



Nuestra Señora de La Merced



**MERCEDARIAS O.M.**

COLEGIO PRIVADO CONCERTADO BILINGÜE  
**NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED**

ACTIVIDADES  
**EXTRACURRICULARES**  
2022-2023



Estimadas familias:

Os presentamos el folleto de actividades extracurriculares de nuestro centro para el curso 22-23. Como sabéis, estas actividades suponen un complemento **voluntario y no lucrativo** en la formación de vuestros hijos.

Son muchas las personas involucradas en crear una escuela de calidad, alineada con los valores de nuestro ideario y que dé respuesta a las diferentes necesidades de nuestros alumnos y sus familias. Nos enorgullece también el número cada vez mayor de antiguos alumnos que colaboran con nosotros como profesores de la Escuela.

Este año ofrecemos interesantes novedades: desde la creación de una escudería de automovilismo de competición (Mercedarias Green-Power), las extraescolares de Cocina “Educachef”, la creación de una banda de pop/rock “Merced Band”, la incorporación de nuevos instrumentos como Violoncelo, Entrenamiento Funcional, tecnicificaciones deportivas o la preparación de exámenes oficiales de Inglés para ESO y BTO.

Os animamos a que estudiéis este folleto con vuestros hijos, buscando qué actividades les podrían resultar más interesantes y beneficiosas, teniendo presente al mismo tiempo, las necesidades que los niños tienen de tiempos de ocio y convivencia familiar.

Un cordial saludo,

Equipo Directivo



## PROYECTO EXTRACURRICULAR

Estimadas familias:

Agradecemos vuestra confianza durante todos estos años en la Escuela Extracurricular del Centro. Y también queremos dar la bienvenida a todos los que estaréis por primera vez disfrutando de nuestros servicios durante el curso 2022-23.

En primer lugar queremos presentaros el mapa de valores sobre el que se asienta nuestro proyecto extracurricular y sobre el que hacemos y seguiremos haciendo nuestras actuaciones durante el año 2022-2023:

### MAPA DE VALORES DEL COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED



## DEPORTE EXTRACURRICULAR EN NUESTRO CENTRO

PROYECTO EDUCATIVO	PROYECTO DEPORTIVO
VOCACIÓN	NO RESULTADO COMO FIN PRINCIPAL
COMPROMISO	ESFUERZO
RESPONSABILIDAD	ATENCIÓN DIVERSIDAD
INNOVACIÓN	OCUPACIÓN ACTIVA DEL TIEMPO LIBRE
FRATERNIDAD	SOLIDARIO
RESPECTO	EQUILIBRADO
VERDAD	AMBIENTE ÓPTIMO
LIBERTAD	CRECIMIENTO PERSONAL

Por otro lado queremos destacaros que nuestra Escuela Deportiva se encuentra inmersa en la **red de Escuelas Inter que tiene el Movistar Inter en la Comunidad de Madrid**. Con todos los beneficios y acuerdos ventajosos que ello conlleva para nuestra escuela de fútbol sala, fútbol 7 y fútbol 11. Además desde este verano vamos a empezar a colaborar con la **Felipe Reyes Academy** en la que igualmente tendremos acuerdos muy ventajosos para la escuela de baloncesto.

Os queremos recordar también que pertenecer a esta escuela conlleva una serie de acuerdos y responsabilidades tanto por parte del Centro como por parte de las familias. **Y que es OPCIONAL la pertenencia a la misma. A su vez, desde el centro también nos gustaría recordar que la escuela tiene DERECHO DE ADMISIÓN.** Desde el momento en el que las familias ponen su confianza en el centro a nivel deportivo, las mismas tienen que asumir una serie de reglas y normas que marcará el colegio/club deportivo y que serán explicadas y entregadas en reuniones iniciales a comienzo del curso 2022-23.

**TAMBIÉN NOS GUSTARÍA RECORDAROS QUE PARA PERTENECER A ESTA ESCUELA NO HACE FALTA SER ALUMNO DEL COLEGIO. LA ESCUELA ESTÁ ABIERTA A TODOS LOS ALUMNOS QUE QUIERAN PERTENECER A ELLA.**

Por último, comentaros que estamos a la espera de la concesión del **Sello de Vida saludable por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid**. Actualmente hemos pasado el primer corte. La concesión de este sello es muy importante para nosotros para reafirmar el compromiso del centro más allá del deporte y la actividad física y ser un centro que tiene como eje las acciones saludables como estilo de vida en todos sus ámbitos.



## PREDEPORTE

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
PREDEPORTE	LUNES-MARTES-JUEVES 16:40-17:40	1º E. INFANTIL	33	31 · 1 DÍA 37 · 2 DÍAS 43 · 3 DÍAS	8 / 25

A través de esta actividad se inicia al niño en la práctica deportiva y en la actividad física desde las primeras edades. Vamos a tratar los siguientes aspectos cualitativos de la conducta motriz de los alumnos y alumnas de tres años:

- Coordinación
- Equilibrio
- Agilidad
- Saltos
- Giros
- Lanzamientos
- Recepciones

No olvidaremos el componente lúdico, fundamental a estas edades.

Además, esta actividad servirá de base para las distintas actividades que tenemos en la escuela deportiva a partir de 4 años: fútbol sala, baloncesto, judo, karate, patinaje, pádel, atletismo.

**Los alumnos de 3 años comenzarán las actividades a partir del 3 de octubre.**

**PARA PERTENECER A ESTA ESCUELA NO HACE FALTA SER ALUMNO DEL COLEGIO. ESTA ACTIVIDAD ESTÁ ABIERTA A TODOS LOS ALUMNOS QUE QUIERAN PERTENECER A ELLA.**

## FÚTBOL 7

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
BENJAMÍN	MIÉRCOLES-VIERNES 16:40-17:40	4º E. PRIMARIA	33	43	8 / 14
ALEVÍN A	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	6º E. PRIMARIA	33	43	8 / 14
ALEVÍN B	MIÉRCOLES-VIERNES 16:40-17:40	5º E. PRIMARIA	33	43	8 / 14
ALEVÍN FEMENINO	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	5º-6º E. PRIMARIA	33	43	8 / 14
INFANTIL FEMENINO + CUSTODIA	MARTES-JUEVES 17:40-18:40	1º-2º E.S.O.	33	43	8 / 14

**Desde la temporada 2018-2019 somos Escuela de Movistar Inter en fútbol sala. Y desde la 2019-2020 somos también Escuela de Movistar Inter en fútbol 7 y fútbol 11. Se harán reuniones a principio de curso, entre septiembre y octubre, donde expondremos las ventajas que supone para nuestro centro y sus alumnos ser escuela de este club. Simplemente os adelantamos que cada alumno paga un canon de 5 euros al mes ya incluidos en la cuota.**

La cuota de competición por jugador será de **109 euros** al año. Estos equipos competirán en la liga de la Federación Madrileña de Fútbol. La misma incluirá:

- Gastos federativos obligatorios
- Reconocimiento médico obligatorio
- Equipación deportiva  
(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)
- Aula de CUSTODIA gratuita para el grupo Infantil femenino de 16:45 a 17:40 h

En todas las categorías se puede jugar la modalidad mixta y en las categorías alevín e infantil fútbol 7 existe también la modalidad femenina.

**PARA PERTENECER A ESTA ESCUELA NO HACE FALTA SER ALUMNO DEL COLEGIO. ESTA ACTIVIDAD ESTÁ ABIERTA A TODOS LOS ALUMNOS QUE QUIERAN PERTENECER A ELLA.**



# FÚTBOL 11

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
INFANTIL A	LUNES 17:00-18:30 Y MIÉRCOLES 17:40-19:10 (CUSTODIA INCLUIDA ESTE DÍA)	2º E.S.O.	33	58	15 / 25
INFANTIL B + CUSTODIA	MARTES Y JUEVES 17:40-19:10	1º E.S.O.	33	58	15 / 25
CADETE	LUNES 18:30-20:00 Y MIÉRCOLES 19:10-20:40	3º-4º E.S.O.	33	58	15 / 25
CADETE FEMENINO	LUNES Y MIÉRCOLES 19:10-20:40	3º-4º E.S.O.	33	58	15 / 25

Desde la temporada 2018-2019 somos Escuela de Movistar Inter en fútbol sala. Y desde la 2019-2020 somos también Escuela de Movistar Inter en fútbol 7 y fútbol 11. Se harán reuniones a principio de curso, entre septiembre y octubre, donde expondremos las ventajas que supone para nuestro centro y sus alumnos ser escuela de este club. Simplemente os adelantamos que cada alumno paga un canon de 5 euros al mes ya incluidos en la cuota.

Para los partidos de competición el ayuntamiento nos cede la instalación del polideportivo de la Luz para nuestros partidos de local. Los partidos se juegan una semana como locales y otra donde nos toque según el grupo en el que quedemos encuadrados en la competición de la Federación Madrileña de Fútbol.

La cuota de competición será de **105 euros** anuales. La misma incluirá:

- Gastos federativos obligatorios
- Reconocimiento médico obligatorio
- Equipación deportiva

(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)

- Aula de CUSTODIA gratuita en el centro de 16:45 a 17:40 h para los grupos:
  - Infantil B
  - Infantil A (solo los miércoles)

Hasta infantil se puede jugar la modalidad mixta. A partir de la categoría cadete solo existe la posibilidad de categorías masculinas y femeninas.

**PARA PERTENECER A ESTA ESCUELA NO HACE FALTA SER ALUMNO DEL COLEGIO. ESTA ACTIVIDAD ESTÁ ABIERTA A TODOS LOS ALUMNOS QUE QUIERAN PERTENECER A ELLA.**



# FÚTBOL SALA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
FÚTBOL SALA CHUPETÍN 1	LUNES-MIÉRCOLES	2º-3º E. INFANTIL	33	43	8 / 25
FÚTBOL SALA CHUPETÍN 2	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	2º-3º E. INFANTIL	33	43	8 / 25
FÚTBOL SALA PREBENJAMÍN 1	MIÉRCOLES-VIERNES 16:40-17:40	1º-2º E. PRIMARIA	33	43	8 / 20
FÚTBOL SALA PREBENJAMÍN 2	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	1º-2º E. PRIMARIA	33	43	8 / 20
FÚTBOL SALA BENJAMÍN 1	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	3º-4º E. PRIMARIA	33	43	8 / 20
FÚTBOL SALA BENJAMÍN 2	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	3º-4º E. PRIMARIA	33	43	8 / 20
FÚTBOL SALA JUVENIL MASCULINO	Horario pendiente de consensuar entre alumnos apuntados y el centro.	1º-2º BACHILLERATO Y PRIMER AÑO ANTIGUOS ALUMNOS DESPUÉS DE ACABAR 2º BACHILLERATO	33	43	8 / 15
FÚTBOL SALA SENIOR MASCULINO	Horario pendiente de consensuar entre alumnos apuntados y el centro.	A PARTIR DEL SEGUNDO AÑO DE ANTIGUO ALUMNO DESPUÉS DE ACABAR 2º BACHILLERATO	33	43	8 / 15

Desde la temporada 2018-2019 somos Escuela de Movistar Inter en fútbol sala. Se harán reuniones a principio de curso, entre septiembre y octubre, donde expondremos las ventajas que supone para nuestro centro y sus alumnos ser escuela de este club. Simplemente os adelantamos que cada alumno paga un canon de 5 euros al mes ya incluidos en la cuota.

Desde la categoría prebenjamín en adelante se puede competir en la competición de fútbol sala de Escuelas Católicas de Madrid.

Al comienzo de la actividad serán informados por los coordinadores de la actividad para ver cuántos alumnos/as están interesados en participar y poder cerrar cuántos equipos inscribiremos en la competición.

Las cuotas anuales para la competición son las siguientes:

## PREBENJAMÍN

La cuota anual de esta competición por jugador será de **102 euros**. Esta cuota incluye:

- Gastos de inscripción en la Liga:  
Licencias, gestión de la competición y arbitrajes
- Equipación deportiva  
**(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)**

## BENJAMÍN Y JUVENIL

La cuota anual de esta competición será de **122 euros** por jugador. Esta cuota incluye:

- Gastos de inscripción en la Liga y arbitrajes
- Equipación deportiva  
**(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)**



## SENIOR

La cuota anual de esta competición (Liga Escolar Escuelas Católicas de Madrid) para la categoría senior será de **142 euros** por jugador. Esta cuota incluye:

- Gastos de inscripción en la Liga y arbitrajes
- Equipación deportiva  
**(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)**

**PARA PERTENECER A ESTA ACTIVIDAD NO ES NECESARIO SER ALUMNO DEL COLEGIO EN LA CATEGORÍA JUVENIL (ESTÁ ABIERTA SOLO A ANTIGUOS ALUMNOS) Y SENIOR (ABIERTA A EXTERNOS SIN HABER SIDO ALUMNOS). EN LAS DEMÁS CATEGORÍAS SÍ ES NECESARIO SER ALUMNO/A DEL CENTRO.**

## TECNIFICACIONES FÚTBOL SALA, 7 Y 11 [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
TECNIFICACIÓN GRUPO 1 FÚTBOL SALA	11:00-12:30 2 DOMINGOS AL MES	3º E. INFANTIL - 5º E. PRIMARIA	35	8 / 12
TECNIFICACIÓN GRUPO 1 FÚTBOL 7 Y 11	11:00-12:30 2 DOMINGOS AL MES	3º E. INFANTIL - 5º E. PRIMARIA	35	8 / 12
TECNIFICACIÓN MIXTA GRUPO 1 FÚTBOL SALA, 7 Y 11	11:00-12:30 2 DOMINGOS AL MES	3º E. INFANTIL - 5º E. PRIMARIA	35	8 / 12
TECNIFICACIÓN GRUPO 2 FÚTBOL SALA	11:00-12:30 2 DOMINGOS AL MES	6º E. PRIMARIA - 2º E.S.O.	35	8 / 12
TECNIFICACIÓN GRUPO 2 FÚTBOL 7 Y 11	11:00-12:30 2 DOMINGOS AL MES	6º E. PRIMARIA - 2º E.S.O.	35	8 / 12
TECNIFICACIÓN MIXTA GRUPO 2 FÚTBOL SALA, 7 Y 11	11:00-12:30 2 DOMINGOS AL MES	6º E. PRIMARIA - 2º E.S.O.	35	8 / 12

Esta actividad será impartida dentro del programa de Escuelas Inter en el que estamos encuadrados.

### GRUPO DE EDAD DE 3º E. INFANTIL A 5º E. PRIMARIA

Los objetivos a trabajar serán los siguientes:

#### OCTUBRE

- Habilidades y destrezas motrices. Coordinación y psicomotricidad
- Conducción del balón mediante distintas superficies de contacto pie/balón
- FÚTBOL SALA: Recepción del balón con la planta (parada total del balón)  
FÚTBOL 7 y 11: Controles clásicos (parada/semiparada/amortiguamiento) y orientados

#### NOVIEMBRE

- Conducción con oposición fija (mediante setas y obstáculos)
- FÚTBOL SALA: Recepciones en movimiento del balón con planta (recepción en movimiento)  
FÚTBOL 7 y 11: Recepciones del balón en movimiento con control orientado



- Introducción a las diferentes superficies de golpeo con el balón

#### DICIEMBRE

- Conducción de balón con distintas superficies y con oposición fija (setas y obstáculos)
- FÚTBOL SALA: Recepción y parada de balón mediante planta  
FÚTBOL 7 Y 11: Recepción y parada del balón mediante controles clásicos (parada, semiparada y amortiguamiento)
- Pase: Golpeo de planta
- Pase: Golpeo de interior

#### ENERO

- Conducción de balón y disociar la mirada (ojos en el balón y en lo que me rodea)
- FÚTBOL SALA: Pase y recepción: (Parada de planta y pase de interior)  
FÚTBOL 7 Y 11: (Control y pase de interior y empeine interior)
- FÚTBOL SALA: Finalización: Golpeo de interior y puntera  
FÚTBOL 7 Y 11: Finalización de interior y empeine interior

#### FEBRERO

- Conducción lateral, frontal y de espaldas a la dirección de avance del jugador
- Acciones combinadas: Recepción, conducción, pase y finalización
- Introducción a los principales regates en fútbol sala, 7 y 11: autopase y clásico
- Técnica individual defensiva: Posición básica defensiva

#### MARZO

- FÚTBOL SALA: Giros con la planta (cambios de sentido y dirección)  
FÚTBOL 7 Y 11: Giros con diferentes superficies (cambios de sentido y dirección)
- FÚTBOL SALA: Finta como herramienta principal  
FÚTBOL 7 Y 11: Finta y regate como herramienta principal
- Introducción a los principales regates en fútbol sala, 7 y 11: caño y cambio de ritmo
- Principales acciones de ataque/defensa: 1x1

#### ABRIL

- FÚTBOL SALA: Control con la planta orientado hacia delante y hacia los lados (gestual sin oposición)  
FÚTBOL 7 Y 11: Parada, semiparada y control orientado (gestual sin oposición)
- Finalización más acción previa: conducción, pase, giro y/o control orientado

- Introducción a los principales regates en fútbol sala, 7 y 11: bicicleta
- Técnica individual defensiva: lectura de pase
- Principales acciones de ataque/defensa: 2x1

#### MAYO

- Acciones combinadas: recepción/conducción/pase/finalización/controles orientados/giros

#### GRUPO DE EDAD DE 6º E. PRIMARIA A 2º E.S.O.

Los objetivos a trabajar serán los siguientes:

#### OCTUBRE

- Conducción de balón con distintas superficies, con oposición fija (setas y obstáculos) y disociar la mirada (control del medio)
- FÚTBOL SALA: Recepciones en movimiento del balón con planta (recepción en movimiento)  
FÚTBOL 7 Y 11: Recepciones del balón en movimiento con control orientado
- Pase: Golpeo de interior.  
FÚTBOL SALA: Finalización: Golpeo de interior y puntera.  
FÚTBOL 7 Y 11: Finalización: Golpeo de interior, empeine interior, empeine total

#### NOVIEMBRE

- Conducción lateral, frontal y de espaldas al avance del jugador y disociar la mirada (control del medio)
- FÚTBOL SALA: Recepción más pase (parada de planta más pase de interior)  
FÚTBOL 7 Y 11: Control y pase (Control orientado y pase)
- Finalización tras control de primeras

#### DICIEMBRE

- Acciones combinadas: recepción, conducción, pase y finalización.
- FÚTBOL SALA: Giros con la planta (cambios de sentido y dirección)  
FÚTBOL 7 Y 11: Giros con cualquier superficie (cambios de sentido y dirección)
- Finta como herramienta principal en el fútbol sala, 7 y 11.
- Mejora y perfeccionamiento de los principales regates en fútbol sala, 7 y 11: autopase y clásico
- Técnica individual defensiva: posición básica defensiva

#### ENERO

- FÚTBOL SALA: Control con la planta orientado hacia delante y hacia los lados (gestual con oposición)



FÚTBOL 7 Y 11: Parada, semiparada y control orientado (gestual con oposición)

- Finalización más acción previa: conducción, pase, giro y/o control orientado
- Finta como herramienta principal en el fútbol sala, 7 y 11
- Mejora y perfeccionamiento de los principales regates en fútbol sala, 7 y 11: caño y cambio de ritmo
- Principales acciones de ataque y defensa: 1x1
- Técnica individual defensiva: lectura de pase

### FEBRERO

- Finta como herramienta principal en el fútbol sala, 7 y 11 (perfeccionamiento)
- Mejora y perfeccionamiento de los principales regates en fútbol sala, 7 y 11: bicicleta
- Principales acciones de ataque y defensa: 2x1+3x1
- Acciones combinadas: recepción/conducción/pase/finalización/controles orientados/giros

### MARZO

- Finta como herramienta principal en el fútbol sala, 7 y 11 (perfeccionamiento)
- Mejora y perfeccionamiento de los principales regates en fútbol sala, 7 y 11
- Acciones combinadas: recepción/conducción/pase/finalización/controles orientados/giros
- Acciones ataque y defensa en igualdad numérica: 2x2 y 3x3

### ABRIL

- Acciones combinadas: recepción/conducción/pase/finalización/controles orientados/giros
- Ayuda en la toma de decisiones. Herramientas para la posesión de balón

### MAYO

- Integrar los gestos técnicos individuales en los sistemas de juego

LA ACTIVIDAD COMENZARÁ A PARTIR DEL 1 DE OCTUBRE.

LOS DOMINGOS EN LOS QUE SE IMPARTIRÁ SERÁN LOS SIGUIENTES: 9 y 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre, 11 y 18 de diciembre, 15 y 29 de enero, 5 y 19 de febrero, 12 y 26 de marzo, 16 y 23 de abril y 7 y 21 de mayo.

**ES UNA ACTIVIDAD INDEPENDIENTE A LA ESCUELA DE FÚTBOL Y FÚTBOL SALA. SI EL ALUMNO/A JUEGA EN NUESTRA ESCUELA ES UN COMPLEMENTO. LA ACTIVIDAD ESTÁ ABIERTA A ALUMNOS DE FUERA DEL CENTRO**



# BALONCESTO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
BALONCESTO CHUPETÍN	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	2º-3º E. INFANTIL	33	38	8 / 20
BALONCESTO PREBENJAMÍN	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	1º-2º E. PRIMARIA	33	38	8 / 20
BALONCESTO BENJAMÍN	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	3º-4º E. PRIMARIA	33	38	8 / 20
BALONCESTO ALEVÍN	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	5º-6º E. PRIMARIA	33	38	8 / 20
BALONCESTO INFANTIL MASCULINO + CUSTODIA	MARTES-JUEVES 17:40-19:10	1º-2º E.S.O.	33	53	8 / 15
BALONCESTO CADETE MASCULINO	MARTES-JUEVES 19:10-20:40 <i>* Horario sujeto a cambios en función de las necesidades de los alumnos y del centro.</i>	3º-4º E.S.O.	33	53	8 / 15

Hasta la categoría de alevín los grupos de entrenamiento y de competición son mixtos. A partir de la categoría infantil solo existe la posibilidad de categorías masculinas y femeninas. Si hay inscripciones suficientes se pueden crear los grupos femeninos a demanda en esas categorías. El horario estaría sujeto a necesidades del centro y de las jugadoras.

En las categorías de prebenjamín, benjamín y alevín se podrá competir en la Liga Escolar de Baloncesto de la localidad de Tres Cantos, en la que nuestro centro será una de las sedes.

La cuota anual por jugador para estas categorías será de **75 euros**. La misma incluye:



- Gastos de inscripción en la Liga
- Equipación deportiva  
(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)

En las categorías de infantil y cadete se puede competir en la competición de **Escuelas Católicas**.

La cuota anual por jugador para las categorías infantil y cadete será de **122 euros**. La misma incluirá:

- Gastos de inscripción en la Liga
- Equipación deportiva  
(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 75 euros de la cuota anual)
- Aula de CUSTODIA gratuita para la categoría infantil de 16:45 a 17:40 h

**PARA PERTENECER A ESTA ACTIVIDAD NO ES NECESARIO SER ALUMNO DEL COLEGIO EN LAS CATEGORÍAS DESDE CHUPETÍN HASTA ALEVÍN.**

**EN INFANTIL Y CADETE SOLO PODRÁN PARTICIPAR ALUMNOS/AS DEL CENTRO.**



## VOLEIBOL

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
MINI-VOLEY BENJAMÍN	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	3º-4º E. PRIMARIA	33	38	8 / 20
MINI-VOLEY ALEVÍN	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	5º-6º E. PRIMARIA	33	38	8 / 20
VOLEIBOL INFANTIL FEMENINO + CUSTODIA	MARTES-JUEVES 17:40-18:40	1º-2º E.S.O.	33	38	8 / 15
VOLEIBOL CADETE	MARTES-JUEVES 19:10-20:40	3º-4º E.S.O.	33	38	8 / 15
VOLEIBOL JUVENIL FEMENINO	LUNES-MIÉRCOLES 20:00-21:00 * Horario sujeto a cambios en función de las necesidades de las alumnas y del centro.	1º-2º BACHILLERATO Y PRIMER AÑO ANTIGUA ALUMNA DESPUÉS DE ACABAR 2º BACHILLERATO	33	38	8 / 15

Hasta la categoría de alevín los grupos de entrenamiento y de competición son mixtos. A partir de la categoría infantil solo existe la posibilidad de categorías masculinas y femeninas. Si hay inscripciones suficientes se pueden crear los grupos masculinos a demanda en esas categorías. El horario estaría sujeto a necesidades del centro y de los jugadores.

En todas las categorías se puede competir en la competición escolar de **Escuelas Católicas**.

La cuota anual por jugador para las categorías de mini-voley benjamín y alevín será de **102 euros**. La misma incluye:

- Gastos de inscripción en la Liga y arbitrajes
- Equipación deportiva  
(Para nuevos jugadores es obligatoria. Los jugadores que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 72 euros de la cuota anual)



La cuota anual por jugadora para las categorías infantil, cadete y juvenil será de **122 euros**. La misma incluye:

- Gastos de inscripción en la Liga y arbitrajes
- Equipación deportiva  
(Para nuevas jugadoras es obligatoria. Las jugadoras que la tengan de otras temporadas en buenas condiciones y con un tallaje adecuado, para la temporada 2022-2023 no tendrán que comprarla y se les descontará la cantidad de 72 euros de la cuota anual)

**PARA PERTENECER A ESTA ACTIVIDAD NO ES NECESARIO SER ALUMNO/A DEL COLEGIO EN LA CATEGORÍA JUVENIL (ESTÁ ABIERTA SOLO A ANTIGUOS ALUMNOS). EN LAS DEMÁS CATEGORÍAS SÍ ES NECESARIO SER ALUMNO/A DEL CENTRO.**



## JUDO / JIU JITSU

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
JUDO / JIU JITSU	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	3º E. INFANTIL- 6º E. PRIMARIA	33	37	15 / 30
JUDO / JIU JITSU CHUPETÍN	VIERNES 16:40-17:40	2º Y 3º E. INFANTIL	33	31	15 / 30
JUDO / JIU JITSU ESO + CUSTODIA	MARTES-JUEVES 17:45-18:45	1º Y 2º E.S.O.	33	37	15 / 30
JUDO / JIU JITSU ESO + BACHILLERATO	VIERNES 18:10-19:10	3º, 4º E.S.O. Y BACHILLERATO	33	31	15 / 30
JUDO / JIU JITSU ADULTOS	VIERNES 19:10-20:10	ADULTOS + DE 18 AÑOS	33	31	15 / 30

El Judo es un deporte educativo, no agresivo.

Proporciona:

- Una buena condición física.
- Un alto nivel de defensa personal.

Fomenta los siguientes valores:

- Respeto, beneficio, constancia, esfuerzo, mejorando el autocontrol y potenciando la realización personal.

Además se trabajan los siguientes aspectos:

- Socialización: Proceso mediante el cual sus hijos adquieren conocimientos, habilidades y disposición para participar como miembros de grupos y en la sociedad, en el desarrollo de los aspectos de la expresión, comunicación y en el incremento de las relaciones personales.



- Formación física y técnica: Mejora fuerza, resistencia, velocidad, elasticidad y coordinación.
- Competición: Como elemento voluntario de superación personal.
- Autocontrol: Superación de barreras personales, de ayuda al desarrollo del talante afectivo y cognitivo, y el fomento del control y la autoestima.
- Defensa personal.

Los alumnos que se inscriban en esta actividad tendrán la posibilidad de participar en los Juegos Municipales de San Sebastián de los Reyes en dos jornadas. Además se hará algún encuentro de Judo en nuestro centro.

Todas estas actividades complementarias serán avisadas con el debido tiempo para que las familias puedan organizarse.

**Les recordamos la posibilidad de que los alumnos obtengan licencia federativa de Judo. No es obligatoria pero con el debido tiempo les informaremos de las ventajas de estar o no federado.**

**El grupo de ESO de martes y jueves tendrá la posibilidad de aula de CUSTODIA gratuita de 16:45 a 17:40 h.**



# KARATE

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
KARATE A	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL- 2º E. PRIMARIA	33	37	8 / 20
KARATE B	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	3º-6º E. PRIMARIA	33	37	8 / 20
KARATE SENIOR	LUNES-MIÉRCOLES 20:00-21:00	+ DE 18 AÑOS	33	37	8 / 20

Durante las clases de karate trabajaremos valores como respeto, disciplina, autocontrol y capacidades físicas como la coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia o velocidad.

Además se trabajarán conceptos técnicos/tácticos de los katas y el kumite además de aprender nociones básicas de defensa personal, según el nivel.

Los Campeonatos en los que participarán los alumnos del colegio principalmente son dos:

- Juegos Deportivos de la Comunidad de Madrid “Deuco” (enero – mayo).
- Campeonato Ciudad de Tres Cantos Club Karate Kangaroo (finales de temporada).

**La pertenencia a un grupo u otro la valorarán los profesores de la actividad según nivel/edad del alumnado.**

**Les recordamos la posibilidad de que los alumnos obtengan licencia federativa de karate. No es obligatoria pero con el debido tiempo les informaremos de las ventajas de estar o no federado.**

## AJEDREZ

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
AJEDREZ 1	JUEVES 13:30-14:30	2º-3º E. INFANTIL	28	31	8 / SIN LÍMITE MÁXIMO DE ALUMNOS
AJEDREZ 2	JUEVES 13:30-14:30	1º-4º E. PRIMARIA	28	31	8 / SIN LÍMITE MÁXIMO DE ALUMNOS
AJEDREZ 3	JUEVES 13:00-14:00	5º-6º E. PRIMARIA	28	31	8 / SIN LÍMITE MÁXIMO DE ALUMNOS

Desde el Club Ajedrez Tres Cantos tenemos el placer de poder ofrecer otro curso más clases de iniciación en el maravilloso deporte que es el ajedrez.

Nuestro club cuenta con monitores titulados y experimentados que cada año afrontan con pasión el reto que supone la enseñanza de los conceptos y la apreciación del ajedrez. La calidad y el conocimiento teórico son nuestras prioridades, pero no nos olvidamos de que el ajedrez es también un juego, y por lo tanto también intentamos que el ajedrez no sólo se convierta en un enrevesado laberinto de variantes, tácticas y principios, sino que también sea una excusa para pasar un buen rato y socializar con otras personas. Además en los últimos tiempos se ha destacado a través de diversos estudios los beneficios que conlleva la práctica del ajedrez para el desarrollo personal y la prevención de enfermedades cognitivas entre otros.

Cada año se juegan torneos internos durante las clases. También se realiza un torneo escolar con alumnos de todos los colegios en febrero, y los mejores clasificados juegan la siguiente fase de la zona norte de Madrid. Finalmente, también pueden disputar el campeonato de Madrid. En este curso, además, habrá una olimpiada de ajedrez por equipos de colegios, entre mayo y junio.

## PATINAJE EN LÍNEA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
PATINAJE EN LÍNEA INICIACIÓN	LUNES- MIÉRCOLES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL- 6º E. PRIMARIA	33	37	8 / 15
PATINAJE EN LÍNEA INTERMEDIO	LUNES- MIÉRCOLES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL- 6º E. PRIMARIA	33	37	8 / SIN LÍMITE
PATINAJE EN LÍNEA PERFECCIONAMIENTO 1	MARTES- JUEVES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL- 6º E. PRIMARIA	33	37	8 / SIN LÍMITE
PATINAJE EN LÍNEA PERFECCIONAMIENTO 2	MARTES- JUEVES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL- 6º E. PRIMARIA	33	37	8 / SIN LÍMITE

### Normas de acceso e inscripción a la actividad:

- El nivel de INICIACIÓN será para nuevos alumnos/as con nivel 0 y/o alumnos/as de nuevo ingreso que se encuentren cursando 2º o 3º de Ed. Infantil. (En el caso de alumnos/as más pequeños/as de 2º de Ed. Infantil, debido a la edad de los/las mismos/as y a su evolución y maduración en cuestiones como psicomotricidad, fuerza y coordinación, una vez hecha la inscripción y durante las dos primeras semanas, el/la profesor/a puede aconsejar a las familias un tiempo de espera para que su hijo/a comience en la actividad por encontrarse aún en una fase prematura para el inicio de este deporte).
- El nivel INTERMEDIO será para alumnos/as que hayan cursado el año anterior el nivel de iniciación, y para el resto de alumnos/as de nuevo ingreso que tengan nivel previo de patinaje y deseen ingresar en este grupo. Se requerirá una clase a modo de prueba de nivel para concretar la entrada o no en el grupo.
- Para acceder al grupo de PERFECCIONAMIENTO 1 se requerirán nociones de patinaje en línea, sabiendo mantener el equilibrio, girar y frenar, quedando a criterio del profesor/a de la actividad la permanencia en este grupo, pudiendo determinarse el cambio al grupo inferior/superior si las capacidades/aptitudes del alumno/a así lo requieran.



- Para entrar en el nivel de **PERFECCIONAMIENTO 2**, no habiendo cursado Perfeccionamiento 1 el año anterior, será necesario una prueba de nivel de **UNA CLASE**. Después de esa prueba los profesores de la actividad y los responsables de la misma tendrán la capacidad de decidir si pueden acceder a ese nivel o no.

Las inscripciones libres al nivel de iniciación quedarán cerradas a nuevas altas a finales de enero, debiendo pasar el alumno/a previamente una prueba de nivel durante una clase a partir de esta fecha para poder inscribirse en este grupo. Para el resto de grupos, se cerrarán inscripciones libres a finales de febrero, debiendo pasar de la misma manera por una clase de prueba para poder acceder a la actividad.

Nuestras clases de patinaje en línea infantil están pensadas para el disfrute por lo que en su preparación hay un equilibrio entre la parte técnica y la lúdica, usando el juego como parte fundamental del aprendizaje. Dependiendo de las necesidades de los alumnos la duración de cada parte variará.

La práctica de patinaje en línea en niños es altamente beneficiosa y saludable, puesto que les aporta un equilibrio y coordinación excelente, además de tratarse de un deporte completo desde el punto de vista de ejercicio aeróbico.

Los alumnos aprenderán no solo a patinar en pista, sino que les enseñaremos a manejar los patines en cualquier situación y podrán desenvolverse en cualquier escenario.

Disfrutarán y aprenderán un nuevo deporte jugando, interactuando entre ellos a través de dinámicas de grupo y juegos, donde prima la diversión como parte fundamental del aprendizaje.

En el caso del grupo de iniciación, los alumnos/as más pequeños/as trabajarán también rutinas, enseñando a ser autónomos/as para prepararse correctamente ellos/as solos/as para realizar esta actividad de manera segura, trabajando así además aspectos como la organización, la motricidad fina, psicomotricidad cruzada, la organización y la práctica de los principios de seguridad en el deporte.

**Este año, continuamos con la posibilidad de comenzar, con los alumnos que tengan una mayor experiencia, con un deporte completísimo, cargado de emoción y adrenalina como es el hockey en línea.**

**Además, para los alumnos que quieran, participaremos en competiciones amateur que se desarrollan en diferentes pistas de Tres Cantos, de manera gratuita. El objetivo principal será el de que los niños se diviertan**

**y se relacionen con alumnos de otros colegios y otros equipos. A través del hockey sobre patines en línea es posible inculcar a los niños y niñas valores tan importantes como el trabajo en equipo, el esfuerzo, el juego limpio, la disciplina y el compromiso. Cuando comience el curso se os ofrecerá una información más detallada acerca del proceso de inscripción para esta competición.**

#### OBJETIVOS EDUCATIVOS:

- Utilizar el aprendizaje del deporte no sólo como medio educativo, sino como instrumento para la educación integral del individuo.
- Ensalzar valores sociales como la tolerancia, igualdad, solidaridad.
- Desarrollar conocimientos, actitudes y hábitos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva.
- Reforzar la autoestima y la tolerancia a la frustración con la consecución de objetivos a corto y largo plazo.
- Aprender valores del trabajo en grupo mediante juegos en equipo, asimilando valores del deporte, juego limpio y respeto por los compañeros.
- Aprendizaje de la técnica básica del patinaje en línea basándose en una actividad lúdica y recreacional.

#### OBJETIVOS TÉCNICOS:

- Correcta colocación y ajuste del equipo deportivo y de seguridad.
- Higiene postural durante la práctica.
- Patinaje de base (desplazamiento, frenada, equilibrio, etc.).
- Perfeccionamiento (introducción a diferentes disciplinas del patinaje en línea): Slalom, velocidad, urban, salto, freestyle, sliding, hockey línea.



# PÁDEL

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
PÁDEL 2º-3º E. INFANTIL Y 1º-2º-3º E. PRIMARIA	LUNES A VIERNES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL-3º E. PRIMARIA	33	58 · 2 DÍAS 31 · 1 DÍA	4 / 8
PÁDEL 4º-6º E. PRIMARIA	LUNES A VIERNES 16:40-17:40	4º-6º E. PRIMARIA	33	58 · 2 DÍAS 31 · 1 DÍA	4 / 8
PÁDEL ESO Y COMPETICIÓN + CUSTODIA	LUNES A VIERNES 17:40-19:00	1º-4º E.S.O. Y ALUMNOS E. PRIMARIA ENFOCADOS A COMPETICIÓN	33	74 · 2 DÍAS 39 · 1 DÍA	3 / 6
PÁDEL ADULTOS Y COMPETICIÓN	LUNES A VIERNES 19:00-20:30	ADULTOS, 1º-4º E.S.O. Y BACHILLERATO ENFOCADOS A COMPETICIÓN	33	82 · 2 DÍAS 44 · 1 DÍA	MÁXIMO 4
PÁDEL ADULTOS Y COMPETICIÓN	LUNES A VIERNES 20:30-22:00	ADULTOS, 1º-4º E.S.O. Y BACHILLERATO ENFOCADOS A COMPETICIÓN	33	82 · 2 DÍAS 44 · 1 DÍA	MÁXIMO 4
PÁDEL ADULTOS	LUNES A VIERNES 19:00-20:00, 20:00-21:00, 21:00-22:00	ADULTOS	33	68 · 2 DÍAS 36 · 1 DÍA	MÁXIMO 4
PÁDEL SÁBADOS	9:30-10:30, 10:30-11:30, 11:30-12:30, 12:30-13:30	2º E. INFANTIL - ADULTOS	33	MISMO PRECIO QUE DE LUNES A VIERNES PARA LA EDAD CORRESPONDIENTE	MISMA RATIO QUE DE LUNES A VIERNES PARA LA EDAD CORRESPONDIENTE

PÁDEL ESO	VIERNES 15:10-16:30	1º-4º E.S.O.	33	39	3 / 6
PÁDEL BACHILLERATO	VIERNES 15:10-16:30	1º-2º BACHILLERATO	33	39	3 / 6

El grupo de Pádel ESO de 17:40 a 19:00 h tendrá la posibilidad de aula de CUSTODIA gratuita de 16:45 a 17:40 h los días que desarrollen la actividad.

La pertenencia a un grupo o a otro por nivel quedará a criterio del responsable de pádel del centro.

Como actividades complementarias a las clases tendremos las siguientes:

- En esta actividad habrá dos torneos para los alumnos de la escuela a lo largo del curso en el Centro con carácter no federado.
- Este curso continuaremos con la posibilidad de competir en la liga organizada por la federación madrileña de pádel. Habrá una reunión informativa del responsable de pádel con las familias. Para participar en las ligas de Federación Madrileña de Pádel será obligatorio adquirir la uniformidad deportiva del centro para esta actividad. En la reunión inicial de principio de curso se especificará cuál es la uniformidad requerida y el precio de la misma.



# RANKING PÁDEL [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
RANKING INFANTIL/JUVENIL	PARTIDOS VIERNES TARDE Y SÁBADOS MAÑANA	1º E. PRIMARIA - 18 AÑOS	15 EUROS CADA FASE (CADA 3 MESES)	INSCRIPCIÓN EN PAREJAS
RANKING ADULTOS	PARTIDOS VIERNES TARDE Y SÁBADOS MAÑANA	MÁS DE 18 AÑOS	15 EUROS CADA FASE (CADA 3 MESES)	INSCRIPCIÓN EN PAREJAS

## 1. DEFINICIÓN DE LA COMPETICIÓN

El *ranking* de pádel es una competición continua organizada por la escuela de pádel del Colegio Nuestra Señora de la Merced de Tres Cantos, que se jugará desde el 1 de octubre de 2022 hasta junio de 2023, en las categorías masculina, femenina o mixta.

Es una competición *amateur*, no exige estar federado, y el objetivo de la misma es encontrar personas que compartan nuestra afición, disputando partidos equilibrados y competidos en un entorno de *fair play*.

Quien se inscriba en el *ranking* de pádel debe ser capaz de sacar sus partidos adelante. Exige un compromiso por parte de todos mantener esta competición.

## 2. EDADES:

El *ranking* está pensado para niños/as desde 6-7 años (1º E. Primaria) hasta adultos que estén interesados.

## 3. REQUISITOS:

Para poder participar en el *ranking* hay varios requisitos mínimos:

- Saber hacer un saque de pádel
- Saber las normas básicas del pádel (puntuación, bote de la pelota, etc.)

- Tener pareja de juego (si no tiene intentaremos buscar una pareja).

No es obligatorio pertenecer al colegio para poder participar en el *ranking*.

## 4. SISTEMA DE COMPETICIÓN:

El *ranking* consta de 2 fases a lo largo de la temporada y una fase final.

En cada fase a las parejas se les asignará un grupo de entre 4 y 8 parejas en función de su edad-nivel, formando el grupo 1 las parejas de mayor nivel y el último las de menor nivel.

El sistema de competición de cada grupo será de *liguilla*, y los componentes de cada grupo dispondrán de aproximadamente 2-3 meses para la celebración de los partidos correspondientes.

El calendario de las distintas fases será el siguiente:

- 1ª Fase: del 1 de octubre al 20 de diciembre de 2022
- 2ª Fase: del 7 de enero al 24 de marzo de 2023
- 3ª Fase: del 1 de abril al 11 junio de 2023
- FASE FINAL: 17-18 de junio de 2023

Al finalizar cada fase se establecerá una nueva clasificación de cada grupo, de tal forma que:

**En el primer grupo:** Las dos primeras parejas permanecen en el grupo de cabeza, mientras que las dos últimas bajan al segundo grupo. En caso de que haya 5 parejas en este grupo, la pareja de en medio permanece en el grupo 1.

**En el último grupo:** Las parejas 1ª y 2ª suben un grupo. El resto de integrantes permanecen en el último grupo.

**Resto de grupos:** Las dos mejores parejas suben un grupo. Las 2 últimas bajan un grupo. En el caso de grupos con 5 o más parejas la 3ª, 4ª pareja permanece en el mismo.

Dependiendo de los grupos y los integrantes de cada grupo se modificarán los ascensos y descensos (se avisará antes de empezar el *ranking*).

La organización se encargará de hacer llegar los e-mails y teléfonos de los demás participantes del grupo a todos los componentes del grupo.

## 5. HORARIOS DE JUEGO:

Se pondrá un calendario de juego para jugar en las pistas del colegio los viernes por la tarde o sábados por la mañana.



Aunque siempre se puede quedar con otras parejas para jugar en horarios libres de las pistas o en otras pistas que no sean del colegio (urbanizaciones, clubs, etc.), siempre y cuando estén de acuerdo todos los jugadores y se haga llegar el resultado del partido a la organización antes de la fecha tope de juego de ese partido (haciéndose cargo los jugadores de cualquier importe de alquiler de pista, etc.).

## 6. MECÁNICA DE LOS PARTIDOS:

- Para la celebración del partido, si es en el colegio se les dará un bote de bolas para la celebración del mismo. Si es en otro campo las dos parejas asistirán con un bote de bolas en buen estado y procederán a un sorteo para su elección.
- Todos los partidos se disputarán al mejor de tres sets, con *tie-break* en todos ellos. Si ambas parejas lo consideran y llegasen a un acuerdo, se puede jugar con la regla de punto de Oro.
- Se podrán reservar 1,5 horas para los partidos, por lo que es importante la puntualidad, dando 10 minutos de cortesía a los contrarios en caso de incidencia.
- Si el partido no pudiera finalizarse por falta de tiempo, por lluvia o por cualquier otra circunstancia, los jugadores podrán optar por:
  - a) Terminar otro día si es posible.
  - b) Jugar un desempate corto (*mini tie-break*, juego o bola de oro).
- Queremos recordar en este punto que este *ranking* es una competición social donde el objetivo es conocer personas que comparten nuestra afición por el deporte. Pedimos a todos los integrantes el máximo *fair play*.
- Los partidos deben ser arbitrados por los jugadores, la gente de fuera (padres) solo puede ayudar en caso de que todos los padres estén de acuerdo en ayudar con el marcador (uno de los objetivos de los menores es que aprendan bien la puntuación y saber manejarse con las normas).

## 7. RESULTADOS:

Después de cada partido hay que mandar el resultado del mismo a la organización, por e-mail o whatsapp.

## 8. PRECIO:

- El precio del *ranking* es de 15 euros bimensuales.
- En este precio va incluido:
  - Organización del *ranking*.
  - Pistas gratuitas para los partidos que se elija disputar en el colegio.
  - Bolas para los partidos que se disputen en el colegio.
  - Camiseta en la fase final de junio.
  - Premios en la fase final.

## 9. INCIDENCIAS Y SANCIONES:

- Una pareja no presentada a un partido pactado y con reserva de pista recibirá una sanción de -1 punto. El tiempo de cortesía con que cuenta una pareja para presentarse a un partido es de 10 minutos.
- Las parejas que no cancelen la pista reservada con un día de antelación también serán penalizadas con -1 punto.
- En caso de baja por lesión o transitoria, los partidos no disputados no puntuarán para los miembros del grupo. El jugador lesionado podrá buscar un sustituto de nivel similar al suyo para jugar los partidos pendientes.
- En caso de baja definitiva del *ranking*, los partidos disputados no tendrán valor para la puntuación de dicha fase, salvo que se hayan jugado todos los correspondientes.

Serán motivo de expulsión del *ranking* las siguientes circunstancias:

- Recibir 2 sanciones en una temporada.
- No jugar ningún partido en una fase sin justificación y preaviso a la organización.
- Jugar sólo dos partidos en dos fases.
- Cualquier tipo de agresión física o verbal a los contrincantes.
- En general, la falta de un comportamiento adecuado con los compañeros del *ranking* y la no observación del *fair play* buscado en este *ranking*.
- La expulsión de una pareja del *ranking* elimina los resultados que hubiese en ese momento en la fase en curso. No se devolverá la cuota de inscripción a ninguna pareja expulsada del *ranking*.

## 10. INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

- [padel@mercedariastrescantos.es](mailto:padel@mercedariastrescantos.es)
- 696 297 035 (Enrique Merino).



## GIMNASIA RÍTMICA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
GIMNASIA RÍTMICA 1	MARTES-VIERNES 16:40-17:40	1º-3º E. PRIMARIA	33	37	10 / 20
GIMNASIA RÍTMICA 2	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	4º-6º E. PRIMARIA	33	37	10 / 20

Los niveles son orientativos. Se debe respetar la edad a la hora de hacer la inscripción o renovación aunque el nivel quedará a expensas de las pruebas de nivel de la primera semana de clase. **Serán la profesora y los responsables de la actividad los que determinen en que grupo irá cada alumna. Las pruebas de nivel se realizarán como máximo en dos clases.**

Se hará una exhibición en el centro.

Se dará la posibilidad de participar en los campeonatos de deporte infantil de la Comunidad de Madrid, siempre para las alumnas que estén dentro de la edad propuesta para la competición.

Se participará en algún torneo a nivel local si existiera o se promoviera en el curso 2022-2023.



## YOGA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
YOGA 1	LUNES 16:40-17:40	2º-3º E. INFANTIL	33	31	6 / 10
YOGA 2	MARTES 16:40-17:40	1º-3º E. PRIMARIA	33	31	6 / 10
YOGA 3	MIÉRCOLES 16:40-17:40	4º-6º E. PRIMARIA	33	31	6 / 10
YOGA ESO 1	JUEVES 16:50-17:50	1º-4º E.S.O.	33	31	6 / 15
YOGA ESO 2	JUEVES 15:30-16:30	3º E.S.O.	33	31	6 / 15
YOGA ESO 3 Y BACHILLERATO	VIERNES 15:15-16:15	1º E.S.O.-2º BACHILLERATO	33	31	6 / 15
YOGA ADULTOS 1 Y BACHILLERATO	LUNES 18:00-19:15	+ DE 18 AÑOS Y BACHILLERATO	33	39	6 / 15
YOGA ADULTOS 2 Y BACHILLERATO	MIÉRCOLES 18:00-19:15	+ DE 18 AÑOS Y BACHILLERATO	33	39	6 / 15

Yoga quiere decir “unión”, unión del cuerpo, de la mente y del espíritu. En las clases de Kundalini Yoga, esta unión se consigue a través del trabajo físico del cuerpo, a través de la relajación y a través de la meditación. Se trabaja mediante asanas, patrones de respiración, mudras y mantras. En general, mediante la práctica del Yoga, se consigue:

- Mejora de la tonificación de la musculatura
- Aumento de la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio
- Disminución de los niveles de estrés
- Mejora de la intuición, que ayuda a la toma de decisiones
- Mejora de la comunicación
- Estimulación de la creatividad
- Aumento de la energía y la sensación de bienestar
- Ayuda para canalizar de forma sana las emociones
- Estimulación de la concentración y la memoria
- Mejora de la salud en general

En los grupos de niños se trabajará mediante juegos, canciones y cuentos. El Yoga les ayuda a concentrarse mejor, promueve la armonía y elimina el estrés. Les ayuda a crear hábitos saludables, mejora la autoestima, estimula el autocontrol y fomenta el autoconocimiento. Además, en el Yoga para niños se fomenta el compañerismo y la amistad.



# ATLETISMO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
ATLETISMO 1	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	2º-3º E. INFANTIL Y 1º E. PRIMARIA	33	37	8 / 20
ATLETISMO 2	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	2º, 3º Y 4º E. PRIMARIA	33	37	8 / 20
ATLETISMO 3	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	5º Y 6º E. PRIMARIA	33	37	8 / 20
ATLETISMO 4	MARTES-JUEVES 16:50-17:50	1º Y 2º E.S.O.	33	37	8 / 20

Esta actividad la enfocaremos como base de todas las disciplinas de atletismo (saltos, carreras y lanzamientos).

A través del trabajo y desarrollo de habilidades atléticas, contribuimos de forma directa a que el alumno alcance las siguientes capacidades:

- Perceptivo motrices: Espacialidad, temporalidad, ritmo, equilibrio, coordinación, lateralidad.
- Físico-motrices: Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.
- Socio-motrices: Comunicación, interacción, colaboración.
- Juego: La enseñanza de las especialidades del atletismo a través del juego suponen un medio para conseguirlo. Su práctica lleva consigo la puesta en escena de las habilidades básicas aprendidas en los primeros años, en este caso con unos fines determinados, así como el empleo armónico y rítmico de los segmentos corporales en una o varias acciones para lograr la amplitud y naturalidad que los gestos técnicos requieren, en muchos casos como manifestaciones individuales y en otros, como producto de la colaboración con un compañero.

Se orientarán algunas sesiones a preparar competiciones no federadas donde pueden participar los alumnos de esta actividad representando al colegio. Algunas de ellas son:

- **Deporte Infantil** (promovido por la Comunidad de Madrid).
- **Divirtiéndose con el Atletismo** (promovido por la Comunidad de Madrid).
- **Jugando al atletismo** (promovido por la Comunidad de Madrid).
- **Miniolimpiadas Escolares** (promovidas por el Ayuntamiento de Tres Cantos).
- **Carreras puntuales de fin de semana** (promovidas por el Ayuntamiento de Tres Cantos).
- **Ligas internas, cross escolar y torneos** (promovidas por el centro).



## ENTRENAMIENTO FUNCIONAL [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 1	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	1º, 2º Y 3º E. PRIMARIA	33	40	8 / 15
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 2	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA	33	40	8 / 15
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 3 + CUSTODIA	MARTES-JUEVES 17:40-18:40	1º Y 2º E.S.O.	33	40	8 / 15
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 4	MARTES-JUEVES 18:40-19:40	3º Y 4º E.S.O.	33	40	8 / 15
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL 5	MARTES-JUEVES 19:40-20:40	1º Y 2º BACHILLERATO	33	40	8 / 15

El grupo de 1º y 2º de E.S.O. de martes y jueves tendrá la posibilidad de aula de CUSTODIA gratuita, de 16:45 a 17:40 h.

Esta actividad se trabaja con el método **TRAINING4KIDS**.

### NIÑOS Y ENTRENAMIENTO

A pesar de los beneficios bien establecidos de la actividad física, los niveles globales de inactividad física de los jóvenes siguen siendo altos.

Todas las recomendaciones hacen hincapié en el trabajo cardiovascular. Sin embargo, ¿qué pasa con el entrenamiento de la fuerza?

Las actuales directrices nacionales e internacionales de actividad física juvenil subestiman la importancia crítica de las actividades de fortalecimiento durante la infancia y la adolescencia y existe un aumento global de las enfermedades no transmisibles en los jóvenes que apoya aún más la necesidad crítica de revisar las directrices de actividad física de los

jóvenes para que sean coherentes con las necesidades, habilidades e intereses únicos de los niños y adolescentes. Faigenbaum y colaboradores (2020) proponen un nuevo modelo conceptual para promover el MVPA en niños y adolescentes con el fin de intentar cambiar el paradigma existente a día de hoy.

## LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA DESDE LA NIÑEZ



@BONILLATRAINER -Faigenbaum et al., 2020-

En lugar de centrarnos en restablecer competencias físicas y recomposiciones corporales cuando ya somos adultos, vamos a transmitir la importancia del trabajo multidimensional desde la niñez, donde el entrenamiento de fuerza es de vital importancia. De esta forma, no existirá la necesidad de restablecer algo que nunca debería haberse perdido.

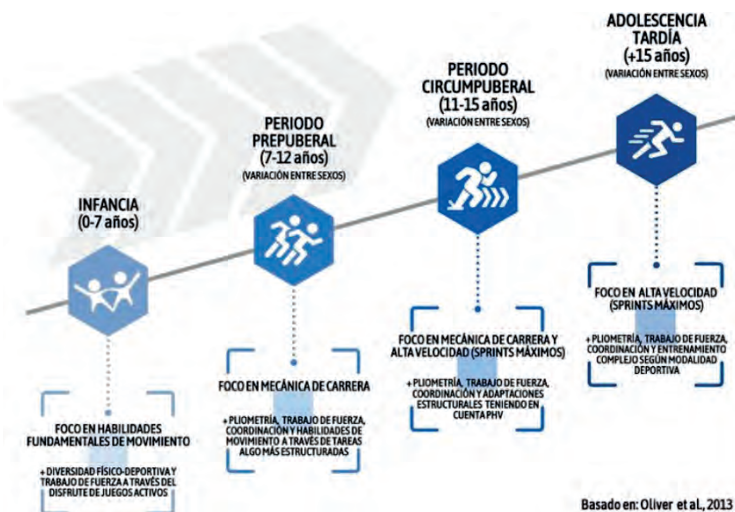
Por eso se plantea esta nueva pirámide de entrenamiento multidimensional que engloba todos los aspectos y no las antiguas recomendaciones de 60 minutos de actividad cardiovascular.





-Faigenbaum et al., 2020-

**METODOLOGÍA BASADA EN LA CIENCIA**



Basado en: Oliver et al., 2013

**DESMITIFICANDO**

**Falso mito 1- Frena el crecimiento en el niño**

Uno de los principales mitos sobre el entrenamiento de fuerza en niños es que frena el crecimiento.

Se sabe que un entrenamiento adecuadamente diseñado no genera mucha tensión en los cartílagos de crecimiento de los jóvenes, de hecho, el

estímulo de la contracción muscular es fundamental para el correcto desarrollo de los huesos. Al contrario, los niños son menos susceptibles de sufrir lesiones del cartílago de crecimiento que los adolescentes y adultos.



**Falso mito 2- Baja la concentración de hormonas anabólicas**

Otro argumento muy extendido que desaconsejaba este tipo de trabajo era la baja concentración de hormonas anabólicas antes de la pubertad. Sin embargo, cuando comparamos las ganancias de fuerza entre niños y adultos, en valores relativos a la masa muscular, los resultados son similares. Además, se sabe que este aumento de la fuerza, según autores como Brown, no es causado exclusivamente por el estímulo de hormonas anabolizantes.

**Falso mito 3- No es aconsejable para niños obesos**

El entrenamiento de fuerza en niños despierta el interés de los niños sedentarios y obesos, a los que no les gustan períodos prolongados de ejercicio aeróbico continuo, esto se convierte en un incentivo ideal para animar a estos a la práctica de actividad física y de este modo beneficiarse de los múltiples aspectos que brinda.

**Falso mito 4- Se pierde flexibilidad**

El hecho de que los niños realicen ejercicios de fuerza usando todo el recorrido articular no produce pérdidas de flexibilidad. El entrenamiento de fuerza en niños combinado con ejercicios de movilidad mejora esta cualidad considerablemente. En niños en edad pre-puberal se sabe que la evolución de esta cualidad es similar en ambos sexos, con valores de fuerza relativos al sexo muy similares entre niños y niñas.

El entrenamiento de fuerza en niños y jóvenes debe ir encaminado a lograr un desarrollo muscular armónico, conseguir una buena postura corporal, así como una adecuada adaptación muscular que nos permita eliminar riesgos de lesiones y crear bases de movimiento.

**Aplicaciones y beneficios**

Un programa de entrenamiento en niños bien diseñado puede mejorar la fuerza en jóvenes y adolescentes más allá de las mejoras debidas al crecimiento y desarrollo, ya que este enfoque multidimensional del entrenamiento no solo tiene impacto a nivel muscular, tiene impacto a nivel óseo y a nivel articular produciendo una mejor calidad en estos tejidos.





Programas de entre 8 y 20 semanas de entrenamiento de fuerza en niños presentan aumentos de hasta un 30% de fuerza. Estas ganancias son iguales o mayores en pre-adolescentes que en adolescentes y sin diferencias de sexo, al menos en pre-adolescentes, además de conseguir unas mejoras significantes en el control postural, una mejor coordinación y habilidades cognitivas más desarrolladas.

Los beneficios a nivel físico, fisiológico y, en definitiva, a nivel de salud son muchos, lo cual hace este entrenamiento idóneo para que los niños lo practiquen sin ningún tipo de problema, teniendo en cuenta una serie de adaptaciones a nivel muscular, óseo, articular y cognitivo.

El entrenamiento de la fuerza es ideal para este colectivo, en donde no se pierde la flexibilidad, no se frena el crecimiento y no genera más lesiones sino que ayuda a prevenirlas, además es totalmente aconsejable para niños con sobrepeso (los últimos estudios afirman que 2 de cada 10 niños tienen obesidad y 3 de cada 10 tienen sobrepeso).

**Metodología**

Con literatura científica y toda la experiencia del creador del método **Training4kids** (Nacho Sainz Cámara) se han diseñado 5 programas, con sus respectivas progresiones, englobando todas las capacidades anteriormente explicadas. Además, el método hace mucha incidencia en no perder la esencia de los niños y adolescentes.

**HACIENDO TODO ESTO SIN QUE DEJEN DE DIVERTIRSE Y DISFRUTAR PORQUE, AL FIN Y AL CABO, SIGUEN SIENDO NIÑOS.**

**Enfoques de la actividad:**

- Salud
- Diversión
- Alumnos de bachillerato en adelante enfocado a rendimiento o competiciones *“Funcional Kids”*
- Sesiones junto a padres y familiares



**TECNIFICACIONES ENTRENAMIENTO FUNCIONAL APLICADOS A DEPORTES [NOVEDAD]**

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
TECNIFICACIONES E. FUNCIONAL APLICADAS A DEPORTES 1	DOS DOMINGOS AL MES 11:00-12:30	6º E. PRIMARIA - 2º E.S.O.	33	60	4 / 8
TECNIFICACIONES E. FUNCIONAL APLICADAS A DEPORTES 2	DOS DOMINGOS AL MES 11:00-12:30	3º E.S.O. - 2º BACHILLERATO	33	60	4 / 8

Esta actividad es un complemento a cualquier actividad o deporte.

Hay jóvenes deportistas que quieren perfeccionar su condición física de base aplicada al deporte que practican. Con ella podemos elevar un rendimiento en el deporte elegido con un entrenamiento específico. Esta actividad permite con la supervisión de un profesional poder orientar un entrenamiento de base con el método Training4kids aplicado al deporte elegido. Además de las 2 sesiones mensuales incluye un seguimiento.

**La actividad comenzará a partir del 1 de octubre.**

**LOS DOMINGOS EN LOS QUE SE IMPARTIRÁ SERÁN LOS SIGUIENTES:** 9 y 23 de octubre, 6 y 20 de noviembre, 11 y 18 de diciembre, 15 y 29 de enero, 5 y 19 de febrero, 12 y 26 de marzo, 16 y 23 de abril, 7 y 21 de mayo.

**ES UNA ACTIVIDAD INDEPENDIENTE A LA ESCUELA DEPORTIVA. SI EL ALUMNO/A JUEGA EN NUESTRA ESCUELA ES UN COMPLEMENTO.**

**LA ACTIVIDAD ESTÁ ABIERTA A ALUMNOS DE FUERA DEL CENTRO.**



## ENTRENAMIENTO OPOSICIONES [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
ENTRENAMIENTO OPOSICIONES 1	VIERNES 16:40-17:40	1º Y 2º BACHILLERATO Y MAYORES DE 18 AÑOS	33	60	4 / 15
ENTRENAMIENTO OPOSICIONES 2	VIERNES 17:40-18:40	1º Y 2º BACHILLERATO Y MAYORES DE 18 AÑOS	33	60	4 / 15

Esta actividad la ofertamos ante la demanda de muchos de nuestros alumnos de preparar la parte física de oposiciones de Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado (Policía Nacional, Guardia Civil, Policía municipal) y de otras oposiciones (Bomberos, Ejército, etc.).

La misma incluye una hora de entrenamiento a la semana presencial más el seguimiento de un entrenador titulado.

Trabajaremos con el método *Training4kids* de entrenamiento funcional.

## ENTRENAMIENTO PERSONAL [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
GRUPAL 1 h	1 DÍA A LA SEMANA, SE CERRARÁ CON EL ENTRENADOR PERSONAL EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DEL ALUMNO Y ENTRENADOR	+ DE 18 AÑOS	33	120 SESIÓN 1 h / SEMANA	2 / 10
GRUPAL 2 h	1 DÍA A LA SEMANA, SE CERRARÁ CON EL ENTRENADOR PERSONAL EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DEL ALUMNO Y ENTRENADOR	+ DE 18 AÑOS	33	220 2 SESIONES 1 h / SEMANA	2 / 10
INDIVIDUAL 1 h	1 DÍA A LA SEMANA, SE CERRARÁ CON EL ENTRENADOR PERSONAL EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DEL ALUMNO Y ENTRENADOR	+ DE 18 AÑOS	33	200	1
INDIVIDUAL 2 h	1 DÍA A LA SEMANA, SE CERRARÁ CON EL ENTRENADOR PERSONAL EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DEL ALUMNO Y ENTRENADOR	+ DE 18 AÑOS	33	360	1

Esta actividad viene acompañada de una entrevista inicial con el entrenador, para ver los objetivos del cliente y encontrar la mejor forma de alcanzar los objetivos, ya sea con rutinas complementarias, asesoramientos nutricionales o lo que se considere oportuno para la consecución de los objetivos.



## ESCUDERÍA DE AUTOMOVILISMO MERCEDARIAS GREENPOWER [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
ESCUDERÍA	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	5º Y 6º E. PRIMARIA	33	40	10 / 15

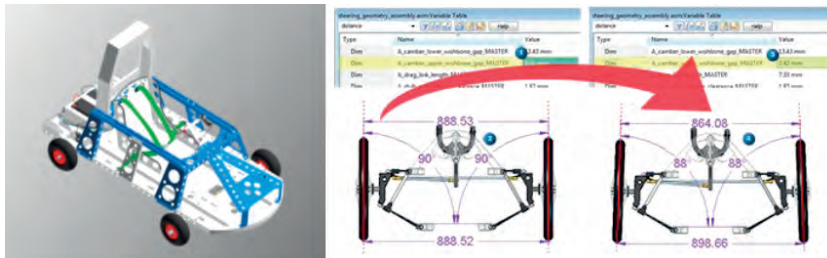
El objetivo es promover el pensamiento técnico y científico entre los alumnos, desarrollando las competencias STEM y despertando interés por el emprendimiento y la tecnología.

El colegio se sumaría al Proyecto GREENPOWER, iniciativa de Project Learning lanzada en 1998 por la industria con el apoyo de instituciones de ingeniería, conscientes de la previsión de déficit de ingenier@s.

Más de 30.000 estudiantes conforman más de 2.000 equipos en una red internacional de carreras, con acuerdos establecidos en el Reino Unido, EEUU, China, Singapur, y otros países europeos y de América del Sur. Las finales internacionales se llevan a cabo en lugares como el Circuito Nacional de Silverstone o el Goodwood Motor Circuit.



En este programa los alumnos participantes deben crear su propio coche partiendo de un Kit Inicial. A lo largo del año se realizarán mejoras en mecánica y carrocería para mejorar los resultados.



Participaríamos en la menor de las tres categorías: Goblins (9-11 años).

Aunque el proyecto gira fundamentalmente en torno a la tecnología entendemos que dentro del programa hay que desempeñar tres bloques de trabajo:

- **1.** Diseño, desarrollo, construcción y actualización de los monoplazas (60% del tiempo)
- **2.** Captación de fondos y patrocinios para sufragar las reparaciones, mejoras y los viajes (30%)
- **3.** Trabajo de formación física y técnica para la conducción (10%)

Más allá del primer punto entendemos que también tiene un alto interés formativo en el marco del emprendimiento el buscar y convencer a posibles patrocinadores de que apuesten por el equipo.

Los alumnos, acompañados por los profesores o padrinos, deben ponerse en contacto con posibles patrocinadores, agendar reuniones con ellos, presentar el proyecto y lograr cerrar acuerdos.

De partida contamos con dos patrocinadores para poner en marcha el programa pero cuantos más recursos consigamos mayores mejoras se podrán realizar y en más competiciones podremos participar.

El tercer bloque se trabajaría con ayuda del departamento de Educación Física del colegio.

### Ubicación del hangar de trabajo

El taller de construcción tendría su lugar fijo para poder trabajar en él cómodamente. Se trata de la caseta de trabajo situada junto al patio.



## MÚSICA Y MOVIMIENTO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
MÚSICA Y MOVIMIENTO 1. INICIAL	JUEVES 16:40-17:40	1º E. INFANTIL	28	31	8 / 16
MÚSICA Y MOVIMIENTO 2. MEDIO	LUNES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL	28	31	8 / 16
MÚSICA Y MOVIMIENTO 3. AVANZADO	MARTES 16:40-17:40	3º E. INFANTIL	28	31	8 / 16

Creemos en los beneficios de la música desde la más temprana edad. **La música favorece la concentración, la integración en el grupo, la creatividad, la expresión oral, la autoestima...**

Trabajamos en clases colectivas de una hora semanal, con unos objetivos definidos: motivación hacia la experiencia musical; ampliación del repertorio de canciones; iniciación al lenguaje musical; desarrollo de la creatividad musical e iniciación en la práctica instrumental.

Las programaciones de esta actividad se centran en el desarrollo de cinco bloques fundamentales:

**La voz, la audición, la práctica instrumental, el movimiento y la expresión corporal.**

Se trabaja de forma progresiva en sesiones muy lúdicas y dinámicas en las que los alumnos son los protagonistas activos aprendiendo mientras se divierten.

**Los alumnos de 1º de Infantil comienzan las actividades en el mes de octubre.**

## LENGUAJE MUSICAL + INSTRUMENTO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO TOTAL		NÚMERO MÍN./MÁX. ALUMNOS
				½ H. INSTR.	1 H. INSTR.	
LENGUAJE MUSICAL 1A	MARTES 16:40-17:40	1º Y 2º E. PRIMARIA	28	89	142	8 / 16
LENGUAJE MUSICAL 2A	LUNES 16:40-17:40	3º Y 4º E. PRIMARIA	28	89	142	8 / 16
LENGUAJE MUSICAL 3 A	JUEVES 16:40-17:40	5º Y 6º E. PRIMARIA	28	89	142	8 / 16
LENGUAJE MUSICAL 1B	LUNES 13:30-14:30	1º Y 2º E. PRIMARIA	28	89	142	8 / 16
LENGUAJE MUSICAL 2B	JUEVES 13:30-14:30	3º Y 4º E. PRIMARIA	28	89	142	8 / 16
LENGUAJE MUSICAL 3B	VIERNES 13:00-14:00	5º Y 6º E. PRIMARIA	28	89	142	8 / 16
LENGUAJE MUSICAL 4	VIERNES 15:30-16:30	E.S.O. Y BACHILLERATO	28	89	142	8 / 16

Como continuación al trabajo desarrollado en Música y Movimiento, como conocimiento del lenguaje “formal” de la Música para niños a partir de 6 años (Primaria), y como complemento indispensable para el estudio de un instrumento, tienen lugar las clases de **Lenguaje Musical**. Las sesiones son colectivas (grupos de un máximo de 16 alumnos) de una hora semanal y en ellas aplicamos distintas metodologías pedagógico-musicales, (Orff, Kodaly, Willems...). Se trabaja la entonación y la educación vocal, el ritmo y la lectura musical, la interpretación con diferentes instrumentos y la parte teórica correspondiente a cada nivel. Realizamos dos conciertos en el curso con estas agrupaciones.

Las **clases de instrumento** son sesiones individuales. Se pueden impartir clases de los siguientes instrumentos: **piano, guitarra, violín, violonchelo, flauta travesera, flauta de pico, saxofón, clarinete, oboe y batería**. Estos alumnos tienen la posibilidad de presentarse a examen de instrumento ya que nuestra Escuela de Arte está reconocida como Centro Examinador del Trinity College London, fundación educativa británica cuyos exámenes



están plenamente acreditados por las autoridades educativas del Reino Unido (Of Qual) y reconocidas por el del Ministerio de Educación y Formación Profesional. El horario se cerrará individualmente con los profesores de cada instrumento.

- El precio total de Lenguaje+Instrumento se desglosa en: **Lenguaje musical 35€ + Instrumento 54€.**
- Existe la posibilidad de matricularse solo en **Lenguaje Musical: 35€.**
- **Existe la posibilidad de ampliar el horario de instrumento con dos sesiones de ½ hora. Precio indicado en la tabla.**
- Excepcionalmente se podrá asistir únicamente a **clase de instrumento** siempre que se acredite la asistencia a clases de Lenguaje Musical en otro centro: **54€ - ½ hora. 107€ - 1 hora semanal.**
- **Los alumnos nuevos que quieran incorporarse a un grupo de nivel avanzado deberán realizar una prueba de nivel.**

**RENOVACIONES**

- **Los alumnos que renueven su plaza en lenguaje e instrumento deberán entregar una única solicitud de lenguaje musical + instrumento.**
- **Se cobrará un único importe de reserva, puesto que se entiende como una sola actividad.**



**AGRUPACIONES DE INSTRUMENTOS DE CUERDA**

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
CANTO Y ACOMPAÑAMIENTO DE GUITARRA 1	MIÉRCOLES 13:00-13:45	4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA	28	31	8 / 16
TALLER DE UKELELE	VIERNES 13:45-14:30	2º, 3º Y 4º E. PRIMARIA	28	31	8 / 16

**CANTO Y ACOMPAÑAMIENTO DE GUITARRA:** Esta actividad pretende iniciar al alumno en el acompañamiento con guitarra y a la vez trabajar la técnica vocal para que sea capaz de interpretar diferente repertorio. El interpretar música en grupo es divertido y a la vez muy enriquecedor.

La clase se divide en dos bloques fundamentales: la técnica vocal (equilibrio entre la presión del aire y la presión muscular de las cuerdas vocales, colocación de la voz, utilización del diafragma), la técnica del acompañamiento de guitarra (conocimiento de los acordes, cifrado americano, arpegiado, diferentes ritmos).

**TALLER DE UKELELE:** Esta actividad consiste en dar al alumno una herramienta sencilla como es este instrumento, para interpretar música libremente, desarrollar la audición y el canto, fomentar la creatividad y mejorar la psicomotricidad y la coordinación. La actividad de UKELELE tiene unos beneficios muy concretos:

- Como conocimiento de este instrumento de cuatro cuerdas y afinación diferente a la guitarra. Es un instrumento muy asequible en precio y por su tamaño es ideal para que los niños pequeños se inicien en un instrumento de cuerda pulsada.
- Para desarrollar la psicomotricidad fina en un instrumento de cuerda, cuyo tamaño facilita mucho este desarrollo que, posteriormente, les puede servir para continuar con la guitarra.

Se trabajará igualmente el ámbito vocal, puesto que es un instrumento que acompaña a la voz. Los grupos se establecerán en función de la edad y el nivel.



## PINTURA MUSICAL

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
PINTURA MUSICAL 1	MIÉRCOLES 16:40-17:40	E. INFANTIL	28	31	10 / 15
PINTURA MUSICAL 2	JUEVES 16:40-17:40	E. PRIMARIA	28	31	10 / 15

Esta actividad pretende acercar a los más pequeños la relación entre el arte plástico y musical como otra forma de entendimiento y expresión. Ritmo, armonía y color son conceptos que se aplican a estas dos disciplinas. Son puntos de encuentro en los que los alumnos trabajarán desde diferentes perspectivas para encontrar el origen de la abstracción.

Como dice Kandinsky: *“Un cuadro debe estar compuesto como una sinfonía y debe percibirse como una sinfonía de los sentidos y de los colores”*.

**Esta actividad se imparte por dos especialistas: especialista en Arte Plástico y especialista en Música, para realizar de forma más completa el trabajo de interrelación de las diferentes disciplinas.**

**Los alumnos de 1º de Infantil comienzan las actividades en octubre.**



## VIOLONCHELO [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	EDAD	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
VIOLONCHELO ½	HORARIO POR CONFIRMAR Se concretará directamente con la familia. Duración de la clase: ½ hora	A PARTIR DE 5 AÑOS	28	54	CLASE INDIVIDUAL
VIOLONCHELO 1	HORARIO POR CONFIRMAR Se concretará directamente con la familia. Duración de la clase: 1 hora	A PARTIR DE 6 AÑOS	28	42	MÁX. 4 ALUMNOS

En nuestro afán por llegar a tener nuestra orquesta de cuerda, este curso lanzamos como novedad las clases de chelo en alumnos desde 5 años.

**El primer año el colegio puede prestar el instrumento al alumno en las clases, para iniciarse con él.**

El segundo año pueden tener su instrumento particular y elegir entre clases colectivas de cuatro alumnos máximo o clases individuales.

El encanto especial del Violonchelo, o internacionalmente conocido como Cello, se debe en parte a su característico sonido. Se ha comparado siempre con la voz humana por ser de un rango similar, permitiendo así al instrumento “cantar”.

Tocar un instrumento, y en particular el Violonchelo, aporta numerosos beneficios en el desarrollo de los alumnos. Desarrolla la concentración y la atención, ayuda en el autocontrol y la disciplina, incrementa la confianza y la autoestima, enriquece la memoria y mejora el lenguaje verbal. La práctica del Violonchelo facilita la expresión emocional del alumno a través de la música.

*“Cuando empecé a tocar el Cello me enamoré del instrumento porque parecía una voz: mi voz”*

Mitslav Rostropovich



## MERCED BAND [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
MERCED BAND (Grupo musical)	HORARIO POR CONFIRMAR	5º Y 6º E. PRIMARIA, E.S.O. Y BACHILLERATO	28	31	4 / 8

### ¿Quieres formar tu grupo musical?

Este año nos proponemos crear una agrupación musical con alumnos que ya tienen cierto nivel en instrumento, para formar una banda propia del centro, con propuestas de canciones actuales y grandes éxitos del pop/rock de las últimas décadas adaptándolas para hacer nuevas versiones.

Tendrán clases prácticas en grupo según la formación que se establezca, cambiando de profesor cada determinado tiempo para que diferentes profesionales les ayuden a formar su grupo de música. Tendrán disponibles también horarios de ensayo así como diferente material necesario.

En función del número de alumnos y del tipo de instrumento se establecerá el horario de las clases así como las sesiones de ensayo.



## DANZA CLÁSICA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
PREDANZA 1	VIERNES 16:40-17:40	2º E. INFANTIL	28	31	8 / 16
PREDANZA 2A	LUNES 16:40-17:40	3º E. INFANTIL	28	31	8 / 16
DANZA 1A	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	1º, 2º Y 3º E. PRIMARIA	28	37	8 / 16
DANZA 1B	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	1º, 2º Y 3º E. PRIMARIA	28	37	8 / 16
DANZA 2A	LUNES-MIÉRCOLES 16:40-17:40	4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA	28	37	8 / 16
DANZA 2B	MARTES-JUEVES 16:40-17:40	4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA	28	37	8 / 16

La práctica de la danza clásica fomenta la **propiocepción, la movilidad, el equilibrio, la armonía, la elasticidad, el compañerismo, la disciplina, la creatividad, la musicalidad y la memoria.**

El sentido estético y la sensibilidad artística son dos pilares fundamentales que también desarrolla. Esto capacita a nuestros pequeños intérpretes tanto a mostrarse más receptivos hacia cualquier manifestación artística como a madurar como intérpretes sensibles y espectadores críticos.

**PREDANZA:** Sistema ROYAL basado en juegos con la finalidad de potenciar la coordinación psicomotriz y espaciotemporal.

**DANZA:** Programa ACADE basado en la programación del conservatorio.



## DANZA MODERNA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
DANZA MODERNA 1	MIÉRCOLES 16:40-17:40	1º, 2º Y 3º E. PRIMARIA	28	31	8 / 16
DANZA MODERNA 2	VIERNES 16:40-18:10	4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA Y E.S.O.	28	40	8 / 16

La danza moderna es un género de danza que se basa en la interpretación y visión individual del bailarín o coreógrafo. Sus movimientos son una expresión libre y fluida de estados, emociones, metáforas o ideas abstractas. A diferencia de la danza clásica, la danza moderna tiene un lenguaje corporal orgánico. Sus movimientos se arraigan a la tierra, se balancean siguiendo los principios anatómicos del cuerpo, y buscan expresar la verdad del creador.

La clase será divertida y muy amena donde los alumnos disfrutarán de la danza y de la música.

## FLAMENCO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
FLAMENCO	VIERNES 13:30-14:30	1º, 2º, 3º Y 4º E. PRIMARIA	28	31	8 / 16
FLAMENCO ADULTOS	MARTES 19:00-20:00	ADULTOS	28	51*	8 / 16

**\*En función de alumnos adultos matriculados se revisará la cuota mensual.**

Con esta actividad pretendemos impulsar algo tan arraigado en nuestra cultura como es el flamenco. En las clases los niños aprenderán la técnica de un correcto braceo, zapateado y colocación del cuerpo así como el compás de los palos básicos del flamenco.

También se trabajarán las sevillanas para impulsar el trabajo en grupo y como danzas populares de una parte importante de nuestro país. Las clases serán amenas y divertidas para disfrutar bailando.



## TEATRO MUSICAL Y EXPRESIÓN CORPORAL

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
INICIACIÓN AL TEATRO Y E. CORPORAL	LUNES 13:30-14:30	3º E. INFANTIL, 1º Y 2º E. PRIMARIA	28	34	8 / 12
TEATRO Y E. CORPORAL GRUPO 1	MARTES 13:00-14:00	3º Y 4º E. PRIMARIA	28	34	8 / 12
TEATRO Y E. CORPORAL GRUPO 2	MIÉRCOLES 13:00-14:00	5º Y 6º E. PRIMARIA	28	34	8 / 12
TEATRO Y E. CORPORAL GRUPO 3	MIÉRCOLES 16:45-17:45	5º Y 6º E. PRIMARIA Y E.S.O.	28	34	8 / 12

La combinación de dinámicas de **teatro y expresión corporal** se han convertido en grandes herramientas de aportes invaluable. De una forma inmediata y amena, conecta el niño con el mundo del **arte** y le abre las puertas de la sensibilidad estética, de la reflexión, de la capacidad de emocionarse, reírse y llorar. Al mismo tiempo que el teatro invita a los niños al pensamiento y a la reflexión, también los atrae a la diversión. El **teatro musical** es un lenguaje que trabaja con la **literatura, la música, la pintura, la danza, el canto y el mimo**. La música en el teatro ayuda al espectador a ponerse en situación y al seguimiento de la obra, así como a transmitir diferentes emociones. En este interactivo el alumnado conocerá cómo y con qué objetivos se desarrolla la idea sonora de una obra.

El desarrollo de la **expresión corporal** y teatro se convierten para los niños en herramientas fundamentales para su desarrollo físico y emocional, pudiendo a través del cuerpo descubrir, identificar y diferenciar las emociones. En la infancia, el cuerpo toma un protagonismo central en el desarrollo

evolutivo y los niños estructuran su desarrollo psíquico a través del cuerpo y el movimiento. A través de la expresión corporal no solo el niño podrá disfrutar del movimiento, sino que también desarrollará su **creatividad, competencias sociales, imaginación, percepción, memoria y capacidad espacial**.

Algunos de los beneficios del teatro musical y la expresión corporal son:

- Trabajar la educación emocional, ayudando al niño a reconocer sus emociones y sentimientos.
- Reforzar las tareas académicas como la lectura (comprensión y dicción) y la literatura.
- Ayudar en la socialización de los niños, principalmente a los que tienen dificultad para comunicarse.
- Mejorar la concentración y la atención de los niños.
- Transmitir e inculcar valores.
- Fomentar el desarrollo motriz a través del cuerpo y del uso de los sentidos.
- Motivar el ejercicio del pensamiento.
- Estimular la creatividad y la imaginación.
- Hacer que los niños se sientan más seguros. Reforzar la autoestima.
- Fomentar el gusto por la música que aporta múltiples beneficios en el desarrollo del niño.

Las clases de **Teatro Musical y Expresión Corporal** se harán en sesiones de 1 hora y con 12 alumnos. Estas clases siempre serán socializadoras a través de diversas dinámicas, ejercicios psicomotores y coreografías que son la base para la educación dramática, siendo siempre una experiencia a través del juego.

En el primer trimestre y mitad del segundo se trabajarán dinámicas de improvisación, interpretación, movimiento, tratamiento de los objetos, coordinación, y en la segunda mitad y tercer trimestre el alumno comenzará la preparación de su personaje de reparto y los ensayos del musical que se representará en junio. A partir de finales de mayo tendremos algún ensayo extra.



## DIBUJO Y PINTURA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
DIBUJO Y PINTURA	LUNES 16:40-17:40	1º-6º E. PRIMARIA	28	31	8 / 16

Las clases de dibujo y pintura pretenden contribuir a que los niño/as descubran su capacidad de expresión mediante el lenguaje plástico. Mediante este estímulo pueden desarrollar su inteligencia, promover la creatividad y descubrir una forma nueva de dar respuesta a sus emociones. El dibujo y la pintura son artes que se convierten en una motivación vivencial que provocan la necesidad de conocer. Asimismo participarán de un ambiente de compañerismo, respeto y disciplina que les permitirá investigar y plasmar su capacidad creativa. Conocerán diferentes técnicas, instrumentos y materiales.

Se intenta fundamentalmente fomentar la expresión de los alumnos/as utilizando el dibujo y la pintura como instrumentos para comunicar y disfrutar. Asimilarán diferentes conceptos como composición, luz, perspectiva y color. Y se partirá de modelos de artistas clásicos y contemporáneos, trabajando con sus obras como referencia, activando la imaginación y la creatividad, lo que servirá como base para su propia expresión personal. Se utilizarán diferentes materiales y técnicas como el carboncillo, la acuarela, la témpera, la tinta, el collage... respetando y aprovechando las posibilidades expresivas de cada una de ellas. Y se aprenderá a mirar, escuchar, pensar, expresar, y sobre todo EXPERIMENTAR.

### Objetivos generales:

- Favorecer la expresión, la percepción y la organización.
- Fomentar una personalidad creativa e inventiva mediante el conocimiento de las distintas técnicas y materiales.
- Aprender a apreciar y aceptar el arte y las producciones ajenas
- Estimular su comunicación.
- Desarrollar habilidades para resolución de problemas.
- Enriquecer el desarrollo de su individualidad y de su autoestima.

## TEATRO ADULTOS

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
TEATRO ADULTOS	HORARIO POR CONFIRMAR	ADULTOS	28	39	8 / 16

*El teatro está considerado como un arte total, que utiliza diversos lenguajes: verbal, no verbal, plástico, visual, rítmico, musical. Se ha dicho que el teatro es la más humana de las artes, porque su materia es la gente y su esencia el conflicto. El teatro es un juego al que estábamos acostumbrados a jugar de pequeños, y cuesta recuperarlo, ya que nos alarma la idea de saltar un poco más allá de nuestra zona de comodidad, de los límites que hemos fijado como adultos. El teatro es una oportunidad para la vida, cuando la persona puede recuperar algo de su espontaneidad, energía y vitalidad, cuando deja de ocuparse de los resultados y se entrega al juego, teniendo lugar un proceso de crecimiento personal vivo.*

### Del libro “El teatro como oportunidad”

¿Te apetece jugar a ser...? ¿Te apetece desconectar por completo? ¿Es el momento de crear un espacio para ti? ¿Quieres experimentar buenas sensaciones? ¿Quieres sentir lo que te dice tu cuerpo? ¿Quieres bailar? ¿Quieres pertenecer a un grupo cuyo objetivo es divertirse? ¿Quieres experimentar lo que supone subirse a un escenario?... Te esperamos.



## RECREOS ARTÍSTICOS

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	PRECIO CUOTA ANUAL	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
DANZA / TEATRO	DÍA POR CONFIRMAR 11:30-12:00	E.S.O.	32	20
MÚSICA DE CÁMARA / GUITARRA	DÍA POR CONFIRMAR 11:30-12:00	E.S.O.	32	10
ORQUESTINA	DÍA POR CONFIRMAR 10:40-11:10	E. PRIMARIA	32	10
CORO	MIÉRCOLES 13:00-13:45	2º-6º E. PRIMARIA	32	10 / 50

**Los Recreos Artísticos son una Actividad Mercedaria original de nuestro Centro.**

Con ella queremos hacer llegar a todos los alumnos diferentes propuestas que hagan vivir de una forma especial el Arte en sus diferentes manifestaciones. Todos los grupos participan en diferentes proyectos que se desarrollan a lo largo del curso.

### ORQUESTINA

Formación de un pequeño grupo orquestal de cuerda en el que se trabajarán piezas a varias voces y donde los alumnos disfrutarán de la música tocando en grupo.

### CORO

Los alumnos que asisten a coro deben comprometerse a participar en las celebraciones religiosas del centro así como graduaciones de las distintas etapas y otros eventos organizados en el colegio.

Además trabajamos en diferentes actuaciones externas que se ofertan a lo largo del curso. En años anteriores hemos participado en certámenes de Coros Escolares Mercedarios, de Escuelas Católicas o de la Comunidad de Madrid y participado en algunos proyectos como "Adoptar un músico", "1.000 voces", "Pequeña Ópera"... actuando en importantes lugares como La Caja Mágica, el Auditorio Nacional o el Teatro de Bellas Artes.

## CHINO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN. ALUMNOS/GRUPO
CHINO	SE CONCRETARÁN CON EL PROFESORADO DE LA ACTIVIDAD	1º E. PRIMARIA-4º E.S.O.	33	36 · 1 HORA A LA SEMANA (Niveles de YCT1) 54 · 1 HORA Y MEDIA A LA SEMANA (Niveles de YCT2 y HSK1, 2 y 3)	6 / 8

### ¿Por qué estudiar chino mandarín?

El chino es el idioma del futuro. En el 2035, cuando nuestros hijos se incorporen al mercado de trabajo, muchas multinacionales chinas instaladas en España buscarán personas que hablen chino.

### Método de enseñanza

Método especializado en niños. Se basa tanto en libros como en iPad. Los alumnos podrán seguir en casa a través de un iPad las actividades realizadas en clase. Utilizamos la diversión para promover el aprendizaje: canciones, poesías, manualidades, diálogos...

Enfoque práctico del idioma: hablar desde el primer día: Podéis encontrar recursos en la web [www.kidswaytochinese.com](http://www.kidswaytochinese.com)

**NOTA: Para esta actividad se pagará una única cuota anual de 17 a 32 euros (dependiendo del nivel) en concepto de libros de texto.**



# INGLÉS EXTRACURRICULAR

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
INGLÉS 2º E. INFANTIL	LUNES-MIÉRCOLES 13:45-14:30	30	54	6 / 14
INGLÉS 3º E. INFANTIL	MARTES-JUEVES 13:45-14:30	30	54	6 / 14
INGLÉS 1º E. PRIMARIA	LUNES-MIÉRCOLES 13:45-14:30	30	54	6 / 14
INGLÉS 2º E. PRIMARIA	MARTES-JUEVES 13:45-14:30	30	54	6 / 14
INGLÉS 3º E. PRIMARIA	LUNES-MIÉRCOLES 13:45-14:30	30	54	6 / 14
INGLÉS 4º E. PRIMARIA	LUNES-MIÉRCOLES 13:00-13:45	30	54	6 / 14
INGLÉS 5º E. PRIMARIA	MARTES-JUEVES 13:00-13:45	30	54	6 / 14
INGLÉS 6º E. PRIMARIA	MARTES-JUEVES 13:00-13:45	30	54	6 / 14

\*Las clases de inglés extracurricular darán comienzo el **1 de octubre**. En la mensualidad de este mes se incluirá también un recibo de 28 € correspondiente al material de todo el curso.

Nuestra Señora de la Merced y Teach and Joy proponen un nuevo curso de inglés que potenciará el bilingüismo junto con el proyecto educativo y los valores del colegio: Clases en inglés, 100% participativas, basadas en un método comunicativo. Programa de estudio coherente, siguiendo los contenidos exigidos por Cambridge ESOL.

Grupos reducidos y homogéneos. Aprendizaje personalizado y adaptado. Métodos de comunicación espontánea que favorecen el aprendizaje natural y colaborativo: audiovisuales, cuentos, juegos, etc.

Combinación del aprendizaje oral y escrito para lograr una transferencia práctica y equilibrada.

Complemento ideal de las clases lectivas del colegio: dinámicas y prácticas.

Actividades que estimularán el interés por el idioma: *Gaminglearning*.

Profesores altamente cualificados, experimentados y especializados en la enseñanza del inglés a niños y jóvenes.

Relación y comunicación constante con las familias, informando de la evolución de sus hijos. Los Jefes de estudio están in situ en el colegio a disposición de las familias.

Duración del curso: de octubre a junio.

En septiembre se proporcionará un folleto explicativo de la actividad con más información sobre algunos conceptos.

***“Every child can grow up learning English with us. Stop wishing. Start doing.”***



## PREPARACIÓN EXÁMENES OFICIALES DE INGLÉS PARA SECUNDARIA Y BACHILLERATO [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	MIN./MAX. ALUMNOS/GRUPO
PREPARACIÓN B1	LUNES-MIÉRCOLES 17:00-18:00	A PARTIR DE 1º E.S.O.	30	58	10 / 15
PREPARACIÓN B2	MARTES-JUEVES 17:00-18:00	A PARTIR DE 1º E.S.O.	30	58	10 / 15
PREPARACIÓN C1	LUNES-MIÉRCOLES 16:00-17:00	A PARTIR DE 3º E.S.O.	30	58	10 / 15
PREPARACIÓN B2	MARTES-JUEVES 16:00-17:00	A PARTIR DE 3º E.S.O.	30	58	10 / 15

En esta actividad los alumnos prepararán específicamente las pruebas oficiales de Cambridge. Las clases de inglés extracurricular darán comienzo el 1 octubre. En el mes de septiembre recibirán una nota explicativa que incluirá el sistema de seguimiento.

Será necesario adquirir un libro específico de preparación de Cambridge, se podrá realizar la compra a través del colegio si lo desea.

Grupos reducidos y homogéneos. Aprendizaje personalizado y adaptado. Métodos de comunicación espontánea que favorecen el aprendizaje natural y colaborativo para la preparación de niveles B1, B2 y C1 de Cambridge.

Las familias recibirán un informe trimestral de seguimiento y se realizará una valoración previa a la presentación del examen.

El curso no incluye el pago de las tasas del examen, que podrán realizar en el propio colegio o en convocatorias externas; sí incluye la gestión documental de la inscripción.

A partir del nivel B1 se realizará un test inicial (incluido en la matrícula).

Duración del curso: de octubre a junio.

## TALLER DE TECNOLOGÍA, PROGRAMACIÓN Y ROBÓTICA

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
ROBÓTICA Y PROGRAMACIÓN 1	MIÉRCOLES 13:30-14:30	1º-2º E. PRIMARIA	33	36	8 / 14
ROBÓTICA Y PROGRAMACIÓN 2	VIERNES 13:30-14:30	3º-4º E. PRIMARIA	33	36	8 / 14
ROBÓTICA Y PROGRAMACIÓN 3	LUNES 13:00-14:00	5º-6º E. PRIMARIA	33	36	8 / 14

**ROBOTS IN ACTION** es el programa de TPR que llevará a cabo el Grupo Randori en nuestro colegio.

Se trabajará desde juegos para mejorar la destreza con el ratón, pasando por las programaciones por bloques, hasta dar los primeros pasos con los lenguajes de programación profesionales. Nuestros alumnos/as van descubriendo las nuevas tecnologías a través de juegos, adaptados a su edad y marcando una clara línea de aprendizaje evolutivo.

También aprenden a construir con Lego, fomentando la visión espacial, la psicomotricidad fina y desarrollando su imaginación y creatividad.

Además les motivamos a alimentar su curiosidad creando y diseñando sus propios videojuegos, lo que les ayuda a desarrollar el pensamiento lógico, la perseverancia y la tolerancia a la frustración.

### Metodología:

Se divide en 3 trimestres, aunando dos tecnologías por trimestre, pudiendo así aprender programación y robótica de forma simultánea y poder aprovechar los conocimientos adquiridos en una en el aprendizaje de la otra.



Se realiza una enseñanza por bloques de 5 semanas, lo que ayuda a afianzar los conocimientos de cada tecnología antes de adentrarse en la siguiente.

Durante el primer trimestre se aprenden los conceptos básicos que se desarrollarán a lo largo del curso, sentando las bases del temario y de los conocimientos previos necesarios para llevar a cabo la actividad, así como las primeras construcciones de robótica.

A pesar de realizar un trabajo en grupo y teniendo en cuenta que cada alumno/a avanza a un ritmo diferente, se prioriza la individualización en el aprendizaje, para que, las personas que avanzan a un ritmo más lento puedan adquirir los conocimientos necesarios y las que avanzan con más rapidez puedan desarrollar en profundidad el programa educativo.

### Objetivos pedagógicos:

- Fomento del aprendizaje por descubrimiento y la tolerancia a la frustración, al enfrentarse a retos de programación de los robots para conseguir su movimiento.
- Alfabetización digital, desde la destreza en el manejo del ratón y el teclado, en los primeros cursos de primaria, hasta la ofimática básica y conocimiento del hardware del ordenador.
- Desarrollo del aprendizaje colaborativo y participativo, priorizando la comunicación como herramienta del trabajo en equipo.
- Práctica de actividades de construcción para ejercitar la visión espacial y el pensamiento lógico.
- Fomento de la creatividad y la imaginación, necesarios para el diseño de videojuegos y la construcción libre.
- Motivación del alumnado y apoyo a su curiosidad por las vocaciones STEAM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería, Arte y Matemáticas), que ayudan a interiorizar el pensamiento computacional, muy útil para la resolución de problemas de la vida diaria.

### Descripción por cursos

#### 1º y 2º E. PRIMARIA:

Alfabetización digital (conociendo el ordenador), conceptos de programación con flechas, robótica educativa (Lego Wedo), diseño videojuegos y animaciones.

#### 3º y 4º E. PRIMARIA:

Alfabetización digital (descubriendo la ofimática), programación orientada a objetos, robótica educativa (Lego Wedo), diseño de videojuegos y animaciones.

#### 5º y 6º E. PRIMARIA:

Alfabetización digital (Mi ordenador y su hardware), lenguajes de programación, robótica educativa (Lego Spike-Mindstorms), diseño de videojuegos y animaciones.

#### Herramientas:

- Lego Wedol
- Lego Wedo II
- Spike Prime
- Lego Mindstorms EV3
- Scratch
- Megaman Maker
- Kodu Game Lab
- Piskel
- VSC
- Microbit



# EDUCACHEF [NOVEDAD]

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	MATRÍCULA	PRECIO	NÚMERO MIN./MAX. ALUMNOS
BABYCHEF	LUNES 16:40-17:40	2º Y 3º E. INFANTIL	33	43	6 / 12
DIVERCHEF	MARTES 16:40-17:40	1º, 2º Y 3º E. PRIMARIA	33	52	6 / 12
PEQUECHEF	MIÉRCOLES 16:40-17:40	4º, 5º Y 6º E. PRIMARIA	33	52	6 / 12
SUPERCHEF	JUEVES 16:50-17:50	1º, 2º Y 3º E.S.O.	33	55	6 / 12
UNIVERCHEF	MIÉRCOLES 19:15-20:15	4º E.S.O., 1º Y 2º BACHILLERATO	33	55	6 / 12
ADULTOS	JUEVES 19:15-20:15	+ DE 18 AÑOS	33	60	6 / 12

EDUCACHEF es una Escuela de Cocina, cuyo reto y compromiso es hacer que cada participante se divierta cocinando, colabore en casa, y aprenda a hacer platos ricos y sanos adquiriendo hábitos saludables.

## Objetivos:

- Crear buenos hábitos alimenticios
- Incentivar la autonomía en la cocina
- Estimular la creatividad cocinando
- Conocer y reconocer todos los alimentos
- Valorar el esfuerzo de quien hace la comida en casa

## Categorías:

### BABYCHEF

- Primer contacto con la cocina. Sin fuego.
- Identificar y jugar con los alimentos.

### DIVERCHEF

- Comida divertida. Ayudar en la cocina.
- Aprender a comer de sano y de todo.

### PEQUECHEF

- Sorprender con los primeros platos elaborados. Uso de utensilios

### SUPERCHEF

- Autonomía en la cocina
- Amplio manejo de instrumentos de cocina

### UNIVERCHEF

- Alimentarse de forma autónoma con comidas ricas y sanas.

### ADULTOS

- Conviértete en un gran chef.



**¡¡Descubre el CHEF que hay en ti!!**



## ESTUDIO

ACTIVIDAD	DÍAS/HORAS	CURSO	NÚMERO MÍNIMO/MÁXIMO ALUMNOS
ESTUDIO PRIMARIA 1	LUNES A VIERNES 16:40-17:40	1º-6º E. PRIMARIA	8 / 25
ESTUDIO SECUNDARIA 1	LUNES A VIERNES 16:45-17:40	1º-2º E.S.O.	8 / 25
ESTUDIO PRIMARIA 2	LUNES A VIERNES 17:40-18:40	1º-6º E. PRIMARIA	8 / 25
ESTUDIO SECUNDARIA 2	LUNES A VIERNES 17:40-18:40	1º-2º E.S.O.	8 / 25

DÍAS/SEMANA	1	2	3	4	5
PRECIO MENSUAL	14 €	22 €	30 €	35 €	40 €

La actividad de estudio es un complemento para todos los alumnos del centro, tanto si tienen extraescolares como si no. Los alumnos que se apuntan a esta actividad se comprometen a mantener un ambiente de estudio y trabajo, aprovechando el tiempo para mejorar el rendimiento académico. El monitor velará por mantener este ambiente.

Solo para aquellos alumnos que tienen actividades en la franja de 17:40 a 18:40, para no tener que ir a casa y volver, paralelamente a la actividad de estudio, se ofrece la posibilidad alternativa de apuntarse a custodia, actividad gratuita en la que los alumnos están acompañados en grupos de hasta 50 personas. El alumno podrá adelantar trabajo pero el monitor solo velará por mantener el orden y cumplir la normativa del centro (no uso de móvil, comportamiento, uso responsable de las instalaciones, etc.).

## PLAZOS PARA RENOVACIÓN Y NUEVAS INSCRIPCIONES

### RENOVACIONES:

El plazo de renovación de una misma actividad **comenzará el 6 de junio y finalizará el 12 del mismo mes** (ambos inclusive).

#### Observaciones:

La actividad de Lenguaje e Instrumento se considera una única reserva.

### NUEVAS INSCRIPCIONES:

- **Del 17 al 26 de junio** (se realizarán por riguroso orden de recepción). Las nuevas inscripciones se realizarán en la página web del colegio a través de un formulario.

- **Cuando la actividad esté completa no tendrán acceso a dicha inscripción y podrán apuntarse a la lista de espera.**

- **1 de julio:** PUBLICACIÓN DE LISTAS DEFINITIVAS en la Plataforma Alexia del colegio. Finalizado este periodo se emitirá el recibo del importe de la matrícula completa por actividad. Este importe no será devuelto en el caso de cursar baja o cambiar de actividad.

**ÚLTIMAS PLAZAS DISPONIBLES:** Del 1 al 8 de septiembre. El proceso y las condiciones de matriculación serán los mismos que en las nuevas inscripciones.

**COMIENZO DE ACTIVIDADES:** Las actividades comenzarán la semana del **19 de septiembre**, con las siguientes excepciones, que iniciarán las clases en el mes de octubre.

- Los recreos artísticos de Secundaria y Coro de Primaria.
- Escuela de idiomas: Inglés.
- Todos los alumnos de 1º de E. Infantil.
- Alumnos/as inscritos/as en el mes de septiembre.

## CONSIDERACIONES GENERALES:

- Las altas y bajas se tramitarán entre el día 15 y 25 del mes anterior al inicio de la actividad. La comunicación de estas incidencias deberá realizarse en plazo, en el correo [extracurriculares@mercedariastrescantos.es](mailto:extracurriculares@mercedariastrescantos.es) para poder reflejar correctamente en la facturación.
- **En las nuevas inscripciones realizadas posteriormente al 1 de febrero se cobrará el 50% de la matrícula.**
- **En las actividades de dos días, si el alumno solo se inscribe en un día, el importe de la mensualidad será del 75% del total, el precio de la matrícula será el 100%.**
- Es condición indispensable para la realización de una nueva matrícula o renovación estar al corriente de pago de los recibos de actividades extra-curriculares del curso 2021-2022.
- En el caso de registrarse el impago de dos recibos mensuales de la actividad de extracurriculares, se dará de baja al alumno en la misma.
- Para cualquier duda o aclaración respecto a la facturación de las actividades extracurriculares, puede ponerse en contacto a través del correo electrónico [extracurriculares@mercedariastrescantos.es](mailto:extracurriculares@mercedariastrescantos.es) o bien a través de [mercedarias\\_adm@mercedariastrescantos.es](mailto:mercedarias_adm@mercedariastrescantos.es)
- En las salidas de las actividades de la tarde se respetará la normativa de funcionamiento del centro. Las familias serán informadas en cada momento sobre cómo será el proceso.

**Desde todo el equipo de actividades extracurriculares agradecemos de antemano su colaboración en estos dos aspectos para que todo funcione lo mejor posible.**





**MERCEDARIAS O.M.**

**COLEGIO PRIVADO-CONCERTADO BILINGÜE  
NUESTRA SEÑORA DE LA MERCED**

C/ Del Fuego, 9  
28760 Tres Cantos  
Madrid  
Tel.: 91 806 25 70

E-mail: [extracurriculares@mercedariastrescantos.es](mailto:extracurriculares@mercedariastrescantos.es)

**[www.mercedariastrescantos.es](http://www.mercedariastrescantos.es)**