

# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEPORTIVAS

## MARMAN SPORTS

### CURSO 2023/2024



#### **GIMNASIA RÍTMICA**

**GRUPO 1: LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.00-18.00**

**GRUPO 2: MARTES Y JUEVES DE 17.00-18.00**

CURSOS: 1º, 2º, 3º INFANTIL, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA



Uno de los deportes con más demanda del colegio por ser muy completo a nivel psicomotriz para el desarrollo de los alumnos.

Trabajaremos la técnica corporal de la modalidad manos libres y aparato (pelota, aro, cuerda, mazas y cinta).

A nivel motriz mejoraremos la condición física en cuanto a flexibilidad, fuerza, coordinación general y óculo manual, a través del trabajo de las dificultades corporales de equilibrio, giro y salto e inversiones básicas acrobáticas en suelo.

En todas las sesiones se usa una base musical como guía de los elementos y trabajo de la expresión corporal, el ritmo y el movimiento.

Se harán exhibiciones para mostrar el trabajo durante el curso.

#### **DANCE FIT**

**MARTES Y JUEVES DE 17.00-18.00**

CURSOS: 1º, 2º, 3º INFANTIL, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA



Es una disciplina deportiva o clase de baile, que fusiona la danza y el fitness en un sólo concepto, donde puedes aprender a bailar y ponerte en forma, de una manera fácil y divertida. Se combina la música con ejercicios funcionales y movimientos rítmicos, así como con pasos de baile. El objetivo de estas sesiones es disfrutar del movimiento y entrenar la resistencia y la coordinación. ¡Diviértete mientras bailas y haces actividad física!

#### **DANZA ESPAÑOLA**

**LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.00-18.00**

CURSOS: 1º, 2º, 3º INFANTIL, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA



Dentro de este género de la danza trabajaremos cuatro modalidades principales: la danza clásica española, la escuela bolera, los bailes populares y tradicionales y la escuela flamenca.

## **BALLET**

**GRUPO 1: MARTES Y JUEVES DE 13.15-14.10**

**GRUPO 2: MARTES Y JUEVES DE 14.05-15.00**

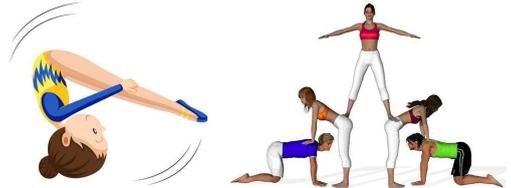
**CURSOS: 1º, 2º, 3º INFANTIL, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA**



## **GIMNASIA ACROBÁTICA**

**MARTES Y JUEVES DE 14.05-15.00**

**CURSOS: 3º INFANTIL, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA**



Es una disciplina gimnástica donde trabajaremos elementos acrobáticos y gimnásticos de flexibilidad, equilibrio, saltos y giros, así como movimientos de cooperación entre los componentes del grupo realizando figuras y pirámides corporales.

## **CIRCO**

**MARTES Y JUEVES DE 14.05-15.00**

**CURSOS: 3º INFANTIL, 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA**



En esta actividad trabajaremos las diferentes disciplinas circenses: acrobacia de suelo y minitramp, acroportes, malabares (pelotas, mazas, cariocas, diábolo), equilibrio sobre objetos y magia.

## **CHIQUIRRITMO**

**MARTES Y JUEVES DE 17.00-18.00**

**CURSOS: 1º, 2º, 3º INFANTIL**



Actividad conocida como música y movimiento. Primeros pasos en la danza, el conocimiento de nuestro cuerpo y las habilidades psicomotrices. La actividad consiste en un primer acercamiento al mundo de la danza con ayuda del movimiento y mediante el desarrollo corporal e intelectual, como objeto de expresión y comunicación con el mundo. En la clase se realizan ejercicios con ritmos básicos, movimientos sencillos y sobre todo ganas de pasárselo bien.

## **VOLLEYBALL**

**MARTES Y JUEVES DE 17.00-18.00**

**CURSOS: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA / 1º, 2º, 3º, 4º ESO**



Tras el éxito de esta actividad el año pasado, este curso realizaremos partidos internos amistosos con otros centros, con el objetivo de que el equipo se inicie en el mundo de la competición deportiva. Esto se realizará siempre y cuando se forme un equipo de la misma categoría.

## **CALISTENIA / WORKOUT**

**LUNES Y MIÉRCOLES DE 17.00-18.00**

**CURSOS: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA / 1º, 2º, 3º, 4º ESO**



Es un sistema de entrenamiento con ejercicios físicos que se realizan con el propio peso corporal. El propio cuerpo del deportista es el que ejerce como resistencia trabajando así tanto la fuerza como la capacidad cardiovascular, además de la agilidad y la coordinación. Se trata de uno de los deportes más divertidos, técnicos y completos que existen.

## **CAPOEIRA**

**MARTES Y JUEVES DE 17.00-18.00**

**CURSOS: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º PRIMARIA / 1º, 2º, 3º, 4º ESO**



Es una forma de expresión cultural brasileña de raíces africanas, en la que se combinan distintas disciplinas como la danza, las artes marciales, la música y las acrobacias. Se suele practicar en grupos, organizados en rodas o círculos, al compás de la música de tambores y otros instrumentos tradicionales como el berimbau, y acompañado con el canto. Desde 2014 la Unesco considera los círculos de capoeira como parte del Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Una actividad que además, transmite muchos valores humanos.

## **CONTACTO:**

[marmansports@gmail.com](mailto:marmansports@gmail.com)

**672624574**

**Marina Reyes**