



# Actividades extraescolares

Curso 2019/2020  
CEIP NURIA ESPERT

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.

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: [dos@deporteocioysalud.com](mailto:dos@deporteocioysalud.com)**

## 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.

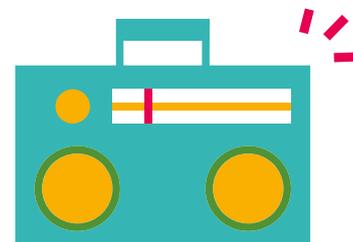
***Los primeros años  
de vida son decisivos  
para marcar el resto  
de nuestra existencia,  
por ello se hace  
necesario adquirir  
buenos hábitos***

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

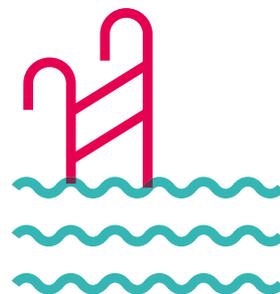
- A través del baile trabajaremos la coordinación, el ritmo y la expresión corporal.
- Se trata de una actividad basada en fomentar la creatividad, las técnicas de expresión corporal y combatir la cohibición a la hora de expresarse.
- El baile moderno tiene como objetivo montar coreografías con las músicas 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 (uno o dos días)  
Alumnos de infantil  
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.**

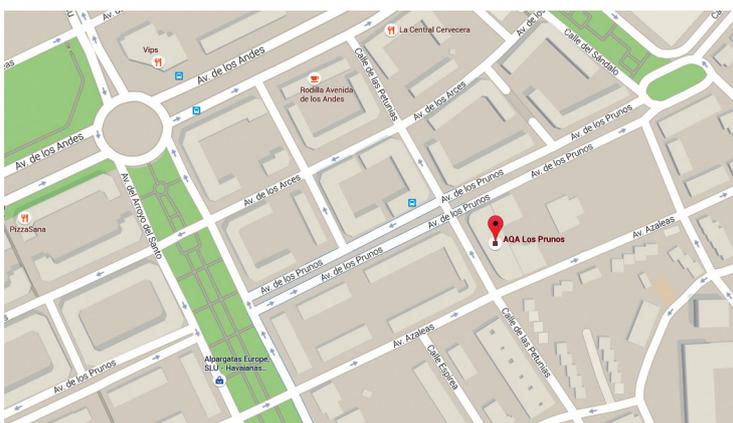
Respecto a la mochila debemos tener en cuenta que la deberán llevar ellos mismos durante todo el trayecto . Aconsejamos una mochila pequeña mejor que sacos o mochilas con ruedas.

**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

### Días

Dirigido a

Material necesario

Lunes o jueves

Alumnos de infantil

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



## Predeporte

En esta actividad nos encargaremos de que los más pequeños del colegio adquieran, desarrollen y afiancen sus habilidades motrices básicas para que en años posteriores les sea de gran utilidad no sólo en el deporte sino también en su día a día.

**Esta actividad puede seleccionar desde uno hasta los cinco días de la semana. En el momento de realizar la inscripción encontrarán disponibles los cinco días de la semana para que puedan elegir los días que necesiten.**

### Objetivos

- Desarrollo de las habilidades básicas: correr, saltar..., así como las destrezas específicas de cada deporte.
- Que el niño sea consciente de su desarrollo físico, de sus avances y mejoras, sobre todo en coordinación y equilibrio psicomotor.
- Desarrollar las capacidades de percepción, control espacial y temporal del propio cuerpo y de coordinación general.
- Concienciarles del uso de los materiales y su uso adecuado.
- Trabajar valores grupales.

### Metodología

Siempre se utilizará una metodología lúdica y participativa, dejando al margen los principios de competitividad para potenciar otros valores tan importantes en el deporte como el trabajo en equipo, la cooperación y el espíritu de superación.

Se realizaran juegos y circuitos de mayor y menor dificultad, con diferentes materiales.

**Días**  
**Horario**  
**Dirigido a**  
**Material necesario**  
**Lugar**

Todos los días  
De 16:00 a 17:00 h.  
Alumnos de infantil  
Ropa y calzado deportivo  
Patio infantil



## 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**

Martes y jueves (uno o dos días)  
Alumnos de infantil

## Tabla de actividades propuestas para el curso 2019/2020

| <b>Actividad</b> | <b>Días</b>       | <b>Dirigido a</b>   | <b>Precio</b> |
|------------------|-------------------|---------------------|---------------|
| Baile moderno    | Lunes y miércoles | Alumnos de Infantil | 26€           |
| Baile moderno    | Lunes             | Alumnos de Infantil | 15 €          |
| Baile moderno    | miércoles         | Alumnos de Infantil | 15 €          |
| Natación         | Lunes             | Alumnos de Infantil | 49€           |
| Natación         | Jueves            | Alumnos de Infantil | 49€           |
| Teatro           | Martes y jueves   | Alumnos de Infantil | 26€           |
| Teatro           | Martes            | Alumnos de Infantil | 15 €          |
| Teatro           | Jueves            | Alumnos de Infantil | 15 €          |

### **Predeporte** Alumnos de Infantil

| <b>1 Día</b> | <b>2 Días</b> | <b>3 Días</b> | <b>4 Días</b> | <b>5 Días</b> |
|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 15€          | 26€           | 39€           | 49€           | 57€           |

*Estos precios se incrementarán en **6€ por actividad** para los alumnos que no sean socios del ampa .*

*Para resolver cualquier duda puede contactar con nosotros:*

*Por e-mail: [ne@deporteocioysalud.com](mailto:ne@deporteocioysalud.com)*