



Actividades extraescolares

Curso 2020/2021
CEIP ALFREDO DI STEFANO

DEPORTE
OCIO Y SALUD





Desde Deporte, Ocio y Salud y debido a la situación sanitaria actual que nos impide desarrollar actividades deportivas en el centro escolar, les ofrecemos y proponemos a los alumnos del CEIP Alfredo Di Stefano una serie de actividades donde los alumnos puedan seguir realizando ejercicio físico bajo las medidas sanitarias estipuladas de la Comunidad de Madrid fuera del centro.

Dichas actividades se desarrollarían en las pistas polideportivas situadas en la zona verde del laminador en la calle de Antonio Florez.

Los alumnos deberán acudir a la instalación acompañados por sus padres o tutores y serán recogidos por los mismos.

La hora de la actividad será de 16.30 a 17.30. En dichas actividades se aplicará el protocolo COVID marcado por la Comunidad de Madrid en las distintas federaciones.

Estas actividades tendrán un objetivo lúdico y recreativo. Con esto queremos decir que debido a la excepcionalidad del año los alumnos no serán inscritos en ninguna competición. Como hemos mencionado anteriormente el objetivo principal es que los alumnos puedan desarrollar la actividad física de forma segura.

Para el desarrollo de estas actividades se contará con monitores cualificados tal y como venimos haciéndolo en las extraescolares del centro, con el material necesario para su desarrollo y con los seguros obligatorios.

Otra actividad que proponemos para el curso 2020/2021 será Natación, que como otros años la realizaremos en el Polideportivo AQA Los Prunos. Al igual que el resto de las actividades, los padres o tutores serán los encargados de llevar a los niños a las instalaciones y de recogerles una vez finalice la actividad. Debido a la normativa impuesta por la Comunidad de Madrid los grupos serán de un máximo de 6 alumnos.

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.

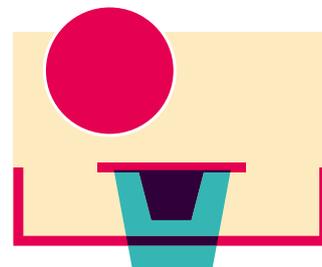
***Los primeros años
de vida son decisivos
para marcar el resto
de nuestra existencia,
por ello se hace
necesario adquirir
buenos hábitos***

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.
- Todos los días los niños recogerán el material utilizado.

Futbol



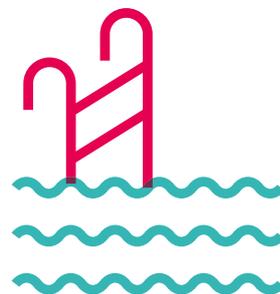
El futbol es el deporte más popular del mundo y el más practicado por los niños. Entre sus beneficios podemos contar tanto con el desarrollo físico general, como con la mejora en la coordinación y en la capacidad cardiovascular. Además, a través del fútbol se sociabiliza a los niños, inculcándoles el 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.



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.



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 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.

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.

Tabla de actividades propuestas para el curso 2020/2021

Actividad	Días	Dirigido a	Precio
Baloncesto	Martes y jueves	Desde 1º Primaria hasta 3º Primaria	27 €
Fútbol	Lunes y miércoles	1º y 2º Primaria	27 €
Fútbol	Martes y jueves	3º Primaria	27 €
Natación	Miércoles	Todos los cursos	49 €
Patinaje	Lunes y miércoles	Desde 3º Infantil hasta 3º Primaria	27 €
Patinaje	Martes y jueves	Desde 3º Infantil hasta 3º Primaria	27 €

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

Normativa de pagos

Debido a la excepcionalidad de la situación de este año nos sentimos en la obligación de crear una normativa de cobros a la que acogernos.

La incertidumbre que nos rodea nos obliga a realizar un esfuerzo extra para intentar mantener un ambiente adecuado y seguir manteniendo una normalidad dentro del centro. Por eso, el confinamiento de algunos alumnos

no llevará a cabo la devolución del importe de dicho mes, ya que la actividad deberá seguir su curso con el resto de los alumnos no confinados y con los mismos monitores.

En caso de que el confinamiento sea total, se procederá a la devolución correspondiente.