

DEPORTE
OCIO Y SALUD



CEIP JULIAN MARÍAS

Actividades extraescolares 2023/24





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 valores como 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.

Objetivos generales

Todas nuestras actividades pretenden fomentar el carácter participativo, creativo y educativo, teniendo en cuenta las características específicas de la actividad que van a realizar. El objetivo es mejorar la calidad de la enseñanza y contribuir a complementar el currículo de las distintas materias para la búsqueda de una formación plena e integral del alumnado.

Las actividades extracurriculares permiten que los niños se enfoquen en sus destrezas y puedan destacar en ellas, les ayuda a desarrollar habilidades nuevas lo que contribuye a aumentar la confianza en sí mismos.

Principios pedagógicos

La planificación de nuestras actividades da un protagonismo fundamental al alumno y se guiará por los siguientes principios pedagógicos:

- Integradora. Ajustaremos el trabajo a las posibilidades individuales de cada alumno, intentando respetar su tiempo en el desarrollo de las habilidades y destrezas.
- Participativo. El alumno como protagonista de las actividades y de sus propios aprendizajes, dando relevancia primordial al HACER, sobre el ESCUCHAR Y OBSERVAR para favorecer su sensibilidad, curiosidad y creatividad.
- Comunicativa. Fomentaremos la actividad en equipo, contribuyendo a mejorar la relación entre los alumnos y a adquirir habilidades sociales y de comunicación.
- Flexible. Ajustaremos las actividades a distintos niveles de ejecución, ofreciendo un marco de práctica ajustada al individuo y al tratamiento de la diversidad, y adaptando las estrategias y finalidades a las características del practicante para favorecer el desarrollo de la autoestima.
- Lúdico, al fomentar el desarrollo de la autonomía y responsabilidad en la organización del tiempo libre a través del juego y de las actividades culturales recreativas.

Hemos de enseñarle que el objetivo de estos juegos previos no es el jaque mate, sino la captura de todas las piezas. La habilidad del niño llegará con la práctica y la imaginación, hasta que consiga el jaque mate, que es la inmovilización y la captura del rey del oponente. Mientras tanto, el niño aprenderá a observar, a comparar, hacer conjeturas, a investigar, analizar, sintetizar, decidir y ejecutar.

Metodología

Planteamos un sistema con diversas metodologías de trabajo que forman y establecen las tareas para conseguir los objetivos generales y específicos.



Activa. Con programación dinámica, con variedad de ejercicios, talleres y juegos dirigidos que persiguen la motivación como eje de seguimiento e implicación.

Multidisciplinar. Adaptándose al grupo, actividad o edad se podrán elegir o combinar distintas actividades.

Integradora. Para que participen de forma equitativa alumnos de cualquier edad, sexo, nacionalidad o condición.

Educativa. Desarrollando contenidos educativos y deportivos que complementen y amplíen los programas curriculares del propio centro.

Personalizada. Adecuando el programa de actividades a las etapas de desarrollo y capacidades de los participantes, atendiendo con dedicación las necesidades individuales.

Participativa. Nos gusta la comunicación y escuchamos a alumnos, padres y docentes y todo aquel que quiera aportar.

Evaluativa. Nuestra evaluación es múltiple y constante. Es la mejor herramienta para mejorar y para informar de los progresos de los alumnos. Solicitamos la valoración de nuestros trabajos a padres, docentes y AMPA para superarnos y progresar.

Equipo profesional

Monitores titulados y profesores, con alta en la seguridad social y certificado negativo de delitos sexuales.

Coordinador/es en el colegio

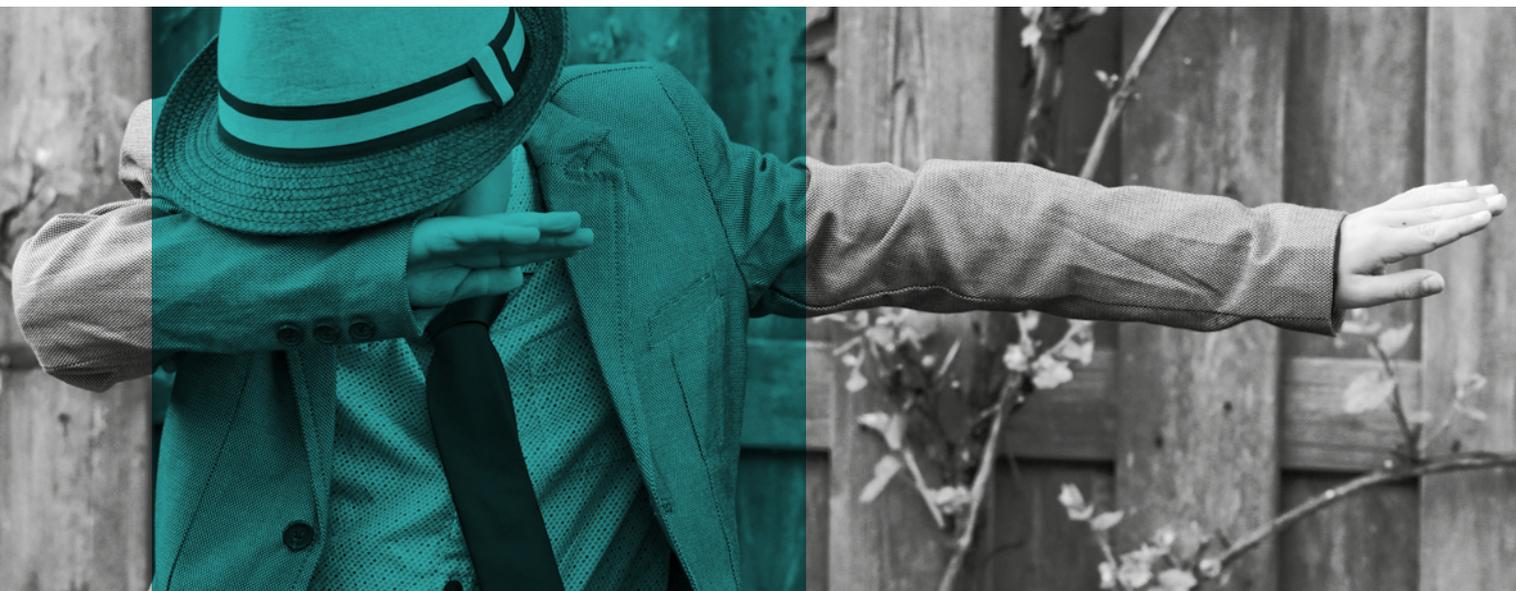
- Asistencia presencial y diaria durante las actividades.
- Control y apoyo de monitores.
- Atención a las familias y a los alumnos.
- Coordinación con el colegio para la apertura y cierre de puertas, control de aulas, material e instalaciones.

Coordinador general, que asistirá de forma periódica al colegio con el fin de proponer cambios y mejoras. Servirá de nexo entre el colegio y los monitores y se encargará de resolver cualquier duda e incidencia.

Departamento administrativo. Disponible en cualquier momento para atender las necesidades de las familias, el colegio o el AMPA.



Baile urbano



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.

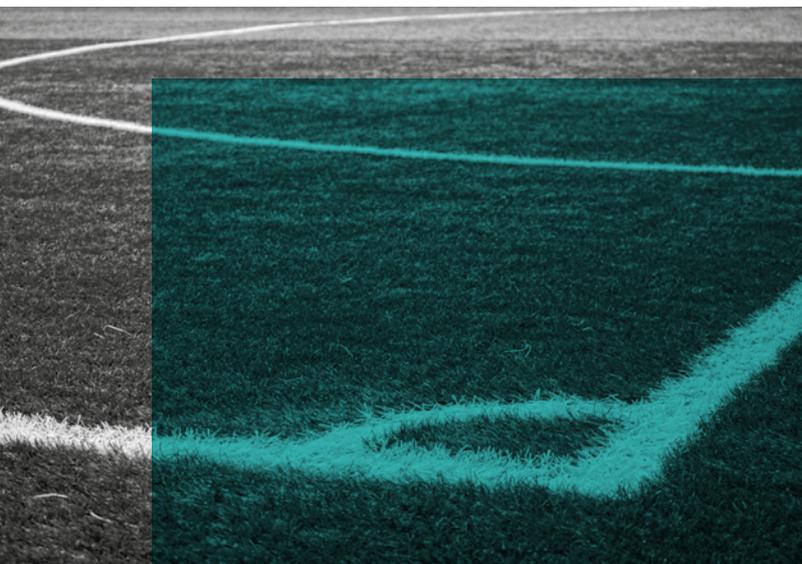
Metodología

- 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.

Material necesario

Ropa y calzado deportivo. Para esta actividad sera obligatorio adquirir la vestimenta del grupo al final del curso.

Fútbol



El fútbol 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.

Nota importante para Fútbol primaria.

Para este curso todos los alumnos que estén en la actividad de fútbol y quieran participar en la competición lo harán en las competiciones organizadas por la federación de fútbol de Madrid. Los entrenamientos serán en campos de hierba artificial, ahora mismo tenemos tres opciones de campos diferentes de los cuales estamos esperando respuesta a nuestra solicitud. En septiembre, antes de comenzar la actividad tendremos una reunión para informar de todas las características de la actividad.

Objetivos

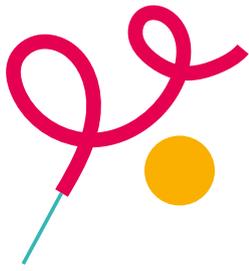
- Conocer la técnica con el balón
- Saber movernos y encontrarnos en el campo de fútbol.
- Desarrollar capacidades motoras y coordinativas básicas con el balón.
- Desarrollo y fomento de la expresión en grupo, educación y saber estar en un campo de fútbol.
- Concienciarles del uso de los materiales y 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.

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

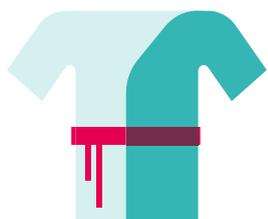
Escuela de gimnasia rítmica

La escuela de gimnasia rítmica es un complemento de la actividad de gimnasia rítmica, en esta hora extra se perfeccionarán las distintas técnicas y se iniciará a las alumnas a la competición en un nivel escolar. Por ello, resulta condición indispensable estar apuntada a alguno de los grupos de esta actividad para poder acceder a esta hora extra de la escuela .

Material necesario

Ropa y calzado deportivo para esta actividad sera obligatorio adquirir el maillot del grupo al final del curso.





Judo



Es un deporte de contacto, sí, pero también es un ejercicio muy educativo para el desarrollo físico y psíquico de los niños con un trasfondo ético y filosófico muy positivo. Calificado por la Unesco como uno de los mejores deportes que pueden practicar los niños y las niñas, esta disciplina olímpica supera la noción de combate cuerpo a cuerpo para dirigirse hacia el conocimiento de uno mismo.

Para los niños es una de las actividades más divertidas que pueden practicar y para los padres uno de los deportes más saludables a los que llevar a sus hijos.

Objetivos

- Adquirir y mejorar las habilidades motrices básicas
- Adquirir las habilidades básicas para el desarrollo de la actividad
- Trabajaremos las relaciones interpersonales mediante juegos
- Trabajaremos el autocontrol mediante ejercicios básicos de judo
- Introducción a los aspectos técnicos de la actividad, mediante juegos y ejercicios.

Metodología

Buscaremos un descubrimiento guiado para la adquisición de las diferentes habilidades. La resolución de problemas ayudará a nuestros alumnos a adquirir elementos básicos de la actividad, de una forma más dinámica. Todos los objetivos que se plantean en la actividad, se desarrollarán mediante juegos.

Nuestros pequeños judocas aprenderán todo lo que este deporte les ofrece como actividad física, siempre desde la cultura que el Judo promueve, basada en el respeto y el autocontrol.

Material necesario

Kimono o judogi. Durante el primer trimestre la actividad se podrá realizar en chandal, el kimono será obligatorio a partir del segundo trimestre.

Música y movimiento



En esta actividad buscamos mejorar la condición física combinando la música con movimientos rítmicos destinados al desarrollo de las capacidades coordinativas y rítmicas. Se pretende dar la oportunidad al niño de realizar una práctica artística a una edad temprana y ayudar en su desarrollo integral a través de la música, contribuyendo al desarrollo de todas las competencias básicas que establece el currículo de la educación infantil.

Objetivos

- Aprender a interpretar la música y adecuar el movimiento corporal al ritmo.
- Mejorar la coordinación dinámica general con los ritmos musicales.
- Afianzar el desarrollo de determinadas capacidades como la coordinación psicomotriz y la coordinación audio motora.
- Desarrollar la creatividad y la espontaneidad mediante el movimiento corporal.
- Desarrollar todas las capacidades intelectuales, expresivas, musicales y motrices que permitirán al alumno aprender a disfrutar con la música, proseguir los aprendizajes musicales con una base sólida, elegir posteriormente un instrumento, o dedicarse a la danza, etc.
- Desarrollar el oído musical, el canto, la coordinación de movimientos con la música, el movimiento expresivo, el ritmo interior y la concentración, despertar la sensibilidad estética y expresiva, desarrollar la creatividad y la capacidad de improvisación, iniciarse en los elementos musicales básicos, etc.

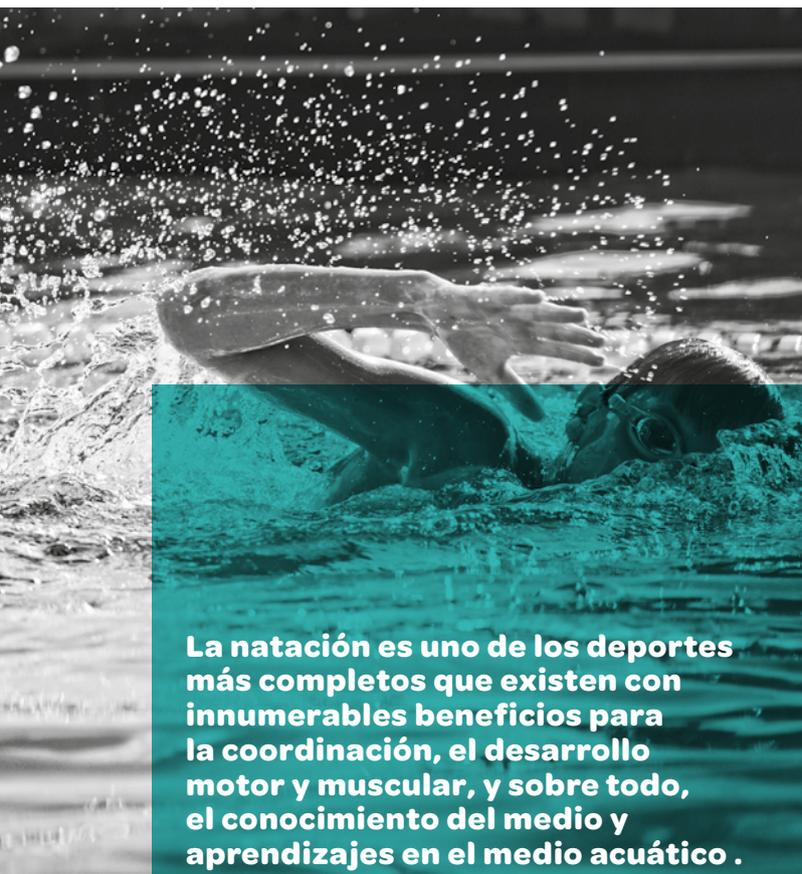
Metodología

Lúdica. A través del juego buscaremos la motivación de los más pequeños.

Activa. Programación dinámica con variedad de ejercicios y juegos.

Participativa. El alumno será el protagonista de las actividades y de sus propios aprendizajes.

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 pantalón 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.

Objetivos

- Conseguir un dominio elemental del medio acuático que le permita su autonomía en el agua
- Conocer y valorar la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices y de relación con los demás
- Adoptar hábitos de higiene, alimentación, postura y ejercicio físico manifestando una actitud de respeto a sí mismo y hacia los demás
- Regular y dosificar el esfuerzo llegando a un nivel de auto exigencia acorde a sus objetivos y posibilidades.
- Conocer y valorar la práctica de la natación y los entornos en los que se desenvuelve.
- Participar mediante juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación (sexual, social o personal).

Metodología

Nuestros pequeños nadadores aprenderán todo lo que este deporte les ofrece como actividad física y entorno lúdico y social.

Todos los objetivos que se plantean en la actividad, se desarrollarán mediante juegos, utilizando recursos materiales como tablas, churros, corchitos, juguetes...

La metodología será PROGRESIVA, activa, participativa, creativa, lúdica e integradora. Asignación de tareas para los ejercicios más analíticos, y descubrimiento guiado para la adquisición de diferentes habilidades.

Instalaciones

La actividad, se realizará en la cercana piscina del polideportivo BPXport Los Prunos situada en la Av de los Prunos 98, Madrid.



Desarrollo de la actividad

La actividad se desarrollará los martes y viernes, 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 realizarán en autocares de la empresa Jesusan, con los que llevamos más 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 autobús.

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
- Boletín informativo trimestral.
- Correo electrónico y teléfono a disposición de los padres.
- Seguros de Accidentes y Responsabilidad Civil.

Patínaje



El patínaje 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 patínaje 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 patínaje 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.

Material necesario

Patines, protecciones y casco. Para esta actividad se recomienda la utilización de patines de cuatro ruedas en paralelo, pero si ya se tienen patines en línea no es necesario comprar otros.

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

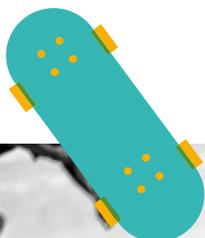
Siempre se utilizará una metodología lúdica y participativa, dejando al margen los principios de competitividad para potenciar otros valores tan importantes en el deporte como el trabajo en equipo, la cooperación y el espíritu de superación.

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

Material necesario

Ropa cómoda y calzado deportivo.

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.

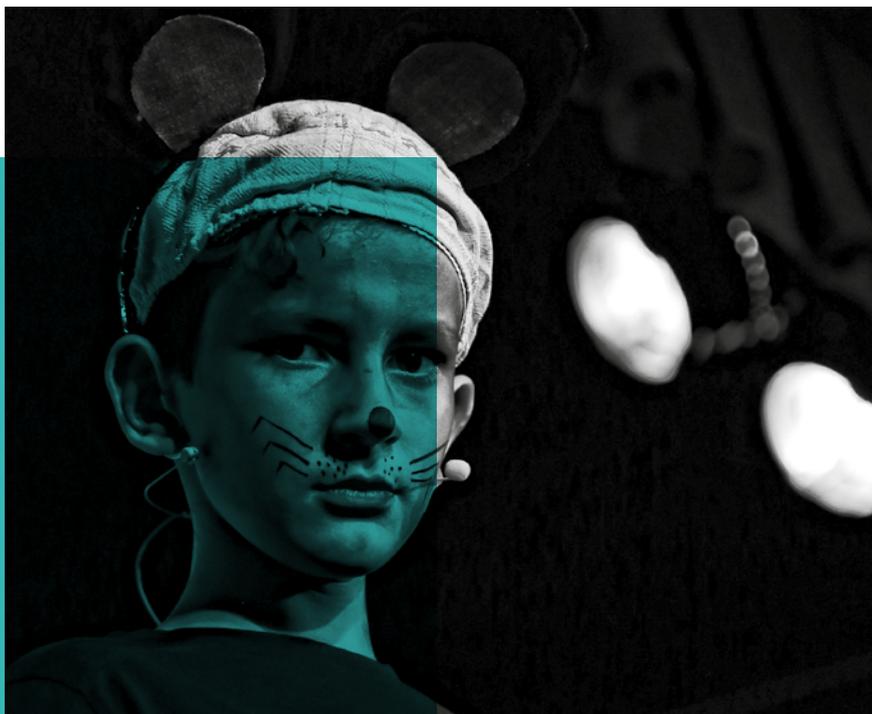
Material necesario

Tabla de skate, protecciones y casco.

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.

Taller Divercreativo



Las manualidades, bailes, cuentacuentos, ayudan a los niños a desarrollar su imaginación, su creatividad y sus habilidades. No sólo se trata de un juego para los más pequeños, sino que además es una manera estupenda de aprender de forma lúdica y mejorar su desarrollo psicomotor.

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

- Fomentar el ocio educativo mediante dinámicas y juegos de animación.
- Desarrollar la creatividad e imaginación, por medio de actividades de creación de juguetes, canciones, manualidades, cuentacuentos, etc.
- Trabajar el desarrollo psicomotriz de l@s niñ@s, a través de juegos de coordinación y movimiento.
- Educar en valores, compartiendo, cooperando y tomando decisiones tanto grupales como individuales.
- Incentivar el desarrollo de la escucha, retención, comprensión e imaginación, a través de cuentacuentos y juegos relacionados con la lecturas.

Metodología

Seguiremos una metodología activa y participativa. Se desarrollaran las actividades en los siguientes módulos:

- Bailes y canciones, enseñaremos y crearemos bailes y canciones, con lo que trabajaremos la psicomotricidad y coordinación.
- Cuentacuentos, animación a la lectura, fomentaremos la creatividad e imaginación de los niños, (lectura y creación de cuentos, teatro, personajes, etc).
- Juegos tradicionales y cooperativos, con los que trabajaremos la relación grupal entre iguales.
- Crear nuestros propios juegos y juguetes, estimulando la imaginación y autorrealización, al poder jugar con sus propias creaciones.



Tenis

El tenis es un deporte que cada día tiene más seguidores. Es una actividad muy completa recomendada para niños.

El tenis es una disciplina que favorece el desarrollo físico de los niños, al mismo tiempo que fomenta su socialización. Además de divertir, socializar y educar, el tenis fortalece y tonifica la musculatura de los niños y desarrolla su psicomotricidad y coordinación.

Objetivos

- Aprender los golpes básicos y desarrollar las destrezas y habilidades básicas del tenis.
- Familiarizar al alumno con la pelota, la raqueta y el campo de juego.
- Mejorar la percepción óculo-manual, espacio-temporal y las habilidades motrices básicas.
- Aprender Tenis de forma recreativa..
- Conocer, aprender y respetar las normas de juego y el reglamento básico del tenis.
- Concienciar del uso de los materiales y su cuidado.
- Mejorar las relaciones interpersonales de los alumnos.

Metodología

- Juegos y actividades con raqueta y sin raqueta.
- Utilización de pelotas blandas, sin presión y de diferentes tamaños permitiendo al alumno poder golpear y lanzar más fácilmente.
- Aprendizaje de los valores de este deporte como: compañerismo, trabajo en equipo, respeto y saber perder y ganar.
- Saber utilizar el material que tenemos y para qué sirve en todas los juegos y ejercicios.
- Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.

Material necesario

Ropa y calzado deportivo además de raqueta de tenis.

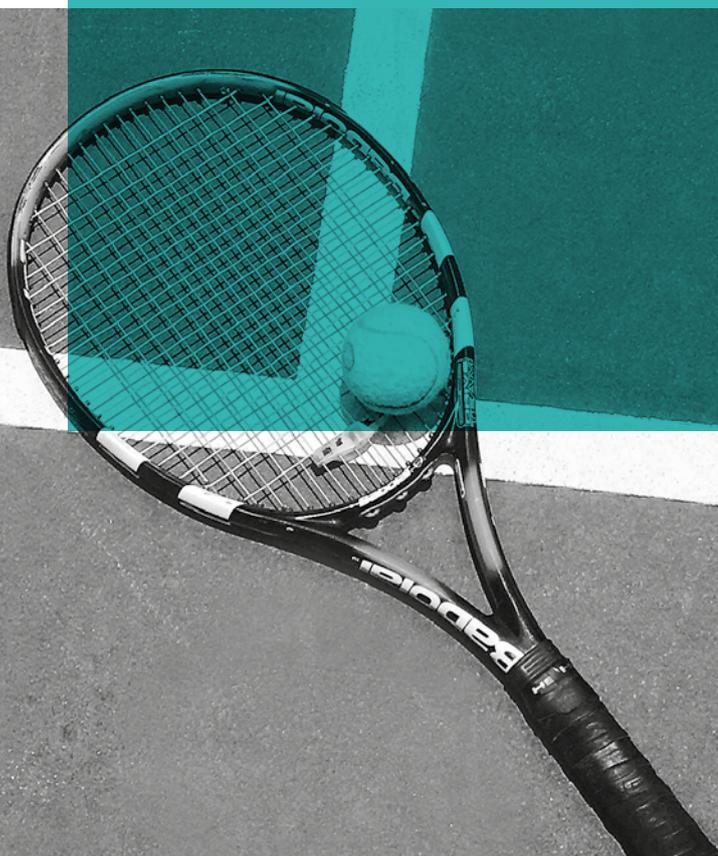


Tabla de precios

Actividad	Curso	Días	Lugar	Precio
Baile urbano	Todo infantil	Martes y jueves	Aula Psico	30 €
	Todo primaria	Lunes y miércoles	Pabellón	30 €
	Todo primaria	Viernes	Pabellón	30 €
Fútbol	1º y 2º de primaria	Martes y jueves	Pepu Hernández	40 €
	3º y 4º de primaria	Lunes y miércoles	Pepu Hernández	40 €
	5º y 6º de primaria	Martes y jueves	Pepu Hernández	40 €
	2º y 3º de infantil	Lunes y miércoles	Pepu Hernández	40 €
Gimnasia rítmica	Todo primaria	Martes y jueves	Pabellón	30 €
	Todo infantil	Lunes y miércoles	Pabellón	30 €
Judo	Todo primaria	Lunes y miércoles	Aula Psico	30 €
	Todo infantil	Martes y jueves	Aula Psico	30 €
Música y movimiento	Todo infantil	Viernes	Aula	18 €
Natación	Todos los cursos	Viernes	Los Prunos	57 €
Patinaje	2º y 3º de infantil	Lunes y miércoles	Pistas	30 €
	Todo primaria	Martes y jueves	Pistas	30 €
	2º y 3º infantil y primaria	Viernes	Pistas	18 €
Predeporte		1 Día	Patio	18 €
		2 Días	Patio	30 €
		3 Días	Patio	38 €
		4 Días	Patio	45 €
		5 Días	Patio	52 €
Skate	3º infantil y primaria	Viernes	Pistas	18 €
Teatro	Todo primaria	Martes y jueves	Aula	30 €
	Todo infantil	Lunes y miércoles	Aula	30 €
Taller Divercreativo		1 Día	Aula	18 €
		2 Días	Aula	30 €
		3 Días	Aula	38 €
		4 Días	Aula	45 €
		5 Días	Aula	52 €
Tenis	3º infantil y primaria	Viernes	Pistas	18 €

Precios mensuales IVA incluido.

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**