

# CIRCULAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 24-25

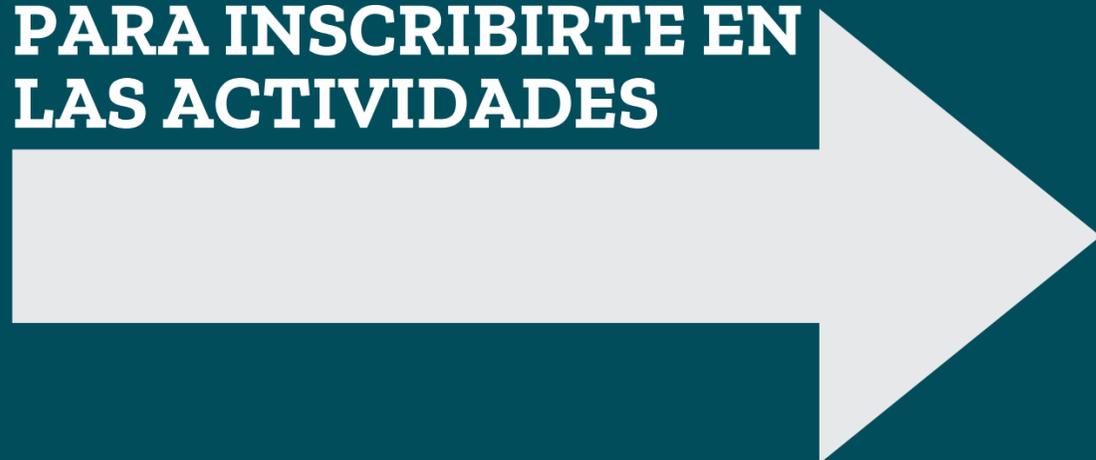
## INFANTIL:

PINTURA  
PATINAJE  
G. RÍTMICA  
FUTBOL SALA  
NATACIÓN

## PRIMARIA Y ESO:

FÚTBOL SALA  
VOLEIBOL  
STREET DANCE  
PINTURA  
PATINAJE  
G. RÍTMICA  
NATACIÓN

ESCANEA ESTE QR  
PARA INSCRIBIRTE EN  
LAS ACTIVIDADES



MAS INFO EN EL 665745582 O  
EN LA WEB DEL COLEGIO



MADRID  
El Pilar

<https://forms.gle/DZGfLtHoYcbTRSJ79>



**FUTBOL SALA**

**GIMNASIA RÍTMICA**

**PATINAJE DEPORTIVO**

**PINTURA**

**NATACIÓN**

FORMULARIO

ESCANEA QR



**MADRID**  
El Pilar

**ACTIVIDADES  
EXTRAESCOLARES  
PARA INFANTIL**

<https://forms.gle/DZGfLtHoYcbTRSJ79>



# FÚTBOL SALA INFANTIL (CHUPETINES)

**4 Y 5 AÑOS MARTES DE 16:00 A 17:00**

El primer paso para poder crear un club de fútbol en nuestro colegio es crear cantera desde los más peques, por ello, vamos a organizar grupos de fútbol sala con los chupetines de Trilema.

El fútbol sala es una excelente manera de introducir a los niños en el mundo del deporte. No solo promueve la actividad física y el desarrollo de habilidades motoras, sino que también enseña importantes valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto. Nuestra actividad de fútbol sala para chupetines está diseñada específicamente para niños de 4 y 5 años, proporcionando un entorno seguro y divertido donde pueden aprender y disfrutar del deporte.

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL**



MADRID  
El Pilar



**“No importa lo difícil que sea,  
solo importa el empeño que le  
pongas”**

# NATACIÓN

**3,4 Y 5 AÑOS MARTES DE 15:10 A 16:10**

Realizaremos clases de natación en el CDM Fernando Martin, realizando la recogida por nuestros monitores, acompañándoles en todo momento, apoyándoles en el vestuario e impartiendo la clase.

Dividiremos la clase por niveles según prueba inicial:

**No-> TIENE MIEDO AL AGUA, NO SE DESPLAZA**

**N1-> NO TIENE MIEDO AL AGUA Y SE DESPLAZA CON FLOTACIÓN**

Los padres podrán recogerles en el mismo vestuario, en el cuál podrán cambiar a sus hijos si lo desean.

**28€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**“El medio acuático, fundamental  
para el desarrollo de nuestro  
niño”**

# PINTURA

**3, 4 y 5 Años**  
**Martes de 16:00 a 17:00**  
**Jueves de 17:00-18:00**

Se trata de una actividad en la que trabajaremos por proyectos que los alumnos se podrán llevar a casa o exponer en clase de pintura.

Descubriremos diferentes técnicas de pintura y trabajaremos con diferentes utensilios como esponjas, cepillos, paños, carboncillos...

Realizaremos una evaluación/actividad conjunta con las familias de los alumnos cada trimestre.

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL**



MADRID  
El Pilar



**"Despierta el arte que llevas dentro"**

# PATINAJE

**4 y 5 Años**  
**Lunes de 17:00 a 18:00**

Realizaremos dinámicas y exhibiciones con las familias durante el curso escolar en las que organizaremos juegos y ejercicios en familia.

Se trata de una iniciación a esta disciplina en la que enseñaremos al alumno los aspectos básicos del patinaje en línea como equilibrios, desplazamientos, frenada y **SEGURIDAD** ante todo.

Es importante que los participantes traigan coderas y rodilleras, además de patines en línea con cierre click (sin cordones). **CASCO OBLIGATORIO PARA TODOS LOS ALUMNOS.**

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**"De las caídas, uno se levanta"**

# GIMNASIA RÍTMICA

**3, 4 y 5 Años**  
**Miércoles de 17:00 a 18:15**

Deberán traer a la actividad maillot/mallas/leggings, rodilleras, coderas.

Trabajaremos mediante el juego dándole un carácter de iniciación y PRE-RÍTMICA en la que veremos movimientos y conceptos básicos de la disciplina deportiva.

Enseñaremos a nuestros alumnos a realizar aspectos muy básicos de la G. Rítmica como posiciones, movimientos, materiales... además de las partes de un entrenamiento.

En nuestras clases fomentaremos el compañerismo, trabajo en equipo y superación.

**25€/MES 1 DÍA SEMANA**



**"No importa lo difícil que sea, sí el  
empeño que le pongas"**



MADRID  
El Pilar

**Gimnasia Rítmica**

**Patínaje**

**Voleibol**

**EQUIPO FUTBOL SALA**

**Pintura**

**Street Dance**

**Natación**

FORMULARIO

ESCANEA QR

**ACTIVIDADES  
EXTRAESCOLARES  
PRIMARIA Y  
SECUNDARIA**

<https://forms.gle/DZGfLtHoYcbTRSJ79>



# NATACIÓN

**1º-3º PRIMARIA MARTES DE 14:40 A  
15:40**

Realizaremos clases de natación en el CDM Fernando Martín, realizando la recogida por nuestros monitores, acompañándoles en todo momento, apoyándoles en el vestuario e impartiendo la clase.

Dividiremos la clase por niveles según prueba inicial:

**No-> NO SABE NADAR**

**N1-> SE DESPLAZA SIN FLOTACION.**

**N2-> SE DESPLAZA Y CONOCE ALGÚN ESTILO**

Los padres podrán recogerles en el mismo vestuario, en el cuál podrán cambiar a sus hijos si lo desean.

**28€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**“El medio acuático, fundamental  
para el desarrollo de nuestro  
niño”**

# GIMNASIA RÍTMICA

**A partir de 1º de Primaria**  
**Lunes y/o Miércoles de 17:00 a 18:15**

Al comienzo de curso realizaremos una prueba de Nivel y organizaremos los grupos en función a ese nivel.

Deberán traer a la actividad maiot/mallas/leggings, rodilleras, coderas.

Se establecerán grupos según categorías:

- PREBENJAMIN: nacidos en 2017-2018 (M.libres y Pelota)
- BENJAMIN: nacidos en 2016-2017 (M. libres y Pelota)
- ALEVÍN: nacidos en 2013-2015-2016 (Pelota y Cuerda)
- INFANTIL: nacidos en 2012-2013-2014 (Pelota, aro, cuerda)
- CADETE: nacidos en 2010-2011-2012 (Aro, Cintas, Pelotas)

Nuestra intención es inscribir al club a Competiciones Municipales, para ello se establece un segundo día (Miércoles) que será obligatorio para tod@s l@s alumn@s que quieran realizar exhibiciones fuera del colegio. Esto supondrá unas 3 salidas aproximadamente a competiciones fuera del horario de clase y dentro de la Ciudad de Madrid

Realizaremos una reunión antes del comienzo de la actividad

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL**  
**40€/MES 2 DÍAS SEMANA**



**“No importa lo difícil que sea,  
solo importa el empeño que le  
pongás”**

# FÚTBOL SALA

**A partir de 1º de Primaria**  
**HORARIO: Según categoría**

Desde TRILEMA EL PILAR continuamos con nuestra trayectoria en la competición de futbol sala. ¡Apuntate ya a nuestro equipo de futbol sala!

- **PREBENJAMIN (MIXTO)** nacidos en 2018-2017 1º y 2º de Primaria. **ENTRENAMIENTOS: MARTES DE 16:00 A 17:00 Y JUEVES DE 17:00 A 18:00**
- **BENJAMIN (MIXTO)** nacidos en 2016-2015 (3º y 4º de Primaria): **ENTRENAMIENTOS: LUNES Y MIÉRCOLES DE 17:00 A 18:00**
- **ALEVÍN (MIXTO)** nacidos en 2014-2013 (5º y 6º de Primaria) **ENTRENAMIENTOS LUNES Y MIÉRCOLES DE 17:00 A 18:00**
- **INFANTIL (M O F)** nacidos en 2012-2011 (1º y 2º de ESO). **ENTRENAMIENTOS: VIERNES DE 17:00 A 18:00**

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL (30€/MES**  
**Infantiles con competición)**  
**45€/MES 2 DÍAS SEMANA (COMPETICIÓN)**



MADRID  
El Pilar



**“No importa lo difícil que sea,  
solo importa el empeño que le  
pongas”**

# PATINAJE

**A partir de 1º de Primaria  
Lunes y/o Miércoles y/o de 17:00 a  
18:15**

Realizaremos dinámicas y exhibiciones con las familias durante el curso escolar en las que organizaremos juegos y ejercicios en familia.

Durante el comienzo de curso realizaremos una prueba de nivel y estableceremos hasta 3 niveles:

- NIVEL 0: grupo de iniciación en el que se enseñará a mantenerse de pie, caer, desplazarse hacia delante, frenar.
- ENSEÑANZA: este grupo es para los patinadores que tienen algo de control sobre ruedas. Empezaremos a ver slalon, circuitos, hockey sobre ruedas, patinaje urbano...
- PERFECCIONAMIENTO: para los más experimentados de la actividad en la que enseñaremos habilidades como saltos, slalon ana pierna, rollerdance, patinaje de velocidad...

Es importante que los participantes traigan coderas y rodilleras, además de patines en línea con cierre click (sin cordones). **CASCO OBLIGATORIO PARA TODOS LOS ALUMNOS.**

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL  
40€/MES 2 DÍAS SEMANA**



**"De las caídas, uno se levanta"**

# VOLEIBOL

**A partir de 1º de Primaria  
Martes de 16:00 a 17:00 y Jueves de  
17:00 a 18:00**

Al comienzo de curso realizaremos una prueba de Nivel y organizaremos los grupos en función a ese nivel.

Deberán traer a la actividad ropa deportiva y rodilleras.

Para 1 y 2 de Primaria utilizaremos una metodología lúdica de iniciación y en la que practicarán iniciación al deporte de PRE-VOLEIBOL en la que aprenderán movimiento básicos de golpeo, recepción y reglas del juego.

Se establecerán grupos según categorías:

- PREBENJAMIN: nacidos en 2017-2018. No pueden competir oficialmente pero si se buscarán encuentros.
- BENJAMIN: nacidos en el 2015-2016.
- ALEVÍN: nacidos en el 2013-2014.
- INFANTIL: nacidos en el 2011-2012.
- CADETE: nacidos en el 2009-2010

En el caso de haber alumnos interesados en competir en ligas municipales en las categorías antes mencionadas se creará equipo y se inscribirá, realizando una reunión a comienzo de curso sobre las competiciones y bases de las mismas.

**40€/MES 2 DÍA SEMANAL  
45€/MES CON LIGA**



**"Si nunca pierdes, no disfrutarás la felicidad  
de la victoria"**

# PINTURA

**A partir Primaria y ESO**  
**Martes de 17:00 a 18:00**

Se formarán grupos según edad:

- 1º, 2º, 3º Primaria
- 4º, 5º, 6º Primaria
- 1º-4 ESO

Se trata de una actividad en la que trabajaremos por proyectos a corto plazo que los alumnos se podrán llevar a casa o exponer en clase de pintura.

Descubriremos diferentes técnicas de pintura y trabajaremos con diferentes utensilios como esponjas, cepillos, paños, carboncillos...

Realizaremos una evaluación/actividad conjunta con las familias de los alumnos cada trimestre.

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**"Despierta el arte que llevas dentro"**

# STREET DANCE

**A partir de 1 de Primaria**  
**Martes de 16:00 a 17:00**

Al comienzo de curso realizaremos una prueba de Nivel y organizaremos los grupos en función a ese nivel.

Deberán traer a la actividad ropa cómoda, zapatillas deportivas y ropa ancha.

Se establecerán grupos según niveles:

- **ENSEÑANZA:** l@s alumn@s que no hayan realizado nunca una actividad de baile y se quieran inciar.
- **PERFECCIONAMIENTO:** l@s alumn@s que hayan realizado al menos un año de baile y conozcan los aspectos básicos del mismo.

Los alumnos diseñaran y realizarán diferentes coreografías, una a mitad de curso y otra a final, además de una evaluación trimestral con las familias sobre los avances de la actividad.

**25€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**"La vida es el bailarín, tú eres el baile"**

# NORMATIVA

La cuota se abonará mediante domiciliación bancaria que se pasará del 1 al 5 del mes en curso.

Para inscribirse/cambiar o darse de baja en la actividad deberá comunicarlo a [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es) antes del día 25 del mes anterior. En el caso de no comunicar la baja por este medio se pasará el recibo con normalidad.

Existe la posibilidad de inscribirte un día en diferentes actividades, abriendo el abanico a que los alumnos puedan experimentar distintas disciplinas.

Todas las actividades requieren un grupo mínimo de participantes para poder dar comienzo (una vez completo un grupo se abrirá una lista de espera hasta formar un segundo grupo).

En caso de estar apuntado a una actividad que no llegase al mínimo, nos pondremos en contacto con usted antes del comienzo de Octubre

En caso de algún cambio en horarios o cambio de entrenador/profesor serán informados

Los alumnos tendrán que llevar la ropa o material necesario para realizar la actividad según marcan las fichas

Rogamos puntualidad a la hora de recoger a los alumnos después de las clases

Para el buen funcionamiento de las clases, no se podrá estar presente en las zonas donde se realizan. Recogerán a sus hijos en los lugares asignados al finalizar los mismos. Si quieren recoger a algún alumno fuera del horario habitual, se deberá avisar mediante [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es) o a secretaría del Colegio y desde allí avisarán al profesor.

Para cualquier duda, pónganse en contacto con Pablo al teléfono 665745582 o a [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es)

Cualquier alumno que no cumpla con las normas indicadas por sus profes será apartado del entrenamiento ese día. En caso de reiteración en su actitud causará baja inmediata en la actividad que esté realizando, sin compensación económica alguna.

Por razones de organización del centro pueden existir cambios en los horarios de las actividades.



MADRID  
El Pilar

**La inscripción a las actividades será a través del siguiente link o escaneando el QR.**

Si lo deseais también podeis rellenar a mano la inscripción y enviarla a [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es)

<https://forms.gle/DZGfLtHoYcbTRSJ79>

