CEIP ALFREDO DI STEFANO

Actividades extraescolares

Curso 2018/2019

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:

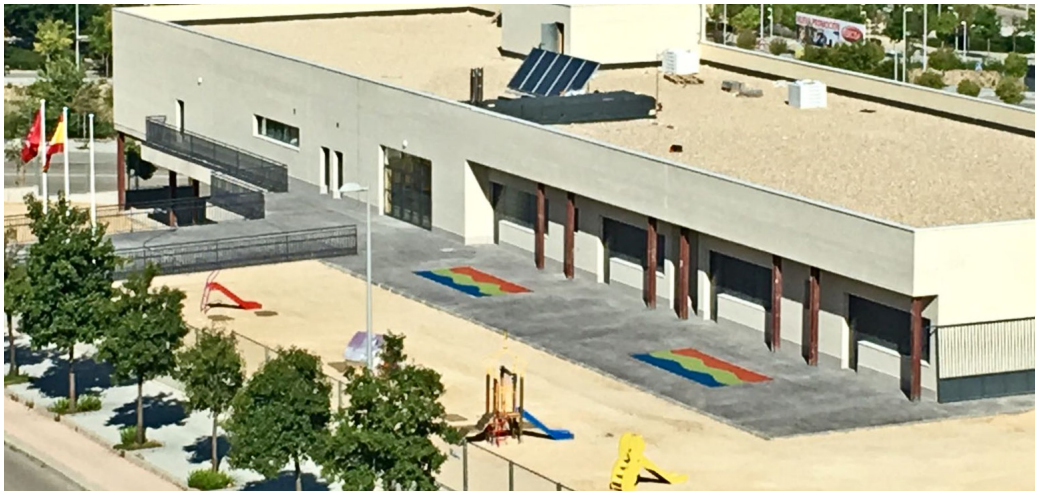
- Ejercitar el cuerpo y la mente de una forma divertida y saludable.
- Fomentar el compañerismo, la amistad y el trabajo en grupo.
- Adquirir hábitos saludables que nos ayuden a vivir mejor y ser más felices .

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 trasmiten 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 especifica de cada actividad.

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	Martes y jueves
Dirigido a	Alumnos 3º infantil y 1º primaria
Material necesario	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	**Lunes y miércoles:** Alumnos 3º infantil y 1º primaria **Martes y jueves:** Alumnos 2º infantil
Material necesario	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	Lunes y miércoles
Dirigido a	Alumnos 2º 3º de infantil y 1º primaria
Material necesario	Ropa y calzado deportivo.

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, futbol, 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	Lunes, martes, miércoles, jueves o viernes
Dirigido a	Alumnos 3º de infantil y 1º primaria
Material necesario	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 escarpines de tela, no se pueden llevar escarpines 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.

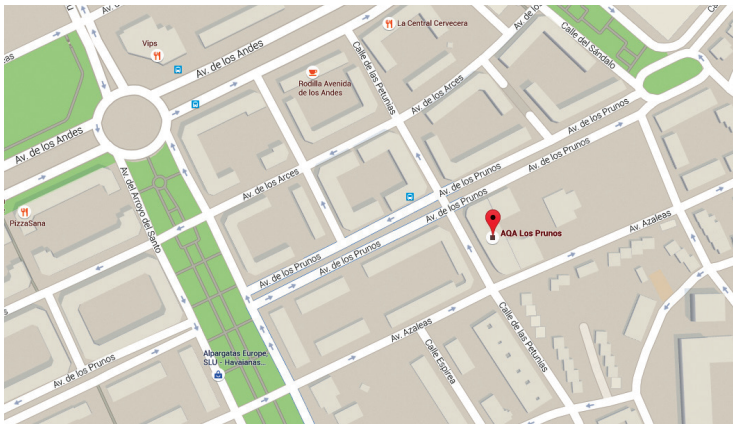
Respecto a la mochila debemos tener en cuenta que la deberán llevar ellos mismos durante todo el trayecto . Aconsejamos una mochila pequeña mejor que sacos o mochilas con ruedas.

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.

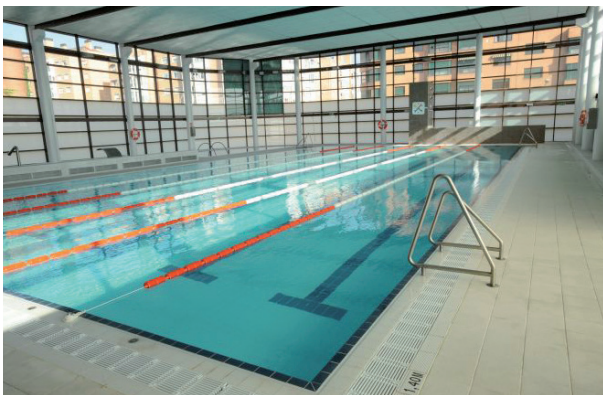


Desarrollo de la actividad

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 trasmiten 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 trasmitir 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 mas bajos y un máximo de 8 en los mas 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	Lunes, martes o miércoles
Dirigido a	Todos los alumnos
Material necesario	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 equilibro 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	Lunes y miércoles / Viernes
Dirigido a	Alumnos 2º 3º infantil y 1º primaria
Material necesario	Ropa y calzado deportivo.

Tabla de actividades propuestas para el curso 2018/2019

Actividad	Días	Dirigido a	Precio
Baloncesto	Martes y jueves	3º infantil y 1º primaria	27 €
Fútbol	Lunes y miércoles	3º infantil y 1º primaria	27 €
Fútbol	Martes y jueves	2º infantil	27 €
Gimnasia rítmica	Lunes y miércoles	2º 3º infantil y 1º primaria	49 €
Natación	Lunes / Martes / Miércoles	Todos	49 €
Patinaje	Lunes y miércoles	2º 3º infantil y 1º primaria	27 €
Patinaje	Viernes	2º 3º infantil y 1º primaria	16 €

Multideporte *De lunes a viernes* Todos los cursos

1 Día: 15€ **2 Días:** 27€ **3 Días:** 39€ **4 Días:** 49€ **5 Días:** 57€

Datos de contacto

Para resolver cualquier duda puede contactar con nosotros:

JAVIER SÁNCHEZ
638 158 368
dos@deporteocioysalud.com