

CARACTERÍSTICAS DE NUESTRAS EXTRAESCOLARES

- ✓ Monitores/as cualificados y con experiencia.
- ✓ Sustituciones en caso de baja temporal o definitiva.
- ✓ Impartición de las horas acordadas.
- ✓ Material didáctico.
- ✓ Boletín de seguimiento trimestral o diploma.
- ✓ Dossier de Programaciones.
- ✓ Programaciones educativas para las familias.
- ✓ Reuniones Periódicas.
- ✓ Memoria Final.
- ✓ Seguro de Responsabilidad civil.
- ✓ Prevención de Riesgos laborales.
- ✓ Obligaciones en materia laboral.
- ✓ Grupo recomendado: 15 niños por monitor/a

ACTIVIDAD YOGA/PILATES

COLEGIO FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA
FUENTE

PROPUESTA DE ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

 913110483

 tecnicos2idra@gmail.com



www.idrasocioeducativo.com



PROPUESTA DE ACTIVIDAD

YOGA/PILATES (A partir de 3º de infantil)

El yoga/pilates para niños y niñas es un camino de autodescubrimiento que ayuda al niño/a a ser cada vez más consciente de sí, de las diferentes partes de su ser y de sus respectivas actividades.

Por medio del yoga/pilates **promovemos** conocimiento del cuerpo, elasticidad, destreza, resistencia. **Desarrollamos** equilibrio, relajación, concentración y atención.

Potenciamos energía, alegría, autoestima, creatividad y empatía. Aprendemos a identificar emociones, y su gestión a través de la respiración.

OBJETIVO GENERAL

El objetivo del Yoga/pilates con niños/as es **proporcionarles herramientas para mejorar su relación consigo mismo y con el mundo.**

Un objetivo a desarrollar cada mes:

Las sesiones estarán organizadas en base a un objetivo mensual a desarrollar, por ejemplo: tolerancia, no violencia, empatía, escucha, humildad, silencio, calma, etc.

A través de cada una de las sesiones iremos guiando a los niños/as hacia esa cualidad.

CARACTERÍSTICAS DE LAS SESIONES

COMUNICATIVAS

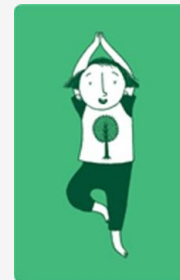
TRANQUILAS

PRODUCTIVAS

CREATIVAS Y DISTENDIDAS

BENEFICIOS QUE APORTA

- ✓ Mejora la confianza en uno mismo y potencia la autoestima.
- ✓ Ayuda a canalizar las emociones.
- ✓ Desarrolla una imagen positiva de sí mismo.
- ✓ Fomenta la expresión emocional por medio del cuerpo.
- ✓ Ayuda a progresar en el conocimiento y dominio del cuerpo y sus posibilidades adquiriendo hábitos básicos de salud y bienestar.
- ✓ Enseña a conocer y dominar la respiración y en consecuencia los estados emocionales.
- ✓ Ayuda a experimentar el placer y la satisfacción por el silencio y el reposo.
- ✓ Desarrolla la atención y la concentración, muy importante para el rendimiento escolar.
- ✓ Desarrolla y profundiza en una serie de valores personales y sociales.



2 HORAS A LA SEMANA

24€ MENSUALES

