

Desde D*3 Exrtraescolares queremos complementar la formación curricular de los alumnos con actividades atractivas y lúdicas al mismo tiempo en el propio centro. Contamos con profesionales con experiencia que guían y ayudan a los niños a crecer también como personas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17,00 a 18.00	ZUMBA MULTIDEPORTE	FÚTBOL E. FUNCIONAL INGLÉS 1	BALONCESTO INGLÉS Infantil PATINAJE TEATRO MUSICAL	FÚTBOL BAILE INFANTIL	BALONCESTO MULTIDEPORTE
18.00 a 19.00		INGLÉS 1	PATINAJE		

ZUMBA

Con esta mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos con música (salsa, merengue, bachata...) se busca tonificar y trabajar todas las partes del cuerpo, mejora la coordinación.

Horario: 1 hora semanal.

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Con esta actividad física, basada en ejercicios cortos y de gran intensidad, permite una mejora de la flexibilidad, movilidad y equilibrio a la vez. Se centra en entrenar movimientos e implica músculos adyacentes y secundarios mejorando las habilidades motrices (agilidad, coordinación y equilibrio). Además se usan muchos ejercicios de rotación de la zona media que mejoran exponencialmente la higiene postural con lo que se previenen posibles lesiones en otras actividades. Además es una actividad muy divertida, practicada en grupo favoreciendo la integración entre participantes.

Horario: 1 hora semanal.

MULTIDEPORTE

Esta actividad consiste en una combinación de algunos deportes (los deportes a determinar dependiendo del material del centro).

El objetivo de esta actividad es introducir a los niños en unos hábitos de vida saludables en los que predomine la actividad física a través del deporte y el juego. Además, gracias a que esta actividad no se centra en un solo deporte, permite mantener a los niños constantemente motivados y aprendiendo muchas más cosas y deportes que se salen de los que normalmente predominan.

La actividad multideportiva es una buena opción para aquellos niños que no se encuentran 100% cómodos en un solo juego y necesitan conocer más opciones.

En esta actividad predominan los juegos colectivos en los que se pretende conseguir una cooperación y unión por parte de todos los niños sin ningún tipo de discriminación.

Horario: 2 horas semanales.

FÚTBOL

El deporte que más gusta. Con él se desarrolla un comportamiento cooperativo tanto dentro como fuera del campo de juego, fomentando el respeto por los demás compañeros además de adquirir un mayor dominio técnico y táctico del juego. El niño se familiariza con el balón a partir de ejercicios de control, conducción y golpeo, pase y recepción del balón, profundidad y desmarques, posicionamiento defensivo y ofensivo y, por supuesto, la preparación estratégica para competiciones.

Horario: 2 horas semanales

BALONCESTO

Probablemente, una de las actividades extraescolares deportivas más ricas y completas que favorecen mejor el desarrollo del individuo en su etapa escolar. Esta actividad permite desarrollar habilidades específicas a través de juegos y ejercicios a la vez que se fomenta la autoestima y el desarrollo personal. Los alumnos se introducen de forma progresiva en el conocimiento del baloncesto, aprendiendo sus normas y técnicas básicas. El objetivo principal de la actividad de baloncesto es buscar la participación y el fomento de este deporte como actividad saludable y divertida, respetando los valores de compañerismo, cooperación y educación en valores.

Horario: El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. Además, en los casos que sea posible el horario de la actividad se completa con 1 hora los fines de semana dedicada a la competición.

INGLÉS INFANTIL

Los alumnos aprenderán con profesores titulados. La actividad está enfocada de un modo inmersivo en la que aprender inglés será algo natural para ellos. Deja que tus hijos se sumerjan en un idioma como el inglés de una manera divertida y conocerán el idioma jugando.

Horario: 1 hora semanal grupo de infantil y 2 horas semanales para primaria.

PATINAJE

Esta actividad está encaminada a desarrollar tanto la capacidad artística de los niños como la psicomotricidad y algunas de las habilidades motrices básicas (flexibilidad, equilibrio, saltos...) además de conseguir una evolución favorable en la condición física y el compañerismo.

Lo que se pretende con este deporte es que el niño consiga desenvolverse sobre ruedas de forma natural y sencilla como lo haría normalmente; mejorando su equilibrio y su percepción del espacio a la vez que aprende a coordinar conjuntamente todo su cuerpo de forma autónoma y aprende ejercicios específicos del deporte.

Horario: 2 horas seguidas.

TEATRO MUSICAL

Basado en el aprendizaje de una obra de teatro con números musicales combina el teatro más tradicional con la danza. Los niños aprenden a ser responsables, respetar, cooperar, integrar y ser tolerantes hacia sus compañeros. También se trabaja la superación individual (reforzando así su autoestima), la oratoria, la memorización, la expresión artística y la concepción espacial.

Horario: 1 hora semanal.

BAILE INFANTIL

Se trabaja todo tipo de baile jugando y trabajando el ritmo y la concepción del espacio y el

trabajo en equipo. Ideal para el desarrollo social y físico.

Horario: 1 hora semanal.