

colegios  
educare®

# Actividades extraescolares

Colegio Antanes

voleibol violín piano  
fútbol guitarra judo  
pintura danza hockey





las actividades extraescolares son voluntarias, no lucrativas, no evaluables y no discriminatorias.

Estas actividades se desarrollarán fuera del horario lectivo oficial, conforme a la legislación vigente.

La información detallada de las actividades extraescolares, así como el precio de cada una de ellas, se encuentra publicada en el tablón de anuncios del centro.

Estas actividades están aprobadas por el Consejo Escolar del centro y comunicadas a la Consejería de Educación de la CAM.



# Índice

# 5

Carta de la dirección del centro 6

---

Normas generales 7

---

Actividades extraescolares 8

---

Deportivas 9

---

Artísticas 16

---

Idiomas 20

---

Tecnológicas 22

---

Otras 24

---



# CARTA DE LA DIRECCIÓN DEL CENTRO

El Plan de Actividades Extraescolares está enfocado como complemento de la actividad física e intelectual y el desarrollo personal de los alumnos. Con el fomento de estas actividades buscamos facilitar el desarrollo integral de cada uno de nuestros estudiantes, transmitiendo en todo momento los valores propios del ideario del colegio.

La elección dependerá en gran medida del nivel de actividad de cada alumno, así como de su edad. No se trata de un trabajo extra, sino de un momento lúdico formativo al que dedicarán su tiempo libre, por tanto, habrá que valorar que no terminen agotados. Llevadas y elegidas en su justa medida, representan un alivio de las tensiones que los niños traen del horario lectivo, lo cual repercute en un sano equilibrio físico y emocional.

La clave para que sea un éxito es que se diviertan y, sea cual sea la decisión que se tome, las actividades extraescolares ayuden a fomentar en los niños la integración en un nuevo grupo, el conocimiento y el desarrollo corporal, el sentido rítmico, la estructuración espacial y temporal, la coordinación dinámica general, el espíritu de iniciativa o la condición física.

Atentamente,

**Elena del Río**

Directora Antanes School

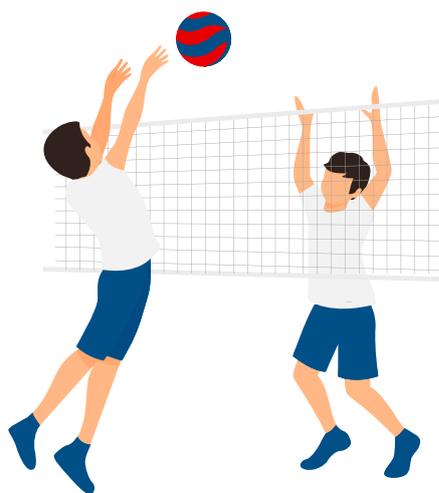
# NORMAS GENERALES DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

- 1 Todas las comunicaciones relacionadas con las actividades extraescolares se dirigirán a:  
Deportivas: cdantanesarroyoculebro@gmail.com  
Pinturas: info@antaneschool.com  
Música y Danza: escuelaemusica@antaneschool.com  
Judo: albertomartinescuelajudo@gmail.com
- 2 Se establecerá un número de alumnos mínimo que deben inscribirse para asegurar el desarrollo de cada una de las actividades. .
- 3 Tanto los horarios como las edades de los grupos son **susceptibles de modificación** por motivos de organización.
- 4 Las plazas de los diferentes grupos de cada actividad están **limitadas y se asignarán por riguroso orden de inscripción**. Tendrán preferencia los alumnos inscritos en esa misma actividad el curso anterior.
- 5 Para formalizar el alta debe entregarse firmado el modelo de inscripción que podrá solicitarse en la **secretaría del centro y el club deportivo, o realizarse a través de la APP Educare**.
- 6 Todas las bajas se solicitarán por medio de correo electrónico o a través de la APP Educare. **Las bajas sólo podrán realizarse a final de trimestre**.
- 7 Todas las actividades se cobrarán por **trimestre completo**, en caso de alta en un trimestre ya iniciado se cobrarán los meses restantes.
- 8 En las actividades deportivas será obligatorio vestir el **uniforme deportivo del Colegio**, salvo en las actividades que necesiten otro tipo de indumentaria específica.
- 9 Los **responsables** de cada actividad informarán, si fuese o no necesario, sobre el uso de material específico para el desarrollo de la actividad extraescolar.
- 10 Todas las actividades Deportivas **comenzarán a primeros de septiembre del curso escolar y finalizarán el 30 de junio del curso escolar**.
- 11 El resto de actividades comenzarán el **1 de octubre del curso escolar y finalizarán el último día lectivo del curso escolar**.
- 12 Cualquier actividad organizada por el Departamento de Actividades Extraescolares se registrará por las presentes **Normas Generales** y las particulares de cada actividad.



DEPORTIVAS  
ARTÍSTICAS  
IDIOMAS  
TECNOLOGÍCAS  
OTRAS

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS



## Floorball

Esta disciplina deportiva es muy parecida al hockey en todas sus modalidades.

Deporte en equipo, fomenta otros conocimientos y habilidades en sus alumnos como son el compromiso, el compañerismo, la solidaridad, el respeto a las diferencias, el trabajo en equipo, la responsabilidad, el esfuerzo o la convivencia, competencias que ayudarán a los participantes a mejorar sus habilidades sociales.

---

Alumnos: Educación Primaria y Educación Secundaria

---

Material: stick, espinilleras, zapatillas deportivas.

---

## Voleibol

Los deportes de equipo que se juegan con pelota, como el voleibol, son una actividad extraescolar ideal para aquellos niños que, además de ser muy activos, tienen facilidad para socializar con sus compañeros. Aun así, los deportes de grupo también son muy recomendables para aquellos niños un poco más reservados y tímidos, ya que gracias al contacto regular con otros pueden entrenar sus habilidades sociales, e incluso llegar a reducir su timidez. Los deportes de equipo que se juegan con un balón son divertidos, conllevan una buena dosis de ejercicio físico y promueven el espíritu de equipo.

---

Alumnos: Educación Primaria y Educación Secundaria

---

Material: traje deportivo

---

Lugar: pabellón y pistas deportivas

---



## Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una modalidad deportiva que combina movimientos de ballet, danza y gimnasia con la utilización de varios elementos, como mazas, pelota, cinta, cuerda o aro. Es una de las actividades extraescolares más demandadas.

---

Alumnos: de 4 a 18 años

---

Material: traje deportivo

---

Lugar: polideportivo

---

## Multideporte

La actividad extraescolar multideporte es una disciplina que trata de ofrecer una amplia gama de deportes, en donde los alumnos se pueden desarrollar y destacar complementando sus capacidades, sin ningún tipo de problema, y estimulando adicionalmente cada una de las aptitudes que cada deporte ofrece.

---

Alumnos: Infantil y 1º de Primaria

---

Material: traje deportivo

---

Lugar: pistas polideportivas

---



## Patinaje

El patinaje es un deporte que nunca pasa de moda. Según la Real Academia de la Lengua, patinar es “deslizarse o ir resbalando con patines sobre un pavimento duro, llano y muy liso, o sobre el hielo”. El patinaje es, pues, una actividad recreativa al mismo tiempo que un deporte que ayuda a desarrollar el equilibrio y mantener la armonía corporal a través de sus movimientos y ejercicios.

---

Alumnos: de 4 años a 18 años

---

Material: ropa deportiva, patines, casco

---

Lugar: patios exteriores

---





## Patínaje artístico

El patínaje artístico sobre ruedas es una disciplina deportiva en la que los participantes se deslizan sobre patines, incorporando elementos técnicos de tipo artístico. Esta disciplina requiere y desarrolla buena preparación física y concentración, así como sentido musical y del ritmo. Hay varias categorías de competencia: patínaje libre, figuras, danza, patínaje sincronizado, show y en línea.

---

Alumnos: de 8 años a 18 años

---

Material: ropa deportiva, patines, casco

---

Lugar: patios exteriores

---

## Natación

Indicada para personas de todas las edades, la natación es una de las actividades deportivas más completas. Con este deporte se trabajan y ejercitan los músculos, la coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. Además, contribuye al desarrollo de la independencia y la autoconfianza del niño.

---

Alumnos: Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato.

---

Material: gorro, bañador

---

Lugar: piscina climatizada

---



# Judo

Nuestra Escuela de Judo está dirigida por el Maestro Alberto Martín, Entrenador Nacional y Cinturón Negro 4º DAN de Judo y Defensa Personal, Diplomado en Educación Física y con un bagaje personal de 35 años practicando Judo, junto al Sensei Pedro Martín y el Sensei Pedro Romero dentro de la **Escuela de Judo de José Antonio Martín**, premiada como **Mejor escuela de Judo de España** en 2017.

Exámenes oficiales de cambio de cinturón y participación en eventos y competiciones durante la temporada.

## Valores

Respeto, disciplina, amistad, cortesía, coraje, sinceridad y trabajo en equipo.



## Objetivos

El grupo de Judo Infantil, dirigido a los más pequeños de 3 a 5 años, desarrolla un trabajo de iniciación al Judo, aprendizaje y desarrollo de las Ukemis (caídas), desarrollando las cualidades físicas básicas y el aprendizaje de técnicas (llaves) de pie y suelo mediante un trabajo de ejercicios físicos y técnicos. Todo ello siempre a través del juego, método fundamental para que nuestros judocas aprendan de manera divertida y con total seguridad.

El grupo de Judo Formación incluye a nuestros alumnos de 1º a 3º de Primaria, que siguen la programación establecida para su progreso, afianzando los conocimientos ya adquiridos y ampliándolos con nuevas técnicas y trabajos.

Nuestro grupo de Judo Entrenamiento va dirigido a los alumnos de 4º a 6º Primaria y E.S.O judocas con grados de cinturón más alto, los cuales realizan un entrenamiento más intenso física y técnicamente, con el objetivo de mejorar su formación judoca y llegar preparados con 15 años para conseguir el Cinturón Negro.

---

Alumnos: Infantil (3 a 5 años),  
Primaria (1º a 6º) y E.S.O.

---

Lugar: salas de Judo

---

# Baloncesto

Los deportes de equipo que se juegan con pelota, como el Baloncesto, son una actividad extraescolar ideal para aquellos niños que además de ser muy activos, tienen facilidad para socializar con sus compañeros. Aun así, los deportes de grupo también son muy recomendables para aquellos niños un poco más reservados y tímidos, ya que gracias al contacto regular con otros niños pueden entrenar sus habilidades sociales e incluso llegar a reducir su timidez. Los deportes de equipo que se juegan con un balón son divertidos, conllevan una buena dosis de ejercicio físico y promueven el espíritu de equipo.

---

Alumnos: de 6 a 18 años

---

Material: traje deportivo

---

Lugar: pabellón y pistas deportivas

---

# Ajedrez

Es un juego que desarrolla la atención y la concentración, ejercita la visión espacial, fortalece la memoria y favorece otras muchas capacidades intelectuales y sociales. Pretende enseñar que “pensar es divertido”.

---

Alumnos: 3º E. Infantil y E. Primaria

---

Material: juegos completos, piezas, tableros, murales, relojes.

---

Lugar: pabellón y pistas deportivas

---



# Fútbol

Los deportes de equipo que se juegan con pelota, como el fútbol, son una actividad extraescolar ideal para aquellos niños que además de ser muy activos, tienen facilidad para socializar con sus compañeros. Aun así, los deportes de grupo también son muy recomendables para aquellos niños un poco más reservados y tímidos, ya que gracias al contacto regular con otros niños pueden entrenar sus habilidades sociales e incluso llegar a reducir su timidez. Los deportes de equipo que se juegan con un balón son divertidos, conllevan una buena dosis de ejercicio físico y promueven el espíritu de equipo.

---

Alumnos: de 4 a 18 años

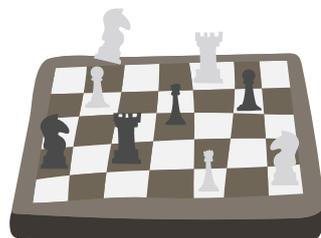
---

Material: traje deportivo

---

Lugar: campo de césped

---





DEPORTIVAS  
ARTÍSTICAS  
IDIOMAS  
TECNOLOGÍCAS  
OTRAS

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES ARTÍSTICAS

## Pintura

Actividad centrada en desarrollar las capacidades creativas y explorar las posibilidades expresivas a través de la pincelada, la paleta cromática, trabajando el equilibrio de formas, la coherencia visual, los volúmenes, las formas, los juegos de espacio.

---

Alumnos: a partir de Infantil

---

Lugar: aulas de Pintura

---

## Música y movimiento

Se trata de una metodología de iniciación a la música que gira en torno a las cualidades del sonido (intensidad, altura, timbre y duración). En cada unidad, el eje central y motivador es un cuento a partir del cual se van desarrollando las diferentes actividades musicales y artísticas.

Con el método "Suená Suená", se pretenden desarrollar todas las capacidades artísticas, musicales, intelectuales y motrices que posteriormente permitirán al niño elegir un instrumento, dedicarse a la danza o a la interpretación.

---

Alumnos: de 3 a 7 años

---

Lugar: aulas de música

---

## Instrumento Individual y en pareja

Es una modalidad que se ofrece a todas las personas que quieran aprender el arte de tocar un instrumento.

---

Alumnos: a partir de Primaria

---

Material: instrumento excepto piano

---

Lugar: aulas de música

---





# Ballet

Aprendizaje por medio del ejercicio físico con el apoyo de la música. Se desarrolla el esquema corporal, se estimula la imaginación, se educa el sentido del ritmo, el conocimiento de obras musicales y el trabajo en equipo.

---

Alumnos: E. Infantil y E. Primaria.

---

Material: leotardos y tutú.

---

Lugar: aulas de música

---

# Danza española

Conocimiento de las técnicas de bailes como rumbas, sevillanas, tanguillos, etc. Desarrolla la capacidad artística y familiariza a los alumnos con el mundo de la Danza para su disfrute.

---

Alumnos: E. Infantil y E. Primaria.

---

Material: medias, maillot, falda, zapatillas de media punta y el pelo recogido

---

Lugar: aulas de música

---

# Baile moderno y zumba

Actividad de baile con música actual que favorece el desarrollo del ritmo, coordinación, flexibilidad y tono muscular. Fomenta el trabajo en equipo y la autoestima, además de mejorar el estado anímico. Todo ello dentro de un entorno agradable y divertido.

---

Alumnos: E. Infantil y E. Primaria.

---

Material: leggins o pants cómodos, camiseta o top atlético, y calzado apropiado.

---

Lugar: aulas de música

---



A young girl with blonde hair, wearing a striped shirt, is smiling and holding a sign that says "BLACKBOARD". She is in a classroom setting with other children and a teacher in the background. The image has a warm, orange-toned overlay.

DEPORTIVAS  
ARTÍSTICAS  
IDIOMAS  
TECNOLOGÍCAS  
OTRAS

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DE IDIOMAS

## Alemán

La actividad extraescolar de alemán es ideal para el futuro del mundo laboral de los más pequeños, por ello; es sumamente importante que los niños lo vayan aprendiendo desde una edad temprana, ya que les resultará mucho más fácil.

Así mismo, los alumnos que ya posean conocimientos podrán continuar su aprendizaje y mejorarlo.

---

Alumnos: E. Primaria, Secundaria y Bachillerato.

---

Material: libro y cuaderno según curso.

---



## Francés

La actividad extraescolar de francés es ideal para el futuro del mundo laboral de los más pequeños, por ello; es sumamente importante que los niños lo vayan aprendiendo desde una edad temprana, ya que les resultará mucho más fácil.

Así mismo, los alumnos que ya posean conocimientos podrán continuar su aprendizaje y mejorarlo.

---

Alumnos: E. Primaria, Secundaria y Bachillerato.

---

Material: libro y cuaderno según curso.

---





DEPORTIVAS  
ARTÍSTICAS  
IDIOMAS  
TECNOLOGÍCAS  
OTRAS

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES TECNOLÓGICAS

## Robótica

En esta actividad trabajamos en equipo para resolver problemas de programación, de electrónica y mecánica. Los alumnos son capaces de manejar distintos robots y entender cómo funciona un programa en el que se planifican instrucciones para que se hagan exactamente las tareas que ordenadas.

---

Alumnos: E. Primaria y E.S.O.

---

Material: kits modulares escalables (son sistemas robóticos flexibles que pueden ser montados y desmontados tantas veces como se quiera).

---

A photograph of two young girls in school uniforms, smiling and standing in front of a building with large windows. The image is overlaid with a semi-transparent yellow filter. The text is centered over the image.

DEPORTIVAS  
ARTÍSTICAS  
IDIOMAS  
TECNOLOGÍCAS  
OTRAS

# PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES OTRAS

## Logopedia

Durante las sesiones de logopedia se trabajan la prevención y recuperación integral de los trastornos del lenguaje.

---

Alumnos: E. Infantil y E. Primaria.

---



A photograph of several children sitting around a table, engaged in a learning activity. They are looking at papers and a box of colorful sticks. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The children are of various ethnicities and are focused on their work.

\*Los horarios y precios de todas las actividades podrán consultarse en la secretaría del centro, además de la página web y la APP Educare.

\*Se establecerá un número de alumnos mínimo que deban inscribirse para asegurar el desarrollo de cada una de las actividades.





COLEGIO EDUCARE

**Antanes**

Calle Francisco Umbral 2,  
28914 Leganés, Madrid  
T. 91 648 64 55  
[www.antaneschool.com](http://www.antaneschool.com)

Síguenos en:



Ilustraciones: Freepik.com