

# CIRCULAR ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 25-26

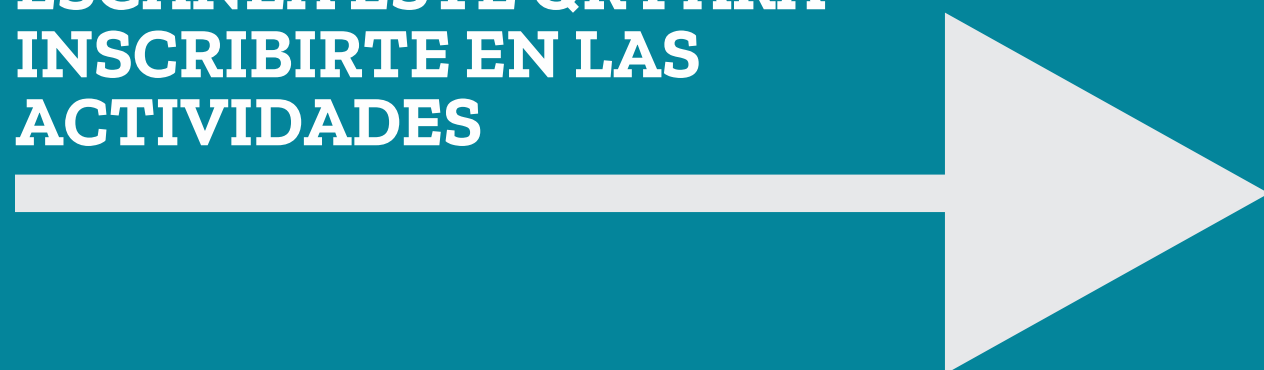
## INFANTIL:

JUDO  
AJEDREZ  
G. RÍTMICA

## PRIMARIA:

JUDO  
AJEDREZ  
PATINAJE  
GUITARRA  
HOCKEY EN  
LINEA  
G.RÍTMICA

ESCANEA ESTE QR PARA  
INSCRIBIRTE EN LAS  
ACTIVIDADES



MAS INFO EN EL 665745582 O  
EN LA WEB DEL COLEGIO



MADRID  
Safa



<https://forms.gle/WTZQoYUTB23yvKQY6>



MADRID  
Safa

JUDO

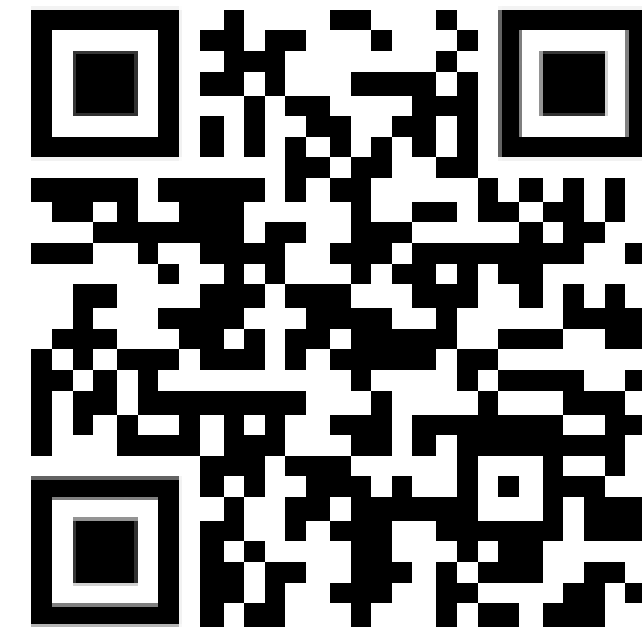
AJEDREZ

GIMNASIA RÍTMICA

FORMULARIO

ESCAÑA QR

## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA INFANTIL



<https://forms.gle/WTZQoYUTB23yvKQY6>

# GIMNASIA RÍTMICA

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

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.

**29€/MES 1 DÍA SEMANA**



**"No importa lo difícil que sea, sí el  
empeño que le pongas"**

# AJEDREZ INFANTIL



MADRID  
Safa

## 4 Y 5 AÑOS LUNES DE 13:00 A 14:00

El ajedrez para niños de infantil es una actividad extraescolar diseñada para introducir a los más pequeños en el mundo del ajedrez de manera lúdica y accesible. A través de juegos y actividades adaptadas a su nivel de desarrollo, los niños aprenden los fundamentos del ajedrez y desarrollan habilidades cognitivas y sociales.

Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Introducir a los niños en el juego del ajedrez, fomentando el desarrollo de habilidades cognitivas, la concentración y el pensamiento estratégico en un ambiente divertido y apropiado para su edad.
- **Contenidos:**
  - **Conocimiento del tablero:** Familiarización con el tablero de ajedrez, las casillas y su disposición.
  - **Presentación de las piezas:** Introducción a las piezas del ajedrez (peones, torres, caballos, alfiles, reina y rey) y sus movimientos básicos.
  - **Movimientos básicos:** Enseñanza de los movimientos básicos de cada pieza a través de juegos y ejercicios.
  - **Pequeñas partidas:** Juegos simples para practicar los movimientos y reglas básicas del ajedrez.
  - **Actividades lúdicas:** Juegos y dinámicas que refuercen el aprendizaje de las reglas y movimientos del ajedrez de manera divertida.
  - **Resolución de problemas:** Introducción a conceptos básicos de estrategia y táctica mediante ejercicios y problemas simples.
- **Eventos y Exhibiciones:** Participaremos en mini-torneos y exhibiciones adaptadas a su edad, donde los niños pueden mostrar sus progresos y disfrutar del juego en un ambiente social.

**29€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**“La belleza de un movimiento no se refleja sólo en su apariencia, sino en el pensamiento detrás de él”**

# JUDO

**3, 4 y 5 Años**  
**MARTES de 17:00-18:00**

El judo para niños de infantil es una actividad extraescolar diseñada para introducir a los más pequeños en las artes marciales de una manera segura y divertida. A través del juego y el movimiento, los niños aprenden los fundamentos del judo, desarrollan habilidades físicas y emocionales y adquieren valores importantes como el respeto y la disciplina.

Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Introducir a los niños en los principios básicos del judo, fomentando el desarrollo físico, emocional y social en un entorno seguro y divertido.
- **Contenidos:**
  - **Calentamiento y estiramientos:** Ejercicios suaves y adecuados para preparar el cuerpo de los niños.
  - **Juegos y dinámicas:** Actividades lúdicas que introducen los movimientos básicos del judo de manera divertida.
  - **Caídas seguras (ukemi):** Enseñanza de cómo caer correctamente para evitar lesiones.
  - **Movimientos básicos:** Introducción a las técnicas básicas de agarre, equilibrio y desplazamiento.
  - **Ejercicios de coordinación:** Actividades que mejoran la coordinación, la fuerza y la flexibilidad.
  - **Valores del judo:** Enseñanza de valores fundamentales como el respeto, la disciplina, la humildad y la perseverancia.
- **Eventos y Exhibiciones:** Realizaremos pequeñas exhibiciones y competiciones adaptadas a su edad, donde los niños pueden mostrar sus habilidades y progresos en un ambiente de apoyo.

**29€/MES 1 DÍA SEMANAL**

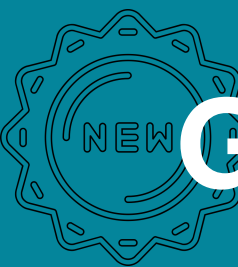


**"Lo importante no es ser mejor que  
otros, sino ser mejor que ayer"**



MADRID  
Safa

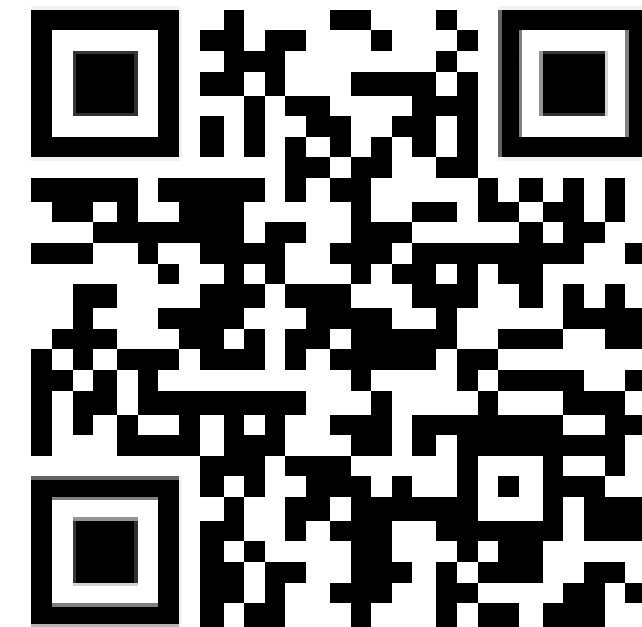
**JUDO**  
**AJEDREZ**  
**PATINAJE**  
**HOCKEY PATINES**  
**GITARRA**  
**GIMNASIA RÍTMICA**



FORMULARIO

ESCANEA QR

**ACTIVIDADES  
EXTRAESCOLARES  
PRIMARIA Y  
SECUNDARIA**



<https://forms.gle/WTZQoYUTB23yvKQY6>

# GIMNASIA RÍTMICA

**Todo Primaria**

**Lunes y/o Miércoles de 17:00 a 18:00**

Al comienzo de curso realizaremos una prueba de Nivel y organizaremos los grupos en función a ese nivel.

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

Se establecerán grupos según categorías:

- PREBENJAMIN: nacidos en 2017-2018 (M.libres y Pelota)
- BENJAMIN: nacidos en 2016-2017 (M. libres y Pelota)
- ALEVÍN: nacidos en 2013-2015-2016 (Pelota y Cuerda)

Además de preparar la competición de las Olimpiadas de Arganda para esta disciplina, 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

**29€/MES 1 DÍA SEMANAL**  
**45€/MES 2 DÍAS SEMANA**



**“No importa lo difícil que sea,  
solo importa el empeño que le  
pongás”**

# AJEDREZ INFANTIL

## 4 Y 5 AÑOS LUNES DE 14:00 A 15:00

El ajedrez para niños de primaria es una actividad extraescolar que introduce a los estudiantes en el mundo del ajedrez, un juego de estrategia que mejora habilidades cognitivas y fomenta el pensamiento crítico. A través de lecciones estructuradas y partidas prácticas, los niños aprenden las reglas del juego, desarrollan tácticas y estrategias, y disfrutan de la competencia en un entorno educativo y estimulante.

Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Según Nivel, desarrollar habilidades de pensamiento estratégico, concentración y resolución de problemas mediante la enseñanza y práctica del ajedrez.
- **Contenidos:**
  - **Fundamentos del ajedrez:** Enseñanza de las reglas básicas, movimientos de las piezas y objetivos del juego.
  - **Estrategias y tácticas:** Introducción a conceptos básicos como el control del centro, el desarrollo de piezas, la importancia del rey en el juego y tácticas como el jaque mate, el ataque doble y la clavada.
  - **Resolución de problemas:** Ejercicios y puzzles de ajedrez que ayudan a los niños a identificar y aplicar estrategias y tácticas.
  - **Partidas de práctica:** Jugar partidas entre compañeros para aplicar lo aprendido y mejorar las habilidades de juego.
  - **Análisis de partidas:** Revisión de partidas jugadas, destacando errores y aciertos para aprender de la experiencia.
  - **Torneos internos:** Participación en pequeños torneos internos que fomentan la competencia sana y el espíritu deportivo.
- **Eventos y Competiciones:** Participación en 4 torneos escolares y competiciones locales que permiten a los niños mostrar sus habilidades y progresos en un entorno de competencia amigable.

## 29€/MES 1 DÍA SEMANAL



MADRID  
Safa



**“La belleza de un movimiento no se refleja sólo en su apariencia, sino en el pensamiento detrás de él”**

# JUDO

## PRIMARIA

**MARTES Y/O JUEVES de 17:00-18:00**

El judo para niños de primaria es una actividad extraescolar que introduce a los estudiantes en el arte marcial del judo, combinando el ejercicio físico con el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. A través de entrenamientos estructurados, los niños aprenden técnicas de judo, principios de respeto y disciplina, y se benefician de una actividad física completa en un entorno seguro y educativo.

Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Enseñar a los niños los fundamentos del judo, mejorando su condición física, disciplina y habilidades sociales, mientras se divierten y aprenden valores importantes.
- **Contenidos:**
  - Calentamiento y estiramientos: Ejercicios para preparar el cuerpo y prevenir lesiones.
  - Técnicas de caída (ukemi): Aprender a caer de forma segura para minimizar el riesgo de lesiones.
  - Técnicas de judo: Enseñanza de técnicas básicas como agarres (kumi-kata), lanzamientos (nage-waza), inmovilizaciones (osae-komi-waza) y otros movimientos fundamentales.
  - Entrenamiento de habilidades: Ejercicios específicos para mejorar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.
  - Randori (práctica libre): Práctica de técnicas en un entorno controlado que simula situaciones reales de combate.
  - Valores del judo: Inculcar principios de respeto, disciplina, cortesía, control y esfuerzo.
- **Eventos y Competiciones:** Participación en las Olimpiadas de Arganda y exhibiciones que permiten a los niños mostrar sus habilidades, ganar experiencia en competiciones y aprender el valor del esfuerzo y la deportividad.

**LICENCIA FEDERATIVA:** Se recomienda a l@s alumn@s federarse a través de esta actividad. Les aportará en conocimiento de grado a nivel internacional, seguro de accidentes, participación en actividades federativas, competiciones y exhibiciones (Judolandia). El coste es de 50€ anuales e incluye el examen de grado y Kyu.

**29€/MES 1 DÍA SEMANAL**

**45€/MES 2 DÍAS SEMANALES**



**"Lo importante no es ser mejor que otros, sino ser mejor que ayer"**

# PATINAJE

## Para alumnos de Primaria Viernes de 16:00 a 17:15

El patinaje para alumnos de primaria es una actividad extraescolar emocionante y saludable que enseña a los niños las habilidades esenciales del patinaje sobre ruedas. A través de sesiones estructuradas y supervisadas, los niños aprenden a patinar de manera segura, mejorando su equilibrio, coordinación y confianza, mientras se divierten y hacen ejercicio físico.

Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Enseñar las técnicas básicas y avanzadas del patinaje, mejorando la condición física, la coordinación y la confianza en un entorno seguro y divertido.

Contenidos:

- **Calentamiento y estiramientos:** Preparación física para evitar lesiones.
- **Técnicas básicas:** Postura correcta, desplazamiento, giros y frenado.
- **Técnicas de caída y seguridad:** Cómo caer de manera segura y uso adecuado del equipo de protección.
- **Habilidades avanzadas:** Patinaje en una pierna, saltos básicos y aumento de la velocidad.
- **Juegos y dinámicas:** Actividades lúdicas para integrar habilidades de patinaje.
- **Coreografías:** Práctica de rutinas simples para desarrollar creatividad y trabajo en equipo.

**Eventos y exhibiciones:** Participación en exhibiciones y Olimpiadas de Arganda para mostrar los progresos y fomentar el espíritu deportivo.

Durante el comienzo de curso realizaremos una prueba de nivel y estableceremos 2 niveles:

- **NIVEL INICIACIÓN:** grupo de iniciación en el que se enseñará a mantenerse de pie, caer, desplazarse hacia delante, frenar.
- **AVANZADO:** para los más experimentados de la actividad en la que enseñaremos habilidades como saltos, slalon ana pierna, rollerdance, patinaje de velocidad...

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.**

**29€/MES 1 DÍA SEMANAL**



**"De las caídas, uno se levanta"**

# HOCKEY EN LINEA

Para alumnos de Primaria  
Viernes de 15:30 a 17:00

## Descripción de la Actividad:

- **Objetivo:** Enseñar las técnicas y estrategias del hockey en línea, mejorando la condición física, la coordinación y el espíritu de equipo en un entorno seguro y divertido.

## Contenidos:

### 1. Calentamiento y Estiramientos:

- Ejercicios específicos para preparar el cuerpo y prevenir lesiones.
- Estiramientos para mejorar la flexibilidad y la movilidad.

### 2. Técnicas de Patinaje:

- Postura Correcta: Enseñanza de la postura adecuada para el patinaje.
- Desplazamiento: Técnicas para avanzar, retroceder y girar de manera segura.
- Frenado: Diversas técnicas de frenado para controlar la velocidad.

### 3. Habilidades de Hockey:

- Manejo del Stick: Control del stick para driblar, pasar y disparar.
- Control del Puck/Bola: Técnicas para manejar y controlar el puck o la bola.
- Pases y Recepciones: Práctica de pases precisos y recepciones efectivas.

### 4. Estrategias de Juego:

- Posicionamiento: Instrucción sobre el posicionamiento en la cancha.
- Tácticas Ofensivas y Defensivas: Estrategias para atacar y defender.
- Trabajo en Equipo: Fomento de la comunicación y la colaboración entre compañeros.

### 5. Partidos y Simulaciones:

- Juegos de Práctica: Simulación de situaciones de juego real para aplicar las habilidades y estrategias aprendidas.
- Mini Partidos: Partidos en grupo para experimentar la competición y el juego en equipo.

### 6. Técnicas de Seguridad:

- Caídas Seguras: Cómo caer de manera segura para evitar lesiones.
- Uso del Equipo de Protección: Importancia del casco, rodilleras, coderas y muñequeras.

## Eventos y Competiciones:

- Participaremos en torneos escolares, proporcionando a los niños la oportunidad de mostrar sus habilidades y disfrutar de la emoción de la competición.

## PROTECCIONES NECESARIAS:

Obligatorio CASCO, GUANTES, RODILLERAS Y CODERAS.

La actividad se desarrollará en TORRESPAÑA pero la recogida de los alumnos se hará con normalidad en el patio del colegio.

**29€/MES 1 DÍA SEMANAL**



MADRID  
Safa



**"De las caídas, uno se levanta"**

# GUITARRA

## Para alumnos de Primaria Viernes de 16:00 a 17:00

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.

**33€/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 [hola@adegosport.es](mailto:hola@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 de estar 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

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 [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es) o a secretaría del Colegio y desde allí avisarán al profesor.

Para cualquier duda, pónganse en contacto con Pablo al teléfono 665745582 o a [trilema@adegosport.es](mailto:trilema@adegosport.es)

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.



MADRID  
Safa

**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 [hola@adegosport.es](mailto:hola@adegosport.es)



<https://forms.gle/WTZQoYUTB23yvKQY6>