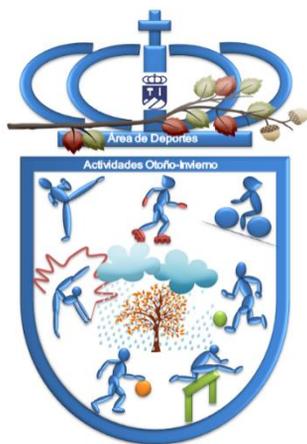


# Área de Deportes Becerril de la Sierra

## Otoño-Invierno 2021-22

### ÍNDICE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES INFANTILES	PÁG.	DÍAS
<i>AIKIDO</i>	<i>1</i>	<i>L-X</i>
<i>ATLETISMO</i>	<i>2</i>	<i>M-J</i>
<i>BALONCESTO</i>	<i>3</i>	<i>M-J</i>
<i>CICLISMO</i>	<i>4</i>	<i>D</i>
<i>FÚTBOL SALA</i>	<i>5</i>	<i>L-X / M-J</i>
<i>GIMNASIA DEPORTIVA</i>	<i>6</i>	<i>M-J</i>
<i>GIMNASIA RÍTMICA</i>	<i>7</i>	<i>L-X-V*</i>
<i>JUDO</i>	<i>8</i>	<i>L-X</i>
<i>KÁRATE</i>	<i>9</i>	<i>M-J</i>
<i>PATINAJE</i>	<i>10</i>	<i>Según grupo</i>
<i>PEQUEDEPORTE</i>	<i>11</i>	<i>M-J</i>
<i>PREDEPORTE</i>	<i>12</i>	<i>M-J</i>



ÁREA DE DEPORTES  
Ayuntamiento de  
Becerril de la Sierra



# AIKIDO

Se desarrollan habilidades para resolver conflictos con calma. Se refuerzan la autoestima y autoimagen, adquiriendo seguridad y asertividad, consiguiendo que el alumno se valore y respete a sí mismo y respete también a los demás.

A partir de los 5 años

**DÍAS:** Lunes y Miércoles

**HORARIO:** De 16:30 a 17:30 h.

**INSTALACIÓN:** Sala de Artes Marciales

**LUGAR:** Planta Alta Pabellón Polideportivo Municipal



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# ATLETISMO

Previene la obesidad y la diabetes, mejora los niveles de colesterol, aumenta la masa muscular, mejora la respiración, aumenta la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional. Mejora el estado de ánimo.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 17:00 a 20:00 h. (3 grupos)

**INSTALACIÓN:** Pista de Atletismo y Frontón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal



**GRUPO I: INICIACIÓN**

**HORARIO:** de 17:00-18:00 h.

**GRUPO II: MEDIO**

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**GRUPO III: AVANZADO**

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

A partir de los 8 años

Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# BALONCESTO

Mejora la coordinación, aumenta la resistencia,  
desarrolla la agilidad, la habilidad locomotriz y  
la rapidez de reflejos.

Cuida y protege el sistema cardiovascular y  
mejora la resistencia muscular.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 16:15 a 21:00 h. (5 grupos)

**INSTALACIÓN:** Pista de Baloncesto

**LUGAR:** Pabellón Principal  
Polideportivo Municipal

**A partir de los 6 años**

**CATEG.:** BABY BASKET (2014-15)

**HORARIO:** de 16:15-17:00 h.

**CATEG.:** BENJAMÍN (2012-13)

**HORARIO:** de 17:00-18:00 h.

**CATEG.:** ALEV. FEME. (2010-11)

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**CATEG.:** ALEV. MASC. (2010-11)

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

**CATEG.:** INFAN./CAD. (2006-09)

**HORARIO:** de 20:00-21:00 h.



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# CICLISMO

El ciclismo ofrece múltiples beneficios educativos para los niños, tanto a nivel motor como cognitivo y afectivo-social: Aumenta la resistencia, potencia la velocidad y la agilidad, estimula e incrementa la coordinación y el equilibrio.

**DÍAS:** Domingos

**HORARIO:** De 10 a 14:00 h. (2 grupos)

**INSTALACIÓN:** Alrededores Becerril de la Sierra

**LUGAR:** Salidas desde el Polideportivo Municipal

**G-I: AVANZADO**

**HORARIO:** de 10:00-12:00 h.

**G-II: INICIACIÓN-MEDIO**

**HORARIO:** de 12:00-14:00 h.

A partir de los 8 años



# CICLISMO

Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

Entre nuestros objetivos está capacitar a los chicos con aspectos deportivos y humanos; pero sobre todo, enseñarles valores como son el respeto, la disciplina, la autoconfianza, el compañerismo, la motivación y el esfuerzo.

**A partir de los 8 años**

**DÍAS:** Martes y Jueves + partidos de A.D.S. Sábados

**HORARIO:** De 18:00 a 19:00 h.

**INSTALACIÓN:** Pista Fut. Sala del Frontón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

**CATEG.:** BENJAMÍN (2012-13)

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.



**DÍAS:** Lunes y Miércoles + partidos de A.D.S. Sábados

**HORARIO:** De 17:00 a 21:00 h. (4 categorías)

**INSTALACIÓN:** Pista Fut. Sala del Frontón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

**CATEG.:** ALEVÍN B (2011)

**HORARIO:** de 17:00-18:00 h.

**CATEG.:** ALEVÍN A (2010)

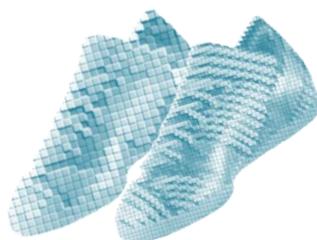
**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**CATEG.:** INFANTIL (2008-09)

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

**CATEG.:** CADETE (2006-07)

**HORARIO:** de 20:00-21:00 h.



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# G<sup>a</sup> DEPORTIVA

Aumenta sus capacidades motoras: fuerza, flexibilidad, coordinación y velocidad, entre otras. Desarrolla el equilibrio y el sentido del ritmo. Corrige malas posturas corporales. Fomenta la concentración.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**A partir de los 6 años**

**HORARIO:** De 17:00 a 19:00 h. (2 grupos)

**INSTALACIÓN:** Pabellón Principal Polideportivo

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

**GRUPO I: INICIACIÓN**

**HORARIO:** de 17:00-18:00 h.

**GRUPO II: AVANZADO**

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

**Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€**

Les ayuda a conectar con su propio cuerpo. Se corrigen malas posturas, se evitan lesiones y se mejora el equilibrio. Favorece la expresión de emociones. Se toma consciencia del entorno, favorece la orientación espacial y aumenta la velocidad de reacción.

**DÍAS:** Lunes, Miércoles y Viernes + competiciones de A.D.S.\*

**HORARIO:** De 17:00 a 21:00 h. (Escuelas y Competición)

**INSTALACIÓN:** Pabellón Principal Polideportivo

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

\* Sólo grupos de competición.

**GRUPO:** ESCUELA I

**HORARIO:** de 17:00-18:00 h.

A partir de los 5 años



**GRUPO.:** COMPETICIÓN I

**HORARIO:** de 18:00-19:15 h.

**GRUPO.:** COMPETICIÓN II

**HORARIO:** de 19:15-20:30 h.

Entrenamiento específico para los grupos de competición los viernes  
(las profesoras determinarán horario de cada grupo)

**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# JUDO

El judo es una excelente escuela para incrementar el respeto hacia el otro y hacia uno mismo, siendo un deporte ideal para superar la timidez y controlar la agresividad. Los enseña a ser equilibrados, templados...

**DÍAS:** Lunes y Miércoles

**HORARIO:** De 18:00 a 20:00 h. (2 grupos)

**INSTALACIÓN:** Sala Artes Marciales

**LUGAR:** Planta alta del Pabellón del Polideportivo Municipal

**GRUPO I: INICIACIÓN**

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**GRUPO II: MED.-AVANZADO**

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

A partir de los 5 años



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# KARATE

Es uno de los deportes más completos física y mentalmente a los que puedes apuntar a tus hijos. Los niñ@s se divierten mientras aprenden disciplina, tolerancia y respeto y fomentan su desarrollo óseo y muscular.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 17:00 a 21:30 h. (5 grupos)

**INSTALACIÓN:** Sala Artes Marciales

**LUGAR:** Planta alta del Pabellón del Polideportivo Municipal



**A partir de los 5 años**

**G-I: INICIACIÓN**

**HORARIO:** de 17:00-18:00 h.

**G-II: INTERMEDIO**

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**G-III: AVANZADO**

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

**G-IV: NIVEL MUY ALTO**

**HORARIO:** de 20:00-21:00 h.

**G. V: EXÁMENES CINTURONES**

**HORARIO:** de 21:00-21:30 h.

**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

**Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€**

# PATINAJE

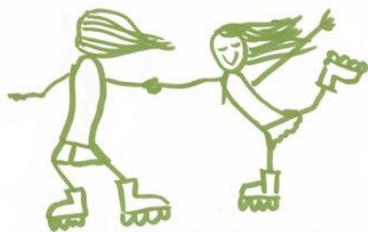
Contribuye a mejorar el estado físico aumentando la resistencia aeróbica, activa la circulación sanguínea, fortalece piernas, pulmones y corazón. Contribuye además a desarrollar el equilibrio, la concentración y la coordinación.

**DÍAS:** Martes y Jueves (+ viernes sólo los artísticos)

**HORARIO:** De 18:00 a 21:00 h. (3 grupos)

**INSTALACIÓN:** Pista de Hockey ó Frontón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal



**GRUPO EN LÍNEA**  
(todas edades)

**HORARIO:** de 18:00-19:00 h.

**GRUPO ARTÍSTICO**  
(todas edades)

**HORARIO:** de 19:00-20:00 h.

**GRUPO ARTÍSTICO**  
**COMPETICIÓN\***

**HORARIO:** de 20:00-21:00 h.

\* Este grupo lo confecciona la profesora

**A partir de los 5 años**

**DÍAS:** Viernes y Domingo

**HORARIO:** Según día

**INSTALACIÓN:** Pista de Hockey ó Frontón Cubierto

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

**GRUPO FAMILIAR**  
(todas edades)

**VIERNES:** de 18:00-19:00 h.

**DOMINGO:** de 12:00-13:00 h.



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 37€ y Febrero: 37€ - Pago único (por curso escolar) 70€

# PEQUEDEPORTE

El niño aprende a dominar y adaptar su movimiento corporal.

Ayuda a afirmar su lateralidad, control postural, equilibrio, coordinación, ubicación en tiempo y espacio.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 16:00 a 17:00 h.

**INSTALACIÓN:** Pabellón Principal Polideportivo

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

Niñ@s de 4 y 5 años



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 39€ y Febrero: 39€ - Pago único (por curso escolar ) 75€

# PREDEPORTE

Es una actividad deportiva que inicia al niño en la práctica del ejercicio físico en un ambiente lúdico y distendido.

Combina las actividades deportivas con las actividades lúdicas, teniendo siempre presente el desarrollo integral del niño.

**DÍAS:** Martes y Jueves

**HORARIO:** De 17:00 a 18:00 h.

**INSTALACIÓN:** Pabellón Principal Polideportivo

**LUGAR:** Polideportivo Municipal

Niñ@s de 6 y 7 años



**Precios de las Escuelas Deportivas Municipales (de Octubre a Junio)**

Pago fraccionado: Octubre 39€ y Febrero: 39€ - Pago único (por curso escolar ) 75€