



MANUAL AFTERSCHOOL

Ciclo Escolar 2025-2026

Deportes y Artes





ÍNDICE

Filosofía AfterSchool

Misión Delmar International School

Misión, visión y valores AfterSchool

Filosofía de trabajo

Metodología de trabajo

Directorio AfterSchool

Ficha técnica de talleres

Atletismo

Basquetbol

Fútbol

Grupos de animación

Natación

Tenis

Voleibol

Ajedrez

Estimulación temprana

Flamenco

Neuro

Pintura

Delmar Language Center

Taller de Matemáticas Piensa





Filosofía AfterSchool

Misión Delmar International School

Educar con los más altos estándares de excelencia académica internacional, a través de la formación integral, centrado en la persona, basada en los principios del humanismo cristiano, que en colaboración con los padres de familia impulse líderes que influyan positivamente en la sociedad.

Misión AfterSchool

Contribuir al desarrollo integral de nuestros alumnos, por medio de programas de excelencia en los talleres de Deporte y Arte que se imparten en diferentes formas y niveles, que les permita a nuestros alumnos tener un estilo de vida deportivo, saludable y creativo que puedan continuar a lo largo de sus vidas.

Visión AfterSchool

Formar líderes a través del deporte y el arte que influyan de manera positiva en la sociedad.

Valores AfterSchool



Honestidad



Solidaridad



Excelencia



Alegría



Disciplina



Constancia



Creatividad





Objetivos AfterSchool

- | Fomentar el gusto y la práctica del deporte y el arte.
- | Descubrir sus habilidades y trabajen en ellas para sacar lo mejor de cada uno.
- | Aprender a enfrentar la victoria y la derrota.
- | Aprender a pararse frente a un público con seguridad, aplomo y gracia.
- | Que aprendan a resolver conflictos, y enfrentar desafíos, que los prepare para la vida.
- | Formar equipos competitivos, que busquen ganar por medio del esfuerzo, el trabajo en equipo, el juego limpio, la honestidad y la humildad, siempre respetando al rival.
- | Formar grupos o ensambles que fomenten la alegría de trabajar unidos en equipo; ayudándose y valorándose unos a otros, compartiendo y conviviendo en armonía.
- | Que los alumnos experimenten que los buenos resultados sólo se logran cuando se hacen las cosas con gusto y libertad, en medio de un ambiente de constancia, exigencia, esfuerzo.



Filosofía de trabajo

Trabajar con excelencia, buscando que cada alumno brille por sus fortalezas y aproveche sus áreas de oportunidad para sacar lo mejor de sí. Todo en medio de un ambiente de alegría, solidaridad, honestidad y exigencia.

Además de buscar convertir a nuestros alumnos en grandes deportistas o potenciar el talento artístico a que alcance su máxima expresión, After School también es un espacio de encuentro donde familias, coaches, profesores y alumnos participan en este proyecto de desarrollo de la personalidad de nuestros alumnos. En pocas palabras formar a través del deporte y el arte.

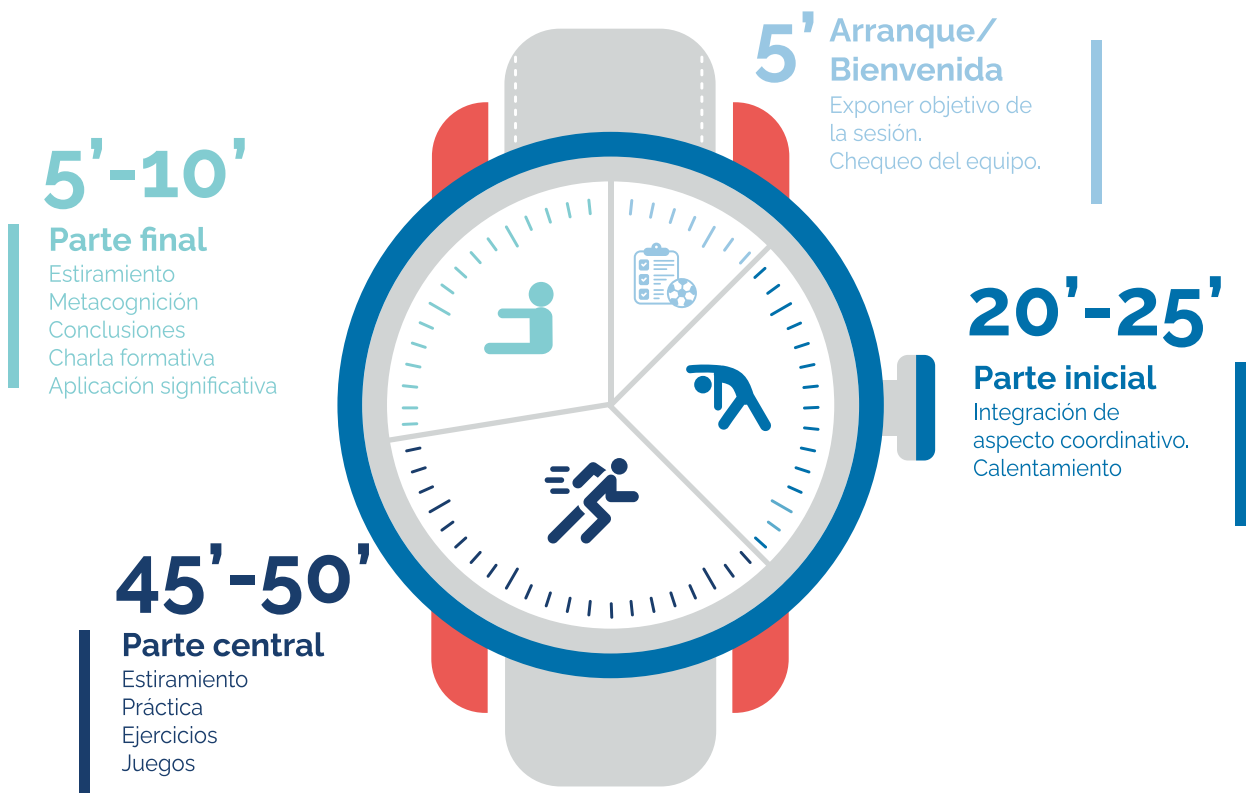
Metodología de trabajo



Desarrollo de virtudes por edades



Rutina de hábitos de la practica deportiva





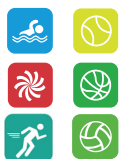
Directorio AfterSchool



Alonso Russo
Gerente AfterSchool



Abraham Agustín Herrera Chavarria
Coordinador de fútbol



Yoselin Gamez Ruelas
Coordinadora de atletismo, tenis,
grupos de animación, básquetbol,
voleibol, natación.



Elisa Georgina Bensemann Padilla
Asistente AfterSchool & Coordinadora
de arte





Talleres AfterSchool

Deportes

-  Atletismo
-  Basquetbol
-  Fútbol
-  Grupos de animación
-  Natación
-  Tenis
-  Voleibol

Artes

-  Ajedrez
-  Estimulación temprana
-  Flamenco
-  Neuro
-  Pintura

Académicos

-  Delmar Language Center
-  Taller de Matemáticas Piensa





ATLETISMO



Objetivos generales

Lograr a través del taller un desarrollo de la resistencia, velocidad, fuerza, coordinación y flexibilidad a través de ejercicios atléticos adaptados a la edad.

Iniciar y perfeccionar las técnicas básicas de carrera, salto y lanzamiento mediante una enseñanza progresiva y lúdica.

Integrar a nuestros equipos representativos de atletismo.

Material requerido, uniforme y herramientas

Playera azul de entrenamiento.

Tenis para correr.

Método de enseñanza

Realizar pruebas físicas para ubicar a los alumnos en las diferentes ramas del atletismo.

Se trabaja de lo general a lo específico, de lo simple a lo complejo, respetando los procesos de maduración.

Se respeta la diversidad de habilidades, edades, condiciones físicas y ritmos de aprendizaje.

De método global se enseña la acción completa en contextos reales.

Categorías

E1- M9





BASQUETBOL



Objetivos generales

Desarrollar y formar a través del basquetbol, buenos jugadores y buenas personas dentro y fuera de la cancha.

Aplicar un programa de Macro ciclo para el desarrollo de sus capacidades físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y teóricas acordes a su edad y desarrollo.

Enfocar en construir una ética de trabajo individual y de equipo, de mejora constante, consciente, formativa e integral, enseñando habilidades y valores, fomentando el bienestar en un ambiente positivo y divertido.

Prepararlos para competencias municipales, estatales y nacionales.

Material requerido, uniforme y herramientas

Uniforme de basquetbol oficial

Playera azul de entrenamiento.

Tenis para basquetbol.

Categorías

Infantil Mini (19-18)

Infantil Menor (17-16)

Infantil Mayor (15-14)

Juvenil A (13-12)

Juvenil B (11-10)

Juvenil C (09-08)





Desarrollo

En la fase de desarrollo, se busca consolidar habilidades técnicas, físicas, tácticas y psicológicas, garantizando que cada deportista adquiera las bases necesarias para su evolución. Se promueve la formación integral del atleta, inculcando valores como la disciplina, el compromiso, la resiliencia y el trabajo en equipo.

Particularmente, en el aspecto físico el énfasis se dará al desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas, por supuesto respetando las características morfológicas y funcionales de los alumnos.

Selectivo

Aquí se va a desplegar un trabajo mucho más específico enfocado hacia el desarrollo de las condiciones deportivas de los alumnos; por supuesto teniendo como premisa básica el respeto a su integridad física, fisiológica, mental y moral.

Los participantes en el selectivo tendrán ciertas responsabilidades que deberán cumplir, el trabajo será encaminado a un nivel de mayor exigencia tanto deportivo como de cumplimiento y compromiso durante la temporada.

Método de enseñanza

Estará apegada al plan de estudios a través de la metodología ABCD de Jr. NBA.

A - Actitud

Se refiere a cultivar una actitud positiva, de esfuerzo, perseverancia y respeto hacia los demás. Implica aprender a disfrutar el proceso de aprendizaje y a celebrar los logros propios y ajenos.

B - Balance

Busca un estilo de vida equilibrado, que incluya actividad física, descanso adecuado, buena nutrición y relaciones saludables. Se trata de encontrar un equilibrio entre el deporte y otras áreas importantes de la vida.

C - Competencia

Fomenta la mejora continua de las habilidades técnicas y tácticas del baloncesto, así como el desarrollo de la capacidad de competir de manera justa y respetuosa. Se enfoca en la superación personal y el aprendizaje a través del juego.

D - Disciplina

Implica establecer metas claras, seguir las reglas, ser constante en el entrenamiento y asumir responsabilidades. La disciplina es fundamental para alcanzar objetivos y desarrollar un carácter fuerte.





FÚTBOL



Objetivos generales

Formar niños y jóvenes con una educación integral mediante la práctica sistematizada del fútbol.

Material requerido, uniforme y herramientas

Uniforme de fútbol oficial

Playera azul de entrenamiento.

Tenis para fútbol.

Categorías

Categorías Varoniles
Kinder 2020-2021 Mixto
Mini 2018-2019
Menor 2017-2016
Mayor 2014-2015
Juvenil A 2012-2013
Juvenil B 2011-2010
Juvenil C 2008-2009

Categorías Femeniles
Kinder 2020-2021 Mixto
Pewee 2018-2019
Micro 2016-2017
Mini 2014-2015
Infantil 2012-2013
Cadete 2011-2010
Juvenil 2008-2009

Método de enseñanza

Basado en 5 principios:

Fútbol base. Entrenamientos basados en 100% de contacto con balón.

Fútbol especialización. Un 90% de contacto con el balón y 10% de desarrollo de capacidades físicas y coordinativas específicas al fútbol.

El juego. Como elemento fundamental para el desarrollo de la creatividad, imaginación, toma de decisión (espacio-tiempo) para la comprensión del juego y el aprendizaje de conceptos técnicos-tácticas del fútbol.

Aprendizajes significativos. Durante todo el entrenamiento donde todos los ejercicios planificados tienen un porqué y para qué.

Entrenamiento cognitivo. Con tareas de juego donde tenga que pensar-entender-decidir y ejecutar para resolver situaciones de juego.





FÚTBOL ESTRUCTURA

Futbol kids

Categorías: Kinder (21-20)

Los alumnos de K2 y K3 participarán en torneos internos (3vs 3, 4 vs 4) y Delmar Cup.

Se combina una metodología donde la experimentación y el juego ayudan a desarrollar las destrezas básicas y las capacidades coordinativas necesarias para su desarrollo y la práctica del futbol.

Pre-selección

Categorías: Infantil Mini (19-18), Infantil Menor (17-16), Infantil Mayor (15-14)

Desarrollar el gusto por el deporte de futbol es fundamental, le apoyaremos a adquirir los hábitos y destrezas necesarias para su desarrollo, preparándolos para que en un futuro puedan integrarse a las selecciones.

Los alumnos podrán participar en torneos internos y cuadrangulares para evaluar los avances individuales y del equipo. Nos concentraremos en formar un jugador perceptivo, que quiera aprender, que sea futbolísticamente inteligente y posea buena técnica.

Los partidos son muy importantes para elevar el nivel de juego de equipo, por lo que los involucraremos en los torneos internos o jugando partidos de práctica, para fortalecer el carácter, la superación, la resiliencia y desarrollo de espíritu competitivo de nuestros alumnos.



Selección

Categorías: Infantil Mini (19-18), Infantil Menor (17-16), Infantil Mayor (15-14), Juvenil A (13-12), Juvenil B (11-10), Juvenil C (09-08)

Los alumnos que participan en esta modalidad recibirán entrenamientos con mayor exigencia e intensidad en cada una de las sesiones; ya que esto es necesario para el desarrollo y perfeccionamiento de capacidades cognitivas, técnico-tácticas, psico-emocionales y físicas específicas del futbol.

El alumno será legible para ser seleccionado y pueda participar en los diferentes torneos: locales, estatales, regionales, Copa Fortaleza, torneos escolares, giras nacionales e internacionales.

El compromiso, la puntualidad, la lealtad, la constancia, dedicación, esfuerzo y sus cualidades serán sin duda elementos necesarios para su integración a los equipos, sin olvidarnos el nivel académico y la conducta mostrada en el salón de clases, la cual será valorada por las direcciones de sección.



Selección



Pre-Selección



Futbol Kids





GRUPOS DE ANIMACIÓN



Objetivos generales

Promover el sentido de pertenencia, la unidad y el orgullo de representar al colegio en eventos internos y externos.

Estimular la coordinación, ritmo, flexibilidad, fuerza y expresión corporal a través de coreografías, rutinas y dinámicas de animación.

Fomentar la disciplina, responsabilidad, compromiso, trabajo en equipo, liderazgo y respeto entre los integrantes del grupo.

Material requerido, uniforme y herramientas

Uniforme de porras oficial

Short negro.

Tenis deportivos.

Playera azul de entrenamiento.

Método de enseñanza

Se avanza de lo simple a lo complejo.

Se abordan aspectos físicos, artísticos, emocionales y sociales.

Desarrollo psicomotor, ritmo, expresión corporal, coordinación.

Aprendizaje de movimientos básicos de animación y elementos acrobáticos simples.

Los alumnos repiten bajo supervisión, corrigiendo posturas y ejecuciones.

Categorías

Pewee: E1-E2-E3, Micro: E4-E5, Junior: E6 y MS





NATACIÓN

Objetivos generales

Generar las habilidades necesarias para que los alumnos aumenten su confianza y seguridad en el medio acuático, logrando la adaptación y capacidad de traslación en el agua de manera independiente.

Generar nadadores con un alto grado de perfeccionamiento de las técnicas adquiridas y un fortalecimiento de su estructura física- mental.

Robustecer el vínculo social entre los alumnos, promoviendo los principios del humanismo cristiano; como el respeto, la humildad, la empatía, la fraternidad y la solidaridad.

Generar un equipo de natación que represente a DELMAR en las distintas competencias a nivel local y nacional.

Material requerido, uniforme y herramientas

Goggles, traje de baño, gorra de nado, toalla, sandalias, muda de ropa

Método de enseñanza

El eje central de las rutinas de entrenamiento, proviene de integrantes históricos del seleccionado argentino de Natación y de la Escuela de Guardavidas (EMDER) de Mar del Plata, complementado y actualizado por los lineamientos teóricos- prácticos de USA Swimming y la Asociación Mexicana de Entrenadores y Técnicos de Natación.

La metodología de enseñanza utilizada, da especial énfasis a la interpretación personal de la técnica, respetando la diversidad de aptitudes, capacidades y cualidades de los nadadores. Desde los niveles iniciales se busca, sin dejar de lado el juego-recreación, aplicar rutinas de entrenamiento con metas y objetivos en lo que respecta a la técnica, fuerza, resistencia, y velocidad.

Categorías y niveles

Matronatación (1 a 4 años)

Principiante
(4-12 años y 12-17 años)

Intermedio
(4-12 años y 12-17 años)

Avanzado
(4-12 años y 12-17 años)





TENIS



Objetivos generales

A través del tenis poder tomar herramientas para la vida.

Contribuir al desarrollo integral de nuestros niños y jóvenes, mediante el aprendizaje y práctica del tenis.

Desarrollo de las habilidades técnicas propias del tenis.

El alumno es protagonista, toma decisiones y reflexiona sobre su aprendizaje.

Equipo representativo del colegio en eventos internos y externos.

Material requerido, uniforme y herramientas

Tenis de uso para cancha de tennis.

Playera azul de entrenamiento.

Raqueta (La raqueta puede variar según la edad y el nivel de cada alumno).





Principiante

En este nivel se refiere a la etapa inicial del aprendizaje y práctica del tenis, donde obtendrá los conocimientos básicos, técnica básica aprendiendo posturas y movimientos básicos, en el desarrollo de la condición física como fuerza, agilidad y flexibilidad serán de manera general acorde a su edad. Tendrá guía constante para la corrección de errores y su enfoque de aprendizaje será basado en lo lúdico.

Intermedio

En el nivel intermedio tendrá la continuidad a la etapa anterior donde la técnica será moderada teniendo el dominio de algunas, se obtendrán más avances en la condición física y su autonomía aplicando las cargas correctas a su desarrollo de edad. Tendrá menos supervisión donde iniciará con la participación en eventos de competencia. Logrará interesarse por la mejora de su rendimiento.

Avanzado

El nivel avanzado será un nivel donde se tendrá un dominio alto de la técnica ejecutada con mayor precisión. Llegará a una excelente condición física específica del tenis con una autonomía total en la cual podrá identificar los errores y ajustar de manera individual. Su participación será competitiva en un nivel alto, tomando en cuando el aprendizaje de la disciplina, análisis y estadística de juego.

Método de enseñanza

Metodología aplicada tenis 1 a 1 Patrick Mouratoglu.

Se prioriza el desarrollo de la coordinación, el equilibrio, la lateralidad y la percepción espacial.

| Aprendizaje progresivo y por etapas

De lo simple a lo complejo, respetando la edad y el nivel del alumno.

| Enfoque integral

Combina técnica, táctica, condición física, psicología y formación en valores.

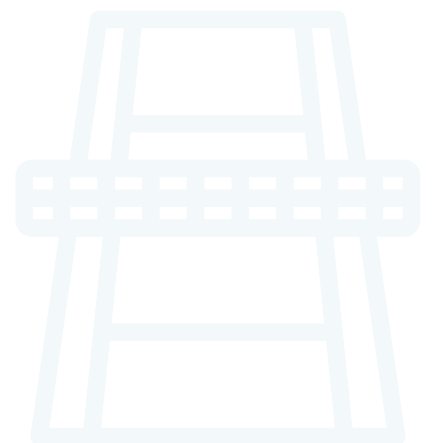
Categorías

Mini Tenis K2-E1 (Azul, Blanco)

Principiante E2-HS (Azul –Blanco)

Intermedio E2-HS (Azul-Blanco)

Avanzado E2-HS





VOLEIBOL



Objetivos generales

Desarrollo de los fundamentos básicos del voleibol (Recepción, saque, remate, pase, bloqueo).

Mejorar las capacidades físicas específicas del deporte (resistencia, velocidad, agilidad, fuerza y coordinación), a través del Macro ciclo.

Formar jugadores inteligentes, pensantes y que puedan tomar sus propias decisiones dentro de la cancha, asumiendo responsabilidades y capacidad de resolver problemas.

Participación en torneos de competencia local, así como de torneos foráneos que nos ayuden al crecimiento deportivo y personal de los alumnos.

Material requerido, uniforme y herramientas

Short negro, rodilleras.

Usar tenis apropiados para cancha de voleibol con calcetas (no tines).

Playera azul de entrenamiento.

Método de enseñanza

Filosofía de trabajo y esfuerzo en equipo. Basado en las prácticas y estándares nacionales del USA Volleyball Association.

Constructivista y activo: el alumno aprende haciendo.

Progresivo: se avanza de lo más simple a lo más complejo.

Lúdico y motivador: se fomenta el aprendizaje a través del juego.

Inclusivo: se adapta a todos los niveles de habilidad.

Integral: incluye técnica, táctica, valores, y trabajo en equipo.

Categorías

Femenil E5 - HS





AJEDREZ



Objetivos generales

Estimular en los alumnos el desarrollo de habilidades transversales vinculadas al estudio y práctica del ajedrez, tales como:

Capacidad lógica

Pensamiento reflexivo

Toma de decisiones

Aplicación de análisis

Estratégico y práctico en la solución de problemas

Crear modelos de relación entre el estudiante y su entorno basados en la práctica de las virtudes humanas.

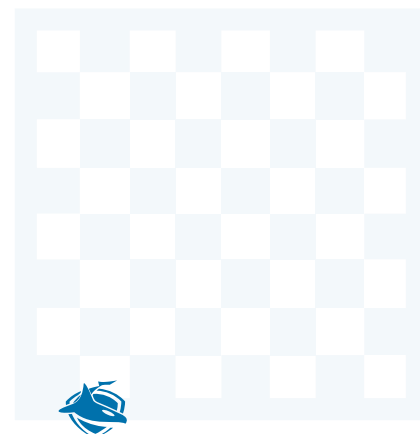
Material requerido, uniforme y herramientas

Un ajedrez, una libreta y una botella de agua.

Playera azul de entrenamiento.

Categorías

De Elementary 3 a High School





ESTIMULACIÓN TEMPRANA



Objetivos generales

Brindar un espacio seguro, estimulante y afectivo donde los niños menores puedan desarrollar sus habilidades cognitivas, motrices, socioemocionales y del lenguaje a través de experiencias significativas y adaptadas a su etapa evolutiva.

Categorías

6 Meses a 2 años y medio





FLAMENCO



Objetivos generales

Desarrollar la habilidad para adquirir conocimientos de la danza flamenca incluyendo bases de ballet.

Dominio, expresión y uso de instrumentos musicales, vestimentas y objetos involucrando la multiculturalidad que engloba la técnica.

Método de enseñanza

Clásica Española y Flamenco Estilizado. Danza para niños pequeños.

Material requerido, uniforme y herramientas

Falda y leotardo negro

Zapatos de flamenco

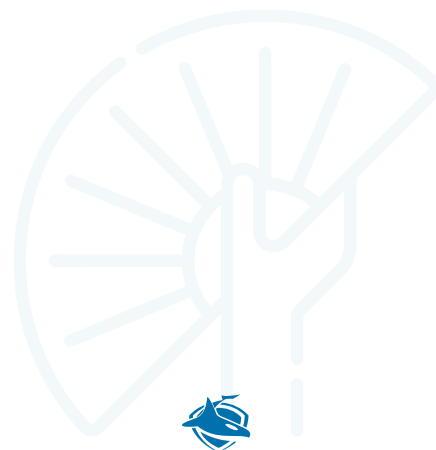
Zapatillas de ballet negras

Castañuelas

Moño rojo con puntos blancos

Categorías

K1, K2, K3, E1, E2, E3





NEUROGYM



Objetivos generales

En Neurogym DELMAR buscamos tener el mayor impacto positivo en la maduración cognitiva, aprendizaje escolar, coordinación motora de nuestros niños, ya que éstos son parte del aprendizaje PERCEPTIVO-MOTOR.

En resumen:

Maduración + Aprendizaje = Desarrollo

Método de enseñanza

Basado en el método Filadelfia o método Doman de estimulación temprana.

Material requerido, uniforme y herramientas

Ropa deportiva, sin estampados, de preferencia que sea licra o ajustado, no traer moño o accesorios que puedan limitar los movimientos de los niños.

Categorías

Maternal, K1, K2, K3





PINTURA



Objetivos generales

Estimular a los alumnos para que tengan interés en la expresión artística, así como darles las herramientas que los lleven a desarrollar capacidades intelectuales que promueven el pensamiento artístico; que conozcan personajes y corrientes de la Historia del Arte.

Desarrollar habilidades creativas aprendiendo técnicas estimulando su desarrollo sensorial para poder transmitir y comunicar emociones a través de una obra realizada.

Método de enseñanza

Desarrollar procesos de aprendizaje donde nuestros alumnos puedan experimentar con diferentes materiales, y por medio de ellos expresar emociones y sentimientos.

Material requerido, uniforme y herramientas

Bata o delantal para no manchar el uniforme.

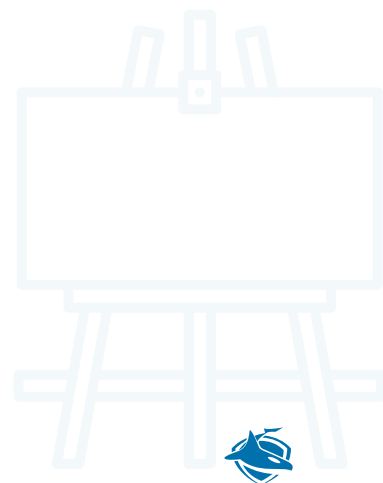
Pinceles y lapicera con material completo (Lápiz, colores, borrador, pegamento, tijeras, sacapuntas).

De ser necesario, materiales especiales para exposición (Lienzo, papeles especiales).

Cuaderno de dibujo con espiral de 30 hojas de papel marquilla.

Categorías

K1, K2, K3
E1 - E6





DELMAR LANGUAGE CENTER



Oferta académica

Profesores expertos

Certificación Internacional DELF (Diploma de Estudio de la Lengua Francesa) con costo adicional

Materiales de apoyo incluidos

Metodologías activas (Metodología Basada en Retos, Metodología Basada en Juegos y Natural Approach)

Idiomas

Inglés, Francés y Español para No nativos

Grados

Inglés y español - Grados E1 a Mg

Francés - Grados E1 a E6 y Mg a H12





TALLER DE MATEMÁTICAS PIENSA

Piensa

Objetivos generales

Dirigido a estudiantes de Middle y High School.
El objetivo principal es resolver dudas, regularización, tareas.
Se cuenta también con un taller de Pre-Cálculo, orientado a estudiantes que aspiren a estudiar alguna ingeniería.

Categorías

Middle School y High School



