

PROPUESTA

EXTRA **ESCOLARES**

INFANTIL - PRIMARIA

CEIPGINER DE LOS RÍOS

2022-2023





Desde Saludfit Canarias y el equipo quiere darles las gracias por la confianza depositada en nuestro trabajo a lo largo de todo este año.

PROYECTO

Saludfit es un servicio innovador de Actividades Extraescolares, basado en la individualidad de cada persona, favoreciendo el carácter lúdico, educativo y de salud de la práctica deportiva y educativa, con el objetivo de mejorar el bienestar físico, mental y social.





JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

El Servicio de Actividades Extraescolares tiene como finalidad posibilitar las obligaciones laborales de los padres y madres y el proceso educativo de sus hijos, ya que en ocasiones los horarios del centro escolar no se adaptan a las necesidades organizativas de los padres y madres. Por ello, ofertamos un servicio para que las familias puedan conciliar la vida escolar de sus hijos con sus obligaciones laborales y conseguir que sus hijos aprendan y se diviertan participando en actividades lúdico-deportivas y talleres educativos.





Un espacio donde realizaremos juegos lúdicos y donde los niños aprenderán a compartir, escuchar y divertirse, aplicando el juego como herramienta didáctica.

Objetivos

Desarrollar los sentidos (oler, saborear, tocar...)

Desarrollar el ritmo y la coordinación.

Desarrollar la creatividad.

Desarrollar la habilidad lógico-matemático (seriar, clasificar, comparar, identificar, ordenar, secuenciar, etc.) a través del dominó, bloques lógicos, buscar diferencias, puzles, objetos, la oca, el parchís, etc.

Adquirir las habilidades motrices básicas

Trabajar diferentes dinámicas de grupos.



Edades: Infantil y 1ª-2ª primaria

Días : lunes a jueves

Horario: 16:30- 17:30 h

Mínimo: 10 niños **Máximo :** 20 niños

Precio: Socios 35€ / No Socios 45€ - 4 días
Socios 22€ / No Socios 32€ - 2 días

Espacio: PATIO EXTERIOR



Toma nota de todas las actividades que te proponemos desde la Peque club para no perderte ninguna de ellas.

Y recuerda **"Aprender jugando y jugar aprendiendo"** es nuestro único objetivo .

PROGRAMACIÓN MENSUAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
1º Semana				
2º Semana				
3º Semana				
4º Semana				
5º Semana				



ATLETISMO ESCOLAR

El atletismo es un deporte con gran variedad de habilidades y destrezas básicas; suelen agruparse en: carreras lisas y con vallas, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha.

Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Edades: Primaria

Días : lunes y miércoles

Horario: 16:30- 17:30 h

Mínimo: 6 añ Máximo : 15 añ

Precio: Socios 21€/No Socios 31€

Espacio: PATIO EXTERIOR





Contenidos

- Práctica de técnicas, salidas, carreras, saltos, lanzamientos.
- Práctica de juegos que impliquen la utilización de las habilidades que se utilizan en este deporte.
- Participación activa asumiendo el rol que le toque realizar valorando la mejora cualitativa de las diferentes técnicas.
- Fomento del valor educativo de los deportes individuales.



Objetivos

- Desarrollar las habilidades motrices básicas y específicas.
- Mejorar la técnica individual de las diferentes modalidades.
- Trabajar y apreciar las formas básicas de resistencia y velocidad contribuyendo a su desarrollo.
- Mejorar la capacidad de dosificar el esfuerzo en función de la tarea a realizar.
- Estimular el auto progreso y el afán por superarse a sí mismo.



Baile Moderno

Actividad que mejora la condición física combinando la música con movimientos rítmicos destinados al desarrollo de las capacidades coordinativas y rítmicas. La danza moderna es una expresión corporal artística que nace de la interpretación y visión del bailarín o coreógrafo. Sus movimientos son una expresión libre y fluida de estados, emociones, metáforas o ideas abstractas.

La danza moderna rompe con las reglas y criterios del ballet clásico. No sigue pasos ni movimientos estructurados de antemano. A diferencia del ballet clásico, cuyos movimientos son aéreos y elevados, la danza moderna se arraiga más en la tierra.

Edades: Infantil -Primaria

Días : lunes y miércoles

Horario:16:30 a 17:30h

Mínimo: 10 añ **Máximo :** 20añ

Precio: SOCIOS 21€ / NO

SOCIOS 31€

Espacio: PSICOMOTRICIDAD





Baile Moderno

Objetivos

- Aprender a interpretar la música y adecuar el movimiento corporal al ritmo.
- Capacitar al alumno/a de las herramientas básicas para el desarrollo artístico y expresivo propios de su edad.
- Mejorar la condición física.
- Mejorar la coordinación dinámica general con los ritmos musicales.
- Afianzar el desarrollo de determinadas capacidades como la coordinación psicomotriz y la coordinación audio motora.
- Desarrollar y ampliar las posibilidades y experiencias corporales del ritmo, la coordinación y el movimiento.
- Desarrollar la creatividad y la espontaneidad mediante el movimiento corporal.
- Desarrollar todas las capacidades intelectuales, expresivas, musicales y motrices que permitirán al alumno aprender a disfrutar con la música.
- Desarrollar el oído musical, el canto, la coordinación de movimientos con la música, el movimiento expresivo, el ritmo interior y la concentración, despertar la sensibilidad estética y expresiva, desarrollar la creatividad y la capacidad de improvisación, iniciarse en los elementos musicales básicos, etc.



Baile Moderno

Contenidos

LA MUSICA Y EL MOVIMIENTO

LA EXPRESIÓN CORPORAL.

LA COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL

LA COORDINACIÓN DEL CUERPO CON LOS RITMOS MUSICALES





Empezaremos dibujando caras, veremos cómo darles expresividad y crearemos nuestros propios personajes. Veremos cómo dibujar cuerpos y dotarlos de movimiento. Analizaremos el lenguaje básico del cómic, los bocadillos y las onomatopeyas. Crearemos personajes y acabaremos realizando una historieta de una página con guion y dibujos propios.

Objetivos

Edades: Primaria

Días : MARTES Y JUEVES

Horario: 16:30-17:30 HORAS

Mínimo: 6 añ **Máximo :** 8 añ

Precio: SOCIOS 25 € / NO SOCIOS 35€

Espacio: AULA MUSICA

Conocer las nociones básicas del dibujo de personajes: expresión, gestualidad, onomatopeyas y guion. El objetivo principal es que cada alumno realice una página completa de cómic.

Dibujo libre y artístico
Taller Historia del cómic
¿Como hacer un comic?
Redacción creativa
Semiótica del cómic
Historia del Manga

Contenidos

**LA CREATIVIDAD
CAMBIA TU MUNDO!!!**

Todos los deportes son buenos para los niños, pero el patinaje es uno de los que más asociamos a los juegos de infancia.

Beneficios del patinaje para niños:

1. Mejora la coordinación y desarrolla el equilibrio.
2. Estimula a los niños a hacer ejercicio físico sin ser conscientes del esfuerzo, por medio de juegos y diversión.
3. Es un medio de integración social, facilita las relaciones entre los chavales de diferentes edades y sexos.

Edades: Primaria

Días MARTES Y JUEVES

Horario: 16:30-17:30 horas

Mínimo: 10 :ñ Máximo 15 ñ

Precio: SOCIOS 25€ / NO SOCIOS 35€

Espacio: CANCHA EXTERIOR





Patinaje

Contenidos

Objetivos

Desarrollar las estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa y los objetivos que se persiguen con las actividades programadas. Divertirse a través de la práctica del patinaje asimilando y adquiriendo los fundamentos básicos del deporte.

Mejora de la motricidad general y desarrollo de habilidades motrices específicas.

Mejorar la técnica individual y colectiva.



Técnica individual: equilibrios, deslizamientos, impulsos, técnicas de caídas e incorporaciones, etc.

Ejercicios de estiramientos, flexibilidad, movilidad articular y habilidades motrices básicas, técnica de carrera.

A nivel técnico: Mejorar gestos técnicos fundamentales.

A nivel físico: motricidad general, trabajando el desarrollo de las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, desplazamientos, saltos, etc.) y habilidades motrices específicas (atendiendo a los requerimientos del deporte).

Ejercicios de estiramientos, flexibilidad, movilidad articular y habilidades motrices básicas.



Lengua de Signos Española



Hemos elaborado un taller para niños/as entre 6 y 12 años. Dinámicos, divertidos y sencillos, para dar el primer paso a conocer otra lengua. La LSE es muy visual y con su práctica se desarrolla la memoria visual, la psicomotricidad, el uso del espacio, etc.

Edades: Primaria

Días : lunes

Horario: 16:30-17:30 horas

Mínimo: 8 ññ Máximo : 20 ññ

Precio: SOCIOS 18€ / NO SOCIOS 28€

Espacio: Aula de música



teatro

Las clases de teatro para niños/as son unas de las clases que desarrollan un mayor número de sus inteligencias múltiples. Empezando por la lingüística y espacial y continuando por la interpersonal e intrapersonal. Además de por supuesto la cinestésica.

Edades: Primaria

Días : martes

Horario: 16:30-17:30 horas

Mínimo: 8 ññ **Máximo :** 20 ññ

Precio: SOCIOS 18€ / NO SOCIOS 28€

Espacio: Aula de Música



JUDO

El Judo es un deporte individual que consiste en derribar al adversario mediante técnicas y movimientos de defensa personal.

La UNESCO declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños y jóvenes de 4 a 21 años, ya que permite una educación física integral, potenciando, por medio del conocimiento de este deporte, todas sus posibilidades psicomotrices y de relación con las demás personas.

Objetivos

- Conocer los aspectos básicos y reglamentarios del judo.
- Desarrollar las habilidades motrices generales y específicas del deporte.
- Aprender y dominar las técnicas básicas del judo.
- Fomentar actitudes de compañerismo y colaboración entre los niños/as.



JUDO

Contenidos

- Conocimiento de los aspectos básicos y reglamentarios del judo.
- Práctica de las técnicas básicas de judo pie y judo suelo.
- Aprendizaje de las diferentes técnicas a través del juego.
- Colaboración hacia actividades en pareja y grupales.
- Aumentar las posibilidades de movimiento corporal.
- Dominio motor y corporal en diferentes situaciones de lucha.
- Aprendizaje del juego y la lucha sin hacerse daño, respetando las normas y los principios del juego limpio.

Edades: Primaria

Días : Lunes y Miércoles

Horario: 17:30-18:30 horas

Mínimo: 8 añ **Máximo :** 20 añ

Precio: SOCIOS 22€ / NO SOCIOS 32€

Espacio: Psicomotricidad





VOLEIBOL



El voleibol es un deporte donde dos equipos se enfrentan sobre un terreno de juego liso separados por una red central, tratando de pasar el balón por encima de la red hacia el suelo del campo contrario.

Como actividad extraescolar, les va a brindar la capacidad de ser más hábiles y otorgar respuestas rápidas en momentos donde se requiera una concentración extra; además de, una toma de decisiones que les permita salir airoso de ciertas situaciones.

Objetivos

- Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios del voleibol.
- Mejorar las cualidades físicas básicas.
- Desarrollar las habilidades motrices generales y específicas de este deporte.
- Fomentar la participación y la cooperación en el desarrollo del juego.
- Combinar las diferentes acciones motrices básicas para conseguir situaciones de juego satisfactorias.



VOLEIBOL



Contenidos

- Conocimiento de los aspectos básicos y reglamentarios del voleibol.
- Práctica de los elementos técnicos-tácticos fundamentales mediante situaciones jugadas.
- Toma de conciencia sobre la importancia de cooperar con los compañeros.
- Aprendizaje y dominio de los aspectos técnicos básicos.
- Fomento de la cooperación y del respeto a las normas, individual y colectivamente.

Edades: Primaria

Días : martes

Horario: 16:30-17:30 horas

Mínimo: 8 añ Máximo : 20 añ

Precio: SOCIOS 15€ / NO SOCIOS 25€

Espacio : Patio Interior

Nota: si se inscriben a voleibol y balonmano la actividad conjunta saldría SOCIOS 21€/31€



Balonmano

El balonmano es un deporte de equipo, donde existe la colaboración entre sus miembros para conseguir puntos, y la oposición de unos adversarios que impiden las distintas acciones.

Como actividad extraescolar su finalidad es avanzar en el aprendizaje y perfeccionamiento de este deporte, utilizando el juego como principal actividad para el aprendizaje y desarrollo de las diferentes habilidades que irá adquiriendo el niño/a.

- Conocer los aspectos básicos y reglamentarios del balonmano.
- Aprender aspectos técnicos básicos: pase, lanzamiento, recepción, etc.
- Valorar la cooperación como elemento fundamental en el éxito de los juegos y deportes colectivos.
- Mostrar actitudes de respeto y toleración hacia los compañeros y adversarios.
- Desarrollar las cualidades físicas básicas.
- Mejorar el dominio, ajuste y control corporal.



Objetivos

Balonmano

Contenidos

- Práctica de los aspectos técnicos y tácticos básicos del balonmano.
- Realización de juegos predeportivos al balonmano.
- Práctica de juegos cooperativos.
- Práctica de juegos de cooperación-oposición.
- Desarrollo de habilidades motrices generales y específicas.
- Mejora de las cualidades físicas básicas.
- Fomento de actitudes de juego limpio.

Edades: Primaria

Días : Jueves

Horario: 16:30-17:30 horas

Mínimo: 8 ññ Máximo : 20 ññ

Precio: SOCIOS 15€ / NO SOCIOS 25€

Espacio : Patio Interior

Nota: si se inscriben a voleibol y balonmano la actividad conjunta saldría SOCIOS 21€/31€





El fútbol es un deporte de equipo, jugado entre dos grupos que compiten entre sí. El equipo que logre más goles al finalizar el partido es el que resulta ganador del encuentro. Un árbitro será el responsable de aplicar las normas desde una perspectiva educativa.



Objetivos

- Conocer los aspectos básicos y reglamentarios del fútbol.
- Mejorar las capacidades coordinativas generales.
- Desarrollar las capacidades coordinativas específicas básicas del fútbol.
- Iniciar y mejorar el trabajo de la resistencia y la velocidad con y sin balón.
- Fomentar valores educativos y de juego limpio a través del fútbol.



Contenidos

- Conocimiento de los aspectos básicos y reglamentarios del fútbol.
- Práctica de juegos predeportivos al fútbol.
- Familiarización con los contenidos técnicos básicos.
- Aceptación de las propias limitaciones y las de los compañeros.
- Valoración de las actitudes de esfuerzo individual y colectivo.

Edades: Primaria

Días : lunes y miércoles

Horario: 16:30-17:30 horas

Mínimo: 8 añ Máximo : 20 añ

Precio: SOCIOS 22€/NO SOCIOS 32€

Espacio : Patio Interior





BALONCESTO



Es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos. Uno de los deportes colectivos con más seguimiento entre los más jóvenes es el baloncesto. Dentro de las actividades de iniciación deportiva que planteamos para el curso venidero no podía faltar este deporte. Nuestras sesiones de "Iniciación deportiva al baloncesto" tendrán como objetivo asentar habilidades y destrezas básicas, así como perfeccionar el dominio del balón. De esta manera el salto cualitativo para los niños y niñas que comiencen a nivel

Objetivos

Edades: Primaria

Días LUNES Y MIERCOLES

Horario:

17:30-18:30 horas

Mínimo: 10 añ **Máximo :** 20añ

Precio: SOCIOS 31€/NO SOCIOS 41€

Espacio : Patio Exterior

Imparte : Club Baloncesto

Gran Canaria



- Desarrollar las estrategias de enseñanza apropiadas para cada etapa y los objetivos que se persiguen con las actividades programadas.
- Divertirse a través de la práctica del baloncesto, asimilando y adquiriendo las bases para empezar a coordinar procedimientos que faciliten las resoluciones tácticas.
- Mejora de la motricidad general y desarrollo de habilidades motrices específicas.
- Mejorar la técnica individual y colectiva.



BALONCESTO



Contenidos

A nivel táctico: las respuestas al juego en relación con las referencias próximas al balón.

A nivel técnico: Los gestos técnicos fundamentales, ofensivos y defensivos, en los que se basa todo el juego. La Técnica individual: Ejercicios simples de bote, dominio del balón, recepciones, tiros, etc. La técnica colectiva: Ejercicios simples de pases, jugadas de estrategia, principios tácticos, etc.

A nivel físico: La motricidad general, trabajando el desarrollo de las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, desplazamientos, saltos, etc.) y habilidades motrices específicas (atendiendo a los requerimientos del propio juego).

A nivel competitivo: La Transferencia de lo practicado en simulaciones competitivas para todos los participantes, generando, por lo tanto, situaciones de colaboración y oposición entre jugadores que no se conocen entre sí.

La flexibilidad, la movilidad articular

Las habilidades motrices básicas.

Lucha canaria

El objetivo principal es dar a conocer este deporte de lucha oriundo de las Islas Canarias. Sus principales características son, la habilidad del luchador para aprovechar la fuerza del contrario en el combate y la intención de desequilibrar al contrincante sin herirlo hasta hacerle tocar el suelo con cualquier parte de su cuerpo.

Objetivos

- Conocer los aspectos básicos y reglamentarios.
- Desarrollar las habilidades motrices generales y específicas del deporte.
- Aprender y dominar las técnicas básicas.
- Fomentar actitudes de compañerismo y colaboración entre los niños/as.





Lucha canaria

Contenidos

- Conocimiento de los aspectos básicos y reglamentarios.
- Práctica de las técnicas básicas de pie .
- Aprendizaje de las diferentes técnicas a través del juego.
- Colaboración hacia actividades en pareja y grupales.
- Aumentar las posibilidades de movimiento corporal.
- Dominio motor y corporal en diferentes situaciones de lucha.
- Aprendizaje del juego y la lucha sin hacerse daño, respetando las normas y los principios del juego limpio.

Edades: Primaria

Días : martes y jueves

Horario: 17:30-18:30 horas

Mínimo: 8 añ Máximo : 15 añ

Precio: SOCIOS 22€/NO SOCIOS 32€

Espacio : Psicomotricidad





Es un juego en el que se desarrollan las capacidades cognitivas a través de estrategias para superar al adversario. Participan dos personas, cada una de las cuales dispone de 16 piezas móviles que se colocan sobre un tablero dividido en 64 escaques. Si bien el ajedrez es un juego de estrategia de mucha profundidad, muchos ajedrecistas de la historia, han aprendido desde la infancia..

Edades: Primaria

Días : miércoles

Horario: 16:30-18:30 horas

Mínimo: 8 añ **Máximo :** 15 añ

Precio: SOCIOS 25€/NO SOCIOS 35€

Espacio : Patio Interior

Objetivos

Desarrollar la atención y concentración.

Aumentar la percepción, discriminación, análisis-síntesis y orientación espaciotemporal.

Potenciar la capacidad de razonamiento lógico-matemático.

Desarrollar la creatividad y la imaginación.

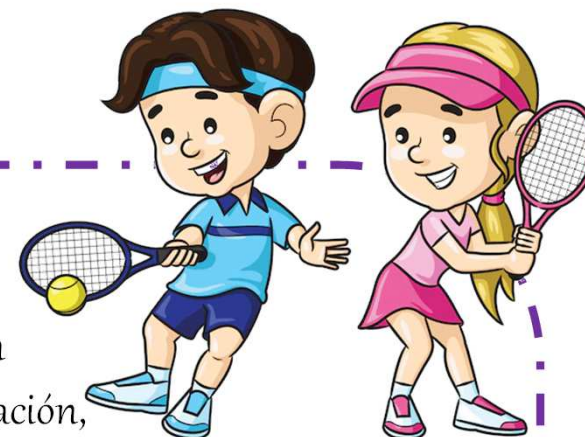
Acostumbrarse a respetar reglamentos, leyes de competición y normas de comportamiento.

Valorar y respetar el silencio como fuente de concentración..





TENIS



El tenis se encuentra entre las actividades deportivas que ofrecen un sinfín de beneficios tanto físicos como psicológicos: Fuerza, coordinación, velocidad, agilidad, flexibilidad, capacidad aeróbica, refuerza el valor de trabajo y del esfuerzo, crea sentido competitivo, desarrolla habilidades sociales, fomenta la diversión y la autoestima entre otros valores; y creemos que cualquiera de las etapas infantil, primaria y secundaria son las idóneas para comenzar a practicar este deporte, ya que estas edades son sin duda las mejores para crear y establecer entre los niños el hábito de practicar algún deporte, y es por eso que el colegio es la principal organización que puede promover y organizar este tipo de actividades.

Objetivos

- Técnicos: conocer, practicar y aprender la técnica de los principales golpes empleados en el tenis: derecha, revés, voleas, remate y saque.
- - Tácticos: conocer, practicar y aprender la táctica del tenis y saber cómo emplear los diferentes recursos tácticos: dirección, efecto, velocidad



Tenis



Fases de la clase/entrenamiento:

- Calentamiento (con ejercicios de habilidad motora con y sin raqueta). Alrededor 10 minutos
- Entrenamiento con la práctica de los golpes: ejercicios de derecha y revés con desplazamiento, técnica de los golpes, circuitos físicos, carros de saque, etc. Alrededor de 30 minutos
- Juego final: juegos, partidos o ejercicios con puntuación. Alrededor de 20 minutos

Edades: Primaria

Días : martes y jueves

Horario: 17:30-18:30 horas

Mínimo: 5 añ Máximo : 15 añ

Precio: SOCIOS 42€/NO SOCIOS 52€

Espacio : Patio Interior





!Y EN CASO DE LLUVIA;



PARECE QUE HOY HAY PREVICCIÓN DE
LLUVIA
¡NO TE PREOCUPES!
Tenemos una actividad alternativa



EXTRA 
ESCOLARES



saludfitcanarias@gmail.com



646 66 41 82
640 73 77 76



www.saludfitcanarias.com

CEIP GINER DE LOS RÍOS 2022-2023



EXTRAESCOLARES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SOCIO	NO SOCIO
	PRECIO						
PEQUE CLUB INF - 1ª-2ª PRIMARIA	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30		35€/22€	45€/32€
BAILE MODERNO	16:30-17:30		16:30-17:30			21€	31€
PATINAJE		16:30-17:30		16:30-17:30		25€	35€
ATLETISMO	16:30-17:30		16:30-17:30			21€	31€
COMIC		16:30-17:30		16:30-17:30		25€	35€
TEATRO		16:30-17:30				18€	28€
LENGUA DE SIGNO	16:30-17:30					18€	28€
VOLEIBOL (MARTES) BALONMANO (JUEVES)		16:30-17:30		16:30-17:30		15€/21€	25€/31€
JUDO	17:30-18:30		17:30-18:30			22€	32€
LUCHA CANARIA		17:30-18:30		17:30-18:30		22€	32€
AJEDREZ 2 HORAS			16:30-18:30			25€	35€
FÚTBOL SALA	16:30-17:30		16:30-17:30			22€	32€
TENIS		17:30-18:30		17:30-18:30		42€	52€
BALONCESTO CLUB GRAN CANARIA	17:30-18:30		17:30-18:30			31€	41€



Saludfit. Tel : 640 737 776
www.saludfitcanarias.com
saludfitcanarias@gmail.com





Psicomotricidad

Lunes y miércoles 16:30
Fútbol sala
Peque club

Cancha interior

Martes y jueves 16:30
Voleibol/ balonmano
Peque club

Lunes y miércoles 16:30
Bailes
Lunes y miércoles 17:30
Judo
Martes y jueves 16:30
Comic
Martes y jueves 17:30
Lucha Canaria

Aula de Música

Lunes y miércoles 16:30
L. Signo / Ajedrez
miércoles 17:30
Ajedrez

Martes y jueves 16:30
Teatro / Peque club

Lunes y miércoles 16:30
Atletismo

Lunes y miércoles 17:30
Baloncesto (Gran Canaria)

Cancha exterior

Martes y jueves 16:30
Patines

Martes y jueves 17:30
Tenis



www.saludfitcanarias.com



www.facebook.com/pages/Saludfit

@saludfitcanarias

Tel : 646 66 41 82