



PROPUESTA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DE ESQUÍ

COLEGIO ÁGORA

La práctica del Esquí se ha revelado como una valiosa ayuda a la formación integral en niños y jóvenes, ya que fomenta el desarrollo de cualidades como la coordinación o el equilibrio que luego son de gran ayuda en la práctica de otros deportes.

La práctica del Esquí además favorece el desarrollo psicomotriz con gran diferencia sobre otros deportes. Por ello está especialmente indicado para la potenciación del equilibrio, la coordinación y la bilateralidad. Hay que tener en cuenta que el esquí es de los pocos deportes en los que se utilizan armónica y equilibradamente todas las partes del cuerpo.

OBJETIVOS.

Facilitar el desarrollo de los más jóvenes desarrollando los dos hemisferios del cuerpo en la misma proporción, ayudando a superar cualquier tipo de miedo, proporcionándoles a todos los niños una base eficaz para un correcto desarrollo.

Proporcionar confianza y seguridad fortaleciendo el cuerpo y permitiendo sentirse más seguro de uno mismo.

Lograr la coordinación de todo el cuerpo mediante una mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos y distribuyendo el ejercicio de manera uniforme por todas las articulaciones y músculos del cuerpo.

El primer trimestre irá destinado a la iniciación y toma de contacto con el simulador de esquí.

Buscando alcanzar las habilidades necesarias para la práctica del esquí básico.

Durante el segundo trimestre incorporaremos un carácter un poco más intensivo intentando introducir viraje fundamental.

En el tercer trimestre introducción al paralelo básico.

La intención es dividir la actividad por niveles; se podrá incluir un nivel de perfeccionamiento esto

podremos realizarlo en función del número de niños, de las edades y el nivel que presenten.

Nuestras instalaciones de alta tecnología hacen de Ski Sin Límites un extraordinario centro para la práctica del esquí. Aprende a esquiar más rápido que en condiciones normales y con total seguridad. Este es un método de enseñanza efectivo y ya comprobado en otros países.

En el precio está incluido el profesor el uso de la instalación y el equipo necesario para la práctica (botas, esquís, bastones y casco).

El servicio de recogida es dentro del colegio, guiando a los alumnos a la instalación, se imparte la clase y se hace entrega a los padres en mano en el la instalación.

Los días festivos en los que no se impartirán clases de esquí, corresponden con el calendario de fiestas de la Comunidad de Madrid.

Los días que el colegio cierre sus puertas (independientemente de las fiestas de la Comunidad), se impartirán clases de esquí. Aunque en ese caso no se producirá el traslado de los niños y habrá que estar en la instalación a las 17:00.

Los días abonados no disfrutados de la actividad de esquí por enfermedad o ausencia no serán recuperables.

La Escuela comienza en octubre y finaliza en Junio (incluido).

