



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

2015/16



COLEGIO **ÁGORA**



INTRODUCCIÓN

Este año el Colegio Ágora quiere seguir ofertando actividades extraescolares que cubran la demanda de las familias del “cole”. Actividades relacionadas con el deporte, el arte, la estrategia mental y lenguas extranjeras que buscan dar un valor añadido a la oferta educativa del centro.

Apostando siempre por la calidad, tanto de las clases como del equipo de monitores que las imparten, de los que queremos destacar su gran experiencia, siempre bajo la bandera Ágora.

Desde el Colegio Ágora queremos ofrecer unas extraescolares con unas características muy “nuestras”:

- Profesionalidad e implicación en los diferentes procesos madurativos y educativos de cada alumno.
- Extraescolares centradas en las características individuales de cada alumno, para buscar y explotar sus cualidades en un grupo.
- Una gran cercanía con el proyecto de centro y los propios profesores del colegio.
- Educación en los valores y rasgos específicos de cada etapa educativa.
- Un equipo de monitores del mundo de la educación, con muchas ganas y dedicación.
- Clases comprometidas con el medio ambiente.

Como ya sabéis el Colegio Ágora está muy implicado en la salud de toda la comunidad educativa, por ello en diciembre del curso pasado lanzamos un proyecto muy ambicioso para reforzar este aspecto vital. “**Ágora Salud**” comenzó el curso pasado centrándose en una mejora de la calidad de los menús, apoyando a las familias a la hora de elaborar menús equilibrados para los desayunos, medias mañanas, meriendas y cenas, en relación con el menú del colegio.

En el nuevo curso, el Colegio Ágora quiere seguir en la misma línea de trabajo ligada a la salud de toda la comunidad educativa, y por ello aumentamos nuestra oferta de actividades relacionadas con este tema, para las familias que fomentan los hábitos de vida saludables, ofreciendo actividades físico-intelectuales y otras directamente relacionadas con la salud.

Trabajamos en un contexto de preocupación por la salud en la etapa escolar, en la que los alumnos se encuentran en un momento crucial de desarrollo evolutivo y en el que necesitan una actividad físico-deportiva adecuada. El sistema educativo aporta entre 2 y 3 horas semanales de actividad física; sin embargo, la OMS recomienda la práctica de un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada para niños y jóvenes. El objetivo de las clases extraescolares es complementar el horario de la educación física con otras actividades, contribuyendo a promocionar la salud y luchando contra el sedentarismo y la obesidad infantil.

Por ello todas nuestras actividades que tienen una influencia directa con nuestra salud estarán apoyadas por nuestro proyecto Ágora Salud y las encontraréis con el siguiente logo, que ya muchos conoceréis.



El concepto de actividades extraescolares mantiene al centro escolar como núcleo de promoción. El centro escolar debe ser la referencia del deporte en estas edades. Para ello es imprescindible crear una estructura autónoma, en cada centro, capaz de organizar y mantener el desarrollo de las actividades deportivas en colaboración con las instituciones.

Una de nuestras grandes apuestas es la creación de un **Club Deportivo Ágora Salud**, cuyo único objetivo es el fomento de la salud, creando hábitos de vida saludables y enseñando a los más jóvenes a emplear el tiempo de ocio de una manera sana y gratificante. Participando en carreras populares, torneos de barrio, mesas redondas y charlas...

Otra de las novedades que aportamos este curso serán las **Actividades Familiares** de fin de semana que se realizarán una vez al trimestre. Actividades como cocina, patinaje, bricolaje o creación de libros. Al ser una nueva línea de trabajo estamos especialmente abiertos a vuestras sugerencias.

ÍNDICE

ETAPA	EXTRAESCOLAR	PÁGINA
INFANTIL (alumnos desde 4 años)	ESGRIMA	5
	FÚTBOL CHUPETINES	5
	INGLÉS	6
	JUDO	6
	MULTIDEPORTE	7
	YOGA	7
PRIMARIA	AJEDREZ	8
	ESGRIMA	8
	FÚTBOL 1º y 2º	8
	FÚTBOL de 3º a 6º	9
	INGLÉS (1º y 2º)	9
	INGLÉS (3º,4º,5º y 6º)	10
	JUDO	10
	MULTIDEPORTE	11
	ROBÓTICA (1º Y 2º)	11
	ROBÓTICA (DE 3º A 6º)	11
	TEATRO	12
	YOGA	13
ESO Y BACHILLERATO	FÚTBOL	14
	VOLEIBOL	14
	INGLÉS	15
MADRES Y PADRES	YOGA	16
PARA FAMILIAS	HAZ UN LIBRO	17
	CLUB DEPORTIVO ÁGORA	17
	COCINA EN FAMILIA	18
	TALLER DE ARREGLOS ARTESANALES	18
	PATINAJE ÁGORA	18

[Normativa de las actividades extraescolares](#) en página 19.

[Cuadro resumen de actividades](#) en página 20.

ESGRIMA

Eladio Nieves, profesor del Club de Esgrima Madrid Suroeste, se encargará por tercer año consecutivo de enseñar uno de los **deportes más de moda**. Podemos afirmar que este es uno de los deportes individuales más complejos respecto a los efectos benéficos que proporciona su práctica, en cuanto a las **características especiales fisiológicas, morales e intelectuales**. Es un ejercicio que pone en movimiento **todos los músculos** del cuerpo. Es un **deporte intelectual por excelencia**, desarrolla las **facultades intuitivas, la rapidez en la decisión y en las ideas**. Por otra parte, proporciona **serenidad y prudencia** al enseñar a refrenar los propios instintos y a evitar el peligro. La esgrima proporciona un ejercicio completo, al darle al cuerpo elasticidad, firmeza, elegancia y producir un desarrollo armónico, además de aumentar y ordenar las facultades de la persona. Eladio se encargará un año más de enseñarnos y acercarnos a este maravilloso y noble deporte.



FÚTBOL CHUPETINES

Atendiendo a una de las demandas de los más pequeños, lanzamos el fútbol nivel chupetín **para los más pequeños**. Atendiendo a los **aspectos pre-deportivos del fútbol** los más pequeños del colegio podrán iniciarse en este deporte.

Las actividades pre-deportivas proporcionan **múltiples cualidades** que son beneficiosas para la vida y el **desarrollo del niño**.

Preparan al niño para practicar cualquier deporte, ya que les **aporta una serie de recursos físicos y técnicos**.

Inicia al niño en la práctica de ejercicio físico en un **ambiente lúdico** y le orienta hacia actividades deportivas de competición que por su edad no puede realizar.

Estas actividades se realizan con niños de edades comprendidas entre los tres y seis años.

Tienen como finalidad contribuir al **desarrollo del niño a través de deporte no competitivo**. Influye en los aspectos, **físico, psicológico y social**.



INGLÉS (MOTOR SKILLS EN EDUCACIÓN INFANTIL)

Basado en los principios de la **psicomotricidad**, utilizamos el **movimiento y la música como principales recursos**, desarrollando la capacidad para expresarse y relacionarse jugando, saltando y cantando!

«Dime algo, y lo olvidaré. Enséñame algo y lo recordaré. Hazme partícipe de algo y entonces aprenderé.» *Confucio*



JUDO

Un año más Esteban, maestro del judo y monitor en el colegio desde hace más de 20 años, sigue enseñando y acercando a nuestros alumnos este deporte milenario. Son muchos los beneficios educativos que este deporte nos enseña. Desarrollan sus **capacidades físicas y psíquicas** y mejoran su estado de forma al mismo tiempo que **aprenden valores** tan importantes como el **compañerismo o el respeto** hacia los demás.



El Judo permite el desarrollo de las **habilidades motoras básicas**.

Una de las reglas más importantes a la hora de hacer judo es aprender a caer correctamente, evitará muchas lesiones durante las clases pero también fuera de ellas. Aquí os dejamos los beneficios principales de esta actividad:

- Favorece el desarrollo del aparato motriz.
- Permite el desarrollo de la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio del niño.
- Los alumnos aprenden a conocerse a sí mismos y a dominar su cuerpo.
- Ayuda al desarrollo de su poder de autocontrol.
- Estimula el pensamiento táctico ya que la rapidez del deporte obliga a los niños a tener que tomar decisiones rápidas y decisivas en las diferentes situaciones que se presentan.
- A pesar de ser un deporte de contacto, transmite y enseña valores como el respeto, la tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad o trabajo en equipo.

MULTIDEPORTE - PREDEPORTE

Las actividades pre-deportivas proporcionan múltiples cualidades que son beneficiosas para la vida y el desarrollo del niño. **Preparan al niño para practicar cualquier deporte**, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos.



Inicia al niño en la práctica de ejercicio físico en un **ambiente lúdico** y **le orienta hacia actividades deportivas de competición** que por su edad no puede realizar.

En esta extraescolar se trabaja la de un espacio en el que los más pequeños aprenderán a iniciarse en los diferentes deportes: fútbol, baloncesto, beisbol, patinaje, tenis, voleibol, etc. Porque no todo es fútbol, y la importancia de conocer diferentes disciplinas previa especialización es muy importante. El objetivo es que el alumno conozca los beneficios del deporte individual y combinarlo con los deportes de equipo, para en un futuro le ayude a elegir. Las actividades estarán dotadas de las herramientas necesarias para que conozcan los diferentes deportes y actividades.

EDUCAYOGA



El método EducaYoga busca **acercar los beneficios** de la disciplina del **YOGA al entorno escolar**. Los beneficios de esta práctica para niños, padres y profesores se llevan demostrando durante años en muchos países del mundo. EducaYoga es un método que **relaciona alumnos, padres y profesores** con el objetivo de dar herramientas personales para encontrar el **bienestar de todos**.

Más de 1.500.000 de niños en Estados Unidos reciben clases regladas de Yoga en sus escuelas. En Francia, más de 300 colegios imparten Yoga como materia obligatoria. En Italia integra el currículum de la enseñanza oficial. Y son muchas las experiencias que se están desarrollando en cientos de colegios del resto de Europa y Sudamérica.

Nuestros 10 fundamentos:

- 1.- Desarrollar la Flexibilidad, la fuerza y la coordinación.
- 2.- Mejorar la capacidad de concentración.
- 3.- Reducir la agresividad.
- 4.- Aprender a respirar.
- 5.- Crear conciencia de salud y de cuidado del cuerpo
- 6.- Aumentar la confianza y elevar la autoestima.
- 7.- Agudizar la imaginación.
- 8.- Aprender a relajarse y reducir el estrés infantil.
- 9.- Fomentar la comprensión de los demás y del entorno.
- 10.- Ayudar a solucionar los conflictos de relación.



¡PORQUE SÓLO SIENDO FELICES PODEMOS ALCANZAR NUESTRAS METAS!

AJEDREZ



Un año más contaremos con nuestro profesor Álvaro “Karpov”. El objetivo primordial es conseguir que vuestros hijos **disfruten aprendiendo ajedrez**, algo más que un juego. Por medio de este deporte de estrategia sus hijos no solo aprenderán Ajedrez sino que también **adquirirán valores pedagógicos**, que reportan beneficios claramente visibles en el proceso educativo y madurativo del alumno.

ESGRIMA

Eladio Nieves, profesor del Club de Esgrima Madrid Suroeste, se encargará por tercer año consecutivo de enseñar uno de los deportes más de moda. Podemos afirmar que este es uno de los **deportes individuales más complejos** respecto a los efectos benéficos que proporciona su práctica, en cuanto a las **características especiales fisiológicas, morales e intelectuales**. Es un ejercicio que pone en movimiento **todos los músculos del cuerpo**. Es un **deporte intelectual por excelencia**, desarrolla las **facultades intuitivas, la rapidez en la decisión y en las ideas**. Por otra parte, proporciona **serenidad y prudencia** al enseñar a refrenar los propios instintos y a evitar el peligro. La Esgrima, proporciona un ejercicio completo, al darle al cuerpo elasticidad, firmeza, elegancia y producir un desarrollo armónico, además aumentar y ordenar las facultades del hombre. Eladio se encargará un año más de enseñarnos y acercarnos a este maravilloso y noble deporte.



FÚTBOL SALA CHUPETINES (1º Y 2º DE PRIMARIA)

Atendiendo a una de las demandas de los más pequeños, lanzamos el futbol nivel chupetín **para los más pequeños**. Atendiendo a los **aspectos pre-deportivos** del fútbol los más pequeños del colegio podrán iniciarse en este deporte.

Las **actividades pre-deportivas** proporcionan múltiples cualidades que son beneficiosas para la vida y el **desarrollo del niño**. Preparan al niño para practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de **recursos físicos y técnicos**.

Inicia al niño en la práctica de ejercicio físico en un **ambiente lúdico** y **le orienta hacia actividades deportivas de competición** que por su edad no puede realizar. La importancia de adaptar espacios, intensidades y cargas en estas edades nos hace apostar por unos profesionales muy cualificados. Estas actividades se realizan con niños de edades comprendidas entre los tres y seis años.

Tienen como finalidad contribuir al desarrollo del niño a través de deporte no competitivo.

Influye en los aspectos, físico, psicológico y social.

*En caso de que algún alumno desee entrenar con benjamines se estudiará el caso.



FÚTBOL SALA CATEGORÍA BENJAMÍN Y ALEVÍN (desde 3º de primaria)



Para todos aquellos que deseen entrenar y jugar al deporte rey de Europa volvemos a ofrecer la posibilidad de **formar parte del equipo de fútbol mixto de nuestro colegio** para las categorías **benjamín y alevín**.

Como en cursos pasados, nos apuntaremos a los **juegos municipales en el distrito de Ciudad Lineal**. Aprendiendo a competir sanamente con otros centros de la zona aprendiendo a manejar las emociones de perder y ganar. La práctica de este deporte supone una **gran oportunidad para desarrollar lazos afectivos** y permite potenciar en el niño el desarrollo de otros puntos de vista “ponerse en el lugar del otro” que es una habilidad difícil de desarrollar en otras esferas.

Las consecuencias positivas de la participación en el fútbol base tienen más que ver con la calidad de las **relaciones sociales** que se producen en el contexto deportivo que con la competición en sí misma.

Son innumerables los beneficios que tiene educar en los valores de un deporte de equipo desde pequeño, y más en los tiempos que corren en los que la competición y el ganar están por encima de la educación y los valores sociales. Desde el Colegio Ágora llevamos años pensando de esta manera y por ello hemos creado una escuela de fútbol que se centra en los **valores de equipo y respeto por encima de cualquier otra cosa**. Fran y Andrés serán los encargados de dirigir una escuela que busca también crear un hábito de vida saludable y lo que creemos que es muy importante: enseñar a invertir el tiempo de ocio en actividades lúdico recreativas sanas.

Desde el Club de Fútbol Ágora nos comprometemos a educar en los valores del respeto tanto al rival como a los compañeros, la igualdad y lo que creemos que es más importante disfrutar del juego por encima de todo apoyándonos en el fair-play.

INGLÉS (LEARNING SKILLS EN 1º Y 2º DE PRIMARIA)



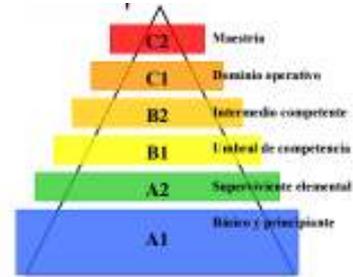
Trabajando las destrezas básicas del idioma, seguimos el aprendizaje natural de las lenguas: escucho y entiendo, me expreso y me inicio en la lectura y la escritura. Todo desde un **enfoque lúdico**, tomando como referencia aquello que los alumnos ya conocen y reproducen oralmente, dándoles alas para volar.

«Dime algo, y lo olvidaré. Enséñame algo y lo recordaré. Hazme partícipe de algo y entonces aprenderé.» *Confucio*



INGLÉS (Gettingready Trinity & Cambridge de 3º a 6º primaria)

Cursos divididos en **tres etapas diferenciadas**, de tercero a sexto de Primaria, desarrollar las competencias lingüísticas, **alcanzar las habilidades lingüísticas** durante la etapa de Secundaria, y **perfeccionar** las destrezas lingüísticas en la etapa de Bachillerato, preparando los exámenes de Trinity en las dos primeras etapas (A1, A2 y B1).



JUDO

Un año más Esteban maestro del judo y monitor en el colegio desde hace más de 20 años sigue enseñando y acercando a nuestros alumnos este deporte milenario. Son muchos los beneficios educativos que este deporte nos enseña. Desarrollan sus **capacidades físicas y psíquicas** y mejoran su estado de forma al mismo tiempo que aprenden **valores** tan importantes como el **compañerismo o el respeto hacia los demás**.

Desarrollo de las **habilidades motoras** básicas. Una de las reglas más importantes a la hora de hacer judo es aprender a caer correctamente, evitará muchas lesiones durante las clases pero también fuera de ellas. Aquí os dejamos los beneficios principales de esta actividad:

- Favorece el desarrollo del aparato motriz.
- Permite el desarrollo de la fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio del niño.
- Los alumnos aprenden a conocerse a sí mismos y a dominar su cuerpo.
- Ayuda al desarrollo de su poder de autocontrol.
- Estimula el pensamiento táctico ya que la rapidez del deporte obliga a los niños a tener que tomar decisiones rápidas y decisivas en las diferentes situaciones que se presentan.
- A pesar de ser un deporte de contacto, transmite y enseña valores como el respeto, la tolerancia, motivación, autoestima, educación, compañerismo, solidaridad o trabajo en equipo.

MULTIDEPORTE (1º y 2º de primaria)

Un espacio en el que los más pequeños aprenderán a **iniciarse en los diferentes deportes**: fútbol, baloncesto, beisbol, patines, tenis, voleibol, etc. Porque no todo es fútbol y la importancia de conocer diferentes disciplinas previa especialización es muy importante. Conocer los **beneficios del deporte individual y combinarlo con los deportes de equipo**. Probar, conocer, aprender para en un futuro elegir. Dotar de las herramientas necesarias a vuestros hijos para que conozcan los diferentes deportes y actividades.



*Si algún alumno de 3º de primaria en adelante deseara realizar la actividad se estudiaría el caso.

ROBÓTICA (<http://rockbotic.com/>)

El centro de la metodología es el alumno, los profesores son meros facilitadores que se encargan de introducir los conceptos básicos y plantear los desafíos en forma de



Formación en robótica y diseño de videojuegos

proyecto, para que los alumnos desarrollen utilizando su **creatividad** poniendo en práctica conceptos aprendidos en otras asignaturas, sin apenas darse cuenta. Aunque en segundo plano, los profesores están siempre presentes para solucionar dudas, proponer alternativas y animar constantemente. Según van los alumnos adquiriendo **conocimientos y evolucionando en el desarrollo de proyectos más complejos** se les alienta a proponer ellos mismos el siguiente reto, que es definido con la ayuda de los profesores.

En la robótica educativa el aprendizaje está íntimamente ligado a la práctica. Con procesos iterativos de depuración de la solución:

- Analizar
- Investigar/Diseñar/Desarrollar
- Programar
- Depurar
- Documentar y compartir

Y fomentar:

- El trabajo en equipo
- La asunción de roles y responsabilidades
- Las habilidades comunicativas

El objetivo final es ayudar a que el niño no pierda sus capacidades y aptitudes innatas para Crear, Imaginar, Descubrir y Emprender.

TEATRO ÁGORA



Dada la gran demanda por parte de las familias queremos apostar por el teatro como extraescolar artística. El teatro infantil forma parte de la lista de actividades extraescolares ofrecidas a los niños. El teatro ha sido y es una de las artes por excelencia de nuestro centro.

Para hacer teatro no es necesario que el niño sea un artista y tenga una cualidad innata para ello, bastará con que quiera **divertirse, inventar e interpretar historias, y hacer amigos**. Las escuelas de teatro, a través de juegos y actividades en grupo o individuales, son **ideales para ayudar a los niños a desarrollar la expresión verbal y corporal, y a estimular su capacidad de memoria y su agilidad mental**. También sirve para que los niños retengan diálogos y trabalenguas, mejorando y favoreciendo su dicción.

El teatro también puede servir para:

- 1 - Reforzar las tareas académicas como la lectura y la literatura.
- 2 - Actualizar al niño en materias como el lenguaje, el arte y la historia.
- 3 - Ayudar en la socialización de los niños, principalmente a los que tienen dificultad para comunicarse.
- 4 - Mejorar la concentración y la atención de los niños.
- 5 - Transmitir e inculcar valores.
- 6 - Promover que los niños reflexionen.
- 7 - Fomentar el uso de los sentidos de los niños.
- 8 - Motivar el ejercicio del pensamiento.
- 9 - Estimular la creatividad y la imaginación.
- 10 - Hacer que los niños se sientan más seguros.
- 11 - Ayudar a los niños a que jueguen con su fantasía.

EDUCAYOGA



El método EducaYoga busca acercar los beneficios de la disciplina del YOGA al entorno escolar. Los beneficios de esta práctica para niños, padres y profesores se llevan demostrando durante años en muchos países del mundo.

EducaYoga es un método que relaciona alumnos, padres y profesores con el objetivo de dar herramientas personales para encontrar el bienestar de todos.

Más de 1.500.000 de niños en Estados Unidos reciben clases regladas de Yoga en sus escuelas. En Francia, más de 300 colegios imparten Yoga como materia obligatoria. En Italia integra el currículum de la enseñanza oficial. Y son muchas las experiencias que se están desarrollando en cientos de colegios del resto de Europa y Sudamérica.

Nuestros 10 fundamentos:

- 1.- Desarrollar la Flexibilidad, la fuerza y la coordinación.
- 2.- Mejorar la capacidad de concentración.
- 3.- Reducir la agresividad.
- 4.- Aprender a respirar.
- 5.- Crear conciencia de salud y de cuidado del cuerpo.
- 6.- Aumentar la confianza y elevar la autoestima.
- 7.- Agudizar la imaginación.
- 8.- Aprender a relajarse y reducir el estrés infantil.
- 9.- Fomentar la comprensión de los demás y del entorno.
- 10.- Ayudar a solucionar los conflictos de relación.



¡PORQUE SÓLO SIENDO FELICES PODEMOS ALCANZAR NUESTRAS METAS!

FÚTBOL SALA



Como el curso pasado queremos que nuestros chicos puedan entrenar en nuestro colegio y participar en el **campeonato municipal del distrito de Ciudad Lineal**.



Dotar a nuestros alumnos adolescentes de un deporte que fomente el respeto, la dedicación, el **comprometerse con los compañeros y entrenadores**. Capacitar a nuestros chicos a desarrollar una actividad físico deportiva saludable para realizar en sus horarios de ocio y permita centrarse mejor en actividades que permitan desarrollarse integralmente.

Los objetivos de esta extraescolar están centrados en:

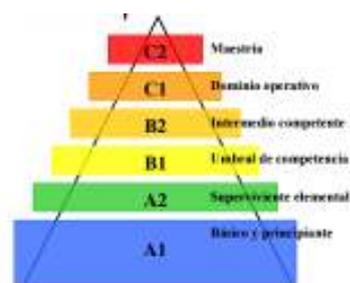
- Disfrutar con la práctica deportiva del fútbol indistintamente del nivel que se tenga.
- Buscar la participación activa de todos los componentes del equipo.
- Conocer y aplicar las reglas básicas de este deporte.
- Conocer y practicar fundamentos técnicos.
- Aprender a respetar y comprometerse con los compañeros y rivales. Así como el respeto de todos (árbitros, entrenadores, aficionados...).
- Disfrutar del tiempo de ocio con actividades que mejoran nuestros hábitos de vida.

INGLÉS

Como nos habéis pedido en las diferentes encuestas realizadas el colegio Ágora ha buscado un **apoyo fuerte a la asignatura de inglés en sus extraescolares**. Llegando a un acuerdo muy beneficioso para las familias del colegio Ágora con la prestigiosa **academia GNP Idiomas**.

Comprometidos con el inglés y conscientes de lo importante que este tiene para el futuro de vuestros hij@s para el próximo curso ofertamos realizar una extraescolar de inglés que **apoye a los conocimientos aprendidos en el centro** y además nos preparen para los exámenes de Cambridge (B2, C1 y C2) en la etapa de bachillerato.

Tras realizar unas pruebas de nivel durante el mes de septiembre los alumnos comenzarán en octubre en grupos reducidos y con objetivos individualizados y un seguimiento total de vuestros hij@s.



VOLEIBOL



Este curso queremos ofertaros una actividad deportiva noble y bella. Jugar al voleibol es una excelente manera de mantenerte en forma, promocionando **hábitos de vida activa y saludable**. Además, es perfecto para los más jóvenes, ya que les enseña **valores como el trabajo en equipo-cooperativo y liderazgo** al mismo tiempo que los mantiene activos y saludables e integradora.

Al igual que ocurre con el fútbol, si logramos un número determinado de alumnos apuntados podremos formar equipo para competir contra otros centros escolares.

Es un deporte versátil, ideal para ser practicado por un numeroso grupo de niños, fomentando su educación y el trabajo en grupo al mismo tiempo que se divierten.

Beneficios:

La variedad y cantidad de ejercicios del voleibol son muy amplias, y sus beneficios son evidentes para los pequeños de la casa.

La práctica del voleibol les proporciona:

- Capacidad de combinar movimientos rápidos y de reacción.
- Adaptación a situaciones que se cambian continuamente.
- Habilidades motoras automatizadas (correr, saltar, etc.).
- Capacidad de equilibrio y control.
- Motivación a la integración, cooperación y al trabajo en equipo.
- Es un juego con alto contenido socializador.
- Resistencia física y concentración.
- Aprender a utilizar el tiempo de ocio de una forma sana y beneficiosa para nuestra salud.



EDUCAYOGA



Dados los nuevos tiempos que corren, dedicamos muy poco tiempo a nosotros mismos. Desde las clases de EducaYoga os ayudaremos a **dedicaros tiempo a vosotros mismos y a vuestra salud**. Os daremos las herramientas para relajaros, trabajar y conocer cada vez mejor vuestro organismo.



Nuestros 10 fundamentos

- 1.- Desarrollar la Flexibilidad, la fuerza y la coordinación.
- 2.- Mejorar la capacidad de concentración.
- 3.- Reducir la agresividad.
- 4.- Aprender a respirar.
- 5.- Crear conciencia de salud y de cuidado del cuerpo.
- 6.- Aumentar la confianza y elevar la autoestima.
- 7.- Agudizar la imaginación.
- 8.- Aprender a relajarse y reducir el estrés infantil.
- 9.- Fomentar la comprensión de los demás y del entorno.
- 10.- Ayudar a solucionar los conflictos de relación.

Como ya os presentamos en la introducción, este año se proponen actividades para toda la familia durante el fin de semana, con un carácter trimestral. En el caso de que funcionen bien, aumentará la periodicidad.

HAZ UN LIBRO

El taller consiste en hacer un libro: desde la **construcción del texto hasta la creación de las ilustraciones, la encuadernación y la edición.**

El taller tendrá una duración de cuatro módulos de dos horas cada uno y está dirigido, principalmente, a niños y niñas de primaria.

Cada módulo de trabajo se dividirá en dos:

La primera parte se dedicará a la **construcción del texto** a partir de **diferentes juegos que estimulan la creatividad**. Será una historia corta que se inventará en conjunto a lo largo de los cuatro días.

En la segunda parte se trabajarán los **aspectos más plásticos** de la creación de un libro como el diseño gráfico, la ilustración, la tipografía y la encuadernación.



Al terminar los cuatro módulos, cada niño habrá creado su propio libro que podrá llevarse a casa.

Es un taller en el que se desarrolla el gusto por el libro no sólo desde su contenido sino también como objeto y en el que se podrán conocer algunas de las muchas facetas que engloban al libro.

Además, los niños y niñas aumentarán su creatividad, sus conocimientos sobre la creación de un texto y sus destrezas plásticas y no sólo habrán trabajado individualmente sino cooperativamente, lo que les permitirá avanzar en el proceso.

CLUB DEPORTIVO ÁGORA SALUD

Esta es una de nuestras novedades y una gran apuesta para toda la comunidad educativa Ágora como extraescolar y como fomento del espíritu Ágora.



Un club que fomenta el deporte para todos y en el que sus miembros podrán aportar ideas y participar en diferentes carreras populares, partidos amistosos, torneos benéficos... También se habilitará el gimnasio del Colegio para su uso por las tardes de 18:00 a 20:00 y poder entrenar con diferentes máquinas y materiales, para todos los miembros del club.

Eventos en los que participará el Club Ágora Salud en el curso 2015-16:

14 de Noviembre Partido de baloncesto en el Colegio Ágora

31 de Diciembre San Silvestre Vallecana

20 de Febrero I Torneo de Pádel Colegio Ágora – Ágora Salud

½ de Abril (por confirmar) V Carrera por la SaludMental



COCINA EN FAMILIA

Una fuerte apuesta de Ágora Salud. ¿Qué puede haber mejor que **combinar actividad creativa, educación nutricional y actividades interfamiliares?**

Un sábado al trimestre las familias que se apunten a la actividad disfrutarán de unas clases de cocina sana y mediterránea. Las cocinas del colegio Ágora se pondrán a disposición de todas las familias que así lo deseen.

Contaremos con las clases de cocineros expertos en la docencia y la comida mediterránea.

Por supuesto si la demanda de las familias fuese en aumento pasaríamos de trimestral a bimensual.

TALLER DE ARREGLOS ARTESANALES

Al igual que con el taller de cocina será una extraescolar con carácter trimestral.

Fomentar los arreglos en el hogar por encima del hiperconsumo y necesidad de reemplazar continuamente aquellos activos de la casa que suelen tender a sufrir más.

Este taller **tratará de enseñar a las familias las reparaciones de diferentes** “activos de la casa”. Arreglos de mesas, sillas, enchufes...

También dado el caso se podrá realizar diferentes actividades artesanas como marcos de cuadros, cestas de mimbre...



PATINAJES PARA TOD@S



Eduardo Gaya exalumno de nuestro Colegio, es un apasionado y profesional del patinaje nos ofrece esta apasionante extraescolar para todas las familias.

El patinaje es un deporte que permite desarrollar las distintas capacidades psicomotrices como la habilidad y la estrategia. Además es necesaria la asimilación de las habilidades técnicas básicas que nos podrán facilitar en un futuro una mejora en la pisada y una mejor coordinación en los movimientos. Por último y lo mejor de todo, el patinaje nos permite pasar un buen rato en compañía de nuestros amigos a la vez que hacemos ejercicio y mantenemos una vida sana.

Como objetivos básicos destacaremos fomentar la cooperación y el trabajo en equipo, la coordinación, la competitividad sana, la deportividad y la vida deportiva y ayuda a mantenerse en forma y llevar una vida saludable.

NORMATIVA DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

- Las actividades extraescolares comenzarán el próximo mes de Octubre (Jueves 1) y finalizarán en el mes de Julio. Salvo para adultos y secundaria que finalizará en el mes de Mayo.
- Los grupos se formarán a partir de un número determinado de alumnos (dependiendo de cada extraescolar). Por lo que se ruega realizar la inscripción **antes del 21 de septiembre**. En caso de no contar un número de alumnos suficientes se anulará dicha extraescolar. Y en el caso de rellenar una opción B podremos reasignar en otra actividad.
- Para formalizar la inscripción se deberá rellenar el formulario que encontraréis en la web del Colegio Ágora que os dejamos aquí (<http://www.colegioagora.es/servicios/clases-extraescolares/>).
- En caso de ausencia del monitor de la extraescolar el colegio se encargará de facilitar una alternativa a la sesión. Buscando la fórmula adecuada para recuperar la sesión si fuese necesario.
- La inscripción a las extraescolares se hará por periodos trimestrales. De esta manera garantizaremos la continuidad de la extraescolar para el grupo y fomentamos educar bajo los valores del compromiso. Fuera del periodo trimestral no se podrá dar de baja ni altas por los motivos ya mencionados.
-
- El precio de las extraescolares está prorrateado por lo que todos los meses se abonará la misma cantidad aunque no todos tengan el mismo número de sesiones.
- En caso de ausencia del alumn@ los familiares deberán avisar al centro.
- También se ruega avisar al coordinador y al monitor de las personas autorizadas para recoger a vuestre@shij@s.
- Para recibir *feedbacks* por sobre las diferentes extraescolares, el coordinador estará a vuestra disposición para los asuntos relacionados con las mismas de 17:00 a 17:30 de lunes a jueves.

RESUMEN DE HORARIOS, AULAS, PRECIOS

ETAPA	EXTRAESCOLAR	ESPACIO	MONITOR/EMPRESA	DIAS	HORARIOS	PRECIOS
INFANTÍL (alumnos desde 4 años)	ESGRIMA	GIMNASIO	ELADIO	V	16:30 - 17:30	25,00 €
	FÚTBOL CHUPETINES	CANCHA	FRANCISCO-ANDRES	V	16:35 - 17:35	19,00 €
	INGLÉS	-	GNP	M y J	16:40 - 17:00	70,00 €
	JUDO	GIMNASIO	ESTEBAN	M y J	16:40 - 17:00	36,00 €
	MULTIDEPORTE	GIMNASIO/PATIO	ANDRES	L y X	16:40 - 17:00	36,00 €
	YOGA	GIMNASIO	KIKO	L y X	8:30 - 9:25	36,00 €
PRIMARIA	AJEDREZ	HARPO	ALVARO	L y X	16:40 - 17:00	36,00 €
	ESGRIMA	GIMNASIO	ELADIO	V	16:30 - 18:00	31,00 €
	FÚTBOL 1º y 2º	CANCHA	FRANCISCO-ANDRES	V	16:35 - 17:35	19,00 €
	FÚTBOL de 3º a 6º	CANCHA	FRANCISCO-ANDRES	M y J	16:40 - 17:00	40,00 €
	INGLÉS (1º y 2º)	AULAS PRIMARIA	GNP	M y J	16:40 - 17:00	70,00 €
	INGLÉS (3º,4º,5º y 6º)	AULAS PRIMARIA	GNP	L y X	16:40 - 17:00	70,00 €
	JUDO	GIMNASIO	ESTEBAN	M y J	16:40 - 17:00	36,00 €
	MULTIDEPORTE	GIMNASIO /PATIO	ANDRES	L y X	16:40 - 17:00	36,00 €
	ROBÓTICA (1º Y 2º)	INFORMÁTICA	ROCKBOTIC	M y J	16:40 - 17:00	45,00 €
	ROBÓTICA (3º Y 4º)	INFORMÁTICA	ROCKBOTIC	L y X	16:40 - 17:00	45,00 €
	TEATRO	AULA MUSICA	IRENE	L y X	16:40 - 17:00	36,00 €
	YOGA	GIMNASIO	KIKO	L y X	8:30 - 9:25	36,00 €
ESO Y BACHILLER	FÚTBOL	PATIO	FRANCISCO-ANDRES	L y X	15:20 - 16:20	40,00 €
	VOLEIBOL	PATIO	FEDERACIÓN	M y J	15:20 - 16:20	40,00 €
	INGLÉS	AULA SECUNDARIA	GNP	M y J	15:30 - 16:30	70,00 €
MADRES Y PADRES	YOGA	AULA MUSICA	KIKO	-		36,00 €
PARA FAMILIAS	COCINA EN FAMILIA	COCINA - COMEDOR	-	S	11:30 - 14:00	-
	ARREGLOS EN FAMILIA	AULA TECNOLOGÍA	-	S	11:00 - 13:00	-
	UN LIBRO EN FAMILIA	COMEDOR	LUCIA DE PERSIA	S	10:00 - 14:00	-
	CLUB DEPORTIVO AGORA SALUD	GIMNASIO - CALLE	PEDRO	S	-	-
	PATINAJE ÁGORA	PATIO	EDUARDO GAYA	S	10:00 - 11:30	-

*Los precios podrían sufrir una pequeña variación en caso de ser necesario para formar grupos.

● Para la extraescolar de Inglés se pagará el primer mes 50€ adicionales por familia en concepto de los materiales que se facilitarán a lo largo del curso para los alumno (libros, cuadernillos...). En caso de herman@s solo se pagará uno. La semana del 21 de septiembre comenzarán las pruebas de nivel.

(-) A la espera de confirmación.

