TALLERES EXTRA ESCOLARES

2019 -2020

colegio Julio Verne

tres idiomas, dos redes, un futuro

ÉTABLISSEMENT CONVENTIONNÉ

aefe

Agence pour l'enseignement français à l'étranger

En el colegio julio Verne ofrecemos una diversidad de actividades extra escolares impartidas cada uno de ellos por un profesional conocedor del tema. Cada actividad se lleva a cabo dentro de las instalaciones de nuestra institución.

Como institución educativa nos vemos comprometidos hacia nuestros alumnos y sus padres en ofrecer actividades de calidad en un ambiente seguro y controlado.

Damos la oportunidad a cada niños que pueda escoger el taller que más le guste o que el padre de familia escoja el que más se acomode a su agenda ofreciendo múltiples talleres cada día de la semana, cada uno de ellos enfocado en desarrollar diversas capacidades y cualidades física, mentales y motrices en cada niños y todo esto sin siquiera tener que desplazarse del colegio.

Le invitamos a que pueda inscribir a su hijo o hija a algún taller extra escolar y ayudar a acelerar su desarrollo mediante actividades diseñadas con ese objetivo.

PLANING TALLERES EXTRA ESCOLARES

NO	DIA	TALLER	ENCARGADO	GRADO
1	LUNES	PATINAJE	J.COLOCH	CP - CM2 / INICIACION
2	LUNES	TIRO CON ARCO	YESENIA VALENCIA	CP- CM2/ PRINCIPIANTES
3	LUNES	ULTIMATE FRISBEE	BENJAMIN GALISSARD	CE2 - CM2
4	LUNES	VOLEIBOL	JULIANNE BURMESTER	CE2 - CM2
5	LUNES	MANUALIDADES	HILDE MIX	MS - CM2
6	LUNES	JUI JITSU	JONATHAN GONZALEZ	CE1 - CM2
7	LUNES	FUTBOL	JOEL LOPEZ	MS - GS - CP
8	LUNES	CANTO (EN FRANCES)	ANNE PANNET	CE1 - CM2
9	LUNES	MINDFULNESS	GABRIELA AGUILAR	CE2 - CM2
10	MARTES	HOCKEY SOBRE CESPED	JOEL LOPEZ	CE2 - CM2
11	MARTES	TIRO CON ARCO	YESENIA VALENCIA	CP- CM2/ PRINCIPIANTES
12	MARTES	BADMINTON	MIRIAM ALONZO	CE2 - CM2
13	MARTES	PATINAJE	J.COLOCH	CP - CM2 / AVANZADOS
14	MARTES	MINDFULNESS	GABRIELA AGUILAR	CE2 - CM2
15	MARTES	FUTBOL	ALEX PEÑA	CE1
16	MARTES	FUTBOL	SERGIO VIDAL	CE2
17	MARTES	KARATE	JONATHAN CHUTAN	CE2-CM2
18	MIÉRCOLES	DESPERTAR MUSICAL	ANNE PANNET	MS - CP
19	MIERCOLES	FUTBOL NIÑAS	HESED HERNANDEZ	CM1-CM2
20	MIERCOLES	FUTBOL	FRANCISCO ORTIZ	CM1-CM2
21	MIERCOLES	BASQUETBOL	JOEL LOPEZ	CE2-CM2
22	MIÉRCOLES	COCINA	HILDE MIX	MS - CM2
23	MIÉRCOLES	BISUTERIA	M.FERNANDA AGUILAR	CP - CM2
24	MIÉRCOLES	TIRO CON ARCO	YESENIA VALENCIA	CP- CM2/ INTERMEDIOS
25	JUEVES	TIRO CON ARCO	YESENIA VALENCIA	CP- CM2/ AVANZADO
26	JUEVES	FUTBOL	JOEL LOPEZ	MS - GS - CP
27	JUEVES	MIMO	GLORIA YAX	CP - CM2
28	JUEVES	AMO MI PLANETA	TIPHAINE WILLEMET	CE1-CM2
29	VIERNES	AJEDREZ	JULIEN ROUCAN	CE2-CM2

TALLER DE FUTBOL

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
LUNES	JOEL LOPEZ	MS - GS - CP
MARTES	ALEX PEÑA	CE1
MARTES	SERGIO VIDAL	CE2
MIERCOLES	FRANCISCO ORTIZ	CM1 - CM2
MIERCOLES	HESED HERNANDEZ	CM1 - CM2 NIÑAS
JUEVES	JOEL LOPEZ	MS - GS - CP

El fútbol es un deporte muy activo que requiere estar en constante movimiento en el terreno, lo cual contribuye a mejorar la resistencia y la velocidad en los niños. También precisa desarrollar habilidades en el manejo del balón, ya sea para llevarlo a través del campo, realizar los pases o marcar un gol, un ejercicio que estimula la coordinación motora y espacial, así como la visión periférica, la velocidad de reacción y la agilidad física.

colegio Julio Verne
tres idiomas, dos redes, un futuro

ÉTABLISSEMENT CONVENTIONNÉ
aefe

TALLER DE PATINAJE

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
LUNES	J. A COLOCH	CP – CM2 / INICIACION
MARTES	J. A COLOCH	CP – CM2 / AVANZADOS

El patinaje es un deporte que exige una perfecta combinación entre mente y cuerpo y a la vez una alta coordinación sensorio-motriz que compromete, desarrolla y agudiza el sentido del equilibrio, así como el manejo del espacio, es también es una mezcla de fuerza, habilidad y resistencia, en el que es muy importante la acción de los músculos y las articulaciones para dar los movimientos de flexión y extensión.

TALLER DE TIRO CON ARCO

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
LUNES	YESENIA VALENCIA	CP – CE1/PRINCIPIANTES
MARTES		CE1 – CM2/PRINCIPIANTES
MIERCOLES		CP – CM2/ INTERMEDIOS
JUEVES		CP – CM2 AVANZADOS

- Actualmente, el tiro con arco forma parte de las disciplinas que participan de los Juegos Olímpicos. El objetivo de este deporte es disparar una flecha contra una diana y gana el que más puntos obtiene. El arco favorece la coordinación brazos - visión, el trabajo de espalda, relajación y tranquilidad, aumenta el control de la posición y de la capacidad de concentración. En niños potencia la coordinación, tranquilidad, control, que se va incrementando de año en año siendo uno de los deportes más recomendables por lo que aporta al crecimiento personal dándole madurez y fuerza física, adaptada a cada edad, y con adecuada preparación.

TALLER DE ULTIMATE FRISBEE

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
LUNES	BENJAMIN GALISSARD	CE2 – CM2

El Ultimate Frisbee es un deporte de equipo, cuyo principal elemento de juego es un disco volador o frisbee. Se juega en un campo de césped, y en sus extremos, se encuentran las zonas de gol (endzone).

Podemos mencionar varias razones para practicar este nuevo deporte, entra estas razones está el hecho que no hay contacto físico de ningún tipo. Se juega con equipos mixtos fomentando equidad de género y trabajo en equipo.

Otra de las razones más importante son la cualidades actitudinales que desarrolla dado que no hay árbitro y los jugadores deben ser los jueces y emitir un veredicto en conjunto los dos equipos. Desarrolla la coordinación óculo mano al ser un deporte de lanzar y atrapar al mismo tiempo desarrolla capacidades físicas como resistencia, fuerza y velocidad.

TALLER DE BRAIN TRAINING - La Ciencia de la Atención Plena (Mindfulness)

¿Qué es mindfulness?

UNA CIENCIA EMERGENTE

El mindfulness, también llamado atención plena o conciencia plena, consiste en desarrollar el hábito de estar atento de manera intencional a lo que hacemos; sin juzgar, apegarse, o rechazar en alguna forma la experiencia. Es una práctica basada en la meditación "vipassana" (técnica para aprender a observar los eventos cotidianos tal y como son).

Aportes Neurobiológicos del Mindfulness

CAMBIOS CEREBRALES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES

- Cambio estructural en el Cortex Prefrontal
- Influye en las respuestas del Sistema Límbico
- Activa la Corteza Insular
- Regula las emociones y la atención
- Crea una sana conciencia corporal
- Mejora el Autoconcepto
- Efectos positivos a nivel molecular
- Aumento de Dopamina
- Reduce Noreprefina
- Reducción de Cortisol
- Influencia positiva en el Sistema Inmune

colegio Julio Verne

ÉTABLISSEMENT CONVENTIONNÉ

aefe

TALLER DE BRAIN TRAINING - La Ciencia de la Atención Plena (Mindfulness)

Preguntas Comunes

¿EN CUÁNTO TIEMPO VEMOS RESULTADOS?

A partir de los 3 minutos, desde la primera práctica. Cambios en la circulación sanguínea y secreción de endorfinas.

¿QUÉ TAN EFECTIVA ES?

Para poder obtener cambios y resultados significativos, una práctica diaria de al menos 20 minutos (nivel principiante) es necesaria.

EN CUÁNTO TIEMPO VEMOS RESULTADOS?

Aunque se le atribuyen grandes beneficios, nuestras expectativas deben ser realistas; más aún si no se medita cotidianamente.

TALLER DE VOLEIBOL

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
LUNES	JULIANNE BURMESTER	CE1 – CM2

El voleibol es uno de los deportes más completos que existen ya que como en otras modalidades, requiere un gran esfuerzo físico, lo cual beneficia a tu salud. El voleibol favorece la coordinación, la concentración, mejora la rapidez, la habilidad y los reflejos.

Es un deporte perfecto para niño desde varios puntos de vista pero sobre todo por el enfoque de juego en equipo.

colegio Julio Verne
tres idiomas, dos redes, un futuro
ÉTABLISSEMENT CONVENTIONNÉ
aefe

TALLER DE MANUALIDADES

DIA	animador	GRADOS
LUNES	Hilde Mix	MS – CM2

El taller de manualidades está orientado a desarrollar en los niños la creatividad y la motricidad fina, con diferentes técnicas. El desarrollo motriz es básico para el aprendizaje en general. Los trabajos que llevan a casa produce satisfacción y alegría, pero este no es el motivo principal, sino sentirse capaces de producir y disfrutar el proceso.

TALLER EL DESPERTAR MUSICAL

DIA	animador	GRADOS
LUNES	ANNE PANNET	MS – CP

La música es una forma muy importante de aprendizaje y desarrollo de habilidades, en el taller aprenderán música con pequeños instrumentos de percusión, verán como escuchar, apreciar su talento y de los otros, también como vocalizar.Todo través de juegos musicales, entenderán los conceptos básicos de la música: tono, velocidad, matices, fraseo.

TALLER DE JIU JITSU Y KARATE

DIA	animador	GRADOS
LUNES JIU JITSU	JONATHAN GONZALEZ	Ce1 – CM2
MARTES KARATE		

La práctica de jiu jitsu y karate es muy buena para la mente. A nivel mental nos aporta Seguridad, Fortaleza mental, Disciplina, Respeto, Eliminar estrés.

La otra parte que se trabaja con la práctica del estos artes marciales es la física. En realidad, cuerpo y mente van de la mano, beneficiándote de sus ventajas a la vez. En el caso de la parte física, practicar jiu jitsu tiene una serie de beneficios derivados del trabajo cardiovascular y la fuerza que se realiza durante el entrenamiento, así como en los estiramientos.

La gran diferencia entre ambos deportes radical esencialmente en las técnicas propias del deporte.

TALLER DE BÁDMINTON

DIA	animador	GRADOS
bádminton	Miriam de Peña	Ce2 – CM2

LEl bádminton es un deporte de raqueta con la misma dinámica que el tenis pero con muchas diferencias que se convierten en ventajas. Para empezar, tanto la raqueta de bádminton como el volante o pluma que se utiliza son mucho más ligeros que una raqueta o una pelota de tenis, por lo que el impacto no afecta al desarrollo de las articulaciones de los niños.

Pero tiene muchos más beneficios. Entre ellos:

- Uno de los beneficios más evidentes del bádminton es el desarrollo de ciertas habilidades en los niños, como la agudeza visual, la agilidad y la rapidez de reflejos, todas ellas imprescindibles durante el juego. La orientación, la percepción del espacio y la gravedad, pero también el equilibrio y la coordinación son otras de las habilidades que se potencian con la práctica del bádminton.

- Además, se trata de un deporte donde la resistencia es tan fundamental como la velocidad, por lo que los niños se acostumbrarán al esfuerzo físico y les viene muy bien si en el futuro eligen cualquier otro deporte. Si además añadimos la mejora de la psicomotricidad infantil y el buen desarrollo muscular, podemos convertir al bádminton en uno de los deportes ideales para niños de cualquier edad.

TALLER DE HOCKEY SOBRE CÉSPED

DIA	animador	GRADOS
miércoles	Joel López	CE1 – CM2

PRACTICAR HOCKEY SOBRE CÉSPED MEJORA EL RENDIMIENTO FISICO

La práctica del Hockey sobre césped desarrolla fuerza muscular, sobre todo en los músculos de la base y las piernas. Además, mejora el equilibrio, la coordinación y la agilidad, ya que durante el juego se necesitan éste tipo de reacciones rápidas.

Es un deporte muy completo que exige una buena coordinación y entendimiento entre los jugadores, lo que fomenta valores sanos y positivos.

DESARROLLA EL TRABAJO EN EQUIPO

Uno de los puntos fuertes de este deporte es la mejora de la comunicación entre los participantes, al tratarse de un juego en equipo, 11 jugadores, para lograr los objetivos y llegar a la victoria. Jugar al hockey sobre césped, conlleva la comunicación verbal y no verbal a través de los ojos y gestos entre los jugadores. Los deportistas se comunican durante un juego de ritmo muy rápido, lo que contribuye a una mejora en sus habilidades comunicativas tanto fuera como dentro del campo.

colegio Julio Verne
tres idiomas, dos redes, un futuro

ÉTABLISSEMENT CONVENTIONNÉ
aefe

TALLER CANTO (EN FRANCÉS)

DIA	animador	GRADOS
MIERCOLES	ANNE PANNET	CE1 – CM2

La maravilla de la música es que toca tu alma, tus sentidos, te lleva a otro mundo y no solo lo hace la melodía si no también un cantante te puede transmitir lo que siente desde su voz, desde su interior. Cantar existe desde la prehistoria y cualquier puede hacerlo la diferencia es que unos lo desarrollan más que otros, sin embargo es una actividad que se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento. Los niños que juegan cantando les ayudan mucho a desarrollar mejor su área física, mental y social. Si tu pequeño juega cantando le estas ayudando a nutrir su cerebro y le enriques su comunicación

TALLER DE COCINA

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
miercoles	Hilde mix	MS – CM2

Taller orientado para introducir al niño en el arte culinario.

Los niños no sólo disfrutan preparando recetas fáciles, sino además aprenden hábitos saludables en la cocina, los principios básicos de una alimentación sana y equilibrada.

TALLER DE BASQUETBOL

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
miercoles	Joel Lopez	CE1 – CM2

El baloncesto es uno de los deportes de equipo que los niños adoran, o cierto es que se trata de un deporte muy dinámico y entretenido que se puede para practicar incluso como una simple afición la práctica habitual de baloncesto es un excelente ejercicio físico que estimula diferentes destrezas, a la vez que contribuye a desarrollar las habilidades sociales.

El baloncesto requiere una gran coordinación del torso superior, así como entre todas las partes del cuerpo y entre los ojos y las manos. Realizar los pases, ejecutar las capturas, correr evadiendo a los contrarios y encestar son destrezas que requieren una buena dosis de planificación, precisión y una reacción rápida. Además, caminar hacia atrás prestándole atención a los otros jugadores y correr mientras se ejecuta el goteo del balón son ejercicios complejos que resultan muy útiles para estimular la conciencia corporal y la coordinación entre las distintas partes del cuerpo.

TALLER DE BISUTERIA

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
Miércoles	Maria Fernanda Aguilar	CE1 – CM2

En este taller los niños aprenderán a diseñar su propia joyería (pulseras, collares, aretes, anillos, diademas, llaveros, entre otros). Aprenderán a convivir con niños de diferentes edades, a desarrollar la creatividad, concentración y aprenden a compartir así como reforzar la motricidad fina.

TALLER DE MIMO

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
Jueves	Gloria Yax	CP – CM2

El teatro como herramienta de aprendizaje y como parte de la expresión de los seres humanos.

El colegio Julio Verne se ha caracterizado por ofrecer una educación integral. Dando la oportunidad a los alumnos a involucrarse en el arte dramático.

Resultado, alumnos con facilidad de expresión oral, juicio crítico y con aprecio al arte como tal.

TALLER “AMO MI PLANETA”

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
Jueves	Tiphaine Willemet	CE1 – CM2

En el taller los alumnos serán inducidos atreves de diferentes actividades a descubrir y explorar la naturaleza, así como tener consciencia de la importancia de nuestro papel como sociedad para la preservación y equilibrio del medio ambiente.

Se tendrán actividades de descubrimiento de la fauna y flora de las áreas verdes aseguradas de nuestro colegio, creación de un jardín, trabajo de sensibilización dentro del colegio, plantación y observación de diferentes tipos de semillas, visualización de películas sobre el cuidado de nuestro planeta, debates de ideas, construcción de nidos para aves y proyectos de energías renovables.

TALLER DE AJEDREZ

DIA	ENTRENADOR	GRADOS
Jueves	Julien Roucan	CE2 – CM2

El ajedrez es un juego muy recomendable no solo para niños sino también para adultos. De hecho, hay muchos estudios que confirman que, tras algunos meses de entrenamiento, el ajedrez puede aumentar el cociente de inteligencia, las habilidades de aprendizaje y mejorar la concentración.

Para mantener en forma tu mente, entrena tu cerebro con Stimulus, gracias a ejercicios que pondrán a prueba tu atención, memoria, razonamiento