermedades que se manifiestan en la edad adulta, como obesidad y osteoporosis, y ayuda a superar otras que pueden padecer ya de niños como el asma. El deporte ayuda a un buen desarrollo de huesos y músculos y proporciona una buena aptitud cardiovascular.

El ejercicio ayuda a los niños a tener más confianza en sí mismos, favorece su autoestima y les ayuda a relacionarse mejor con los demás.

A través del deporte se transmiten infinidad de valores como la solidaridad y el compañerismo. Es la terapia más divertida que pueden realizar los niños.



Objetivos generales y metodología

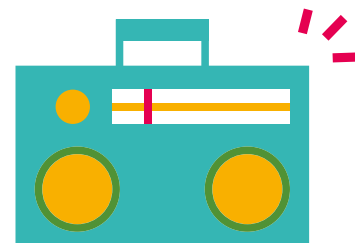
Los objetivos generales para todas las actividades pretenden fomentar el carácter participativo, creativo y educativo, teniendo en cuenta las características específicas de cada una de las actividades que se ofertan y presentan. Buscamos que los niños se desarrollen tanto en el trabajo individual como en el grupal. La interacción es imprescindible para crear personas activas y comunicativas, para ello se realizarán actividades de carácter creativo que impliquen comunicación y colaboración para su desarrollo.

***Los primeros años
de vida son decisivos
para marcar el resto
de nuestra existencia,
por ello se hace
necesario adquirir
buenos hábitos***

Utilizaremos el juego como elemento motivador y participativo, estando presente en todas las sesiones ayudando a crear un ambiente divertido y distendido. Pero sin olvidarnos de uno de los objetivos más importantes, el educativo. Por ello se potenciará la igualdad como base del respeto y la convivencia. Se eliminarán los comportamientos y actitudes antisociales, fomentando las actitudes positivas hacia uno mismo, los compañeros y los monitores.

No olvidemos que hablamos de actividades extraescolares y que los niños deben de practicar aquellas que les motiven y gusten para aprovechar las clases a máximo.

A continuación pasamos a detallar la oferta de actividades con objetivos y metodología específica de cada actividad.



Baile moderno

Está claro que es algo muy importante que los niños disfruten de actividades físicas y de ocio con las que interactuar con otros niños a la vez que están en constante movimiento. El baile es algo que además, es de lo más ventajoso para nuestros hijos, ya que proporciona una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos que no lograrían con otra disciplina: ayuda a mantener la forma física, contribuye a mejorar la psicomotricidad, desarrolla el oído con la música y eleva el nivel de autoexigencia y también consigue que el niño tome control de su propio cuerpo.

Objetivos

- A través del baile trabajaremos la coordinación, el ritmo y la expresión corporal.
- Se trata de una actividad basada en fomentar la creatividad, las técnicas de expresión corporal y combatir la cohibición a la hora de expresarse.
- El baile moderno tiene como objetivo montar coreografías con las músicas más actuales.

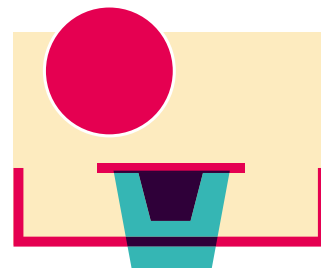
Metodología

- Actividades y juegos que favorecen la expresión corporal, oral y la comunicación.
- Fomentar la práctica deportiva como medio para favorecer la madurez física, psíquica y social
- Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, participativo y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas

Días
Dirigido a
Material necesario

Lunes y miércoles / Martes y jueves / Viernes
Todos los alumnos de primaria
Ropa y calzado deportivo.

Baloncesto



El baloncesto es un deporte en equipo que fomenta el desarrollo físico y personal de los niños. Enseña valores como el compañerismo, el trabajo en equipo o la generosidad, y ayuda al desarrollo de su aparato locomotor y el fortalecimiento de sus músculos. Enseñar a los alumnos las ventajas de participar en una actividad deportiva de equipo. Salud, disciplina y diversión serán los pilares básicos.

Objetivos

- Iniciar al alumno en la práctica del baloncesto.
- Mejorar la interacción social y el desarrollo personal del jugador.
- Fomentar el respeto a los compañeros y el trabajo en equipo.
- Aprendizaje de los fundamentos básicos: manejo de balón, pase, tiro, posición defensiva,...
- Desarrollo psicomotor y mejora de la salud de los jugadores.

Metodología

- Circuitos de psicomotricidad para mejorar la coordinación del alumno.
- Calentamientos y Estiramientos para que los jugadores aprendan la importancia de cuidar su cuerpo.
- Juegos y ejercicios para el aprendizaje de los fundamentos básicos.
- Todos los días los niños recogerán el material utilizado.

Días
Dirigido a
Material necesario

Viernes
Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria
Ropa y calzado deportivo.

Futbol



El futbol es el deporte más popular del mundo y el más practicado por los niños. Entre sus beneficios podemos contar tanto con el desarrollo físico general, como con la mejora en la coordinación y en la capacidad cardiovascular. Además, a través del fútbol se sociabiliza a los niños, inculcándoles el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad.

Objetivos

- Conocer la técnica con el balón
- Saber movernos y encontrarnos en el campo de futbol.
- Desarrollar capacidades motoras y coordinativas básicas con el balón.
- Desarrollo y fomento de la expresión en grupo, educación y saber estar en un campo de futbol.
- Concienciarles del uso de los materiales y su cuidado.
- Formar un buen grupo en el que todos nos llevemos bien y mejoremos día a día.

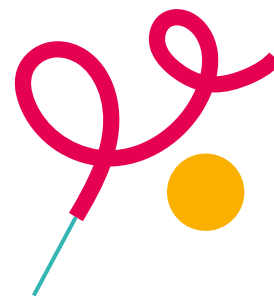
Metodología

- Se desarrollará en su mayor parte una metodología de instrucción directa en la ejecución de juegos donde se necesite la cooperación y la participación de todos los jugadores.
- Buscaremos incentivar la capacidad cognitiva del alumno en juegos de resolución de problemas, en los que haya que tomar una decisión.
- Juegos y actividades con balón.
- Actividades de calentamiento, coordinación y técnica básica.
- Aprendizaje del compañerismo, trabajo en equipo, educación y saber perder y ganar.
- Saber utilizar el material que tenemos y para qué sirve en todas las actividades.
- Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.

Días

Material necesario

Lunes y miércoles: 1º y 2º Primaria
Martes y jueves: 2º y 3º Infantil
Ropa y calzado deportivo.



Gimnasia Rítmica

La gimnasia rítmica es una modalidad deportiva que combina movimientos de ballet, danza y gimnasia con la utilización de varios elementos como mazas, pelota, cinta, cuerda o aro. Entre las actividades extraescolares más demandadas por las niñas se encuentra la gimnasia rítmica.

Objetivos

- Adaptar el movimiento corporal a estructuras rítmicas sencillas, diferenciando en ellas la intensidad y la duración de los sonidos.
- Desarrollar globalmente las capacidades físicas básicas.
- Practicar ritmos e imitar danzas sencillas.
- Realizar y coordinar los elementos básicos de la Técnica de Manos libres (pasos rítmicos, saltos, equilibrios, giros, elementos de flexibilidad y ondas y elementos acrobáticos específicos).
- Descubrir los elementos del aparato, fundamentales de : gasa, cuerda, pelota y aro.
- Participar y disfrutar de la actividad estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás.

Metodología

Actividades y juegos que favorecen la expresión corporal, oral y la comunicación. Fomentar la práctica deportiva como medio para favorecer la madurez física, psíquica y social

Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, participativo y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas

Días
Dirigido a
Material necesario

Lunes y miércoles / Martes y jueves
Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria
Ropa y calzado deportivo.



Magia

Los niños se sienten fascinados por la magia y a los mayores nos encanta ver el brillo de ilusión en sus ojos. Asistir a un espectáculo de magia es una de las mejores propuestas de ocio para cualquier niño, pero ellos también pueden participar del ilusionismo.

El sueño de muchos niños es convertirse en un Harry Potter y no tenemos por qué negárselo. Cualquier niño es un mago en potencia porque los niños llevan la magia dentro. Además, enseñar a un niño a hacer trucos de magia no es únicamente una forma de diversión, sino que la magia puede desarrollar múltiples habilidades en los niños.

Los beneficios de la magia en los niños

- La magia enseña valores importantes como el esfuerzo, la constancia, la paciencia y el gusto por el trabajo bien hecho.
- Estimula la motricidad. Muchos trucos de magia requieren de cierta habilidad manual. La postura, los movimientos y el manejo de las manos son algunas de las capacidades que se desarrollan en el niño mago.
- Potencia la creatividad. Se necesita mucha imaginación para hacer un truco de magia. Por eso es una de las actividades que más y mejor estimulan la creatividad de los niños.
- Mejora la autoestima. Entre los beneficios de la magia también se encuentra la de mejorar la autoestima del niño. El niño que practica magia se convierte en centro de atención y admiración por parte de los demás niños, algo que puede fomentar su capacidad de liderazgo.
- Promueve la comunicación. Los niños que practican magia mejoran sus dotes comunicativas. Mantener la atención del público requiere cierta dosis de encantamiento a través de las palabras y el lenguaje corporal.

Días
Dirigido a
Material necesario

Viernes
1º y 2º Primaria



Multideporte

El deporte tiene innumerables beneficios para la salud de los más pequeños, están en un periodo en el que empiezan a aprender de forma específica la práctica de varios deportes. Pretendemos que practiquen todos los deportes (baloncesto, fútbol, atletismo, tenis, balonmano) para que los más pequeños decidan que deporte realizar en un futuro. El deporte en esta etapa desarrolla la actividad motora, conoce el esquema corporal, afianza la multilateralidad como base de la orientación espacial y todo mediante juegos de los diferentes deportes. Además aprenderemos los valores que cada deporte nos proporciona para incidir positivamente en la educación de nuestros deportistas.

Objetivos

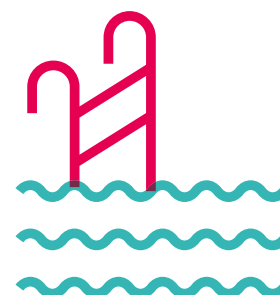
- Desarrollar las capacidades básicas, velocidad, fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad.
- Trabajar valores grupales, como la cooperación y el compañerismo.
- Mejorar las habilidades motrices básicas, lanzamientos, recepciones, paradas, conducciones y coordinaciones necesarias para mejorar en el deporte.
- Respetar las normas básicas de funcionamiento en el ámbito deportivo.
- Adquirir hábitos de salud e higiene.

Metodología

Realizaremos juegos y actividades con el material de cada deporte, aprendiendo a realizar el calentamiento general y la movilidad articular de cada deporte. Fomentaremos en cada actividad el trabajo de equipo y les educaremos en el saber ganar y perder de cada deporte. Tendremos que saber utilizar el material que tenemos, combinándolo con distintos tipos de metodología que cada uno requiera. Pretendemos que los alumnos no solo actúen tras las explicaciones del profesor sino que también tengan capacidad de decisión desarrollando sus mecanismos para la resolución de problemas y consecución de objetivos.

Días
Dirigido a
Material necesario

Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes
1º y 2º Primaria
Ropa y calzado deportivo.



Natación

La natación es uno de los deportes más completos que existen con innumerables beneficios para la coordinación, el desarrollo motor y muscular, y sobre todo, el conocimiento del medio y aprendizajes en el medio acuático .

Desde Deporte, Ocio y Salud nos gustaría indicar que, en especial en esta actividad, para conseguir los objetivos esperados deberemos de mantener una continuidad y una constancia.

Material necesario

Para la actividad de natación los alumnos deberán llevar el siguiente material

Bañador. Los mejores bañadores para la actividad son los bañadores elásticos tipo pantalon bóxer tanto para niños como para niñas. Para ellas también valdrían los bañadores enteros.

Chanclas. Aconsejamos que lleven unas chanclas que queden sujetas al pie o bien los escaarpines de tela, no se pueden llevar escaarpines ni de silicona ni de látex .

Gorro. Los mejores gorros son los de silicona , fáciles de poner y aíslan perfectamente del agua.

Toalla. Aconsejamos que los alumnos lleven capas, ponchos, o similares con el fin de evitar que tengan que ir sujetando una toalla mientras caminan hacia el vestuario.

Todas las prendas, tanto las de baño como la ropa que llevan puesta, deberá ir marcada con nombre y apellidos para evitar cambios y pérdidas.

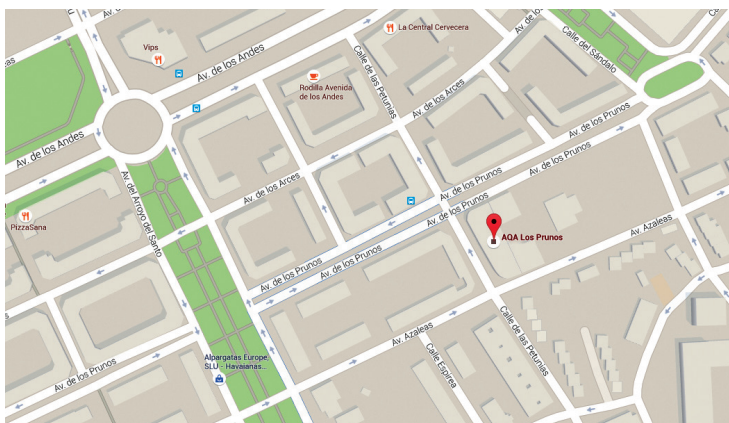
Respecto a la mochila debemos tener en cuenta que la deberán llevar ellos mismos durante todo el trayecto . Aconsejamos una mochila pequeña mejor que sacos o mochilas con ruedas.

Todos los alumnos que necesiten llevar tapones para realizar la actividad deberán indicarlo en la inscripción para poder contactar con ellos e indicarles la forma de proceder al guardar los tapones en la mochila.

Dónde se realiza la actividad

Tras muchos años probando en distintas piscinas, hemos llegado a la conclusión que nos encontramos en la mejor piscina posible para impartir nuestra actividad. PISCINA AQA LOS PRUNOS situada en la Av de los Prunos 98, Madrid.

En esta instalación contaremos con vestuarios exclusivos para grupos con acceso directo a la piscina, una limpieza ,calidad y control de las instalaciones constante, así como una temperatura tanto del agua como del ambiente óptimo para el desarrollo de la actividad.



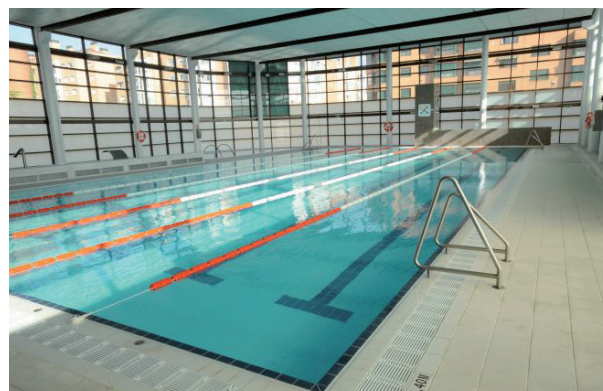
Desarrollo de la actividad

La actividad se desarrollará los jueves, con un grupo de 45 alumnos como máximo y 35 como mínimo.

El horario estará comprendido entre las 16 y las 18 horas, dedicando 30 minutos para el desarrollo de la actividad y el resto del tiempo se empleará para los desplazamientos y cambios de ropa.

Los traslados se realizaran en autocares de la empresa Jeslusan, con los que llevamos mas de 10 años trabajando y que nos transmiten total confianza y garantía en el servicio. Cuentan con una amplia flota de autobuses, todos ellos dotados de cinturones de

seguridad. Nos gustaría resaltar el buen trato que los conductores han tenido siempre con los niños y su colaboración con el grupo a la hora de subir y bajar del autobus.



Monitores

Contamos con monitores titulados y con experiencia. Tutelados siempre por los coordinadores de la actividad. Con ello conseguimos una optimización del trabajo, tanto en la organización de los grupos como en la utilización del material.

Todos nuestros monitores tienen un trato cercano y cariñoso con los alumnos e imparten siempre las clases desde el agua para transmitir así confianza y tranquilidad a los alumnos. Serán los encargados de ayudar a vestirse y

desvestirse a los niños, así como de ordenar y guardar la ropa en los vestuarios tanto a la entrada como a la salida. Igualmente, les ayudarán con el secado de pelo.

Los grupos tendrán un máximo de 5 alumnos por monitor en los niveles más bajos y un máximo de 8 en los más avanzados.

Todo el material necesario para el desarrollo de la actividad será proporcionado por la empresa y será de uso exclusivo para nuestros alumnos.

Seguros

La empresa cuenta con seguro tanto de accidentes como de responsabilidad civil tanto para los alumnos como para los monitores.

La empresa no tiene ningún inconveniente en entregar mensualmente la documentación necesaria así como los contratos.

Incluye:

- Reunión informativa al inicio del curso con los padres con el fin de explicarles nuestro método de trabajo, objetivos según niveles y solucionar cualquier duda.
- Traslados desde el colegio a la piscina y de la piscina al colegio.
- Cambios de ropa y secado de pelo.
- Material necesario para las clases: churros, cinturones de flotación, tapices flotantes, etc.
- Clases de 30 min.
- Grupos reducidos, ratio 1-5 en los niveles más bajos
- Clases abiertas trimestrales.
- Correo electrónico y teléfono a disposición de los padres.

Precio/alumno
SOCIOS AMPA

49€

IVA incluido

NO SOCIOS

53€

Días

Dirigido a

Material necesario

Lunes, martes, miércoles o viernes

Todos los alumnos

Bañador, gorro de baño, chanclas y albornoz, todo marcado con el nombre y apellidos.

Patinaje



El patinaje una actividad recreativa al mismo tiempo que un deporte que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de sus movimientos y ejercicios.

Objetivos

- Iniciación al patinaje artístico.
- Aprender a ponerse los patines junto con protecciones.
- Aprender a patinar hacia delante con la posición correcta del cuerpo y realizar ejercicios artísticos diferentes.
- Desarrollo y fomento de la expresión corporal.
- Formar un buen grupo en el que todos nos llevemos bien y mejoremos día a día.
- Mejorar la capacidad coordinativa del alumno, aprendizaje técnico del patinaje artístico, junto con los valores que trabajamos en este deporte.

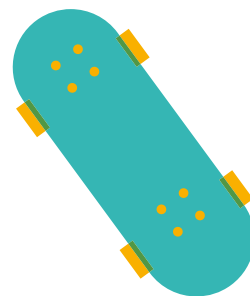
Metodología

Comenzaremos las clases explicándoles cómo deben colocar el cuerpo para evitar las caídas y para conseguir el equilibrio necesario para patinar, ayudándonos de juegos y actividades para introducir la posición de los brazos. Conforme vayan mejorando lo aprendido, se les enseñarán figuras nuevas acordes con su edad.

Se fomentará el aprendizaje del compañerismo y del trabajo en equipo ya que al final de curso prepararemos una exhibición para que los padres puedan ver el progreso y la mejoría de este deporte.

Días
Dirigido a
Material necesario

Lunes y miércoles / Martes y jueves / Viernes
Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria



Skate

El skate una actividad recreativa al mismo tiempo que un deporte que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de sus movimientos y ejercicios.

Objetivos

- Iniciación al skate.
- Aprender a subirse a la tabla y ponerse las protecciones.
- Aprender a tomar impulso para avanzar y adoptar la posición correcta del cuerpo tanto para desplazarnos en línea recta como para girar.
- Formar un buen grupo en el que todos nos llevemos bien y mejoremos día a día.
- Mejorar la capacidad coordinativa del alumno, aprendizaje técnico del skate, junto con los valores que trabajamos en este deporte.

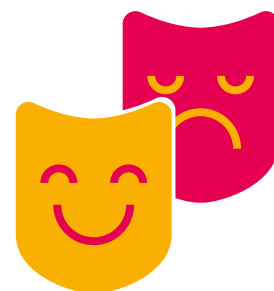
Metodología

Comenzaremos las clases explicándoles cómo deben colocar el cuerpo para evitar las caídas y para conseguir el equilibrio necesario para patinar, ayudándonos de juegos y actividades para introducir la posición de los brazos. Conforme vayan mejorando lo aprendido, se les enseñarán trucos nuevos acordes con su edad.

Se fomentará el aprendizaje del compañerismo y del trabajo en equipo ya que al final de curso prepararemos una exhibición para que los padres puedan ver el progreso y la mejoría de este deporte.

Días
Dirigido a
Material necesario

Viernes
Todos los cursos de primaria



Teatro

El teatro a través de diversas actividades y juegos en grupo o individuales, es ideal para ayudar a los niños a desarrollar el lenguaje y el movimiento, además de ejercitar la memoria y la agilidad mental. Asimismo, el teatro ayuda a superar la timidez, acerca a los niños a la lectura y les permite jugar con el mundo de la fantasía y la imaginación.

Objetivos

- Potenciar las habilidades sociales, afectivas y de relación con los compañeros.
- Iniciarse en el desarrollo de capacidades de interpretación y ponerse en el lugar de los demás a través del juego.
- Desarrollo y fomento de la expresión oral, expresión corporal, la plasticidad, el control corporal y psicomotricidad.
- Concienciarles del uso de los materiales y su cuidado.
- Viajar a mundos imaginarios, iniciarse en el teatro y sus maravillas. Sin olvidarnos, como no, de divertirnos con nuestros amigos.

Metodología

- Juegos y actividades dramáticas.
- Actividades de respiración, fonología, relajación, concentración e improvisación.
- Actividades y juegos que favorecen la expresión corporal, oral y la comunicación.
- Utilización de marionetas como recurso motivador.
- Todos los días los niños recogerán el material utilizado.

Días
Dirigido a

Viernes
Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria

Tabla de actividades propuestas para el curso 2019/2020

Actividad	Días	Dirigido a	Precio
Baile Moderno	Lunes y miércoles	Todos los cursos de Primaria	27 €
Baile Moderno	Martes y jueves	Todos los cursos de Primaria	27 €
Baile Moderno	Viernes	Todos los cursos de Primaria	15 €
Baloncesto	Viernes	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	15 €
Fútbol	Lunes y miércoles	1º y 2º Primaria	27 €
Fútbol	Martes y jueves	2º y 3º Infantil	27 €
Gimnasia Rítmica	Lunes y miércoles	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	27 €
Gimnasia Rítmica	Martes y jueves	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	27 €
Magia	Viernes	1º y 2º Primaria	15 €
Natación	Lunes	Todos los cursos	49 €
Natación	Martes	Todos los cursos	49 €
Natación	Miércoles	Todos los cursos	49 €
Natación	Viernes	Todos los cursos	49 €
Natación + Patinaje	Lunes (nat) y miércoles (pat)	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	62 €
Natación + Patinaje	Martes (nat) y jueves (pat)	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	62 €
Natación + Patinaje	Miércoles (nat) y lunes (pat)	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	62 €
Patinaje	Lunes y miércoles	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	27 €
Patinaje	Martes y jueves	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	27 €
Patinaje	Viernes	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	15 €
Skate	Viernes	Todos los cursos de Primaria	15 €
Teatro	Viernes	Desde 2º Infantil hasta 2º Primaria	15 €

Multideporte De lunes a viernes 1º y 2º Primaria

1 Día: 15€

2 Días: 27€

3 Días: 39€

4 Días: 49€

5 Días: 57€

Para resolver cualquier duda puede contactar con nosotros:

Por teléfono: 638 15 83 68 (horario de 9:30 a 14:00 h.)

Por e-mail: ads@deporteocioysalud.com