



INTER Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones | | |
|---------|----------|----------------------------|----------------------|--|---|---|--|---|
| Cocinar | Yaeko | • Preescolar • Primaria | martes 7 de abril | <u>Matutino preescolar</u> Horario:12:00 a 1:00 | Martes: 1 taza de harina de maíz 1 taza de sal 1 taza de agua Colorante vegetal Recipiente de plástico Cuchara de plástico (Mantel, delantal, bata o camiseta, toallas o trapo para limpiar) | Martes nuestra actividad del día: Masa moldeable Iniciamos clase 12:05 con preescolar 1:05 con primaria | | |
| | | | | <u>Matutino primaria</u> Horario:1:00 a 2:00 | | | | |
| | | | jueves 9 de abril | <u>Matutino preescolar</u> Horario:12:00 a 1:00 | | | Jueves: 5 cucharadas de avena 5 cucharadas de miel 5 cucharadas de leche Recipiente con tapa 5 cucharadas de azúcar 1 limón Recipiente de plástico (Mantel, delantal, bata o camiseta, toallas o trapo para limpiar) | Jueves nuestra actividad del día Mascarilla y exfoliante de manos 12:05 con preescolar 1:05 con primaria |
| | | | | <u>Matutino primaria</u> Horario:1:00 a 2:00 | | | | |



INTER Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--------|----------|----------------------------|--|---|----------------------------|---|
| Karate | Bety | • Preescolar • Primaria | lunes 6 de abril Primaria | Matutino Horarios y claves para ambos días | Ropa cómoda Hidratación | lunes nuestra actividad del día Calentamiento Concepto de Kata. Kata Taikioku Shodan Kata Heian nidan Ejercicios de relajación Observaciones |
| | | | y miércoles 8 de abril Preescolar | 1er Horario: 11:00 a 11:30 2º Horario: 11:30 a 12:00 | | Miércoles nuestra actividad del día Ejercicios de motricidad calentamiento Iniciación de karate iniciación de vocabulario en japonés. |



INTER Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|----------|----------------------------|----------------------------------|---|--|--|
| Animación en plastilina (Stop Motion) | Yvan | • Preescolar • Primaria | Martes 7 de abril | Horario PEI 1er Horario: 4:00 a 4:30 pm 2º Horario: 4:30 a 5:00 pm | Martes: - Plastilina 150 gr. color indistinto, preferentemente colores claros - Mantel individual de plástico o tabla de madera de aprox. 25X40 cm. - Una libreta pequeña tamaño post it o un cuaderno de recicle - Una pluma - 5 objetos pequeños como broches y monedas para imprimirlos en la plastilina - Recipiente tamaño sándwich para guardar la plastilina (Mantel, delantal, bata o camiseta, toallas o trapo para limpiar) | Martes nuestra actividad del día: Modelado de figuras básicas como base para productos más elaborados [La sala de chat estará abierta 10 minutos antes] |
| | | | y jueves 9 de abril | Horario PEI 1er Horario: 4:00 a 4:30 pm 2º Horario: 4:30 a 5:00 pm | Jueves: - ¡Más plastilina! - Objetos para moldear como palitos, cucharas de plástico, pinceles viejos. - Recipiente (Mantel, delantal, bata o camiseta, toallas o trapo para limpiar) | Jueves nuestra actividad del día: Flip book [La sala de chat estará abierta 10 minutos antes] |



INTER

Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|------------------|----------|----------------------------|-----------|--|--|--|
| Arte Circense | Giovanny | • Primaria • Secundaria | martes | <u>Matutino para primaria y secundaria</u> Horario: 10:00 a 10:40 | Material Lunes | Lunes nuestra actividad del día Elasticidad |
| | | | miércoles | <u>Matutino para primaria y secundaria</u> Horario: 11:00 a 11:40 | Material miércoles Pelota Cuerda para saltar | Miércoles nuestra actividad del día Coordinación y fuerza en piernas |



INTER Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--------------------|----------|--|---------------------|---|--|--|
| Fútbol PORTEROS | Dario | <ul style="list-style-type: none">• Preescolar• Primaria• Secundaria• Prepa | lunes 6 de abril | Matutino 1er Horario: 9:00 a 9:40 2º Horario: 9:45 a 10:10 Vespertino 1er Horario: 5:00 a 5:40 2º Horario: 5:45 a 6:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Guantes de portero• Celular o iPad para grabar• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario Matutino el tema será: Potencia de Pierna Horario Vespertino el tema será: Coordinación |



INTER Virtual Class!

Semana del 6 al 10 de abril



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|--------------|--------------------------------|---------------------------------|---|---|---|
| Fútbol Categoría 2012-2014 | Darío | Categoría 2012-2014 | miércoles 8 de abril | Matutino 1er Horario: 9:00 a 9:40 2º Horario: 9:45 a 10:10 Vespertino 1er Horario: 4:00 a 4:40 2º Horario: 4:45 a 5:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Celular o iPad para grabar• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario Matutino el tema será: Conducción Horario Vespertino el tema será: Golpeo de balón |



INTER Virtual Class!

Semana del 6 al 10 de abril



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|----------|----------------------------------|----------------------|---|---|--|
| Fútbol Categoría Primaria femenil | Ana | Categoría Primaria femenil | martes 7 de abril | <u>Matutino</u> 1er Horario: 9:00 a 9:40 2º Horario: 9:45 a 10:10 <u>Vespertino</u> 1er Horario: 4:00 a 4:40 2º Horario: 4:45 a 5:10 | <ul style="list-style-type: none"> Balón Escalera o masking para marcarla Conos o cualquier material para marcar distancias Celular o iPad para grabar Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario matutino el tema será: Coordinación y destreza Horario vespertino el tema será: Conducción y técnica de golpeo. |
| Fútbol Categoría Primaria femenil | Ana | Categoría Primaria femenil | jueves 9 de abril | <u>Matutino</u> 1er Horario: 9:00 a 9:40 2º Horario: 9:45 a 10:10 <u>Vespertino</u> 1er Horario: 4:00 a 4:40 2º Horario: 4:45 a 5:10 | <ul style="list-style-type: none"> Balón Escalera o masking para marcarla Conos o cualquier material para marcar distancias Celular o iPad para grabar Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario matutino el tema será: Coordinación y destreza Horario vespertino el tema será: Conducción y técnica de golpeo. |



INTER Virtual Class!

Semana del 6 al 10 de abril



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|-------------|------------------------|-----------------------------------|--|--|---|
| Fútbol Categoría 2008-2011 | Jaco | Categoría 2008-2011 | lunes 6 de abril | Matutino 1er Horario: 11:00 a 11:40 2º Horario: 11:45 a 12:10 Vespertino 1er Horario: 5:00 a 5:40 2º Horario: 5:45 a 6:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Guantes de portero• Celular o iPad para grabar• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario Matutino el tema será: Recepción y golpeo Horario Vespertino el tema será: Flexibilidad dinámica y estática. |



INTER Virtual Class!

Semana del 6 al 10 de abril



ZING!

hard work

SHARKS

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|--------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|---|--|
| Fútbol Categoría 2005-2006 | Jesús | Categoría 2008-2011 | jueves 9 de abril | <u>Matutino</u> 1er Horario: 11:00 a 11:40 2º Horario: 11:45 a 12:10 <u>Vespertino</u> 1er Horario: 5:00 a 5:40 2º Horario: 5:45 a 6:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Celular o iPad para grabar• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario Matutino el tema será: Físico y Coordinación Horario Vespertino el tema será: Golpeo y técnica de balón |

winners

SHARKS FRIENDS



INTER Virtual Class!

Semana del 6 al 10 de abril



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|--------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|---|--|
| Fútbol Categoría 2005-2006 | Jesús | Categoría 2005-2006 | jueves 9 de abril | <u>Matutino</u> 1er Horario: 11:00 a 11:40 2º Horario: 11:45 a 12:10 <u>Vespertino</u> 1er Horario: 5:00 a 5:40 2º Horario: 5:45 a 6:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Celular o iPad para grabar• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario Matutino el tema será: Físico y Coordinación Horario Vespertino el tema será: Golpeo y técnica de balón |



INTER Virtual Class!

Semana del 6 al 10 de abril



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--|----------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|---|--|
| Fútbol Categoría Secundaria femenil | Armando | Categoría Secundaria femenil | miércoles 8 de abril | <u>Matutino</u> 1er Horario: 11:00 a 11:40 2º Horario: 11:45 a 12:10 <u>Vespertino</u> 1er Horario: 4:00 a 4:40 2º Horario: 4:45 a 5:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Celular o iPad para grabar• Hidratación | <p>Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación)</p> <p>Horario Matutino el tema será: Recepción y golpeo</p> <p>Horario Vespertino el tema será: Conducción y flexibilidad</p> |



INTER

Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|-------------------------------------|---------------|--------------------|-----------------------------|--|---|--|
| Fútbol Categoría Prepa | Daniel | Categoría Prepa | martes 7 de abril | Matutino 1er Horario: 11:00 a 11:40 2º Horario: 11:45 a 12:10 Vespertino 1er Horario: 5:00 a 5:45 2º Horario: 5:45 a 6:10 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Celular o iPad para grabar• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) Horario Matutino el tema será: Coordinación y golpeo Horario Vespertino el tema será: Conducción y flexibilidad |



INTER Virtual Class!



Semana del 6 al 10 de abril

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|-------------|--|------------------------------------|---|---|---|
| Básquetbol Categoría 2010 | Eloy | Básquetbol Categoría 2010 | Martes 7 de abril | Matutino Horario: 10:00 a 10:40 | <ul style="list-style-type: none">• Ropa deportiva cómoda• Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo).• -Balón de básquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar.• -Motivación• -Una botella de agua• -una pelota de tenis o pelota de plástico• Conos o cualquier material para marcar distancias.• -Hidratación• -Toallita para limpiarse el sudor.• Plumón negro de preferencia | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema será: Progresión de la enseñanza del tiro, posición defensiva y desplazamientos, dribbling en su lugar. |
| Básquetbol Categoría 2011-2012 varonil y femenil | Rafa | Categoría 2011-2012 varonil y femenil | Martes 7 de abril | Matutino Horario: 10:00 a 10:40 | <ul style="list-style-type: none">• Ropa deportiva cómoda• Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo).• -Balón de básquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar.• -Motivación• -Una botella de agua• -una pelota de tenis o pelota de plástico• Conos o cualquier material para marcar distancias.• -Hidratación• -Toallita para limpiarse el sudor.• Plumón negro de preferencia• Cuerda para saltar | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema será: Manejo y control de balón, acción de tiro y ejercicios físicos enfocados al básquet. |



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|--------------|---|---|---|---|---|
| Básquetbol Categoría 2004 a 2006 Y 2007 a 2009 | Jorge | Categoría 2004 a 2006 Y 2007 a 2009 | Miércoles 8 de abril | <u>Matutino</u> Horario: 10:00 a 10:40 | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva cómoda • Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo). • -Balón de básquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar. • -Motivación • -Una botella de agua • -una pelota de tenis o pelota de plástico • Conos o cualquier material para marcar distancias. • -Hidratación • -Toallita para limpiarse el sudor. • Plumón negro de preferencia | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema sera: Tabata recreativo Acondicionamiento Fuerza Control de balón Mecánica de tiro |
| Básquetbol Categoría Kinder | Jorge | Categoría Kinder | Jueves 9 de abril | <u>Matutino</u> Horario: 10:00 a 10:40 | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva cómoda • Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo). • -Balón de basquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar. • -Motivación • -Una botella de agua • -una pelota de tenis o pelota de plástico • Conos o cualquier material para marcar distancias. • -Hidratación • -Toallita para limpiarse el sudor. • Plumón negro de preferencia | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema será: Tabata recreativo Acondicionamiento Fuerza Control de balón Mecánica de tiro |
| Básquetbol Categoría 2004 a 2006 Y 2007 a 2009 | Jorge | Basquetbol Categoría 2004 a 2006 Y 2007 a 2009 | Viernes 10 de abril | <u>Matutino</u> Horario: 9:00 a 9:40 (conexión calentamiento e inicio de clase) | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva cómoda • Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo). • -Balón de básquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar. • -Motivación • -Una botella de agua • -una pelota de tenis o pelota de plástico • Conos o cualquier material para marcar distancias. • -Hidratación • -Toallita para limpiarse el sudor. • Plumón negro de preferencia | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema será: Tabata recreativo Acondicionamiento Fuerza Control de balón Mecánica de tiro |



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|-------------|--|--------------------------------------|---|---|---|
| Básquetbol Categoría 2010 | Eloy | Básquetbol Categoría 2010 | Viernes 10 de abril | Matutino Horario:10:00 a 10:40 | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva cómoda • Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo). • -Balón de basquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar. • -Motivación • -Una botella de agua • -una pelota de tenis o pelota de plástico • Conos o cualquier material para marcar distancias. • -Hidratación • -Toallita para limpiarse el sudor. • Plumón negro de preferencia | <p>Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento , desarrollo, fase final y retroalimentación)</p> <p>El tema será: Progresión de la enseñanza del tiro, posición defensiva y desplazamientos, dribbling en su lugar.</p> |
| Básquetbol Categoría 2011-2012 varonil y femenil | Rafa | Categoría 2011-2012 varonil y femenil | Viernes 10 de abril | Matutino Horario: 10:00 a 10:40 | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva cómoda • Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo). • -Balón de basquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar. • -Motivación • -Una botella de agua • -una pelota de tenis o pelota de plástico • Conos o cualquier material para marcar distancias. • -Hidratación • -Toallita para limpiarse el sudor. • Plumón negro de preferencia • Cuerda para saltar | <p>Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento,desarrollo,fase final y retroalimentación)</p> <p>El tema será: Manejo y control de balón, acción de tiro y ejercicios físicos enfocados al básquet.</p> |
| Básquetbol Categoría Kinder | Eloy | Categoría Kinder | Viernes 10 de abril | Matutino Horario: 11:00 a 11:40 | <ul style="list-style-type: none"> • Ropa deportiva cómoda • Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo). • -Balón de basquetbol 🏀 o cualquier pelota que pueda botar. • -Motivación • -Una botella de agua • -una pelota de tenis o pelota de plástico • Conos o cualquier material para marcar distancias. • -Hidratación • -Toallita para limpiarse el sudor. • Plumón negro de preferencia | <p>Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento , desarrollo, fase final y retroalimentación)</p> <p>El tema será: Progresión de la enseñanza del tiro, posición defensiva y desplazamientos, dribbling en su lugar.</p> |