

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES



Se parte de los equipos representativos de Ox School 2023-2024:

Inscripciones del 31 de julio al 8 de septiembre

¡Realiza la actividad extracurricular que más te gusta!

Los programas extracurriculares, que incluyen la difusión cultural y la competencia deportiva, son indispensables para una formación integral y una vida completa de nuestros alumnos.

INICIO

Actividades Extracurriculares 2023-2024.

Inicio de Actividades Extracurriculares 4 de septiembre.

- Para cada actividad, grupo o categoría se tendrá que reunir el mínimo de 10 alumnos requerido para poder iniciar las practicas.
- Previo a la inscripción deberá seleccionar la actividad extracurricular que su hijo (a) desea realizar. Así también revisar la categoría (fecha de nacimiento) o nivel: principiante, intermedio o avanzado; y los horarios para cada grupo.
- Este ciclo escolar 2023-2024 **el reembolso de inscripción, mensualidad y/o uniforme**, aplicará siempre y cuando la actividad extracurricular no se lleve a cabo.
- Los grupos de actividades extracurriculares se limitarán con un mínimo de 10 y un máximo de 15 alumnos por categoría o actividad.
- En este ciclo 2023-2024 no se realizarán días de prueba para ninguna actividad extracurricular.

Mayores informes:

Teléfono: 81-1505-1528

Correo: deportes@oxschool.edu.mx



UNIFORMES DEPORTIVOS

Para los uniformes de los equipos representativos de fútbol, básquetbol y voleibol deberán seleccionar la talla adecuada en el muestrario en PDF según el deporte o en las medidas del muestrario que se encuentran en el área de caja.

Una vez reunida esta información puede seleccionar el número que llevará en la playera del uniforme. (Deberá contar con 3 ó 4 opciones en caso que el número seleccionado ya este ocupado).

Una vez realizado el pago de uniforme el Departamento de Actividades Extracurriculares se pondrá en contacto con los padres de familia para realizar el pedido de uniforme.

Da clic y descarga el muestrario

INSCRIPCIONES Y FORMAS DE PAGO

- Las inscripciones y pagos para la actividad extracurricular solo podrá realizarlo en Caja de su Campus.
- Para realizar el pago de inscripción de las actividades extracurriculares como: Fútbol, Básquetbol, Voleibol, MUN, Toastmasters, Porristas, Gimnasia, Taekwondo, Guitarra, Teclado y Robótica, será en los horarios establecidos de Caja.

FÚTBOL SOCCER



Grupos varoniles, femeniles y mixtos.

Beneficios:

Estimula el carácter y la motivación de la persona, acostumbrándola al trabajo en grupo, a mantener el espíritu competitivo. A nivel físico, el fútbol es un excelente medio para perder calorías y tonificar los músculos de las piernas y abdominales. De igual manera, estudios recientes han señalado que la práctica de este deporte nos reporta mayores

beneficios cardiovasculares que el trotar a diario. **Los que practican este deporte de manera constante, contarán con la ventaja de poder mantener un control regular de su peso, así como eliminar la acumulación de grasa en la espalda y los glúteos.**

Sugerencias:

Ropa, zapato deportivo, botella de agua, gorra, bloqueador y mochila.

Campus	Horario	Frecuencia	Categoría
Anáhuac	3:00 - 4:30 pm	lu-ma-mié	2018 - 2019
Barragán	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2008 - 2013
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2014 - 2019
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	Fem. Primaria
Barragán	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	Fem. Secundaria
Concordia	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2018
Concordia	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2019
Sendero	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2008 - 2013
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2014 - 2019
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	Fem. Primaria
Sendero	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	Fem. Secundaria



Edad.

De los 4 años en adelante.

BÁSQUETBOL



Grupos varoniles, femeniles y mixtos.

Beneficios:

Los beneficios para quienes practican este deporte se observan desde la infancia, y entre ellos se cuentan el mayor desarrollo de estatura, masa muscular, reflejos y agilidad. Aumento de la vitalidad y mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio. Auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión, de modo que facilita la relajación y disminuye tensión,

además de que ayuda a conciliar el sueño. **Fomenta la convivencia entre amigos y familiares, además de que da oportunidad de conocer gente. También incrementa la autoestima y autoimagen. Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas, y reduce la violencia en personas temperamentales. Disminuye los niveles de colesterol y riesgo de infarto, además de que regulariza la tensión arterial. Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”.**

Instalaciones:

Canchas exteriores y gimnasio.

Sugerencias:

Ropa, zapato deportivo, botella de agua, gorra, bloqueador y mochila.

Campus	Horario	Frecuencia	Categoría
Barragán	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2008 - 2013
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2014 - 2019
Sendero	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2008 - 2013
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2014 - 2019



Edad.

De los 4 años en adelante.

VOLEIBOL



Además de conservar el tono muscular y motivar a la integración, cooperación y un desarrollo corporal armónico para el trabajo en equipo.

Instalaciones:

Canchas exteriores y gimnasio.

Sugerencias:

Ropa, zapato deportivo, botella de agua, gorra, bloqueador y mochila.

Grupos mixtos.

Beneficios:

Aumento de la forma física, mejora la coordinación y la concentración. Nos ayuda a estar en forma, eliminando la grasa excesiva.

Ayuda a mejorar la rapidez, la habilidad y los reflejos. **Mejora la oxigenación del cuerpo, disminuye los niveles de colesterol y los riesgos cardíacos.**

Campus	Horario	Frecuencia	Categoría
Barragán	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2008 - 2011
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2012 - 2016
Sendero	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2008 - 2011
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2012 - 2016



Edad.

De los 7 años en adelante.

GIMNASIA



integración, cooperación y un desarrollo corporal armónico para el trabajo en equipo. Además de ser un puente hacia todos los demás deportes.

Instalaciones:

Gimnasios (de artística).

Sugerencias:

Leotardo de gimnasia, botella de agua, magnesio, crocs y mochila.

Grupos mixtos.

Ayuda a desarrollar la confianza en sí mismo, la estabilidad emocional, disciplina y permite la auto realización.

Contrarresta la timidez y corrige la postura corporal. Desarrolla el sentido del ritmo, disminuye los niveles de colesterol y los riesgos cardíacos.

Conserva el tono muscular, motiva a la

Campus	Horario	Frecuencia	Modalidad
Barragán	3:30 - 4:30 pm	lunes a viernes	Principiantes
Barragán	4:30 - 7:00 pm	lunes a viernes	Avanzados
Concordia	3:00 - 4:00 pm	lunes a viernes	Principiantes 4, 5 y 6 años
Concordia	4:15 - 5:15 pm	lunes a viernes	Principiantes 7, 8 y 9 años
Concordia	5:30 - 6:30 pm	lunes a viernes	Principiantes 10, 11 y 12 años
Sendero	3:15 - 4:15 pm	lunes a viernes	Principiantes 4, 5 y 6 años
Sendero	4:30 - 5:30 pm	lunes a viernes	Principiantes 7, 8 y 9 años
Sendero	5:45 - 7:00 pm	lunes a viernes	Intermedios



Edad.

De los 4 años en adelante.

TAE KWON DO



Grupos mixtos.

Beneficios:

Aumenta la resistencia cardiovascular, mejora la resistencia y la fuerza muscular.

Aumenta la flexibilidad, potencia el conocimiento del propio cuerpo. Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación. Su mente desarrollará las bases de la concentración. Los niños se vuelven más disciplinados.

La seguridad en sí mismos que se obtiene con el taekwondo, es porque los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.

También fomenta el compañerismo y el trabajo en equipo. Además de fomentar valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad y amor al prójimo. **El niño obtiene enseñanzas culturales que les permitirán el conocimiento de costumbres, tradiciones y formas de pensar de otra raza, lo que los hace más tolerantes y solidarios.**

Sugerencias:

Ropa deportiva y botella de agua.

Campus	Horario	Frecuencia	Modalidad
Barragán	2:00 - 3:00 pm	lunes a jueves	Princip./Avanz. 4, 5 y 6 años
Barragán	3:15 - 4:15 pm	lunes a jueves	Princip./Avanz. 7 años en adelante
Sendero	2:00 - 3:00 pm	lunes a jueves	Princip./Avanz. 4, 5 y 6 años
Sendero	3:15 - 4:15 pm	lunes a jueves	Princip./Avanz. 7 años en adelante



Edad.

De los 4 años en adelante.

PORRISTAS



y los integrantes dependen unos de los otros, la responsabilidad que se adquiere es muy grande, por lo que la porrista desarrolla una capacidad de administrar mejor su tiempo para poder cumplir con sus obligaciones.

No es un deporte sencillo ni mecánico, ya que es una combinación de varios deportes en uno solo, se desarrolla la parte aeróbica y la anaeróbica, la fuerza, potencia, flexibilidad, resistencia, agilidad mental y coordinación.

Sugerencias:

Ropa, calzado deportivo y botella de agua.

Femenil.

Beneficios:

Se inculca el trabajo en equipo, a ser más sociables, desenvolverse por sí solos y perder la timidez. Deporte matemático, donde las rutinas se hacen por medio de cuentas numéricas, por ende fortalece la concentración de los practicantes y a su vez su desempeño académico.

Por ser una disciplina 100% competitiva, y los integrantes dependen unos de los otros, la responsabilidad que se adquiere es muy grande, por lo que la porrista desarrolla una capacidad de administrar mejor su tiempo para poder cumplir con sus obligaciones.

Campus

Barragán

Sendero

Horario

5:00 - 6:30 pm

5:00 - 6:30 pm

Frecuencia

martes y jueves

lunes y miércoles

Modalidad

grupo unico

grupo unico



Edad.

De los 5 años en adelante.

GUITARRA



Grupos mixtos.

Beneficios:

Incrementa la confianza en uno mismo. Genera relaciones sociales más profundas.

Desarrolla la creatividad en la solución de problemas cotidianos. Incrementa la productividad y concentración. Ejercita la memoria y ayuda a mejorar la conducta.

Además también de mejorar el lenguaje, disminuir la depresión y mejorar la postura. **Con este instrumento musical, se realiza una actividad sana y recreativa.**

Sugerencias:

Tener o adquirir el instrumento musical.

Campus

Barragán

Sendero

Horario

4:30 - 5:30 pm

4:30 - 5:30 pm

Frecuencia

lunes y miércoles

martes y jueves

Modalidad

Princip./Avanz.

Princip./Avanz.



Edad.

De los 7 años en adelante.

TECLADO



Grupos mixtos.

Beneficios:

Incrementa la confianza en uno mismo. Genera relaciones sociales más profundas.

Desarrolla la creatividad en la solución de problemas cotidianos. Incrementa la productividad y concentración. Ejercita la memoria y ayuda a mejorar la conducta.

Además también de mejorar el lenguaje, disminuir la depresión y mejorar la postura. **Con este instrumento musical, se realiza una actividad sana y recreativa.**

Sugerencias:

Tener o adquirir el instrumento musical.

Campus

Barragán

Sendero

Horario

5:30 - 6:30 pm

5:30 - 6:30 pm

Frecuencia

lunes y miércoles

martes y jueves

Modalidad

Princip./Avanz.

Princip./Avanz.



Edad.

De los 7 años en adelante.

MUN



Grupos mixtos.

Beneficios:

Este proyecto es liderado por estudiantes, con fines educativos y formativos.

A través de diferentes técnicas de debate y negociación, los alumnos representan a países, miembros en los diversos órganos del sistema ONU.

En esta experiencia educativa, deben ponerse en la piel del delegado del país que les ha tocado representar y encontrar soluciones a problemas concretos, que forman parte de la agenda internacional.

Los proyectos MUN, buscan fomentar el espíritu crítico y la participación de los estudiantes, que adquieren principios, valores y mecanismos para la resolución pacífica de conflictos. También contribuyen a la adquisición de conocimientos sobre la realidad internacional, proporciona una comprensión más profunda de la diplomacia multilateral. Fortalece las habilidades de negociación y liderazgo, además de mejorar la capacidad de anticipar los escenarios evolutivos de cuestiones complejas.

Sugerencias:

Contar con el manual.

Campus

Sendero

Barragán

Horario

3:00 - 4:00 pm

3:00 - 4:00 pm

Frecuencia

jueves

viernes



Edad.

De los 10 años en adelante.

TOASTMASTERS



Grupos mixtos.

Beneficios:

Toastmasters es una organización mundial cuyo objetivo es hacer que la comunicación efectiva y el liderazgo constructivo, sean una realidad.

Brinda la oportunidad y el ambiente propicio para desarrollar habilidades útiles e indispensables para desarrollarse con éxito en cualquier actividad

productiva, pero también, da la oportunidad de comunicarse mejor con su entorno, de ser más asertivo en las relaciones con los demás.

También mejora la seguridad personal, comunicación oral, capacidad de improvisación, desarrollar liderazgo y la capacidad de tomar decisiones, trabajo en equipo y generar un ambiente positivo de crecimiento continuo.

Sugerencias:

Contar con el manual.

Campus

Barragán

Sendero

Horario

4:30 - 5:30 pm

4:30 - 5:30 pm

Frecuencia

viernes

jueves



Edad.

De los 11 años en adelante.

ROBÓTICA



de sensores, precisión de movimientos por grados y rotaciones además de realizar divertidos retos donde pondrán en práctica sus conocimientos como constructores y programadores de Robots.

Mecatrónica: Aplican conceptos básicos de física y matemáticas para la creación de proyectos mecatrónicos mediante materiales educativos donde a través de retos y juegos divertidos comprenderán el funcionamiento y armado de las maquinas simples, mecanismos y circuitos eléctricos.

Sugerencias:

Uso de ipad y/o laptop personal.

Grupos mixtos.

Beneficios:

Los alumnos desarrollan conceptos básicos de mecánica, electrónica, programación y robótica mediante la elaboración de proyectos tecnológicos además de realizar retos y competencias de acuerdo a su edad y nivel.

Robótica: Aprenden a programar de una manera divertida y diferente. Programarán sonidos e imágenes, uso

Informes:

T. (81) 1505-1517 / yissellortiz@oxschool.edu.mx

Campus	Horario	Frecuencia	Modalidad
Anáhuac	2:00 - 3:15 pm	miércoles y jueves	4 y 5 años
Barragán	2:00 - 3:15 pm	lunes y martes	4 y 5 años
Barragán	3:30 - 5:00 pm	mar, mié y jue	6 a 8 años
Barragán	3:30 - 5:00 pm	mar, mié y jue	9 a 11 años
Barragán	3:30 - 5:00 pm	mié, jue y vie	12 a 15 años
Concordia	2:00 - 3:15 pm	lunes y martes	4 y 5 años
Sendero	2:00 - 3:15 pm	lunes y martes	4 y 5 años
Sendero	3:30 - 5:00 pm	mar, mié y jue	6 a 8 años
Sendero	3:30 - 5:00 pm	mar, mié y jue	9 a 11 años
Sendero	3:30 - 5:00 pm	mar, mié y jue	12 a 15 años

* Mínimo 10, máximo 15 alumnos por grupo.



Edad.

De los 4 años en adelante.