

CAMPUS SENDERO

Actividades Extracurriculares 25-26



Home of
The Bulls!

***¡Se parte de los equipos representativos
de Ox School 2025-2026!***

Inscripciones a partir del 21 de julio.



Ox School®

¡Participa en Nuestras Actividades Extracurriculares!

Te invitamos a unirse a las actividades extracurriculares culturales, tecnológicas y deportivas que hemos preparado para ti. Descubre cómo estas actividades pueden beneficiar tu desarrollo personal y académico.

Inicio

Actividades Extracurriculares 2025-2026.

Inicio de Actividades Extracurriculares 1 de septiembre.

- El número máximo de alumnos por equipo estará determinado por la categoría y el deporte, clase o actividad en específico. Esta medida busca garantizar una participación equitativa y efectiva, adaptándose a las necesidades y características particulares de cada disciplina.
- 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 2025-2026 **el reembolso de inscripción, mensualidad y/o uniforme**, aplicará siempre y cuando la actividad extracurricular no se lleve a cabo.
- En este ciclo 2025-2026 no se realizarán días de prueba para ninguna actividad extracurricular.

Mayores informes:

Teléfono: **(81) 1505-1528**

Correo: extracurriculares@oxschool.edu.mx



Uniformes Deportivos

Para los uniformes de los equipos representativos de fútbol, básquetbol y voleibol, deberán seleccionar la talla adecuada según el deporte en el muestrario que se encuentra 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.

Inscripciones y Formas de Pago

Nos complace informarles que el proceso de inscripción para el próximo ciclo escolar ya está abierto. Para garantizar una inscripción exitosa, les solicitamos amablemente seguir los siguientes pasos:

- **Firma de Reglamento:** Los padres de familia deberán acudir al área de Recepción a realizar la firma del reglamento extracurricular.
- **Registro en Recepción:** Este registro es un requisito fundamental para asegurar la correcta inscripción de sus hijos.
- **Pago de Inscripción en Caja:** Una vez completado el registro en recepción, deberán dirigirse al área de caja para realizar el pago correspondiente a la inscripción. Es imprescindible que este pago se efectúe en su totalidad para formalizar la inscripción.

Agradecemos de antemano su cooperación y comprensión en la importancia de completar ambos pasos para asegurar la inscripción de sus hijos. Estamos a su disposición para cualquier duda o aclaración adicional.

Fútbol Soccer



Grupos varoniles y femeniles.

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 SENDERO

Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo	Categoría
2:30 - 3:30 PM	lu-ma-mié	15	Femenil: 2017-2019 B. Varonil: 2017 B, 2018 B, 2019, 2020, 2021.
3:30 - 4:45 PM	lu-ma-mié	15	Femenil: 2011-2013. Varonil: 2010, 2011 A, 2012 A, 2013 A, 2014 A y 2015 A.
5:00 - 6:15 PM	lu-ma-mié	15	Femenil: 2014-2016. Varonil: 2011 B, 2012 B, 2013 B, 2014 B y 2015 B.
6:30 - 7:45 PM	lu-ma-mié	15	Varonil: 2016 A y B, 2017 A, 2018 A. Mixto: 2019, 2020 y 2021.

Básquetbol



Grupos varoniles y femeniles.

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".

Sugerencias:

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

Instalaciones:

Canchas exteriores y gimnasio.

CAMPUS SENDERO

Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo	Categoría
2:30 - 3:30 PM	lu-ma-mié	12	Femenil y Varonil: 2017, 2018, 2019, 2020, 2021.
3:30 - 4:45 PM	lu-ma-mié	12	Femenil y Varonil: 2010, 2011 y 2012.
5:00 - 6:15 PM	lu-ma-mié	12	Femenil y Varonil: 2013 y 2014.
6:30 - 7:45 PM	lu-ma-mié	12	Femenil y Varonil: 2015 y 2016.

Voleibol



Grupos femeniles.

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

Sugerencias:

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

Instalaciones:

Canchas exteriores y gimnasio.

CAMPUS SENDERO

Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo	Categoría
3:30 - 5:00 PM	lu-ma-mié	15	Femenil 2011 A 2011 B
5:00 - 6:15 PM	lu-ma-mié	15	Femenil 2012 A 2012 B
6:30 - 7:45 PM	lu-ma-mié	15	Femenil 2013, 2014 y 2015

Tae Kwon Do



Principiantes y Avanzados.

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 SENDERO

Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
2:30 - 3:30 PM	lunes a jueves	30
3:40 - 5:00 PM	lunes a jueves	30

Gimnasia



Principiantes e Intermedias.

Beneficios:

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

Sugerencias:

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

Instalaciones:

Gimnasios (de artística).

CAMPUS SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
Principiantes 4, 5 y 6 años	3:15 - 4:15 PM	lunes a viernes	60
Principiantes 7, 8 y 9 años	4:30 - 5:30 PM	lunes a viernes	60
Intermedias	5:45 - 6:45 PM	lunes a viernes	60

Porristas



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.

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.

CAMPUS SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
JR 9 a 15 años	3:30 - 5:00 PM	lunes y miércoles	20
MN 4 a 8 años	5:00 - 6:30 PM	lunes y miércoles	20

Pintura



Grupos mixtos.

Instructores Calificados:

Nuestros instructores expertos te guiarán paso a paso en cada sesión, desde técnicas básicas hasta proyectos más avanzados.

*Incluye kit de pintura que será entregado en el salón.

CAMPUS SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
2011-2016 (oleo)	3:00 - 5:00 PM	viernes	10
2011-2016 (oleo)	3:00 - 4:00 PM	miércoles y jueves	10
2017-2018 (oleo)	4:15 - 5:15 PM	miércoles y jueves	10
2019-2020 (acri)	5:30 - 6:30 PM	miércoles y jueves	10

* Máximo 10 alumnos por grupo.

Robótica



Grupos mixtos.

La clase extracurricular de Robótica y Mecatrónica, dirigida a alumnos desde 2K a 9°, ofrece una experiencia práctica e innovadora que promueve el pensamiento lógico, la creatividad, el trabajo en equipo y el interés por las áreas STEAM.

Los estudiantes trabajan en proyectos de robótica, mecatrónica, electrónica maker, programación y diseño 3D. Durante el ciclo escolar se realizará una clase pública, una feria de proyectos y el torneo interno Oxford Robotics Challenge (ORC).

Este programa desarrolla habilidades clave como la resolución de problemas, la comunicación y la perseverancia, enriqueciendo su formación académica y despertando su curiosidad por innovar.

*Para conformar los equipos representativos de nuestra institución en torneos de robótica externos (FLL), se llevará a cabo un proceso de selección dirigido a estudiantes de 1° a 9°.

Informes:

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

CAMPUS SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por grupo
2°K y 3°K (Mecatrónica Petit)	2:00 - 3:30 PM	jueves	12
1° a 3° (Robótica y Mecatrónica)	3:30 - 5:30 PM	martes	12
4° a 9° (Robótica y Mecatrónica)	3:30 - 5:30 PM	lunes	12

* Mínimo 6, máximo 12 alumnos por grupo.

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 SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
Prin/Avanzados	4:30 - 5:30 PM	martes y jueves	10

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 SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
Prin/Avanzados	5:30 - 6:30 PM	martes y jueves	10



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.

CAMPUS SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
5° y 6°	3:00 - 4:00 PM	miércoles y viernes	20
7° y 9°	4:00 - 5:00 PM	miércoles y viernes	20

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 SENDERO

Categoría	Horario	Frecuencia	Capacidad por equipo
6° a 9°	5:00 - 6:00 PM	miércoles	30