

Formación Integral ESO



ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

CURSO 2024-2025

Un programa completo de actividades complementarias diseñado para contribuir a la **formación plena** de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. Idiomas, arte, deporte y comunicación se unen para desarrollar competencias clave que acompañarán a vuestros hijos a lo largo de toda su vida.

Disponible para 1º, 2º y 3º ESO (de 1 a 5 días, de lunes a viernes) y 4º ESO (actividad de 2 días: lunes y martes).

Índice del Programa

Nuestro programa de Formación Integral se organiza en tres grandes áreas que cubren las necesidades formativas de los alumnos. A continuación encontraréis un mapa completo de todas las actividades disponibles, para que podáis elegir la combinación que mejor se adapte a los intereses y horarios de vuestros hijos. Cada área ha sido cuidadosamente diseñada para complementar la formación académica y favorecer el desarrollo personal.

01

Organización y Horarios

Modalidades por curso y días disponibles

02

Área de Idiomas

Alemán · Cambridge · Programa Dual · Taller de Lengua y Comunicación · Debate y Oratoria

03

Área de Arte

Taller de Música · Taller de Dibujo y Pintura · Teatro

04

Área de Deporte

Fútbol · Natación · Multideporte · Club del Corredor

05

¿Cómo inscribirse?

Resumen y próximos pasos para las familias



 Cada alumno puede elegir entre **1 y 5 días** de actividades semanales (1 a 4 días para 4º ESO), combinando libremente las disciplinas de las tres áreas.

Organización y Modalidades

PLANIFICACIÓN SEMANAL

La Formación Integral ESO se estructura de forma flexible para que cada familia pueda adaptar la participación del alumno a sus necesidades y preferencias. Entendemos que los horarios familiares son diversos y que cada estudiante tiene intereses diferentes, por eso ofrecemos varias modalidades de asistencia que permiten crear un itinerario personalizado. El objetivo es que la participación sea enriquecedora y no suponga una carga, sino una oportunidad de crecimiento que el alumno disfrute plenamente.

La principal función de este programa es **complementar el desarrollo integral** de nuestros alumnos. A lo largo de la etapa de Educación Secundaria, los estudiantes deben adquirir una serie de competencias que se consideran clave para su futuro académico y personal. Las actividades que ofrecemos contribuyen directamente a la adquisición de dichas competencias, abarcando desde la comunicación lingüística y la expresión artística hasta la actividad física y el trabajo en equipo. Cada disciplina ha sido seleccionada cuidadosamente para aportar un valor añadido a la formación que los alumnos reciben en el aula.

1º, 2º y 3º ESO

Los alumnos pueden asistir de **1 a 5 días** a la semana, de lunes a viernes. Esto permite una total personalización del programa, eligiendo actividades de las tres áreas (Idiomas, Arte y Deporte) según sus intereses.

- 1 día → Iniciación suave
- 2-3 días → Equilibrio perfecto
- 4-5 días → Inmersión completa

4º ESO

Los alumnos de cuarto curso realizan la actividad **dos días a la semana: lunes y martes**. Esta configuración respeta la mayor carga académica de este curso, que es el último antes de Bachillerato, permitiendo a los estudiantes seguir disfrutando de las actividades complementarias sin comprometer su rendimiento escolar.

Es una fórmula pensada para mantener el equilibrio entre la exigencia académica y el bienestar personal del alumno.

Sea cual sea la modalidad elegida, todas las actividades están impartidas por profesionales cualificados y se desarrollan en las instalaciones del centro o en espacios concertados, garantizando la seguridad y la calidad educativa en todo momento. Las familias recibirán información periódica sobre el progreso de sus hijos en cada una de las disciplinas seleccionadas.

Área de Idiomas: Alemán y Cambridge

IDIOMAS

Los idiomas son una puerta abierta al mundo. En nuestra propuesta de Formación Integral, la competencia en comunicación lingüística ocupa un lugar protagonista. Dominar varios idiomas no solo amplía las oportunidades académicas y profesionales de los alumnos, sino que también les permite comprender otras culturas, desarrollar empatía y construir una visión del mundo más rica y diversa. A continuación os presentamos las dos propuestas estrella de nuestro programa lingüístico.



Alemán

Nuestros alumnos aprenderán vocabulario con especial atención al **vocabulario juvenil actual** de los adolescentes alemanes, utilizando canciones y series televisivas como herramientas de aprendizaje. Las actividades irán enfocadas a la comunicación real, tanto oral como escrita, haciendo hincapié en la correcta pronunciación.

Además, se trabaja el **intercambio escolar bidireccional** con el colegio Hessenwaldschule de Alemania, mediante redacción e intercambio de cartas. Nos adentraremos en las costumbres alemanas —familia, sistema educativo, comidas, horarios— y exploraremos también Suiza, Austria y los países con minorías germanófonas como Bélgica, Luxemburgo y Holanda.



Cambridge

Preparamos a los alumnos para los **exámenes oficiales de la Universidad de Cambridge**, reconocidos internacionalmente como referencia de dominio del inglés. Los niveles disponibles son:

- **PET** – Preliminary English Test (nivel B1)
- **FCE** – First Certificate of English (nivel B2)
- **CAE** – Cambridge Advanced (nivel C1)

Las clases son impartidas por un **profesor nativo norteamericano**, acompañado por un profesor de inglés de la etapa, lo que garantiza una inmersión lingüística de alta calidad con apoyo pedagógico adaptado al nivel de cada alumno.

Aprender un nuevo idioma no es solo adquirir vocabulario y gramática: es abrir una ventana a otra forma de pensar y de ver el mundo.

Comunicación, Debate y Programa Dual

🎤 EXPRESIÓN

📄 DIPLOMA DUAL

La capacidad de comunicarse con eficacia, defender ideas con argumentos sólidos y expresarse con seguridad ante un público son habilidades fundamentales que trascienden el ámbito escolar. En esta sección presentamos tres actividades que, cada una desde un ángulo diferente, trabajan la competencia comunicativa de los alumnos, preparándoles para los retos académicos y personales del futuro. Estas disciplinas convierten a los estudiantes en comunicadores competentes y ciudadanos con pensamiento crítico.

1

Taller de Lengua y Comunicación

Los alumnos se interesan más y rinden mejor cuando se les plantea un **trabajo final concreto** para el que se están formando. Este taller trabaja los diferentes aspectos de la Lengua Castellana de manera lúdica a través de proyectos reales:

- **La radio** – Creación de contenidos radiofónicos
- **El periódico y el blog** – Redacción periodística digital
- **La publicidad** – Análisis y creación de campañas
- **La oratoria** – Expresión oral persuasiva
- **El debate** – Argumentación estructurada
- **Periodismo audiovisual** – Producción de vídeo informativo

2

Taller de Debate y Oratoria

En este taller los alumnos desarrollan aspectos esenciales relacionados con el debate y la oratoria. Mejoran su **capacidad de comunicación**, aprenden a estructurar ideas de forma clara y convincente, y desarrollan técnicas de **argumentación y contraargumentación**. Se fomenta la escucha activa, el respeto a los turnos de palabra y la capacidad crítica, aspectos fundamentales para desenvolverse con soltura en situaciones de oratoria y en la vida cotidiana.

3

Programa Dual – Bachillerato Dual Americano

Preparamos a los alumnos para las diferentes actividades que deben realizar para obtener el **Diploma Dual**. Este programa permite a los estudiantes cursar simultáneamente el bachillerato español y el americano, obteniendo una doble titulación que les abre las puertas a universidades de todo el mundo. Es una oportunidad única para desarrollar competencias internacionales, mejorar el inglés académico y adquirir una visión global de la educación.

📌💡 El Taller de Debate y Oratoria y el Taller de Lengua y Comunicación se complementan perfectamente. Muchas familias eligen combinar ambos para una formación comunicativa completa.

Área de Arte: Música, Dibujo y Teatro

ARTE Y EXPRESIÓN

La educación artística es un pilar esencial en la formación integral de cualquier persona. Las artes desarrollan la creatividad, la sensibilidad estética, la capacidad de expresión y la inteligencia emocional. En nuestro programa ofrecemos tres talleres artísticos que cubren diferentes formas de expresión — musical, plástica y escénica— para que cada alumno encuentre el canal creativo que mejor conecte con su personalidad e intereses. Estos talleres no buscan formar artistas profesionales, sino personas capaces de expresarse, comunicar emociones y apreciar la cultura desde una perspectiva activa y participativa.



Taller de Música

Los alumnos exploran el mundo de la música desde la práctica, desarrollando habilidades rítmicas, melódicas y de conjunto. Se trabaja tanto la interpretación individual como la grupal, fomentando la disciplina, la escucha y la colaboración. Un espacio donde el sonido se convierte en vehículo de expresión personal y colectiva.



Taller de Dibujo y Pintura

Un espacio dedicado a la expresión plástica donde los alumnos experimentan con diferentes técnicas, materiales y estilos artísticos. Desde el dibujo a lápiz hasta la pintura con acrílicos, los estudiantes desarrollan su mirada artística, aprenden a observar el mundo con detenimiento y transforman sus ideas en obras visuales.



Taller de Teatro

Los alumnos desarrollan los diferentes aspectos relacionados con la interpretación: **comunicación, expresión en público, interpretación** y todos los elementos necesarios para desarrollar una obra de teatro. Desde la improvisación hasta la puesta en escena, el teatro transforma a los estudiantes en comunicadores seguros y empáticos.

Las artes escénicas y plásticas contribuyen de manera transversal al desarrollo de competencias fundamentales. El trabajo en equipo que exige una obra de teatro, la paciencia y la observación que requiere el dibujo, o la coordinación necesaria para tocar en conjunto son habilidades que los alumnos trasladan a todas las áreas de su vida. Además, participar en actividades artísticas refuerza la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de asumir riesgos creativos.

Cada trimestre, los talleres artísticos culminan con muestras, exposiciones o representaciones abiertas a las familias, creando momentos de celebración compartida que refuerzan el sentido de comunidad del centro.

Área de Deporte: Fútbol y Natación

DEPORTE

El deporte es mucho más que actividad física: es una escuela de valores, disciplina y superación personal. Dentro de nuestra oferta deportiva, el fútbol y la natación representan dos disciplinas complementarias que trabajan el cuerpo y la mente de formas diferentes pero igualmente enriquecedoras. Ambas actividades están diseñadas para que los alumnos disfruten del movimiento, mejoren su condición física y adquieran hábitos saludables que les acompañen toda la vida.

Fútbol

Los alumnos trabajan la condición física de una manera lúdica con un deporte de gran aceptación social. Se desarrollan contenidos tanto **teóricos como prácticos** relacionados con la técnica y la táctica del fútbol. Las clases son eminentemente prácticas, trabajando habilidades técnicas, coordinación, capacidades físicas básicas y la conexión de nuestro cuerpo con un instrumento externo: el balón. El trabajo en equipo, la comunicación en el campo y el respeto al rival son valores transversales de cada sesión.

Natación

Los principales objetivos son que el alumno **disfrute de la actividad**, coopere con sus compañeros en el medio acuático y mejore los estilos de crol, espalda y braza. Se trabaja también la importancia de la natación para la mejora de la condición física y la salud. El programa incluye perfeccionamiento de técnicas, iniciación a la mariposa, práctica de waterpolo y actividades lúdicas acuáticas.

Programa de Natación: Unidades Didácticas

El programa de natación está estructurado en siete unidades didácticas que garantizan una progresión técnica completa, siempre desde un enfoque lúdico y motivador:

Mejorar el estilo de crol

Perfeccionamiento de la técnica, coordinación del estilo completo incluyendo respiración, salida y viraje.

Me divierto en el agua

Desarrollo de objetivos de manera lúdica con juegos, trabajando habilidades motrices finas y gruesas.

Mejoro mi salud

Adquisición de hábitos deportivos y concienciación sobre la importancia de la natación para la calidad de vida.

Braza, espalda y mariposa

Trabajo progresivo de los tres estilos restantes, desde la iniciación hasta el perfeccionamiento con salidas y virajes.

Deporte: Multideporte y Club del Corredor

ACTIVIDAD FÍSICA

Completamos nuestra oferta deportiva con dos propuestas que apuestan por la variedad y la especialización. El Multideporte ofrece un abanico amplísimo de disciplinas para que los alumnos descubran nuevas pasiones, mientras que el Club del Corredor se centra en la práctica del atletismo para quienes disfrutan del reto personal de superarse kilómetro a kilómetro. Ambas actividades comparten un objetivo común: que los alumnos mejoren su condición física, desarrollen hábitos saludables y, sobre todo, disfruten del placer de moverse.

Multideporte

El objetivo general es que los alumnos **mejoren sus habilidades motrices** y disfruten del placer de practicar actividad física. Se trabaja una enorme variedad de deportes y actividades que amplían el bagaje motor de los estudiantes y fomentan la socialización.

Deportes de equipo

Voleibol, unihockey, ultimate

Deportes de raqueta

Bádminton

Atletismo

Salto de altura y longitud

Deportes adaptados

Goalball e inclusión

Juegos populares

Bolos, petanca y más

Bienestar

Patínaje, relajación y estiramientos

Club del Corredor

Preparación específica de la práctica del atletismo con sesiones de **running en los alrededores del colegio**. Los alumnos desarrollan una relación positiva con el esfuerzo físico y aprenden a gestionar su rendimiento de forma autónoma.

- **El calentamiento**

Rutinas preparatorias para cada sesión

- **Prevención de lesiones**

Técnica correcta y cuidado del cuerpo

- **Entrenamientos variados**

Series, fondos, cambios de ritmo

- **Estiramientos**

Flexibilidad y recuperación activa

- **Salud y bienestar**

Relación entre actividad física y calidad de vida

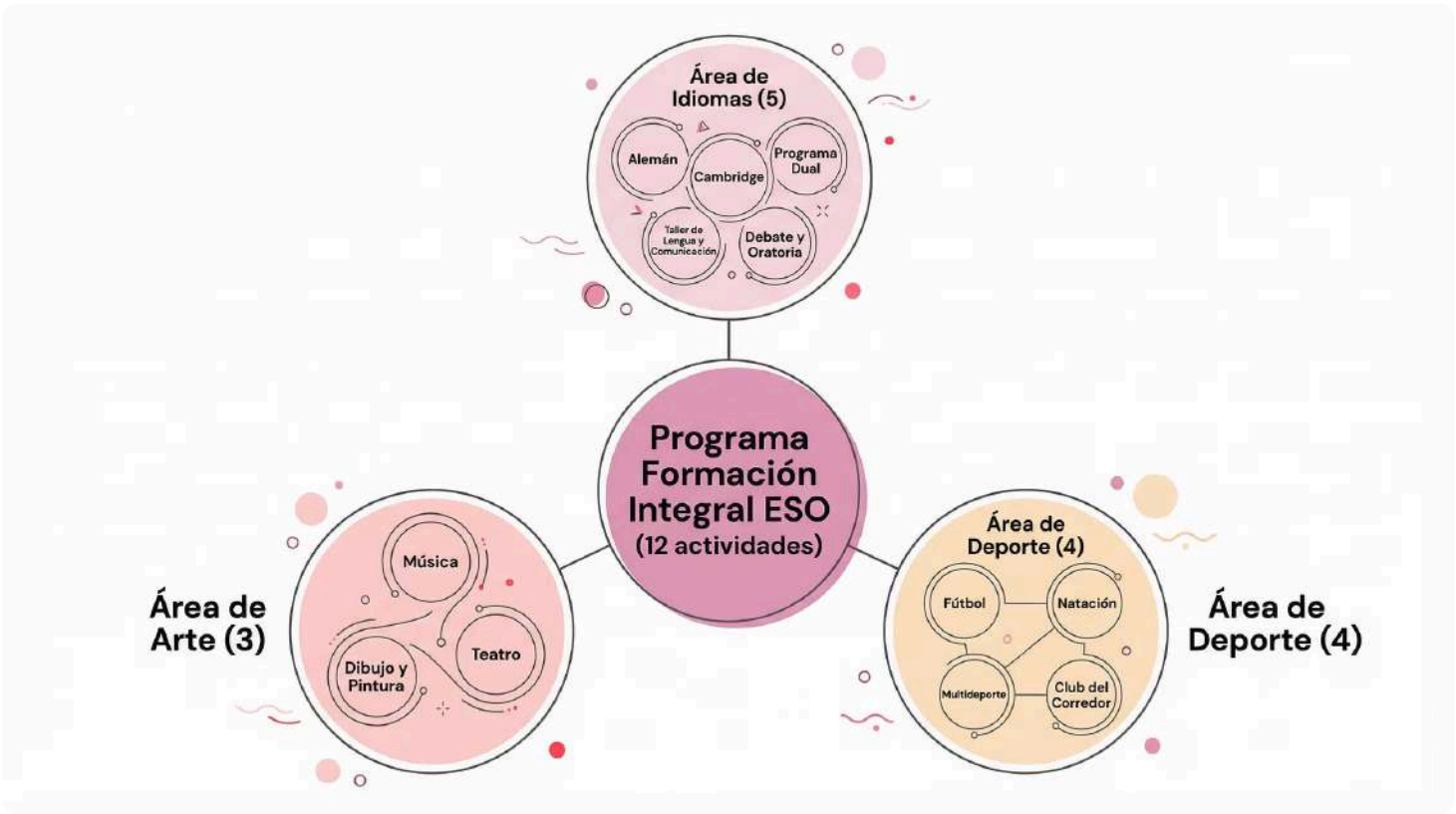
El deporte no consiste en ser el mejor, sino en ser mejor que ayer. Cada paso cuenta.

Visión General del Programa

👉 TODO DE UN VISTAZO

Para que tengáis una perspectiva completa de toda la oferta disponible, hemos organizado las actividades por áreas junto con sus principales beneficios. Esta tabla os ayudará a comparar las opciones y elegir la combinación ideal para vuestros hijos, teniendo en cuenta sus intereses, habilidades y objetivos personales.

Área	Actividad	Principales beneficios
🌐 Idiomas	Alemán	Comunicación oral y escrita, intercambio escolar con Alemania, conocimiento cultural centroeuropeo
🌐 Idiomas	Cambridge	Certificación oficial B1/B2/C1, profesor nativo, preparación de exámenes internacionales
🌐 Idiomas	Programa Dual	Doble titulación española y americana, apertura internacional, inglés académico avanzado
💬 Comunicación	Lengua y Comunicación	Radio, periódico, blog, publicidad, oratoria, debate y periodismo audiovisual
💬 Comunicación	Debate y Oratoria	Argumentación, escucha activa, pensamiento crítico, expresión oral en público
🎨 Arte	Taller de Música	Ritmo, interpretación, trabajo en conjunto, sensibilidad estética
🎨 Arte	Dibujo y Pintura	Técnicas plásticas, observación, creatividad visual, expresión artística personal
🎨 Arte	Teatro	Interpretación, comunicación, expresión corporal, trabajo en equipo escénico
⚽ Deporte	Fútbol	Técnica y táctica, coordinación, capacidades físicas, trabajo en equipo
🏊 Deporte	Natación	Crol, espalda, braza, mariposa, waterpolo, hábitos saludables en medio acuático
🏐 Deporte	Multideporte	12+ deportes diferentes, socialización, bagaje motor, experiencias motrices variadas
🏃 Deporte	Club del Corredor	Atletismo, running, prevención de lesiones, relación actividad física-salud



Como podéis observar, el programa cubre las principales dimensiones del desarrollo personal: la competencia lingüística e intercultural, la expresión artística y creativa, y la salud física y el bienestar. Cada familia puede crear una combinación única adaptada a las necesidades e intereses de cada alumno.

¡Inscríbete y Crece con Nosotros!

La **Formación Integral ESO** es mucho más que un conjunto de actividades complementarias. Es una apuesta decidida por el desarrollo completo de vuestros hijos: intelectual, artístico, físico y personal. Cada taller, cada entrenamiento y cada clase de idiomas es una semilla que germinará en competencias que les acompañarán toda la vida. No se trata solo de aprender alemán, nadar mejor o actuar en un escenario; se trata de construir personas seguras, comunicativas, creativas y saludables.



Actividades

Disciplinas diferentes para elegir



Áreas

Idiomas, Arte y Deporte



Días

De lunes a viernes disponibles

 **Recordad:** Los alumnos de 1º, 2º y 3º ESO pueden elegir de 1 a 5 días (lunes a viernes). Los alumnos de 4º ESO participan 2 días (lunes y martes). ¡Elegid la combinación perfecta!

Os animamos a hablar con vuestros hijos sobre sus intereses y a explorar juntos las posibilidades que ofrece este programa. La adolescencia es una etapa de descubrimiento, y estas actividades les brindan un espacio seguro y estimulante donde probar cosas nuevas, desarrollar talentos ocultos y hacer amigos que comparten sus mismas pasiones. Cada actividad está impartida por profesionales comprometidos con la educación integral, en un ambiente de respeto, motivación y cariño por lo que hacemos.

Para más información sobre horarios, precios e inscripciones, no dudéis en contactar con la secretaría del centro. Estaremos encantados de resolver todas vuestras dudas y ayudaros a diseñar el itinerario perfecto para vuestro hijo o hija. ¡Os esperamos! 🎉