

2022-2023

# EXTRA ESCOLARES

INFANTIL - PRIMARIA

CEIP SAN JUAN





Desde Saludfit Canarias y el equipo quiere darles las gracias por la confianza depositada en nuestro trabajo a lo largo de todos estos años.

## 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.





# Objetivos



- 1º Educar a los alumnos en la participación e igualdad.
- 2º Favorecer la comunicación y convivencia entre los participantes.
- 3º Potenciar y desarrollar la capacidad del trabajo en grupo.
- 4º Formar la autonomía del alumno fuera del hogar.
- 5º Ofrecer como colegio un servicio de calidad con nuestra colaboración.
- 6º Ofrecer a las familias que trabajan unas actividades en las que el alumno disfrute y a su vez enriquezcan su acervo personal.
- 7º Educar en al igualdad de sexos, razas y creencias, creando una sensación de autonomía e independencia, sin olvidar el trabajo cooperativo y de grupo.
- 8º Fomentar la camaradería y la participación potenciando la colaboración entre los alumnos sin competitividad, usando ante todo el dialogo.
- 9º Fomentar la amistad, la relación y diversión a través de la educación.
- 10º Analizar las inquietudes y demandas de los jóvenes de hoy.
- 11º Desarrollar una actitud crítica y positiva hacia las necesidades.
- 12º Aprender a desarrollar el tiempo libre con actividades y nuevas formas de dinamización, valorando el mundo natural y social que les rodea.





# FÚTOL SALA

La filosofía de esta actividad se basa en el desarrollo del aprendizaje mediante un sistema de entrenamiento global. A través del juego y la resolución de situaciones técnico-lácticas, se hace hincapié en la importancia de la toma de decisiones en el deporte, contribuyendo con ello a la maduración y autonomía personal.



Edades: Infantil y Primaria  
Días : MIÉRCOLES Y VIERNES  
Horario: 15:30-16:30 horas  
Primaria  
Mínimo: 8 añ Máximo : 20añ  
Precio: SOCIOS 16€/NO SOCIOS 26€





# FÚTOL SALA



## 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.

**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.

**Técnica individual:** Ejercicios simples de conducción, golpeos, controles, desmarques, marcajes, regates, etc.

**Técnica colectiva:** Ejercicios simples de pases, jugadas de estrategia, principios tácticos, etc.

La flexibilidad, la movilidad articular

Las habilidades motrices básicas.



# BALONCESTO

La filosofía de esta actividad se basa en el desarrollo del aprendizaje mediante un sistema de entrenamiento global. A través del juego y la resolución de situaciones técnico-lácticas, se hace hincapié en la importancia de la toma de decisiones en el deporte, contribuyendo con ello a la maduración y autonomía personal.

Edades: Infantil y Primaria

Días : MARTES Y JUEVES

Horario: 15:30-16:30 horas

Primaria

Mínimo: 8 añ Máximo : 20añ

Precio: SOCIOS 16€/NO SOCIOS 26€





# 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.



Three small icons above the title: a yellow figure jumping, a blue figure running, and a green figure in a starting block.

# 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 :** MARTES Y JUEVES

**Horario:** 15:30 A 16:30

**Mínimo:** 8 añ **Máximo :** 15 añ

**Precio:** SOCIOS 18€/NO SOCIOS 28

**Espacio:** PATIO EXTERIOR



## 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.



## Contenidos

- *Práctica de técnicas, salidas, carreras, saltos, lanzamientos, etc.*
- *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.*





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



[www.saludfitcanarias.com](http://www.saludfitcanarias.com)



[www.facebook.com/pages/Saludfit](https://www.facebook.com/pages/Saludfit)

@saludfitcanarias

Tel : 646 66 41 82