



Actividades extraescolares

Curso 2021/2022
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.



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

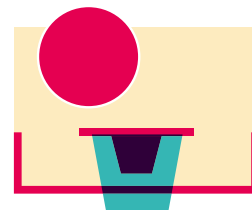
Los objetivos generales para todas las actividades pretenden fomentar el carácter participativo, creativo y educativo, teniendo en cuenta las características específicas de cada una de las actividades que se ofertan y presentan. Buscamos que los niños se desarrollen tanto en el trabajo individual como 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.



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.

Días

Horario

Material necesario

Lunes y miércoles (3º infantil)

Martes y jueves (2º infantil)

de 16 a 17 h.

Ropa cómoda 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

Horario

Material necesario

Lunes y miércoles (2º infantil)

Martes y jueves (3º infantil)

de 16 a 17 h.

Ropa cómoda y calzado deportivo.



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.

Días

Horario

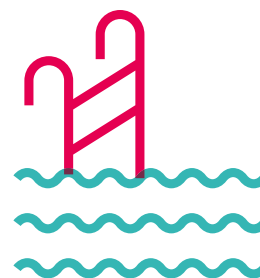
Material necesario

Debido a la necesidad de adaptarnos al espacio y los protocolos frente al COVID cada día de la semana se dará opción a dos clases.

- Lunes: 5A/4D
- Miércoles: 5D/4B
- Viernes: 5B
- Martes: 5E/4C
- Jueves: 5C/4A

de 16 a 17 h

Kimono, judogi o chándal. Cuando sea necesaria la adquisición del kimono el profesor avisará.



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 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.

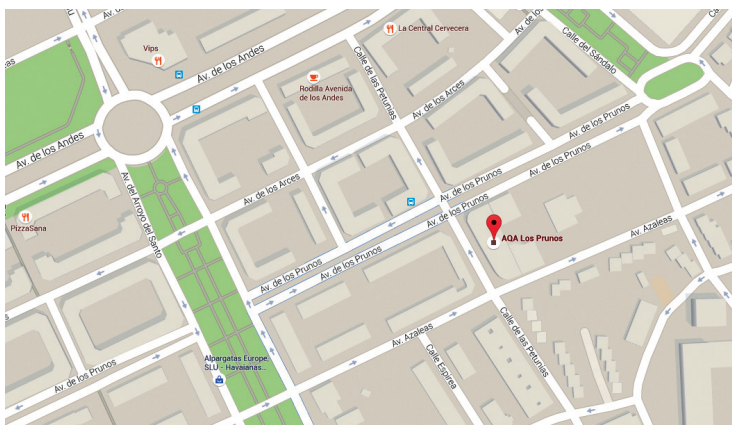
Todos los alumnos que necesiten llevar tapones para realizar la actividad deberán indicarlo en la inscripción para poder contactar con ellos e indicarles la forma de proceder al guardar los tapones en la mochila.



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.

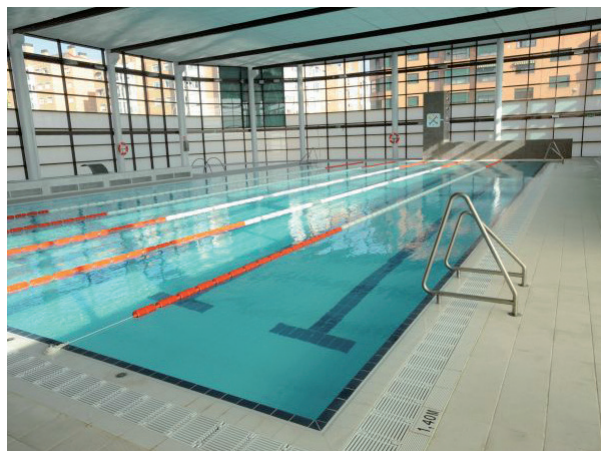
En esta instalación contaremos con vestuarios exclusivos para grupos con acceso directo a la piscina, una limpieza ,calidad y control de las instalaciones constante, así como una temperatura tanto del agua como del ambiente óptimo para el desarrollo de la actividad.



Desarrollo de la actividad

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
59 €
IVA incluido

Días

Martes: 2º infantil
Miércoles: 3º infantil

Material necesario

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

Este año la actividad de natación tiene unas condiciones especiales debido al protocolo COVID. En cada calle sólo podrá haber un máximo de 8 alumnos. En los trayectos y vestuarios deberán ir con mascarilla, por lo que las plazas ofertadas son 16.



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.

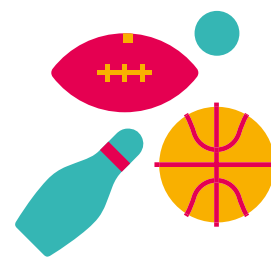
Días

Horario

Material necesario

Lunes y miércoles (3º de infantil)
martes y jueves (2º de infantil)
viernes (2º y 3º de infantil)
de 16 a 17 h

Patines, protección y casco. Para esta actividad se recomienda la utilización de patines de cuatro ruedas en paralelo. 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.

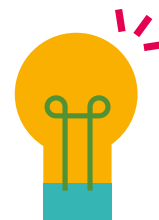
Metodología

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.

Días
Horario
Dirigido a
Material necesario

Lunes, martes, miércoles, jueves y viernes.
De 16 a 17 h
1º de infantil
Ropa cómoda y calzado deportivo.



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.

Días
Horario
Dirigido a

Todos los días
De 16:00 a 17:00 h.
Alumnos de 1º 2º y 3º de 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

Horario

Material necesario

Debido a la necesidad de adaptarnos al espacio y los protocolos frente al COVID cada día de la semana se dará opción a dos clases y tres clases.

- Lunes: 3B/4B/5C
- Miércoles: 3D/4D
- Viernes: 5D/5A
- Martes: 3A/ 4A/ 5B
- Jueves: 3C/4C/5E

de 16 a 17 h

El material necesario será aportado por la empresa.



Minitenis

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.

Días

Horario

Material necesario

Lunes y miércoles (2º infantil)

Martes y jueves (3º infantil)

Viernes (2º y 3º de infantil)

Horario: de 16 a 17 h

Ropa cómoda, calzado deportivo y raqueta de tenis.



Tabla de actividades curso 2021/2022

Actividad	Dirigido a	Días	Precio
Baloncesto	3º infantil	lunes y miercoles	27 €
		lunes	15 €
		miercoles	15 €
	2º infantil	martes y jueves	27 €
		martes	15 €
		jueves	15 €
Fútbol	2º infantil	lunes y miercoles	27 €
		lunes	15 €
		miercoles	15 €
	3º infantil	martes y jueves	27 €
		martes	15 €
		jueves	15 €
Judo	I5A, I4D	Lunes	15 €
	I5E, I4C	Martes	15 €
	I5D, I4B	Miercoles	15 €
	I5C, I4A	Jueves	15 €
	5B	Viernes	15 €
Minitenis	2º infantil	lunes y miercoles	27 €
		lunes	15 €
		miercoles	15 €
	3º infantil	martes y jueves	27 €
		martes	15 €
		jueves	15 €
Natación	2º y 3º infantil	Viernes	15 €
	2º infantil	Martes	59 €
	3º infantil	Miércoles	59 €
Patinaje	3º infantil	lunes y miercoles	27 €
		lunes	15 €
		miercoles	15 €
	2º infantil	martes y jueves	27 €
		martes	15 €
		jueves	15 €
Predeporte	1º infantil	Viernes	15 €
		1 día	15 €
		2 días	27 €
		3 días	39 €
		4 días	49 €
		5 días	57 €
Taller divercreativo	1º, 2º y 3º de infantil	1 día	15 €
		2 días	27 €
		3 días	39 €
		4 días	49 €
		5 días	57 €
		Teatro	I3B, I4B, I5C
I3A, I4A, I5B	Martes		15 €
I3D, I4D	Miercoles		15 €
I3C, I4C, I5E	Jueves		15 €
I5D, I5A	Viernes		15 €

Precios IVA incluido. Si usted elige dos actividades de un día se le cobrará como una actividad de dos días. Para más información y aclaración de dudas puede contactar con nosotros en : dos@deporteociosalud.com o en el teléfono 638158368