

colegios
educare®

Actividades extraescolares

Colegio Antanes

voleibol fútbol piano
natación robótica 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 la página web y 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	15
.....	
Tecnológicas	19
.....	
Otras	21
.....	



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: extraescolares.antes@anteschool.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 son **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 en las actividades extraescolares, debe inscribirse a través del formulario de nuestra página web en el apartado **INSCRIPCIONES**

6 Para darse de baja en alguna de las actividades, puede hacerlo a través del **FORMULARIO DE BAJAS** de nuestra página web. Las bajas deben ser informadas antes del día 16 del mes en el que finaliza el trimestre, para ser efectivas en el siguiente trimestre.

7 El pago de la actividad es trimestral y no se reembolsará cantidades pertenecientes a trimestres pagados, salvo que la actividad sea cancelada por parte del centro debido a causas de fuerza mayor. En caso de alta en un trimestre ya iniciado se cobrarán los meses restantes. Por motivos de organización, los días festivos y no lectivos no se pueden recuperar o descontar del pago trimestral.

8 En las actividades deportivas será obligatorio vestir la equipación deportiva establecida por el Colegio

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 extraescolares, por norma general, comenzarán el primer día lectivo de octubre y finalizarán el último día lectivo del curso escolar.

11 Cualquier actividad organizada por el Departamento de Actividades Extraescolares se registrará por las presentes **Normas Generales** y las particulares de cada actividad.

12 Si por motivos climáticos o por incidencias puntuales en las instalaciones no pudiese realizarse la actividad extraescolar en su lugar habitual, se ofrecerá una actividad alternativa en el mismo horario.



DEPORTIVAS
ARTÍSTICAS
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.

Lugar: pabellón y pistas 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: equipación deportiva

Lugar: pabellón y pistas deportivas

PREDEPORTE - MULTIDPORTE Infantil 1º-2º

La actividad de Predeporte está dirigida a los niños y niñas de las primeras etapas escolares con el objetivo de acercarlos al ejercicio físico de una forma lúdica, divertida y adaptada a su etapa de desarrollo. A través de juegos, circuitos y actividades dinámicas, los alumnos trabajarán la coordinación, el equilibrio, la psicomotricidad y las habilidades motrices básicas, favoreciendo su desarrollo físico y social.

Las sesiones se desarrollan en un ambiente participativo y motivador en el que se fomenta la creatividad, la autonomía y el trabajo en grupo, ayudando a los niños y niñas a ganar confianza en sí mismos mientras aprenden a respetar normas, compartir y colaborar con sus compañeros. El principal objetivo es que disfruten del movimiento y adquieran hábitos saludables desde edades tempranas, descubriendo el deporte como una actividad positiva, educativa y divertida.

Alumnos: 4-5 años infantil y 1º y 2º de primaria.

Actividad impartida por: Maestros de Educación Física del centro.

Lugar: polideportivo.

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: Ed. Infantil y Ed. Primaria

Material: equipación deportiva

Lugar: polideportivo



MULTIDPORTE Primaria 3º-6º

La actividad de Multideporte está pensada para que los alumnos y alumnas disfruten del ejercicio físico de una manera dinámica, variada y motivadora, adaptada siempre a su edad y nivel de desarrollo. A través de juegos, retos y actividades en grupo, mejorarán sus habilidades motrices, la coordinación, la agilidad y la condición física general, favoreciendo al mismo tiempo hábitos de vida saludables.

Además del trabajo físico, esta actividad busca fomentar valores fundamentales como el compañerismo, el respeto, la cooperación y el esfuerzo personal. En cada sesión se promueve la participación activa, la convivencia y el trabajo en equipo, creando un ambiente positivo en el que cada niño y niña pueda sentirse seguro, ganar confianza en sí mismo y disfrutar aprendiendo a través del deporte y la actividad compartida con sus compañeros.

Alumnos: 3º - 6º Ed. Primaria

Actividad impartida por: Maestros de Educación Física del centro.

Lugar: piscina climatizada







Aquagym Adultos

La actividad de Aquagym está dirigida a adultos que desean mantenerse en forma de una manera saludable, amena y de bajo impacto. Se trata de un entrenamiento en el medio acuático que combina ejercicios de tonificación, movilidad y resistencia, aprovechando las propiedades del agua para reducir el impacto en las articulaciones.

A través de sesiones dinámicas y variadas, se mejora la condición física general, la coordinación y la flexibilidad, al mismo tiempo que se favorece la relajación y el bienestar. Es una actividad apta para diferentes niveles de condición física, ya que los ejercicios se adaptan a cada persona.

El objetivo principal es promover un estilo de vida activo y saludable, mejorando la forma física de manera progresiva mientras se disfruta de una actividad agradable y motivadora en el agua.

Alumnos: Adultos.

Lugar: piscina climatizada

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, Bachillerato y Adultos.

Material: gorro, bañador

Lugar: piscina climatizada

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: Ed. Infantil y Ed. Primaria

Material: equipación deportiva

Lugar: pistas deportivas



Judo

Nuestra Escuela de Judo desarrolla valores como el respeto, disciplina, amistad, cortesía, coraje, sinceridad y trabajo en equipo.

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.

Objetivos

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 físico y técnicamente, con el objetivo de mejorar su formación judoca y llegar preparados con 15 años para conseguir el Cinturón Negro.

Alumnos: Ed. Infantil, Ed. Primaria y Ed. Secundaria

Material: judogi

Lugar: polideportivo

Pilates Adultos

La actividad de Pilates está dirigida a adultos que desean mejorar su bienestar físico y postural a través de un trabajo controlado, consciente y adaptado a diferentes niveles. Se trata de un método de entrenamiento que combina la respiración, el control corporal y la concentración para fortalecer la musculatura profunda y mejorar la estabilidad del cuerpo.

Durante las sesiones se trabajan la flexibilidad, la movilidad articular, la fuerza y la corrección postural, ayudando a prevenir molestias y a reducir tensiones acumuladas en el día a día. Todo ello se realiza en un ambiente tranquilo y guiado, donde cada persona puede progresar a su propio ritmo.

El objetivo principal es mejorar la calidad de vida, favoreciendo un cuerpo más equilibrado, fuerte y flexible, al mismo tiempo que se promueve la relajación y el bienestar genera

Alumnos: Adultos

Lugar: Aula de Psicomotricidad



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: Ed. Primaria y Ed. Secundaria

Material: equipación deportiva

Lugar: polideportivo 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: Ed. Primaria y Ed. Secundaria

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

Lugar: aulas



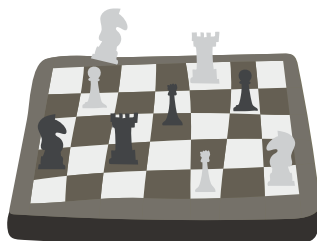
Fútbol

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: Ed. Infantil, Ed. Primaria y Ed. Secundaria

Material: equipación deportiva

Lugar: campo fútbol 11



DEPORTIVAS
ARTÍSTICAS
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: Ed. Infantil, Ed. Primaria y Ed. Secundaria

Material: material artístico

Lugar: aula de Pintura

Música y Movimiento (acon- diciona matinal)

Comenzar el día de forma activa favorece la concentración, el bienestar y la motivación para el aprendizaje. En esta actividad, se realizan ejercicios de movimiento, coordinación y expresión corporal acompañados de música, en un ambiente dinámico y divertido.

A través de juegos, coreografías sencillas, actividades rítmicas y ejercicios de movilidad, se trabajan habilidades motrices básicas, el sentido del ritmo, la coordinación y los hábitos saludables. Además, esta propuesta ayuda a despertar el cuerpo y la mente antes del inicio de la jornada escolar, promoviendo una actitud positiva y enérgica para afrontar el día. Una forma amena y saludable de empezar la mañana.

Alumnos: Ed. Primaria

Lugar: Polideportivo

Iniciación Musical

La actividad de Iniciación Musical está dirigida a los alumnos y alumnas de Educación Infantil con el objetivo de acercarlos al mundo de la música de una forma lúdica, creativa y adaptada a su edad. A través de canciones, juegos musicales, ritmos, dinámicas de movimiento y la utilización de diferentes instrumentos, los alumnos desarrollarán la escucha, la atención y la expresión musical de manera natural y divertida.

Durante las sesiones se trabajará la percepción del ritmo, la coordinación corporal, la exploración de sonidos y la identificación de diferentes elementos musicales, fomentando al mismo tiempo la imaginación y la creatividad. Todo ello se realiza en un ambiente participativo en el que los niños y niñas disfrutan aprendiendo y experimentando con la música.

El principal objetivo es que descubran la música como una forma de expresión y comunicación, favoreciendo su desarrollo emocional, social y cognitivo mientras se divierten.

Alumnos: Ed. Infantil.





Baile y ritmos latinos

La actividad de Baile y Ritmos Latinos está dirigida a adultos que desean disfrutar del ejercicio físico de una forma divertida, dinámica y social. A través de coreografías sencillas y progresivas, los participantes se introducirán en diferentes estilos de baile con un marcado carácter rítmico y expresivo.

Durante las sesiones se trabaja la coordinación, el sentido del ritmo, la memoria coreográfica y la resistencia física, todo ello en un ambiente motivador en el que la música es la protagonista. Es una actividad apta para todos los niveles, ya que las propuestas se adaptan para que cada persona pueda seguirlas con facilidad y mejorar a su propio ritmo.

El objetivo principal es fomentar la actividad física de una manera amena, mejorar la condición física general y disfrutar del baile como forma de expresión, liberación de estrés y convivencia en grupo.

Alumnos: Adultos

Lugar: aula de psicomotricidad

Teatro

La actividad de Teatro permite a los alumnos y alumnas desarrollar su creatividad, expresión corporal y habilidades comunicativas a través del juego dramático y la interpretación. Mediante dinámicas teatrales, improvisaciones y pequeñas representaciones, los participantes aprenderán a expresarse con mayor seguridad y confianza.

Durante las sesiones se trabajarán aspectos como la expresión oral, la imaginación, la memoria, la comunicación y el trabajo en equipo, favoreciendo al mismo tiempo la empatía y la convivencia entre compañeros. Todo ello se desarrolla en un ambiente participativo y divertido en el que cada niño y niña puede explorar sus capacidades artísticas y potenciar su autoestima.

El principal objetivo es que los alumnos disfruten del teatro como una herramienta de aprendizaje y expresión personal, fomentando la creatividad y la confianza en sí mismos mientras se divierten.

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: Ed. Infantil y Ed. Primaria.

Material: leggins o pants, camiseta o top, calzado adecuado.

Lugar: aulas de música



A photograph of a student in a workshop, overlaid with a teal tint. The student is in the foreground, focused on a task. In the background, a drill press is visible, and a small model of a house sits on the workbench. The text is centered over the image.

DEPORTIVAS
ARTÍSTICAS
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
TECNOLOGÍCAS
OTRAS

PROGRAMA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES OTRAS

Estudios y deberes

Este curso queremos ofrecer la posibilidad de realizar sesiones de estudio y deberes. Esta actividad está pensada para ofrecer al alumnado un espacio tranquilo y organizado donde realizar sus tareas escolares con apoyo y acompañamiento. Fomentando la responsabilidad, la constancia y la confianza en el trabajo diario.

Durante las sesiones, podrán repasar contenidos, resolver dudas y adquirir hábitos y técnicas de estudio que les ayuden a mejorar su autonomía y organización.

Una actividad ideal para reforzar el estudio, mejorar la planificación y aprovechar el tiempo de manera eficaz en un ambiente de aprendizaje positivo y motivador.

Alumnos: Ed. Primaria.

Actividad impartida por: Profesores de centro



Producción de radio

La actividad de Producción de Radio ofrece la oportunidad de descubrir el mundo de la comunicación y la creación de contenidos de una forma creativa y participativa. A través de diferentes dinámicas y proyectos, los participantes aprenderán a expresarse ante el micrófono, preparar contenidos y trabajar en equipo para desarrollar pequeños programas y espacios radiofónicos.

Durante las sesiones se trabajarán la expresión oral, la creatividad, la improvisación, la lectura y la comunicación, favoreciendo también la escucha activa, la confianza y la capacidad de organización. Los alumnos experimentarán con diferentes formatos y aprenderán cómo se prepara y desarrolla un programa de radio de manera dinámica y divertida.

El principal objetivo es potenciar la imaginación, la comunicación y el trabajo colaborativo, permitiendo que los alumnos desarrollen nuevas habilidades mientras disfrutan creando y compartiendo sus propias producciones

Alumnos: Ed. Primaria.

Lugar: Aula.

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 three children sitting at a table, engaged in a learning activity. They are surrounded by wooden blocks and papers. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered in the middle of the image.

*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

Síguenos en:



Ilustraciones: Freepik.com