

Guía de Actividades Deportivas

3.- Actividades deportivas:

3.1) Club Deportivo "Lourdes":

* Sección de baloncesto

- Baloncesto masculino

- Baloncesto femenino

* Sección de balonmano

- Balonmano masculino

- Balonmano femenino

* Sección de voleibol

- Voleibol masculino

- Voleibol femenino

3.2) Judo

3.3) Esgrima

3.4) Gimnasia rítmica

3.5) Ajedrez

3.6) Atletismo

3.1) Club Deportivo “Lourdes”

- Actividad dirigida a: - Alumnos del Colegio, desde 1º Ed. Primaria hasta Bachillerato.
- Objetivos: - Contribuir al desarrollo y a la formación física de los alumnos.
- Fomentar la cooperación, el trabajo en equipo y el respeto mutuo.
- Adquirir responsabilidad y compromiso hacia el grupo.
- Secciones: -Baloncesto, balonmano y voleibol. Sólo se puede participar en uno de ellos.
- Días y horas: - Dos o tres entrenamientos entre semana, según la categoría y el deporte, y la disponibilidad de las instalaciones.
- El partido suele tener lugar el fin de semana.
- Material necesario: - Ropa deportiva. Las equipaciones de juego las proporciona el Club Deportivo.
- Responsables: - D. Daniel Barrigón.
- Junta Directiva del Club Deportivo “Lourdes” y equipo de entrenadores titulados.
- Coste por participante: - Actividad gratuita para los alumnos que jueguen en ligas escolar y provincial.
- 10 euros/mes para alumnos de Bachillerato que jueguen en ligas provinciales.
- Para las competiciones autonómicas, el precio se establecerá al inicio de curso.
- Para participar: - Inscripción a través del gestor, cumplimentando cada uno de los apartados y prestando especial atención al apartado de la tarjeta sanitaria.



3.2) Judo

Actividad dirigida a:

- Alumnos del Colegio y externos, desde 1er curso de Ed. Infantil hasta Universidad.
- La formación a través del deporte, favoreciendo su desarrollo corporal, la coordinación, el control de la agresividad y el desarrollo muscular armónico.

Objetivos:

- Preparación para una mejor adaptación a nuestra sociedad.
- Entrenamiento en las instalaciones del Colegio.

Actividades que se desarrollan:

- Participación en actividades organizadas por la Federación y el Club (campeonatos, concentraciones, festivales, campamentos de verano, etc.).

Días y horas:

- Ed. Infantil y 1º E.P. : Lunes y miércoles, de 17,30 a 18,30 h.
- 2º a 4º Ed. Primaria: Martes y jueves, de 17,30 a 18,30 h.
- 4º a 6º Ed. Primaria: Martes, de 18,30 a 19,30 h. y viernes de 17,30 a 18,30 h.
- De 5º E.P. a 1º ESO: Lunes y jueves, de 18,30 a 19,30 h.
- Resto de ESO: Miércoles y viernes, de 18,30 a 19,30 h.
- Cintos Negros: De lunes a viernes, de 20,00 a 22,00 h.
- Comienzo el martes 1 de Octubre, hasta finales de Junio. (Calendario Escolar)

Material necesario:

- Kimono de Judo.

Responsable:

- Pedro L. Riaguas Aguilera, Cinturón Negro 7º Dan.

Coste:

- Cuota trimestral bancaria de 103 euros, IVA incluido, emitida por el profesor.
- Las bajas se comunicarán por escrito al profesor en los meses de Diciembre y Marzo.
- Licencia Federativa obligatoria (precio marcado por la Federación).

Da derecho a participar en todas las actividades federadas, al reconocimiento de los exámenes de cinturón y al seguro médico deportivo.

Para participar:

- Información e inscripciones en la sala de judo del colegio por las tardes.
- O bien en el siguiente correo electrónico: riaguasjudo@telefonica.net



3.3) Esgrima

- Actividad dirigida a: - Alumnos del Colegio de 3º a 6º de Ed. Primaria.
- Objetivos: - Mejorar la condición física general, así como la coordinación, equilibrio y agilidad.
- Desarrollar la capacidad de concentración y la velocidad de reacción.
- Incrementar la percepción espacio-temporal, mejorar la capacidad de toma de decisiones así como de la ejecución técnica.
- Actividades que se desarrollan: - Dos sesiones semanales de clase en el Colegio.
- Participación en la liga escolar (viernes por la tarde).
- También se podrá participar en competiciones provinciales y/o regionales según niveles.
- Días y horas: - Martes y jueves de 14,30 a 15,30 h.
- De octubre a mayo.
- Material necesario: - Únicamente se necesita indumentaria deportiva. Toda la equipación específica la aportará el "Valladolid Club de Esgrima".
- Responsables: - Personal titulado perteneciente al "Valladolid Club de Esgrima"
- Coste: - Cuota mensual de 32 euros.
- Se requiere un mínimo de 8 y un máximo de 15 alumnos.
- La Licencia Federativa es voluntaria y el coste se establecerá al inicio de curso.
- Para participar: - Inscripción a través del gestor cumplimentando cada uno de los apartados y prestando especial atención al apartado de la tarjeta sanitaria.



3.4) Gimnasia rítmica

- Actividad dirigida a: - Alumnos desde 2º Ed. Infantil (4 años) hasta 6º de Ed. Primaria.
- Objetivos: - Trabajar las cualidades físicas de flexibilidad, agilidad y destreza
- Fomentar la cooperación, la colaboración, el ritmo, el compañerismo y la disciplina.
- Actividades que se desarrollan: - Dos sesiones semanales de una hora y cuarto.
- Exhibición gimnástica en las fiestas del Colegio.
- Días y horas: - Martes y jueves.
- Ed. Infantil: de 17:15 a 18:45 h. (Se recoge a las participantes en sus respectivas aulas)
- Ed. Primaria: de 17:30 a 18:45 h.
- De octubre a mayo.
- Material necesario: - Maillot, punteras y otros elementos propios del uniforme que ya les indicará la profesora.
- Responsable: - D^a. Ana Cañedo Lázaro, entrenadora nacional.
- Desarrolla "Ocio-sport, servicios deportivos".
- Coste: - Ed. Infantil: 39 euros/mes.
- Ed. Primaria: 34 euros/mes.
- Se requiere un número mínimo de 10 alumnos y un máximo de 15 por entrenadora.
- Para participar: - Inscripción a través del gestor, cumplimentando cada uno de los apartados y prestando especial atención al apartado de la tarjeta sanitaria.



3.5) Ajedrez

- Actividad dirigida a: - Alumnos del Colegio, desde 1º de Ed. Primaria.
- Objetivos: - Enseñar los principios básicos del juego del ajedrez.
- Fomentar la responsabilidad y el dominio de sí mismo al adoptar decisiones inmediatas.
- Desarrollar habilidades básicas, fundamentadas en la mayoría de situaciones de aprendizaje que se dan en la escuela.
- Incrementar la creatividad, la concentración, la planificación estratégica, el razonamiento abstracto y la toma de decisiones.
- Actividades que se desarrollan: - 2 sesiones semanales de una hora en el Colegio.
- Participación en la liga escolar de Valladolid; sábados por la tarde.
- Días y horas: - Ed. Primaria: lunes y miércoles de 14:25 a 15:25 h.
- Ed. Secundaria y Bachillerato: lunes y miércoles de 16:00 a 17:00 h.
- Responsables: - Personal titulado perteneciente al “Club Ajedrez Promesas” de Valladolid.
- Coste: - Cuota mensual de 30 euros.
- Se requiere un grupo mínimo de 10 y máximo de 15 alumnos.
- Para participar: - Inscripción a través del gestor cumplimentando cada uno de los apartados y prestando especial atención al apartado de la tarjeta sanitaria.



3.6) Atletismo

- Actividad dirigida a: - Alumnos de 3º Ed. Infantil hasta 6º Ed. Primaria. Secundaria y Bachillerato.
- Objetivos:
- Realizar una iniciación al atletismo recorriendo todas sus disciplinas: carreras, saltos y lanzamientos, buscando un progreso técnico de manera dinámica y divertida.
 - Introducir el conocimiento de las reglas básicas de las distintas pruebas del atletismo.
 - Trabajar de forma multidisciplinar para conseguir un desarrollo armónico en sus cualidades físicas, desarrollo técnico y otros aspectos personales.
 - Trabajar valores como el compañerismo, la autoestima, el respeto, el afán de superación...
- Actividades que se desarrollan:
- 1 o 2 sesiones semanales de una hora en el colegio. (Ed. Infantil y Ed. Primaria)
 - Entrenamientos en las Instalaciones de atletismo Río Esgueva (E.S.O. y Bachillerato)
 - Participación en competición escolar para aquellos alumnos que lo deseen.
- Días y horas:
- De 3º Ed Infantil a 2º Ed Primaria: miércoles y/o viernes de 14:30 a 15:30 h.
 - De 3º Ed Primaria a 6º Ed primaria: lunes y/o miércoles de 14:30 a 15:30 h.
 - Secundaria y Bachillerato: lunes y miércoles de 18.45 a 20 h. (Pistas Río Esgueva).
- Responsable: - Club Atletismo Mayte Martínez.
- Coste: - 25 euros/mes para una sesión semanal, 32 euros/mes para dos sesiones semanales.
- Para participar: - Inscripción a través del gestor cumplimentando cada uno de los apartados y prestando especial atención al apartado de la tarjeta sanitaria.

