

Actividades Deportivas



Por qué actividades deportivas?

Mejora la autoestima, la capacidad y el ánimo para afrontar las metas de cada día.



Favorece un mejor descanso, y a una mejor conciliación del sueño

Y sobre todo, lo hacen en grupo con sus compañeras/os, lo que ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y a disfrutar y divertirse en cada una de las actividades

Ayuda a estimular la concentración y la actitud participativa.



Mejora su salud, la de su corazón, previene el riesgo de padecer sobrepeso o diabetes tipo II.

TENIS

Es un deporte que aporta un sin fin de beneficios físicos, como la fuerza muscular, coordinación, velocidad, agilidad. Así como beneficios psicológicos centrados en la disciplina, la autoestima y la seguridad

OBJETIVOS

Iniciar a los alumnos/as en las pautas y consignas básicas del propio deporte, adquisición de reglas, organización y autogestión así como destreza, reflejos y desarrollo motor de las mismas reforzando a su vez la cooperación y la socialización



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 6 a 12 años.

FÚTBOL

Es una de las actividades extraescolares más demandadas, es un deporte que se practica en casi todo el mundo y donde los/as niños/as adquieren las destrezas básicas para su desarrollo o mejora del propio deporte. Es una actividad que les motiva y les ayuda a crecer en el ámbito deportivo.

OBJETIVOS

Fomento de este deporte como una práctica deportiva saludable, inculcando el trabajo cooperativo y grupal, a través del compañerismo, respeto y tolerancia para con los demás. Siempre enfocado a la adquisición de las destrezas básicas del propio deporte.



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as
de 6 a 12 años.



PATINAJE

Esta actividad deportiva les aporta una seguridad y confianza en ellos que les será necesaria para cualquier reto. El patinaje ayuda a generar estabilidad y autoconfianza y les ofrece la oportunidad de que conozcan las capacidades y cualidades de su cuerpo de una forma divertida.

RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 3 a 16 años.

OBJETIVOS

Lograr que los niños/as aprendan y desarrollen las habilidades básicas de desplazamiento sobre patines, trabajando así el equilibrio, la coordinación y estabilidad entre otros muchos de una forma lúdica y entretenida para ellos.

INGLÉS BAJO LOS AROS

El baloncesto es un deporte que nos permite desarrollar multitud de habilidades específicas a través de juegos individuales o colectivos.

A esto, le hemos añadido, que todas y cada una de las pautas que se lleven a cabo se realizarán en inglés. Proponiendo un proceso de enseñanza - aprendizaje deportivo y en Inglés.

OBJETIVOS

El objetivo principal es jugar baloncesto hablando inglés lo que significa que tendrán que pensar en ese idioma si quieren desarrollar correctamente su juego y que tendrá ventaja el que piense más rápido en inglés

CON WILLIE LADSON



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as
de 6 a 12 años.



MULTIDEPORTE

Es una actividad extraescolar, que intenta conseguir que los niños adquieran una serie de destrezas básicas tanto de carácter físico como psicológico a través de la interacción con diferentes deportes.

RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 6 a 16 años.

OBJETIVOS

Conseguir que el alumnado adquiera una serie de pautas, destrezas y habilidades motrices básicas mediante la práctica de múltiples y diversos juegos, tanto de carácter deportivo como predeportivo. Fomentando el ocio y el tiempo libre mediante el juego en grupo, compañerismo, y autogestión emocional.

BALONCESTO

El baloncesto es un deporte que nos permite desarrollar multitud de habilidades específicas a través de juegos individuales o colectivos.

Es una actividad que ayuda a generar una autoestima positiva y a generar un desarrollo de las técnicas de trabajo grupal.

OBJETIVOS

Establecer este deporte como una práctica deportiva saludable, amena y lúdica, así como la importancia del trabajo cooperativo y grupal, a través del compañerismo, respeto y tolerancia para con los demás, con la intención de obtener un beneficio común.



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 6 a 12 años.

PILATES

Pilates es un método de relajación y control postural que además ayuda a fortalecer y reforzar la musculatura corporal. Es un tipo ejercicio estupendo para liberar estrés o fatiga mental ayudando a la conciliación psicológica.

OBJETIVOS

Conseguir que los niños y niñas mejoren su control postural, su respiración, coordinación, equilibrio y musculatura. Combinando ejercicios de relajación para así aliviar la tensión, estrés y nerviosismo



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as
de 3 a 16 años.

ATLETISMO

El atletismo es uno de los deportes más completos que existen, considerado en la actualidad como la base elemental de todos los demás deportes, contiene una serie de beneficios físicos y psicológicos, que ayudan a una mejor estabilidad física e emocional de cada uno de las personas que lo practican.

OBJETIVOS

Adentrar a los alumnos/as en el atletismo. Para conocer los beneficios psicológicos y físicos que aporta. Así como la cooperatividad con otros alumnos/as, la fuerza de voluntad y la capacidad de superación. Mejorando la confianza y el autocontrol.



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as
de 6 a 12 años.



PREDEPORTE

El predeporte proporciona múltiples cualidades beneficiosas para el desarrollo del niño, mejorando las habilidades motrices básicas, el control de su cuerpo así como la capacidad cognitiva muy importante en esta etapa.

RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 3 a 6 años.

OBJETIVOS

Introducir al alumnado para que adquieran desde los primeros años de desarrollo, una serie de pautas, destrezas y habilidades motrices básicas, todo ello trabajando también la inclusión de valores tales como compañerismo, sentimiento de equipo...

LENOMOVIMIENTO

Es una actividad enfocada a desarrollar el potencial de los niños/as por medio de la autoconfianza, control postural, coordinación y fuerza muscular sin impedir el desarrollo de las emociones que se trabajan al mismo tiempo.

OBJETIVOS

Conseguir desarrollar en el alumnado una mejora de la coordinación y el equilibrio, del ritmo, de la expresión corporal así como potenciar su creatividad y relajación.



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as
de 2 a 4 años.

NATACIÓN

Un deporte de lo más completo que existe, aporta beneficios físicos y psíquicos. Adquieren un hábito deportivo saludable en un entorno divertido y estimulante, siendo además útil de por vida, generando siempre los mismos beneficios a lo largo de su desarrollo.

OBJETIVOS

Se trabaja la coordinación motriz, la flexibilidad y velocidad así como poner en movimiento todas las partes de nuestro cuerpo desarrollando una mejor capacidad respiratoria y circulación sanguínea muy importante para el desarrollo de los niños/as.

Además perderán ese miedo, obteniendo una mayor independencia, autoconfianza y autoestima.



RANGO DE EDAD

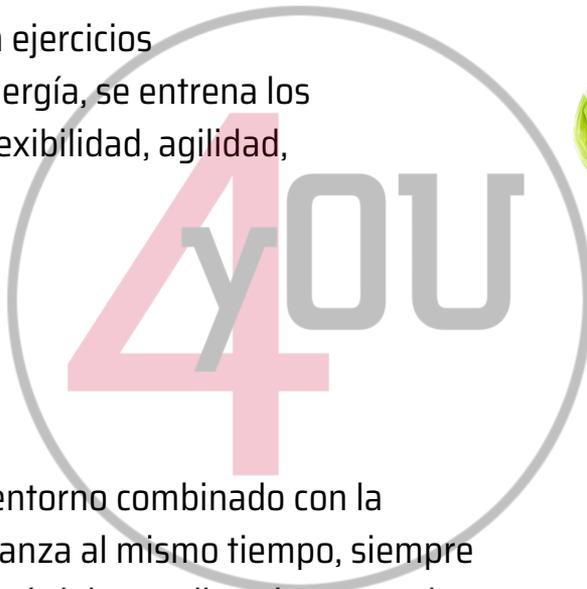
Dirigida a niños/as de 3 a 12 años.

GIMNASIA RÍTMICA

Una modalidad que combina la danza con ejercicios gimnásticos con los que se aumenta la energía, se entrena los diferentes grupos musculares así como flexibilidad, agilidad, coordinación y equilibrio.

OBJETIVOS

Introducir a los alumnos/as en un entorno combinado con la gimnasia deportiva, acrobacias y danza al mismo tiempo, siempre al ritmo de la música fomentando así el desarrollo psicomotor de forma eficaz y divertida.



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as
de 6 a 12 años.

ARTES MARCIALES



Este deporte contribuye a mejorar conceptos como disciplina y valores así como al desarrollo de la determinación y carácter ante contratiempos imprevistos.

Se trabaja además un desarrollo motriz de alto grado fomentando la elasticidad, velocidad, coordinación, fuerza...

OBJETIVOS

Conseguimos un aumento de la psicomotricidad positiva, así como la motriz, partiendo de la estrategia, la concentración y el control corporal, potenciando en gran medida la autoestima, constancia, compromiso y superación personal.

RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 6
a 12 años.

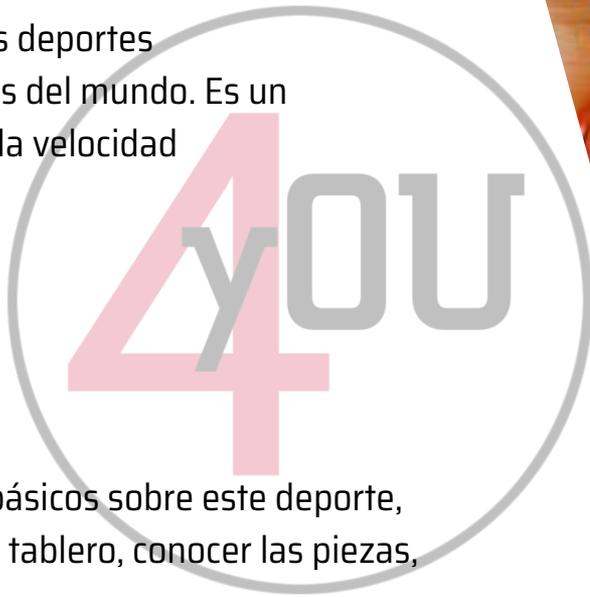
AJEDREZ

El ajedrez es considerado uno de los mejores deportes mentales, así como uno de los más populares del mundo. Es un elemento perfecto para potenciar y mejorar la velocidad mental y la toma de decisiones.

OBJETIVOS

Inculcar a los alumnos/as conceptos básicos sobre este deporte, tales como las reglas, la geografía del tablero, conocer las piezas, jugadas iniciales...

Además es un Refuerzo ideal para otras áreas curriculares como matemáticas o procesos cognitivos complejos.



RANGO DE EDAD

Dirigida a niños/as de 6 a 12 años.

CONTÁCTA CON NOSOTROS



722 486 589



info@extraforyou.es

