

CIRCULAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 25-26

INFANTIL:

PINTURA 

PATINAJE 

**GIMNASIA
RÍTMICA** 

**STREET
DANCE** 

PRIMARIA Y E.S.O.:

STREET DANCE 

PINTURA 

PATINAJE 

**GIMNASIA
RÍTMICA** 

GUITARRA 

<https://forms.gle/wy6zcmGefB89psVBA>



ESCANEA ESTE QR PARA
INSCRIBIRTE EN LAS
ACTIVIDADES

**MAS INFO EN EL 665745582
O EN LA WEB DEL COLEGIO**

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA **INFANTIL**

GIMNASIA RÍTMICA

PATINAJE DEPORTIVO

ARTE Y PINTURA

STREET DANCE

NATACIÓN

FORMULARIO

<https://forms.gle/wy6zcMGefB89psVBA>



ESCANEA QR

PINTURA

3, 4 y 5 Años
Jueves de 14:00-15:00h

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



"Despierta el arte que llevas dentro"

PATINAJE

3, 4 y 5 Años

Lunes 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.

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"

STREET DANCE

3,4 y 5 años

Lunes de 14:00 a 15:00h

Street Dance es una actividad de baile moderno basada en los estilos urbanos como hip hop, funky, break dance y otras corrientes contemporáneas. A través de coreografías divertidas, movimientos dinámicos y música actual, los alumnos se expresan con libertad, mejoran su condición física y se sumergen en el mundo de la danza urbana.

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

Los alumnos diseñarán 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"

GIMNASIA RÍTMICA

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

Deberán traer a la actividad maiot/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"**

NATACIÓN

3, 4 y 5 Años
Martes de 15:00 a 16:00

Actividad que se realizará en el CDM Fernando Martín y que tendrá la siguiente dinámica:

- Los monitores recogen al alumnado en el cole, después de comer.
- Les acompañan durante todo el recorrido.
- Apoyo en el vestuario.
- Imparten la clase por niveles diferenciados, mínimo 2.
- Los padres deben ir a recogerles al vestuario y apoyarles para el cambio a ropa de calle. Si algún padre no llega a tiempo será uno de nuestros monitores que esté al cargo del alumno.

35€/MES 1 DÍA SEMANA



**"No nades para escapar del mundo,
nada para encontrarlo en ti"**

GIMNASIA RÍTMICA

PATINAJE

ARTE Y PINTURA

STREET DANCE

GUITARRA

NATACIÓN

FORMULARIO

ESCANEA QR

**ACTIVIDADES
EXTRAESCOLARES
PRIMARIA Y SECUNDARIA**

<https://forms.gle/wy6zcmGefB89psVBA>



GIMNASIA RÍTMICA

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

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

Se establecerán grupos según categorías:

- PREBENJAMIN: nacidos en 2018-2019 (M.libres y Pelota)
- BENJAMIN: nacidos en 2016-2017 (M. libres y Pelota)
- ALEVÍN: nacidos en 2014-2015 (Pelota y Cuerda)
- INFANTIL: nacidos en 2013-2012 (Pelota, aro, cuerda)
- CADETE: nacidos en 2011-2010 (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
pongamos”**

PATINAJE

A partir de 1º de Primaria
Lunes y/o Miércoles 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.

El principal objetivo es que los niños se familiaricen con los patines y aprendan a desplazarse con autonomía y seguridad. A lo largo del curso, trabajarán aspectos como el equilibrio, la coordinación motriz, la orientación espacial y el control del cuerpo. Además de los aspectos físicos, esta actividad también fomenta el esfuerzo personal, la constancia, la superación y el respeto por los compañeros. El patinaje no solo es un deporte completo, sino también una excelente forma de mejorar la autoestima y promover hábitos de vida saludables.

A niños y niñas de Primaria, se formarán grupos por niveles para asegurar un aprendizaje progresivo y seguro.

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

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



"De las caídas, uno se levanta"

PINTURA

A partir 1º de Primaria
Martes y/o jueves de 17:00 a 18:00

La extraescolar de Pintura está pensada para que los niños y niñas den rienda suelta a su creatividad, se expresen libremente y desarrollen sus habilidades artísticas a través del color y la forma. Durante las sesiones, explorarán diferentes técnicas como el dibujo, la pintura con témperas, acuarelas, ceras y otras herramientas, en un ambiente relajado, creativo y motivador.

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 a modo de exhibición a final del curso.

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



"Despierta el arte que llevas dentro"

STREET DANCE

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

Street Dance es una actividad de baile moderno basada en los estilos urbanos como hip hop, funky, break dance y otras corrientes contemporáneas. A través de coreografías divertidas, movimientos dinámicos y música actual, los alumnos se expresan con libertad, mejoran su condición física y se sumergen en el mundo de la danza urbana.

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"

NATACIÓN

Primaria

Martes de 15:00 a 16:00

Actividad que se realizará en el CDM Fernando Martín y que tendrá la siguiente dinámica:

- Los monitores recogen al alumnado en el cole, después de comer.
- Les acompañan durante todo el recorrido.
- Apoyo en el vestuario.
- Imparten la clase por niveles diferenciados, mínimo 2.
- Los padres deben ir a recogerles al vestuario y apoyarles para el cambio a ropa de calle. Si algún padre no llega a tiempo será uno de nuestros monitores que esté al cargo del alumno.

35€/MES 1 DÍA SEMANA



**"No nades para escapar del mundo,
nada para encontrarlo en ti"**

GITARRA

Para alumnos de Primaria Martes de 13:00 a 14:00h

La guitarra para alumnos de primaria es una actividad extraescolar diseñada para introducir a los niños en el mundo de la música a través del aprendizaje de la guitarra. A través de clases estructuradas y divertidas, los niños aprenden las técnicas básicas de la guitarra, desarrollan su sentido musical y adquieren habilidades que fomentan la creatividad y la expresión personal.

Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Enseñar a los niños las técnicas básicas de la guitarra, mejorar su comprensión musical y fomentar el amor por la música en un entorno educativo y estimulante.
- **Edad Recomendada:** Niños de 6 a 12 años.
- **Duración:** Sesiones de 45 a 60 minutos, 1 o 2 veces por semana.

Contenidos:

1. Introducción a la Guitarra:

- Partes de la Guitarra: Conocimiento de las partes de la guitarra y su función.
- Cuidado del Instrumento: Cómo cuidar y mantener la guitarra en buen estado.

2. Técnicas Básicas:

- Postura Correcta: Cómo sostener la guitarra y la postura correcta para tocar.
- Agarre del Púa: Técnicas para sostener y usar la púa.
- Posición de los Dedos: Colocación correcta de los dedos en el mástil y las cuerdas.

3. Acordes y Escalas:

- Acordes Básicos: Introducción a los acordes mayores y menores.
- Cambios de Acordes: Práctica de cambios de acordes suaves y rápidos.
- Escalas Sencillas: Ejercicios con escalas básicas para desarrollar la destreza de los dedos.

4. Lectura Musical:

- Notas y Tablatura: Lectura de notas musicales y tablaturas de guitarra.
- Ritmo y Tiempo: Comprensión de ritmos básicos y patrones de tiempo.

5. Repertorio:

- Canciones Simples: Aprendizaje de canciones infantiles y populares fáciles de tocar.
- Progresiones de Acordes: Práctica de progresiones de acordes comunes en diferentes canciones.

6. Improvisación y Creatividad:

- Improvisación Básica: Ejercicios para fomentar la improvisación musical.
- Composición Simple: Introducción a la creación de melodías y canciones propias.

El aprendizaje de la guitarra para alumnos de primaria no solo mejora sus habilidades musicales, sino que también proporciona una plataforma para la expresión creativa y el desarrollo personal. A través de la guitarra, los niños pueden explorar el mundo de la música, desarrollar importantes habilidades cognitivas y emocionales y disfrutar de la alegría de tocar un instrumento.

Se crearán grupos por niveles.

30€/MES 1 DÍA SEMANAL



“La música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo”

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 trilema@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 contrario, si está 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.

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 trilema@adegosport.es

<https://forms.gle/wy6zcmGefB89psVBA>



NORMATIVA

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 trilema@adegosport.es o a secretaria del Colegio y desde allí avisarán al profesor.

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.

CONTACTO

Para cualquier duda, pónganse en contacto con:

PABLO

Teléfono 665745582

Correos: trilema@adegosport.es

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 trilema@adegosport.es

<https://forms.gle/wy6zcMGefB89psVBA>

