

## BALONCESTO



Este deporte de equipo tiene mucho arraigo en nuestro centro y nuestros equipos participan en la liga interescolar patrocinada por el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón en sus distintas categorías, aunque cabe la posibilidad de inscribirse en esta actividad sin participar en la liga.

La práctica del baloncesto destaca por facilitar el desarrollo de habilidades motoras, la resistencia, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la fuerza. Al tiempo que promueve el trabajo en equipo, fomenta la disciplina y la perseverancia.

Durante los entrenamientos se combinan minutos dedicados al calentamiento, el aprendizaje de técnicas individuales, estrategias de grupo, juego/partido y recuperación.

## FÚTBOL



Este deporte de equipo favorece el desarrollo de una buena musculatura, mejora la coordinación motora, la visión periférica y potencia la velocidad de reacción.

Al mismo tiempo, permite desarrollar valores tan importantes como el compañerismo, el sentido del esfuerzo y el espíritu de superación.

Nuestros equipos participan en la liga interescolar patrocinada por el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, existiendo la posibilidad de inscribirse pero no jugar los partidos de la liga.

Los entrenamientos comienzan con unos minutos de calentamiento que buscan evitar lesiones, a continuación, hay un tiempo dedicado al aprendizaje de técnicas individuales y grupales, después se pone en práctica lo aprendido en un partido y se termina con estiramientos y ejercicios de relajación.

## TENIS

La práctica de este deporte favorece el desarrollo de una buena coordinación dinámica general, así como la coordinación óculo-segmentaria en particular. Al mismo tiempo permite mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la agilidad. Por otro lado, enseña al alumno a planear e implementar estrategias que le permitan hacer frente al juego planteado por el adversario.

A nivel psicológico permite desarrollar:

- el sentido de responsabilidad.
- el respeto hacia los demás compañeros.
- el valor del esfuerzo y la perseverancia.

## VOLEIBOL

El deporte y la vida sana son las bases para tener un buen futuro. El voleibol es un deporte completo en el que se ejercita todo el cuerpo, con poco contacto físico y un índice bajo de lesiones. En él se aprende el valor de la cooperación y el trabajo en equipo puesto que tiene un alto componente socializador.

Además, desarrolla el control mental, el equilibrio y la concentración, enseñando a la mente a adaptarse a situaciones muy diferentes en poco tiempo.

Respecto a los múltiples beneficios físicos que proporciona su práctica destacamos:



- ✓ Aumenta las capacidades motoras.
- ✓ Mejora las capacidades de reacción con la realización de movimientos rápidos en poco tiempo.
- ✓ Mejora el control físico.
- ✓ Aumenta la resistencia.
- ✓ Aumenta la capacidad aeróbica y mejora la salud del corazón.

## PATINAJE SOBRE RUEDAS

Esta es una disciplina deportiva de deslizamiento en la que los participantes hacen figuras, saltos, piruetas y otros ejercicios técnicos utilizando patines sobre ruedas.

La práctica de este deporte requiere una buena preparación física y una gran capacidad de concentración. Ayuda a desarrollar el sentido del equilibrio y la coordinación, al tiempo que aumenta la resistencia, la agilidad y la flexibilidad.

Cada sesión comienza realizando un calentamiento inicial, a continuación, se practica una determinada técnica o figura a nivel individual, posteriormente se incorpora lo aprendido a una coreografía grupal y se finaliza con ejercicios de estiramiento.



Nuestros alumnos participan en varias competiciones escolares que se celebran en nuestra zona.

## MULTIDEPORTE

Esta actividad se ofrece en la Etapa de Infantil para que los niños y niñas se inicien en el mundo del deporte a través del juego, ejercicios y técnicas adaptadas a su edad.

Participar en esta actividad extraescolar permite al alumno desarrollar:

- ✓ Sus capacidades psicomotrices y psíquicas, lo que conlleva centrar su actividad en la coordinación, la flexibilidad, la armonía y técnicas de relajación.
- ✓ La orientación espacial y temporal.
- ✓ Estrategias y habilidades habituales en las prácticas deportivas.
- ✓ Valores transversales como son la cooperación, la igualdad, la solidaridad y el compañerismo.

Con esta actividad, a través de múltiples juegos motrices y actividades predeportivas, los participantes practican ejercicio físico a la vez que se divierten y canalizan sus energías.

## TEATRO



Con esta actividad se introduce a los alumnos en el mundo de la interpretación, aprenden a actuar y a inventar historias junto a los compañeros.

Acercar el teatro a los niños y por consiguiente a la cultura y las artes les beneficiará en multitud de aspectos de su personalidad y desarrollo. Siempre es beneficioso proponer a los más pequeños nuevas actividades en las que puedan desarrollarse y descubrir experiencias motivadoras fuera de lo curricular.

Es bueno apostar por actividades culturales teniendo en cuenta que la sociedad actual empuja a los niños hacia lo tecnológico. Somos conscientes de lo importante y motivador que puede ser la tecnología en sus vidas, pero no queremos olvidar actividades que les hagan relacionarse con el mundo, sus familias y compañeros. La experiencia de realiza una actuación y mostrar su resultado a las familias supone poder mostrar la consecuencia de su esfuerzo

La actividad extraescolar de teatro tiene múltiples beneficios para los alumnos, entre ellos:

- ✓ Favorecer la capacidad de improvisación de los niños, que se desinhiben y aprenden a disfrutar de situaciones nuevas e inesperadas.
- ✓ Contribuir al desarrollo de la expresión verbal, gestual y corporal. Se aprende a utilizar la totalidad del cuerpo como vía de comunicación.
- ✓ Desarrollar la imaginación y la creatividad de los niños.
- ✓ Fomentar el trabajo en equipo, pues el entendimiento y la colaboración entre los miembros del grupo es indispensable para el buen resultado de las representaciones que se planteen.
- ✓ Inculcar valores y experimentar nuevos sentimientos.
- ✓ Promover la reflexión y la resolución de conflictos.
- ✓ Despertar inquietudes.
- ✓ Compartir esfuerzos por un objetivo en común.

- ✓ Aumentar la autoestima y aprender a controlar sus emociones.
- ✓ Ejercitar la memoria.
- ✓ Facilitar el lenguaje y la comunicación.

## PINTURA

Posiblemente la expresión plástica es una de las áreas fundamentales para el desarrollo de la creatividad de los niños. Pero este no es su único beneficio, pues también mejora la motricidad e incentiva la curiosidad.

En las clases de pintura el alumno entrará en contacto con diversas técnicas artísticas, lo que le permitirá seleccionar aquella que considere más adecuada para comunicar y expresar sus sentimientos y emociones.

También es importante destacar el hecho de que la actividad se desarrolla en un ambiente cómodo y seguro libre de juicios de valor.

Los trabajos realizados a lo largo del curso serán expuestos a final de curso en el vestíbulo del colegio para que familias y compañeros puedan apreciar la evolución de los jóvenes artistas.

## PIANO

Esta actividad extraescolar de carácter cultural promueve la educación musical entre nuestros alumnos, lo que contribuye a su formación integral.

De manera sencilla y atractiva el alumno aprende ritmo, armonía, melodía, respiración, educación del oído, ...

Los beneficios de aprender a tocar el piano son múltiples, entre ellos podemos destacar:

- ✓ Despertar el interés y la curiosidad hacia la música y las expresiones instrumentales.
- ✓ Estimular la creatividad y la imaginación a través de una actividad artística.

- ✓ Contribuir a desarrollar la capacidad de comunicación y de expresión a través del lenguaje musical, a través de elementos musicales de base.
- ✓ Desarrollar la memoria, la comprensión, la asociación, la atención, la concentración, la imitación y la comunicación a partir de la canción.
- ✓ Familiarizarse a escuchar música para adquirir un sólido sentido interno del ritmo.
- ✓ Establecer una profunda simbiosis entre el aprendizaje y la práctica musical.
- ✓ Colaborar en el desarrollo de las costumbres personales como la autodisciplina, la constancia, la voluntad de superación.
- ✓ Mejorar la habilidad motora fina del niño pues tocar el piano requiere movimientos finos y precisos de las manos y los dedos.
- ✓ Desarrolla la faceta artística del alumno, capacitándole para canalizar sus emociones y crear sus propias melodías.

El progreso y nivel alcanzado por los estudiantes de piano se muestra con su participación en distintos eventos que se celebran en el colegio: gala de Navidad, gala de la cultura, gala de fin de curso, ....

## **BAILE**

Bailar es escuchar y sentir la música mientras te mueves al ritmo de la misma. Bailar además de ser divertido tienen muchos beneficios para el desarrollo infantil:

- ✓ Fomenta la motricidad, el equilibrio y ayuda a corregir la postura corporal.
- ✓ Colabora en el desarrollo muscular y la formación de la columna.
- ✓ Ejercita la coordinación, la agilidad, la elasticidad y el equilibrio.
- ✓ Estimula los vínculos sociales al llevarse a cabo en grupo.
- ✓ El hecho de aprender coreografías entrena la disciplina y la concentración.
- ✓ Desarrolla el sentido rítmico.



- ✓ Es una actividad creativa pues cuando el alumno crea sus propios pasos de baile y los secuencia, está desarrollando su imaginación.

## Ballet



Posiblemente sea el tipo de danza en el que la postura y el entrenamiento correcto de los músculos y la disciplina se convierten en pilares esenciales. Además, hay que destacar el hecho de que la precisión que requieren las técnicas del ballet hará que los bailarines se conviertan en personas bastante perfeccionistas.

## Danza española

La expresión corporal es la base para todo. Con ella, mejoramos nuestra comunicación, aprendemos a sentir, conocemos y redescubrimos nuestro cuerpo...

Con el flamenco se aprende a transmitir las emociones que sienten al bailar y aprenden a utilizar la expresión corporal para comunicarse. Además, con este tipo de danza, se potencia la capacidad auditiva y se aprende a percibir mejor los sonidos.

## Danza moderna



La danza moderna es una forma de expresión física distinta del ballet clásico, pues en vez de reproducir posiciones de baile predeterminadas, los bailarines buscan una expresión real que refleje emociones y experiencias vitales. Se centra en piezas individuales y en la creación conjunta en pequeños grupos.

En esta actividad extraescolar los alumnos se forman para trabajar en comunidad al ritmo de la música actual y el hecho de bailar al ritmo de canciones que ellos conocen es muy motivador.

## AJEDREZ

El ajedrez surgió en Europa durante el siglo XV y desde entonces nunca ha dejado de tener adeptos. Su práctica es muy beneficiosa para el desarrollo personal y académico de los alumnos. Así sin mayor esfuerzo ponen en juego sobre el tablero, habilidades que les van a resultar valiosas como la concentración, el pensamiento lógico y la creatividad.

Participar en esta actividad ayuda a los alumnos a:

- ✓ Estructurar el pensamiento: promueve el pensamiento lógico para organizar y estructurar nuevos conceptos tanto en el juego como en el estudio de asignaturas como matemáticas y lengua.
- ✓ Mejorar la memoria: aprendiendo y recordando las reglas y las jugadas.
- ✓ Fomentar la concentración.
- ✓ Mejorar la visión espacial, lo que favorece la comprensión de la geometría.
- ✓ Desarrollar el análisis de los problemas que plantean cada una de las jugadas y el proceso de toma de decisiones.
- ✓ Generar soluciones creativas para la resolución de problemas.

## IMPRESORAS 3D Y ROBÓTICA

Vivimos en la era digital y la tecnología ha transformado nuestras vidas, estando presente en casi todos los ámbitos.

Durante los últimos años, la tecnología también se ha abierto camino dentro del sector educativo y en el Colegio Los Robles no nos hemos querido quedar atrás, ofertando las actividades extraescolares de Impresoras 3D y Robótica.

La robótica educativa es un método interdisciplinario en el que se trabajan distintas áreas como la tecnología, ciencia, ingeniería, matemáticas... Su carácter transversal permite que los niños desarrollen un pensamiento lógico, la imaginación y la lingüística

Los objetivos que se pretenden alcanzar con la participación en estas actividades extraescolares son:

- ✓ Fomento del pensamiento lógico y resolución de problemas, involucrando a nuestros alumnos en la creación, programación,



puesta en marcha y control, tanto de las impresoras 3D como de los robots.

- ✓ Fomento de la creatividad e innovación estimulando el ingenio puesto que se trata de enseñar que no existe una única solución para encontrar el resultado, sino que siempre hay diferentes vías, desarrollando el pensamiento divergente.
- ✓ Facilita el aprendizaje práctico de las STEM, con la adquisición de conocimientos sobre mecánica, electrónica, programación y otras disciplinas STEM mientras interactúan y se divierten con los robots en una experiencia práctica
- ✓ Mejora de las habilidades de colaboración, paciencia y constancia