



DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 2008-2009

A la hora de elegir que actividad o Actividades Extraescolares queremos que realicen nuestros hijos o cual quieren ellos hacer durante el curso, nos encontramos con que no sabemos que opción tomar. En todas ellas podemos encontrar el complemento perfecto para su educación y un método infalible contra el aburrimiento después de clase o la monotonía de los juegos de ordenador, las consolas de video juegos, el móvil y la televisión. El principal objetivo de las **Actividades Extraescolares** es que nuestros hijos se diviertan y a la vez fomentemos el compañerismo, la amistad y la interrelación con el resto de compañeros. Aquí os presentamos las diferentes Actividades que vamos a realizar durante el próximo *curso escolar* tanto para alumnas, alumnos, padres y madres.

DEPORTES de EQUIPO:

En los Deportes de Equipo, además de entrenar los diferentes aspectos técnico-tácticos dos días a la semana, se juegan partidos casi todos los sábados por la mañana. Para que tu hijo o hija pueda participar en las Competiciones que organiza el IMD, habrá que adquirir a principio de temporada la Licencia de Jugador/a y la equipación si es que no la tiene. Para poder formar diferentes equipos según las edades de los participantes, es necesario inscribirse cuanto antes para participar en la competición contra otros centros.

Los Deportes de Equipo que se desarrollan en el instituto son:

BALONCESTO

FÚTBOL

VOLEY

DEPORTES INDIVIDUALES:

Aunque se denominen así, no se realizan de forma independiente, sino en grupos. Así, por ejemplo, en el Ajedrez se juegan partidas con diferentes personas además de aprender diferentes movimientos; en el Baile Moderno se juntan personas de diferentes cursos para mover el esqueleto al ritmo de la música manteniendo la forma física; en el Atletismo o el Bádminton se entrenan diferentes gestos deportivos con el fin de encontrarse mejor físicamente y mejorar marcas o no perder más partidos de los necesarios; en la Capoeira se hacen danzas con movimientos inimaginables; en la Gimnasia Rítmica aprenden coreografías con diferentes aparatos, haciendo posteriores competiciones y demostraciones; y en Judo se entrenaran diferentes formas de defensa personal controlando la mente y el cuerpo. Los Deportes Individuales a los que no puedes dejar de apuntarte son:

AJEDREZ ATLETISMO BÁDMINTON BAILE MODERNO CAPOEIRA GIMNASIA RÍTMICA JUDO

ACTIVIDADES CULTURALES:

Con el fin de aprovechar mejor el tiempo, estas actividades se realizan un día a la semana. Nuestra oferta para este curso son:

- **CINE:** En esta actividad los chavales aprenderán efectos especiales, las técnicas de caracterización y maquillaje; la composición de planos, interpretación ante la cámara, e incluso podrán desarrollar sus propios guiones y llevarlos a la práctica con la grabación de cortos.
- **DIBUJO Y PINTURA:** Los alumnos conocerán las técnicas básicas y los materiales necesarios a partir de la observación y el análisis de las formas. Además, irán descubriendo diversos recursos para plasmar sus ideas que les permitirán dominar el color y realizar sus propias composiciones desarrollando su creatividad.
- **GUIARRA:** Se asimilará el sentido del ritmo, los estilos, la técnica; aprenderán a tocar canciones de sus músicos favoritos y a crear sus propias melodías, a construir acordes y a evolucionar a través de la magia de la música.
- **TEATRO:** En esta actividad desarrollarás la capacidad de expresión y comunicación. Aumentará tu capacidad de improvisación. Descubre la cultura divirtiéndote, y a modo de juego aprende a hablar correctamente, a pulir tu dicción, a respirar y no fatigarte cuando te expresas o no dañarte la garganta al gritar.

ACTIVIDADES para PADRES:

Tampoco nos hemos olvidado de los padres, generando actividades deportivas y culturales como:

- **BÁDMINTON:** Este deporte de raqueta en el que la intensidad de ejercicio puede llegar a ser muy alta, se puede desarrollar a diferentes niveles según la forma física de los participantes. Por otro lado, se aprende muy fácilmente.
- **BAILES DE SALÓN:** Lo importante es pasárselo bien moviendo el cuerpo con diferentes ritmos y músicas para llegar a sorprender a cualquier persona en una fiesta o lugar aplicando los conocimientos adquiridos.
- **GIMNASIA DE MANTENIMIENTO:** Aquí se van a conjugar una serie de ejercicios para descargar el estrés y mantener la forma física de manera fácil y sencilla según tu nivel. También disfrutaremos de alguna sesión de aeróbic.
- **YOGA Y RELAJACIÓN:** Aprenderemos a mantener el equilibrio físico y emocional a través de diferentes técnicas de relajación a la vez que realizaremos diferentes ejercicios y estiramientos buenos para la salud.
- **DIBUJO Y PINTURA:** No es necesario ser un gran dibujante para participar en esta actividad tranquila, donde relajarte dibujando es lo primordial. Además aprenderás a dar trazos, líneas, colores, sombras,... que cambiarán tu pintura sin mucho esfuerzo.