

ACTIVIDADES SECUNDARIA



Por qué actividades en secundaria?

Mejora la autoestima, la confianza y la mentalidad positiva.



Reduce los niveles de estrés, mejorando el descanso y rendimiento.

Crean vínculos emocionales con sus compañeros/as además de fomentar una competitividad sana, que les ayudará a afrontar y resolver nuevos retos diarios en equipo.

Ayuda a estimular la concentración así como la importancia de la disciplina y el esfuerzo en la vida diaria



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



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 , el ritmo, agilidad, fantástico para el sistema respiratorio y circulatorio, así como un aumento de la autoconfianza y autoestima del alumno frente a un nuevo reto.



RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.

FÚTBOL

Es un deporte que se practica en casi todo el mundo y donde se 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, así como fomentar el trabajo cooperativo y grupal, a través del compañerismo, respeto y tolerancia para con los demás.



RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.

BAILE MODERNO

Con el baile se trabajan una infinidad de movimientos siguiendo el ritmo de la música. Además educamos nuestro cuerpo con una buena base que parte de pasos simples a más complejos.

OBJETIVOS

Desarrollar la coordinación y el sentido del ritmo.

A su vez fomenta habilidades motoras que facilitan al alumno adquirir confianza en los movimientos que realiza y estimular su creatividad con diferentes movimientos que puedan crear ellos mismos/as.

RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.



PATINAJE

Esta actividad deportiva aporta una seguridad y confianza que será necesaria para cualquier reto. El patinaje ayuda a generar estabilidad y autoconfianza, fundamentales para afrontar los desafíos que se sucederán en el día a día.

OBJETIVOS

Centrarnos en habilidades de desplazamiento sobre patines, trabajando así el equilibrio, la coordinación y estabilidad entre otros muchos de una forma lúdica y entretenida para ellos.



RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.

G.A.P

Es una clase colectiva de tonificación dirigida, que se centra en el trabajo de glúteo, abdomen y pierna. Estos grupos musculares se trabajan de forma aislada durante un período de tiempo..

OBJETIVOS

Enfocarse en el trabajo de iniciación de grupos musculares, desde edades tempranas, reduciendo así la posibilidad de enfermedades relacionadas con el sedentarismo.

Además es una actividad estupenda para corregir o evitar problemas posturales o de espalda.



RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.

PILATES

Es una de las disciplinas que está cogiendo más auge cada año. Su práctica aporta grandes beneficios musculares y articulares, así como un estado de relajación ideal para personas nerviosas o que sufren de estrés prolongado.

OBJETIVOS

Mejorar el control postural, disminuir el estrés y la tensión, fortalecer diferentes grupos musculares, así como mejorar la respiración y el movimiento.

Además se pretende buscar la concentración con cada ejercicio, lo que es ideal para trasladar esa concentración al campo académico.

RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.



PADEL

Se trata de un deporte de fácil aprendizaje, permite un ejercicio físico donde cuya práctica no requiere un sobreesfuerzo, evitando así lesiones. El pádel afina la psicomotricidad, incrementa la agilidad y la capacidad de reacción. Además fomenta las relaciones sociales y valores como la autosuperación, la capacidad de esfuerzo, la madurez, el control emocional... entre muchas otras.

OBJETIVOS

Nos centraremos en la mejora de las habilidades básicas generales y la formación integral de nuestros alumnos. Aprenderán las reglas, técnicas básicas y se jugarán mini partidos. Así podrán aumentar su capacidad motora, mejorando el sentido de la percepción adaptándolo a su cuerpo.



RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.

E.FUNCIONAL

Es un tipo de entrenamiento que pretende trabajar los diferentes grupos musculares, a través de movimientos cotidianos o gestos deportivo con un carácter más específico.

OBJETIVOS

Tonificar y fortalecer todos los grupos musculares a través de una serie de ejercicios guiados y supervisados que ayudarán a los alumnos/as a realizar actividades deportivas diferentes.



RANGO DE EDAD

De 12 a 16 años.

CONTÁCTA CON NOSOTROS



722 486 589



@info@extraforyou.es

