

actividades

MÁS DE

20 AÑOS

DE EXPERIENCIA

EN LA COMUNIDAD ESCOLAR

extraescolares





DANZA URBANA Suma de los diferentes estilos de Hip-hop, Funky, Vogue, Dance hall, etc. Las Danzas Urbanas son un género que **triumfa entre los más jóvenes**, ya que combinan movimientos que les gustan con la música más actual y que mejor les encaja, **son ideales para que estén en forma y hagan ejercicio**. La **actividad física es vital para combatir el sedentarismo**. Además, la danza **estimula la creación y combate la timidez y la introversión**.

TARIFA MENSUAL

Incluye:

- Material para las clases, excepto vestuario.
- Actuación de final de curso.

1 día a la semana: 23€

2 días a la semana: 35€

(mínimo de alumnos 10)



KÁRATE El Karate es uno de los deportes más completos física y mentalmente por las diferentes metas a las que se van enfrentando (consecución de cinturones). A través de este arte marcial, niños y niñas se divierten mientras aprenden disciplina, tolerancia y respeto. A nivel corporal mejora la coordinación, desarrolla la flexibilidad, los reflejos y las reacciones. Además, favorece la capacidad de concentración y atención, ayudando a conocerse y controlarse más a uno mismo, canalizando mejor la energía y mejorando la autoestima

TARIFA MENSUAL

Incluye:

- Material para las clases, excepto vestuario.
- Actuación de final de curso.

1 día a la semana: 23€

2 días a la semana: 35€

(mínimo de alumnos 10)



MINDFULNESS. Vivir el presente siendo conscientes del aquí y ahora. Desprenderse de los pensamientos inútiles, perdonar y ser agradecidos y practicar la aceptación condicional. Es una actividad particularmente útil para gestionar el estrés, la ansiedad, los conflictos interpersonales y la prevención de trastornos depresivos. Se combinarán técnicas de yoga y mindfulness.

TARIFA MENSUAL
1 día a la semana: 23€
2 días a la semana: 35€
(mínimo de alumnos 10)



GUITARRA. Los **beneficios de la música son enormes:** aumenta la liberación de endorfinas, **reduce la ansiedad y el estrés, mejora el movimiento y la coordinación,** y refuerza nuestro sistema inmunológico. También **mejoran la concentración y la capacidad de memorización.**

Dependiendo **del nivel de los alumnos el monitor trazará la organización de la clase y los contenidos a impartir.** El objetivo es que haya un ambiente de compañerismo que alente a tocar el instrumento y **aumente el interés por la música en general.**

TARIFA MENSUAL

No incluye instrumento

1 día a la semana: 24€

2 días a la semana: 36€
(mínimo de alumnos 10)



DEBATE es una actividad ideal para trabajar en equipo: **argumentar con lógica, hacer buenas exposiciones y disfrutar. Aprender a pensar a ordenar las ideas y expresarlas en público.**

En definitiva, **mejora la capacidad de comunicación, el buen uso del lenguaje, y ayuda a condensar los pensamientos mejorando el rendimiento académico.**

Es crucial elegir temas atractivos y de interés, se harán dos grupos de acuerdo a la postura que vayan a defender, se nombrará un moderador y el resto realizarán las preguntas oportunas en torno al tema a debatir. Se trata de hablar inteligentemente para defender nuestra postura y nunca imponer ideas propias

TARIFA MENSUAL

Incluye:

- Material: Textos, recortes de prensa, artículos de revistas
- Debate organizado como prueba de fin de curso

1 día a la semana: 23€

2 días a la semana: 35€
(mínimo de alumnos 10)



El **BADMINTON** es una actividad excelente para el **desarrollo de habilidades como la coordinación ojo-mano, la agudeza visual, la agilidad y la rapidez de reflejos**, todas ellas imprescindibles durante el juego, así como para mejorar la orientación, la percepción espacial y el equilibrio.

Además, **es ideal para practicarlo en espacios reducidos y no depende en gran medida de capacidades físicas**, por lo que es perfecto para practicar y competir juntos, jóvenes y adultos, disfrutando de la experiencia desde el primer día.

Con una dinámica similar al tenis, pero con la principal diferencia de que tanto la raqueta, como el volante o pluma que se utilizan son mucho más ligeras, **afecta menos a las articulaciones** y con muchísima menos incidencia de lesiones por su bajo impacto articular.

TARIFA MENSUAL

Incluye:

- Material: redes portátiles, pelotas, otros materiales. (no raqueta).
- Participación en el campeonato de fin de curso

1 día a la semana: 25€

2 días a la semana: 36€

(mínimo de alumnos 10)



El **AJEDREZ** es un juego (considerado deporte en su versión competitiva) **con un gran componente táctico y de estrategia.** Desarrolla habilidades y funciones ejecutivas como la planificación, la concentración y la organización. Entre los principales beneficios: **incrementa la atención, la memoria, la creatividad y la lógica. Estructura el pensamiento y mejora la autoconfianza y la autoestima;** reduciendo problemas de comportamiento y ayudando a mejorar el rendimiento académico.

TARIFA MENSUAL

Incluye:

- Material (tableros y piezas)

1 día a la semana: 25€

**2 días a la semana: 36€
(mínimo de alumnos 10)**



TEATRO es una actividad estupenda para mejorar la **capacidad creativa al interpretar a distintos personajes y contar diferentes historias, ayudando a la socialización.**

La capacidad de expresión se ve reforzada, tanto a nivel verbal como corporal, estimulando la memoria, y mejorando considerablemente la dicción.

En definitiva, es un actividad increíble para mejorar la capacidad **expresiva, la creatividad y contribuye positivamente en la construcción de la autoestima**

TARIFA MENSUAL

Incluye:

- Material para las clases, excepto vestuario.
- Actuación de final de curso.

1 día a la semana: 25€

2 días a la semana: 36€

(mínimo de alumnos 10)

T.G.C
Actividades Extraescolares S.L

91 764 97 25
info@tgc.es - www.tgc.es