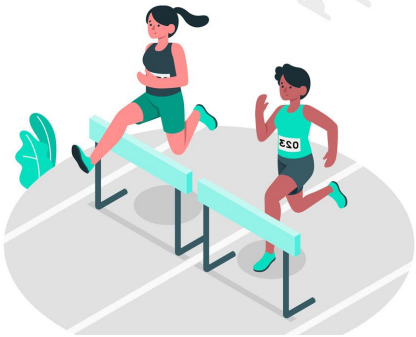
ACTIVIDADES INFANTILES

TEMPORADA 2022/23



AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

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

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

FÚTBOL SALA

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 5 años

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

HORARIO: De 17:00 a 21:00 h. (3 categorías)

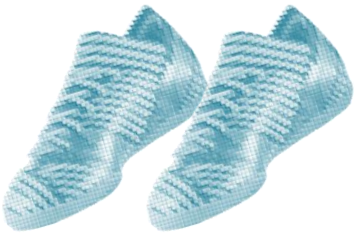
INSTALACIÓN: Pista Fut. Sala del Frontón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

CATEG.: PRE, BENJAMÍN Y ALEVÍN **(2011-17)**
HORARIO: de 17:00-18:00 h.

CATEG.: INF.-CADETE COMP. **(2007-10)**
HORARIO: de 18:00-19:30 h.

CATEG.: JUVENIL COMP. **(2004-06)**
HORARIO: de 19:30-21:00 h.



Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

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 (los días de mal tiempo)

LUGAR: Polideportivo Municipal

A partir de los 5 años

GRUPO I: INICIACIÓN
5-9 AÑOS
HORARIO: de 17:00-18:00 h.

GRUPO II: MEDIO
10-13 AÑOS
HORARIO: de 18:00-19:00 h.

GRUPO III: AVANZADO
DE 14 AÑOS Y +
HORARIO: de 19:00-20:00 h.

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

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 22:00 h. (5 grupos)

INSTALACIÓN: Sala Artes Marciales

LUGAR: Planta alta del Pabellón del Polideportivo Municipal

A partir de los 5 años

G-I: INICIACIÓN I **HORARIO**: de 17:00-18:00 h.	**G-II**: INICIACIÓN II **HORARIO**: de 18:00-19:00 h.
G-III: MEDIO **HORARIO**: de 19:00-20:00 h.	
G-IV: AVANZADO **HORARIO**: de 20:00-21:00 h.	**G. V**: CINTURONES **HORARIO**: de 21:00-22:00 h.

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

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 17:00 a 21:00 h. (4 grupos)

INSTALACIÓN: Pista de Baloncesto

LUGAR: Pabellón Principal
Polideportivo Municipal

A partir de los 5 años

CATEG.: PREBENJ. **(2015-17)**
HORARIO: de 16:00-17:00 h.

CATEG.: BENJAMÍN **(2013-14)**
HORARIO: de 17:00-18:00 h.

CATEG.: ALEV. **(2011-12)**
HORARIO: de 18:00-19:00 h.

CATEG.: INF-CAD. (2007-10)
HORARIO: de 19:00-20:00 h.

CATEG.: JUV. (2004-06)
HORARIO: de 20:00-21:00 h.

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

GIM. 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.

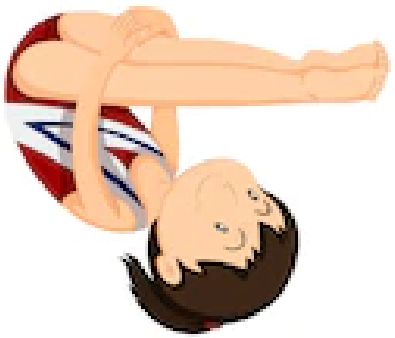
DÍAS: Martes y Jueves

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

INSTALACIÓN: Pabellón Principal Polideportivo

LUGAR: Polideportivo Municipal

A partir de los 5 años



GRUPO I: INICIACIÓN 5-9 AÑOS

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

GRUPO II: AVANZADO +de 10 AÑOS

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

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de Becerril de la Sierra

GIMNASIA RÍTMICA

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.

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 5-9 AÑOS

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

GRUPO: ESCUELA II + DE 10 AÑOS

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

A partir de los 5 años

GRUPO COMP. I: PREB.- BENJ.- ALEV

HORARIO: de 17:00-18:20 h.

GRUPO COMP. II: INFANTIL-CADETE

HORARIO: de 18:20-19:40 h.

GRUPO COMP. III: INFANTIL-CADETE

HORARIO: de 19:40-21:00 h.

Los horarios de los grupos de competición serán establecidos por la profesora, pudiendo variar respecto a lo publicado

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

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 artístico)

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* M-J-V
(todas edades)
HORARIO: de 19:00-20:00 h.

* Este grupo lo confecciona la profesora

A partir de los 5 años

GRUPO FAMILIAR (todas edades)
VIERNES: de 18:00-19:00 h.
DOMINGO: de 12:00-13:00 h.

DÍAS: Viernes y Domingo

HORARIO: Según día

INSTALACIÓN: Pista de Hockey ó Frontón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

PILATES

Educa el cuerpo para evitar malas posturas, fortaleciendo así los músculos abdominales y los que rodean la columna vertebral. Las técnicas de respiración les ayudarán a concentrarse en otras actividades. Mejora la coordinación, la fuerza, la resistencia y el equilibrio, complementando así otras actividades físicas y deportivas que realicen

A partir de los 14 años

DÍAS: Martes y Jueves

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

o de 20:00-21:00 h.

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

¡VAMOS!

¡VEN A PROBAR!

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

YOGA

Ayuda a evitar lesiones ya que cuida la musculatura y mejora la circulación de la sangre. Mejora la capacidad de concentración y relajación a través de la respiración. Proporciona una mayor estabilidad emocional, algo muy importante en la adolescencia

A partir de los 14 años

DÍAS: Lunes y Miércoles

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

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Sala tatami Polideportivo Municipal

¡VAMOS!

¡ANÍMATE!

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

DANCE TRAINING

Dance Training combina movimientos de baile con una serie de rutinas aeróbicas. La música es la herramienta principal, y te permitirá vibrar al ritmo de sonidos latinos como salsa, rumba, merengue, cumbia o bachata.

A partir de los 14 años

DÍAS: Lunes y miércoles

HORARIO: de 20:30 a 21:30h

INSTALACIÓN: Sala polivalente

LUGAR: Cristo del Buen Consejo

¡VAMOS!

¡NO TE QUEDES FUERA!

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

BÁDMINTON

Jugar a bádminton, ejercita el cuerpo al completo. Ya que, los jugadores tienen que utilizar todos los grupos musculares. Aunque principalmente trabaja el tren inferior, especialmente las piernas, los glúteos, los muslos y las pantorrillas, también se ejercitan otros grupos.

A partir de los 14 años

DÍAS: Martes y Jueves

HORARIO: De 20:00 a 21:30 h.

INSTALACIÓN: Pista Pabellón Cubierto

LUGAR: Polideportivo Municipal

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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

AREA DE DEPORTES
Ayuntamiento de
Becerril de la Sierra

AIKIDO INFANTIL

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.

DÍAS: Lunes y Miércoles

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

INSTALACIÓN: Sala de Artes Marciales

LUGAR: Planta Alta Pabellón Polideportivo Municipal

A partir de los 5 años

Escuelas Deportivas Munic. (del 19 septiembre 2022 al 22 junio 2023)

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