



Fútbol /

(Grupos 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:

Balón de fútbol, ropa y zapato deportivo.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-----------------|-------------|---|
| 4:00 - 5:00 | martes y jueves | 4 a 8 años | https://meet.google.com/ksc-jsro-edc |
| 5:15 - 6:15 | martes y jueves | 9 a 14 años | https://meet.google.com/vvy-ujhh-yxf |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx

Prof. Allan Dávila / allandavila@oxschool.edu.mx



Básquetbol / (Grupos 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 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:

Balón de básquetbol, ropa y zapato deportivo.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-------------------|-------------|---|
| 4:00 - 5:00 | lunes y miércoles | 4 a 8 años | https://meet.google.com/vip-ipmh-odv |
| 5:15 - 6:15 | lunes y miércoles | 9 a 14 años | https://meet.google.com/iyz-rspr-cdc |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx
Prof. Fernando Santana / luissantana@oxschool.edu.mx



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

Sugerencias:

Balón de voleibol, ropa y zapato deportivo.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-------------------|-------------|---|
| 4:00 - 5:00 | lunes y miércoles | 4 a 8 años | https://meet.google.com/owk-rhnu-ndg |
| 5:15 - 6:15 | lunes y miércoles | 9 a 14 años | https://meet.google.com/kom-usts-xvk |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx
Prof. Juan Ruíz / juanruiz@oxschool.edu.mx

Gimnasia /

(Femenil)



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 y tapete.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-----------------|-------------|---|
| 4:00 - 5:00 | martes y jueves | 4 a 8 años | http://meet.google.com/eyb-sxmn-jfa |
| 5:15 - 6:15 | martes y jueves | 9 a 14 años | http://meet.google.com/kds-bmeo-egs |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx

Prof. Nallely Zavala / nallelyzavala@oxschool.edu.mx



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 tapete.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-------------------|-------------|---|
| 4:00 - 5:00 | lunes y miércoles | 4 a 8 años | http://meet.google.com/ofv-qchk-wyj |
| 5:15 - 6:15 | lunes y miércoles | 9 a 14 años | http://meet.google.com/xet-uqwk-xde |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx

Prof. Gabriela Olague / gabrielaolague@oxschool.edu.mx



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 y calzado deportivo.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-----------------|--------------|---|
| 4:00 - 5:00 | martes y jueves | 5 a 10 años | https://meet.google.com/hhf-rkvq-zqo |
| 5:15 - 6:15 | martes y jueves | 11 a 14 años | https://meet.google.com/gex-ferw-nrh |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx

Prof. Patricia Álvarez / patriciaalvarezgomez@oxschool.edu.mx



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.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-------------------|--------------|---|
| 4:00 - 5:00 | lunes y miércoles | 7 a 10 años | http://meet.google.com/ynp-dhji-dgn |
| 5:15 - 6:15 | lunes y miércoles | 11 a 14 años | http://meet.google.com/scv-sdot-oie |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx
Prof. Augusto Arrasco / augustoarrasco@oxschool.edu.mx



Teclado / (Grupos mixtos)

Beneficios:

Incrementa la confianza en uno mismo, genera relaciones sociales más profundas y desarrolla la creatividad en la solución de problemas cotidianos. También incrementa la productividad y concentración, ejercita la memoria, ayuda a mejorar la conducta y el

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

Sugerencias:

Tener o adquirir el instrumento musical.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-----------------|--------------|---|
| 4:00 - 5:00 | martes y jueves | 7 a 10 años | http://meet.google.com/ath-zsvd-geb |
| 5:15 - 6:15 | martes y jueves | 11 a 14 años | http://meet.google.com/xcj-thft-kcd |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx

Prof. Augusto Arrasco / augustoarrasco@oxschool.edu.mx



Crossfit / (Grupos mixtos)

Beneficios:

Los niños van a notar que su fuerza, velocidad y resistencia mejoran, además de muchas otras capacidades físicas, lo que les permitirá estar en forma y preparados para continuar haciendo su deporte preferido.

En un ambiente de confianza y rodeados con otros niños de su edad, consiguen adquirir un sentido de equipo y de superación al enfrentarse a retos. Este deporte permite, también que refuercen su confianza y autoestima a través de la consecución de metas y el desarrollo de nuevas habilidades, lo que le permitirá comunicarse mejor con sus compañeros. Además, el Crossfit, defiende la disciplina, la constancia y el esfuerzo, y los más pequeños lo van a aprender de una forma divertida y sana.

Sugerencias:

Ropa y calzado deportivo.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-----------------|--------------|---|
| 4:00 - 5:00 | martes y jueves | 8 a 11 años | http://meet.google.com/mmm-kfhz-wyc |
| 5:15 - 6:15 | martes y jueves | 12 a 14 años | http://meet.google.com/ozb-fcrh-ras |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx
Prof. Juan Cazares / juancazares@oxschool.edu.mx



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.

Instrucciones para acceder a la actividad extracurricular:

- Las actividades se llevarán a cabo en la plataforma virtual "Meet".
- Cada actividad tendrá su horario y frecuencia.
- Los links de las clases virtuales se enviarán a los correos de los alumnos.
- Deberán acceder con su correo y clave asignado por Ox School.

| HORA | DÍAS | EDAD | LINK |
|-------------|-------------------|--------------|---|
| 4:00 - 5:00 | lunes y miércoles | 8 a 11 años | https://meet.google.com/pep-fjfr-jvc |
| 5:15 - 6:15 | lunes y miércoles | 12 a 14 años | https://meet.google.com/iqo-nseb-ibo |

Mayores informes: Mr. Rodolfo Macías / deportes@oxschool.edu.mx
Prof. Adrián Tovar / adriantovar@oxschool.edu.mx