



INTER

Virtual Class!

Semana del 4 al 8 de mayo



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---------|----------|----------------------------|-----------------------------------|---|---|--|
| Cocinar | Yaeko | • Preescolar • Primaria | martes 5 de mayo | Vespertino preescolar y primaria Horario: 4:00 a 5:00 | Martes: *1 lata de atún en agua. *Verduras cocidas(las que más les gusten) o lata chica. * 3 limones. * 4 jitomates medianos. * 2 cucharas de mayonesa. * 1 cucharada de consomé de pollo. * 1 Vaso con agua. * 1 cucharada de azúcar. (Mantel, delantal, bata o camiseta, toallas o trapo para limpiar) | Martes nuestra actividad del día: Cocina *Jitomates rellenos de atún. *Limonada |
| | | | jueves 7 de mayo | | Jueves: *Cartón(puede ser de una caja de cereal o galletas) *Hojas de colores o blancas (recicladas) *Colores y/o plumones. *Pincel *Resistol o Lápiz adhesivo * 3 Palitos de madera de 30cm (opcional) (Mantel, delantal, bata o camiseta, toallas o trapo para limpiar) | Jueves nuestra actividad del día Manualidad *Mensajes positivos |



INTER Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--------|----------|------------------------|--|--|---------------------------------------|---|
| Karate | Bety | Preescolar Primaria | lunes 4 de mayo | <u>Horarios lunes</u> 1er Horario: 5:00 a 5:30 2º Horario: 5:30 a 6:00 | Ropa comoda Hidratación | lunes nuestra actividad del día: *Posición atras Kokutsu Dachi. *Principio de kata. |
| | | | y miércoles 6 de mayo | <u>Horarios miércoles</u> 1er Horario: 5:00 a 5:30 2º Horario: 5:30 a 6:00 | | Miércoles nuestra actividad del día: *Yoko geri keage. |



INTER Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--------------|----------|------------------------|---------------------|---|--|--|
| Chiquitennis | Ernesto | Preescolar Primaria | Jueves 7 de mayo | <u>Vespertino jueves</u> Horario:5:00 a 6:00 | <ul style="list-style-type: none">• Ropa comoda• Tenis• Pelota de tennis o cualquier otra de tamaño similar que pueda botar.• Raqueta, sartén ligero o un trozo de madera ligero que no astille y pueda servir para golpear la pelota.• Hidratación cerca del lugar.• Vasos desechables o de plástico que no se rompan.• Un calcetín para hacer una pelota y poder lanzarlo. | Jueves nuestra actividad del día: <ul style="list-style-type: none">• Estiramiento• Calentamiento• Psicomotricidad• Repaso de ejercicios de derechas revés con y sin raqueta.• Estiramiento• Reto semanal |



INTER

Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--|----------|----------------------------|-----------------------------------|--|---|---|
| Animación en plastilina (Stop Motion) | Yvan | • Preescolar • Primaria | martes 5 de mayo | Horario PEI Horario: 5:00 a 6:00 pm | Materia para Martes y jueves: <ul style="list-style-type: none">• Plastilina, la mayor cantidad de colores, tratar de conseguir color carne o piel si es posible.• Fotos de pequeños y fotos recientes (para que vean detalles de su rostro y como han cambiado)• Espejo de tocador o pequeño, para que puedan ver su cara y hacer su "yo de plastilina.• Palillo de madera.• Cuaderno de recicle.• Lápiz.• Recipiente tamaño sándwich para guardar la plastilina.• Mantel individual de plástico o tabla de madera de aprox. 25X40 cm.• Delantal, bata o camiseta y toallas o trapo para limpiar. | martes nuestra actividad del día: * Muñecos vaqueros (para ver encuadre de cine estadounidense) |
| | | | jueves 7 de mayo | Horario PEI Horario: 5:00 a 6:00 pm | | jueves nuestra actividad del día: * Mi "yo" de plastilina. |



INTER
Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|------------------|----------|----------------------------|-----------------------------|---|--|--|
| Arte Circense | Giovanni | • Primaria • Secundaria | lunes 4 de mayo | <u>Vespertino</u> Horario: 5:00 a 6:00 | Material lunes y miércoles <ul style="list-style-type: none">• Pegamento• Dos botones o dos ojitos de plástico.• Un calcetín largo de colores.• Trozos de tela de colores.• Tijeras.• Estambre del color que gusten. | Lunes nuestra actividad del día: * Se realizará un muñequito (títere) para crear un personaje. |
| | | | y miércoles 6 de mayo | <u>Vespertino</u> Horario: 5:00 a 6:00 | | Miércoles nuestra actividad del día: * Se realizará una presentación de cada personaje y una historia grupal con los mismos. |



INTER

Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--------------------|----------|--|----------------------|---|---|---|
| Fútbol PORTEROS | Dario | <ul style="list-style-type: none">• Preescolar• Primaria• Secundaria• Prepa | martes 5 de mayo | <u>Vespertino</u> Horario: 4:00 a 5:00 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Conos o cualquier material para marcar distancias• Guantes de portero• Hidratación• Globos inflados• Palo de escoba | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema sera: Coordinación y Técnica |
| | | | Viernes 8 de mayo | <u>Vespertino</u> Horario: 4:00 a 5:00 | | |



INTER

Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|---|--------------|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|
| Fútbol Categoría 2012-2014 | Dario | Categoría 2012-2014 | lunes 4 de mayo | Vespertino Horario: 17:00 a 18:00 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema sera: Conducción y Coordinación |
| | | | miércoles 6 de mayo | Vespertino Horario: 17:00 a 18:00 | | |

INTER Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--|------------|---|-----------------------------------|---|---|--|
| Fútbol Categoría Primaria femenil | Ana | Categoría Primaria femenil | martes 5 de mayo | Vespertino Horario: 16:00 a 17:00 | <ul style="list-style-type: none"> • Balón • Conos o cualquier material para marcar distancias • Cuerda para saltar. • Botella de agua de 2 litros (material de trabajo) • Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema sera: *Fuerza y coordinación *Técnica y golpeo. |
| | | | jueves 7 de mayo | Vespertino Horario: 16:00 a 17:00 | | |



INTER

Virtual Class!
Semana del 4 al 8 de mayo



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|----------------------------------|----------|------------------------|-----------------------------------|--|--|--|
| Fútbol Categoría 2008-2010 | Jaco | Categoría 2008-2011 | martes 5 de mayo | <u>Vespertino</u> Horario: 17:00 a 18:00 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema sera: Coordinación, control de balón. |
| | | | jueves 7 de mayo | <u>Vespertino</u> Horario: 17:00 a 18:00 | | |



INTER

Virtual Class!

Semana del 4 al 8 de mayo



ZING!

winners

SHARKS FRIENDS

proud

love

love

love

love

love



INTER Virtual Class!

Semana del 4 al 8 de mayo



| Taller | Profesor | Nivel | Día | Horario | Materiales | Observaciones |
|--|----------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|---|
| Fútbol Categoría Secundaria femenil | Armando | Categoría Secundaria femenil | Martes 5 de mayo | Matutino Horario: 17:00 a 18:00 | <ul style="list-style-type: none">• Balón• Escalera o masking para marcarla• Conos o cualquier material para marcar distancias• Cuerda para saltar.• 2 objetos con peso de 1 kg aprox.• Hidratación | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema sera: *Fuerza *Movilidad *Manejo de balón |
| | | | jueves 7 de mayo | Vespertino Horario: 17:00 a 18:00 | | |



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Horario | Profesor y día | Materiales | Observaciones |
|---|--|--|--|---|
| Basquetbol Categoría 2011-2012 varonil y femenil Preescolar | 4:00 a 5:00 pm los dos días | Lunes 4 de mayo Profe: Rafa Miércoles 6 de mayo Profe: Eloy | <ul style="list-style-type: none">• Ropa deportiva cómoda• Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de basquet jersey rojo).• Balón de basquetbol 🏀 ó cualquier pelota que pueda botar.• Motivación.• Botella de agua.• Pelota de tennis o pelota de plástico.• 4 conos o cualquier material para marcar distancias.(botellas de agua)• Hidratación.• Toallita para limpiar se el sudor.• Cuerda para saltar. | <p>Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación)</p> <p>El tema será:</p> <ul style="list-style-type: none">• Técnica en el control de balón.• Movimientos defensivos.• Resistencia y acondicionamiento físico con y sin balón. |



INTER Virtual Class!



Semana del 4 al 8 de mayo

| Taller | Horario | Profesor y día | Materiales | Observaciones |
|--|--|---|--|--|
| Basquetbol Categoría CATEGORÍA 2004 A 2006 2007 A 2009 2010 | 4:00 a 5:00 pm los dos días | MARTES 5 DE MAYO PROFE: JORGE JUEVES 7 DE MAYO PROFE: ELOY | <ul style="list-style-type: none">• Ropa deportiva cómoda• Short, playera y tenis. (preferencia el uniforme de básquet jersey rojo).• Balón de basquetbol 🏀 ó cualquier pelota que pueda botar.• Motivación• 2 termos o botellas medianas de agua.• Conos o cualquier material para marcar distancias.(botellas de agua)• Hidratación• Toallita para limpiar se el sudor.• Cuerda para saltar.• Silla | Trabajaremos una sesión general de entrenamiento (calentamiento, desarrollo, fase final y retroalimentación) El tema será: *Control de balón. *Fuerza y resistencia con balón. *Control de balón con ataque. *Postura y movimientos defensivos. |