

ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES



Se parte de los equipos representativos de Ox School 2022-2023:

Inscripciones del 18 de julio al 6 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 2022-2023.

Inicio de Actividades Extracurriculares 6 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 2022-2023 **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 2022-2023 no se realizarán días de prueba para ninguna actividad extracurricular.

Mayores informes:



81-1505-1528



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 en actividades extracurriculares como: Fútbol, Básquetbol, Voleibol, MUN, Toastmasters, Porristas, Gimnasia, Taekwondo, Guitarra, Teclado y Robótica en el horario de 8:30 a.m. a 1:00 p.m. de lunes a viernes.

Horarios de Caja.

Campus Anáhuac.

Lunes - jueves 8:00 am a 2:00 pm y
2:30 a 3:30 p.m. Viernes 8:00am a 1:00 pm
(81)1505-1545
anahuac@oxschool.edu.mx

Campus Barragán.

Lunes - viernes 8:30 am a 1:00 pm
T. (81)1505-1501
cajabarragan@oxschool.edu.mx
caja2barragan@oxschool.edu.mx

Campus Concordia.

Lunes - jueves 8:30 am a 12:00 pm y
2:00 a 3:30 p.m. Viernes 8:30 am a 1:00 pm
T. (81)1505-1012
cajaconcordia@oxschool.edu.mx

Campus Sendero.

Lunes - viernes 8:30 am a 1:00 pm
T. (81)1505-1532
cajasendero@oxschool.edu.mx

FÚTBOL SOCCER



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:

Ropa y zapato deportivo.

Campus	Horario	Frecuencia	Categoría
Anáhuac	3:00 - 4:30 pm	lu-ma-mié	2017 - 2018
Barragán	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2007 - 2012
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2013 - 2018
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	Fem. Primaria
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	Fem. Secundaria
Concordia	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2017
Concordia	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2018
Sendero	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2007 - 2012
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2013 - 2018
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	Fem. Primaria
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	Fem. Secundaria



Edad.

De los 4 años en adelante.

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, 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 y zapato deportivo.

Campus	Horario	Frecuencia	Categoría
Barragán	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2007 - 2012
Barragán	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2013 - 2018
Sendero	3:30 - 5:00 pm	lu-ma-mié	2007 - 2012
Sendero	5:00 - 6:30 pm	lu-ma-mié	2013 - 2018



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.

Sugerencias:

Ropa y zapato deportivo.

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

Barragán

Barragán

Sendero

Sendero

Horario

3:30 - 5:00 pm

5:00 - 6:30 pm

3:30 - 5:00 pm

5:00 - 6:30 pm

Frecuencia

lu-ma-mié

lu-ma-mié

lu-ma-mié

lu-ma-mié

Categoría

2007 - 2011

2012 - 2015

2007 - 2011

2012 - 2015



Edad.

De los 7 años en adelante.

GIMNASIA



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 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.

Campus	Horario	Frecuencia	Modalidad
Barragán	3:30 - 4:30 pm	lunes a viernes	Principiantes
Barragán	4:30 - 7:00 pm	lunes a viernes	Avanzadas
Concordia	3:30 - 4:30 pm	lunes a viernes	Principiantes
Concordia	4:30 - 5:30 pm	lunes a viernes	Principiantes
Concordia	5:30 - 6:30 pm	lunes a viernes	Principiantes
Sendero	3:30 - 4:30 pm	lunes a viernes	Principiantes
Sendero	4:30 - 7:00 pm	lunes a viernes	Avanzadas



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 tapete.

Campus

Barragán

Sendero

Horario

3:30 -5:00 pm

3:30 - 5:00 pm

Frecuencia

lunes y miércoles

martes y jueves

Modalidad

Principiante

Principiante



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 y calzado deportivo.

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 a los 14 años.

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

3:30 - 4:30 pm

3:30 - 4:30 pm

Frecuencia

jueves

viernes

Modalidad

presencial

presencial



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

Modalidad

presencial

presencial



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

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.

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	3:00 - 4:30 pm	mar, mié y jue	6 a 8 años
Barragán	3:00 - 4:30 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	miércoles y jueves	4 y 5 años
Sendero	2:00 - 3:15 pm	lunes y martes	4 y 5 años
Sendero	3:00 - 4:30 pm	mar, mié y jue	6 a 8 años
Sendero	3:00 - 4:30 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.

MAKER ZONE



oficios, tales como costura, soldadura, carpintería, electrónica y software; colabore de forma activa en la adquisición de su propio aprendizaje y que, a través del ensayo y error pruebe una alternativa y verifique si funciona y/o resuelva sus deficiencias hasta lograr cumplir con los estándares señalados en los objetivos probando sus propias ideas.

Grupos mixtos.

Beneficios:

Maker Zone es un Centro de Innovación y Creatividad en el cual se desarrollan la creatividad, innovación, pensamiento crítico y el seguimiento del método científico; y el emprendedurismo, bajo la premisa de “Hazlo tu mismo” se busca que, el alumno combine sus conocimientos natos de tecnología y mediante la ejecución de diferentes

Informes:

T. (81) 1505-1020/ makerzone@oxschool.edu.mx

Sesiones

1 sesión

2 sesiones

2 sesiones

Horario

9:00 am - 2:00 pm

3:30 - 5:30 pm

3:30 - 5:30 pm

9:00 - 2:00 pm

Frecuencia

sábado

lunes y miércoles

lunes o miércoles

sábado

* Incluye material para proyectos básicos de **Costura, Carpintería, Láser y Soldadura.**



Edad.

De los 10 años en adelante.