



Centro Deportivo
BPXport Los Prunos

EXTRAESCOLARES
CURSO 20/21

**Actividades deportivas
De 3 a 12 años**

Actividades organizadas por

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.

BPXport_Kids

Kárate

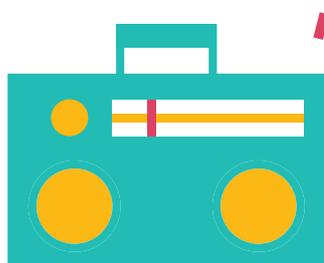
Al contrario de lo que la mayoría de las personas piensa, el kárate no es un entrenamiento competitivo ni agresivo. En realidad, lo que se busca es la superación personal, estimula al deportista ir más allá de sus limitaciones para alcanzar sus metas. Por supuesto, también es un método de defensa personal, desarrolla los reflejos, la flexibilidad y las habilidades físicas, ayudando a combatir los malos hábitos y la obesidad.



Además de su utilidad como método de defensa, es uno de los deportes más completos a los que se pueden apuntar a sus hijos. Tanto física como mentalmente. Los niños y niñas se divierten mientras aprenden disciplina, tolerancia y respeto, a la vez que fomentan su desarrollo óseo y muscular.

1. Estimula la coordinación y el equilibrio.
2. Favorece una respiración adecuada y contribuye a regular el ritmo cardíaco.
3. Potencia la orientación espacio-temporal y las habilidades viso-motoras, permitiendo que el niño esté más centrado en el presente y más atento a su entorno.
4. Desarrolla las habilidades motoras, a la vez que estimula la flexibilidad muscular.
5. Permite descargar el exceso de energía y potencia la concentración. Razón por la cuál es muy eficaz en niños con dificultades en la atención.
6. Fortalece la autoconfianza, la autoestima y la seguridad. Tres cualidades esenciales para el niño.
7. Estimula el autocontrol y el autoconocimiento, permitiendo que el niño regule mejor sus emociones y mantenga bajo control su impulsividad.
8. Ayuda a desarrollar valores positivos como la responsabilidad, la tolerancia y el compañerismo.
9. Estimula la capacidad para resolver conflictos de manera pacífica, una habilidad que resulta muy útil para la integración social del niño.

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.

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.

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.

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.

Tabla de actividades propuestas para el curso 2021/2022

Actividad	Dirigido a	Días	Horario	Precio
BPXport_Kids				
Kárate	De 3 a 12 años	Lunes / Miércoles	17:30h-18:30h	30 €
Baile moderno	De 3 a 12 años	Martes / Jueves	17:30h-18:30h	30 €
Predeporte	De 3 a 5 años	Lunes / Miércoles	17:30h-18:30h	30 €
Multideporte	De 6 a 12 años	Martes / Jueves	17:30h-18:30h	30 €
Patinaje	De 6 a 12 años	Lunes / Miércoles	17:30h-18:30h	30 €
Patinaje	De 3 a 5 años	Martes / Jueves	17:30h-18:30h	30 €
Sábado				
Patinaje	De 3 a 5 años	Sábado	10:00h-11:00h	20 €
Patinaje	De 6 a 12 años	Sábado	11:00h-12:00h	20 €

Puedes informarte e inscribirte en
www.deporteocioysalud.com