



Programa de escuelas deportivas

IES Rosa Chacel

Curso 2025-26



Colmenar Viejo, mayo de 2025

Estimadas familias:

Nuestro centro tiene en marcha un ambicioso y emocionante programa de escuelas deportivas en el marco del proyecto de la Comunidad de Madrid de Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte. Para llevar a cabo esta iniciativa contamos con la colaboración de la Comunidad de Madrid, del Ayuntamiento de Colmenar Viejo, de la empresa Mistral, concesionaria de la gestión de la Piscina Municipal Lorenzo Rico, del Club Esgrima Tres Cantos y de las federaciones madrileñas de cada una de las especialidades deportivas ofertadas.

Este proyecto es una oportunidad única de acceder a programas de actividad física y deportiva de alta calidad subvencionados casi totalmente por la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Colmenar Viejo y el propio centro.

Os invitamos a participar con ilusión en esta propuesta deportiva que abre a vuestros hijos, nuestros alumnos, la posibilidad de aprender especialidades deportivas muy atractivas.

En las páginas siguientes encontraréis información detallada sobre horarios, precios y condiciones de cada una de las disciplinas. La oferta está, lógicamente, supeditada a que haya un número suficiente de matrículas en cada especialidad.

Más información:

- Sobre el proyecto de la Comunidad de Madrid de Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte: comunidad.madrid/servicios/deportes/institutos-promotores-actividad-fisica-deporte-ipafd.
- Sobre el proyecto del Rosa Chacel como Instituto Promotor de la Actividad Física y el Deporte: iesrosachacel.net/ipafd/

Confiamos en que esta oferta deportiva sea muy positiva para mejorar la formación integral de nuestros alumnos. Quedamos a vuestra disposición para aclarar cualquier duda.

Un saludo

Isabel Herrero Poyato
Coordinadora del Proyecto Deportivo de Centro



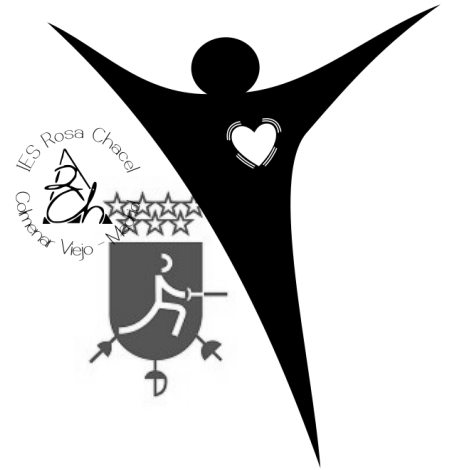
Escuela Deportiva de Esgrima

¿Por qué esgrima?

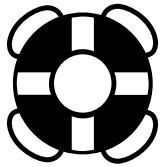
Considerado como el ajedrez en movimiento, la esgrima es un deporte de combate en el que se usa la destreza y la inteligencia. No se trata de golpear al rival, ni derribarlo. Se trata simplemente de tocarlo sin ser tocado.

A pesar de no ser precisamente un deporte de masas, eligiendo esta disciplina deportiva estás escogiendo un deporte muy completo a nivel físico que enseña valores fundamentales y ayuda en el desarrollo de la personalidad.

Cualquier persona puede practicarlo, no es necesario poseer actitudes específicas. No sin motivo, es el único deporte de combate sin categorías de peso. Está recomendado tanto para personas impulsivas como tímidas. A las más



impetuosas les ayudará a contenerse y a pensar en las consecuencias de sus actos. Y es que como decía hace unos años un anuncio en el que aparecía Carl Lewis con tacones: "La potencia sin control no sirve de nada". No siempre tocará antes el más fuerte o rápido, ejecutar las acciones en el momento y forma adecuada es primordial. Hay que tener paciencia, esperar el momento propicio y no precipitarse. La observación y el estudio del contrario permitirá prever y anticipar sus reacciones. A aquellas personas más introvertidas, la esgrima les pondrá en situaciones en las que se verán obligados a tomar la iniciativa, a arriesgarse y a enfrentarse a los problemas que otros planteen.



Escuela Deportiva de Salvamento y Socorrismo



¿Por qué salvamento y socorrismo?

En esta escuela deportiva se enseña a los alumnos el salvamento y socorrismo desde el punto de vista deportivo.

Esta especialidad, muy divertida y completa, te va a enseñar a remolcar, usar aletas, bucear y también a mejorar tu estilo de natación. Se puede competir a nivel amateur en los Juegos Deportivos Municipales de Salvamento y Socorrismo o, si eres más ambicioso y competitivo, a nivel federado, donde puedes llegar a participar en todo el calendario de pruebas anual regional o nacional.



Por otro lado, la práctica del salvamento y socorrismo deportivo te enseña técnicas reales que se utilizan en el salvamento profesional acuático cumpliendo una doble finalidad, la deportiva y la humanitaria, al estar preparándote para poder salvar una vida en cualquier momento.

Actualmente el salvamento y socorrismo es un deporte con un gran incremento en el número de deportistas que lo practican, especialmente en jóvenes con edades entre los 11 y los 15 años.

Esta escuela deportiva se desarrolla con la colaboración del Servicio Municipal de Deportes del Ayuntamiento y la empresa Mistral, que ceden sus instalaciones del Complejo Polideportivo Lorenzo Rico para los entrenamientos necesarios. La Federación Madrileña de Salvamento y Socorrismo proporciona los monitores especializados que impartirán las clases. Aquellos alumnos que al finalizar el curso tengan 16 años o más y 4º de ESO aprobado pueden presentarse voluntariamente a la prueba federativa para obtener el título oficial.





Escuela Deportiva de Baile Moderno

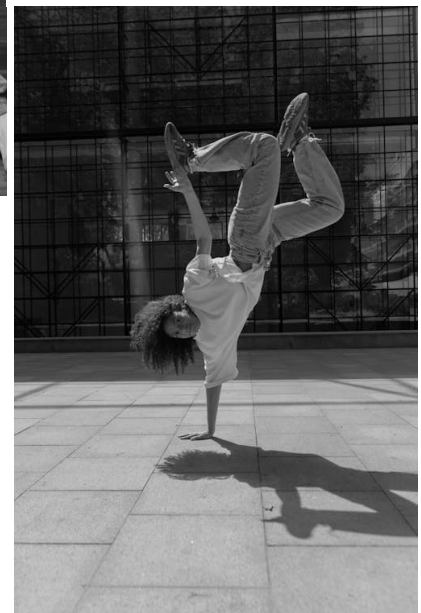


El arte de moverse

Bailar es expresarse, divertirse y moverse al ritmo de la música. Y hacerlo en grupo, con una monitora experta que guíe cada paso y cree un ambiente de confianza, lo hace aún más estimulante. En esta escuela deportiva, dirigida al alumnado que quiera iniciarse o perfeccionarse en el baile moderno, descubrirás una actividad que combina actividad física, coordinación, ritmo y creatividad.



El baile moderno abarca una variedad de estilos urbanos y contemporáneos que se adaptan a los gustos musicales actuales. A través de coreografías grupales se trabaja la expresividad, el dominio del cuerpo y la cohesión con los compañeros. Algunas sesiones se centrarán en el commercial dance, un estilo enérgico y visual basado en los bailes que vemos en videoclips, mientras que otras explorarán movimientos propios del hip-hop, el funky o incluso influencias del jazz moderno.



El objetivo no es la competición, sino el crecimiento personal y colectivo: mejorar la forma física, liberar tensiones, ganar confianza y aprender a disfrutar del propio cuerpo en movimiento. La organización final de esta escuela se adaptará al nivel de los alumnos y a los intereses del grupo, con una propuesta flexible y participativa en la que lo más importante será disfrutar bailando.

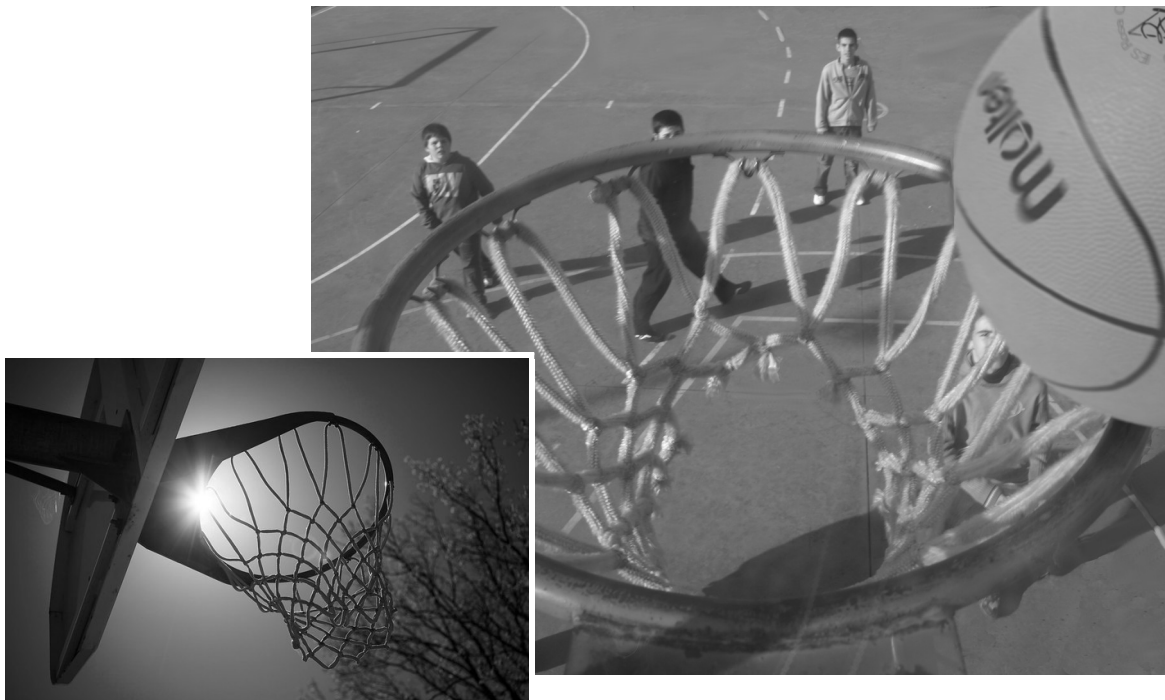


Escuela Deportiva de Baloncesto



Encestando vida

Es evidente que la práctica del baloncesto contribuye al desarrollo físico de los jugadores y a la adquisición del hábito saludable de hacer ejercicio físico. Pero el baloncesto no solo forma el cuerpo: también fomenta el compromiso, la perseverancia y la responsabilidad, además de, evidentemente, el trabajo en equipo.



Fomenta el compromiso porque los jugadores deben acostumbrarse a aceptar y cumplir compromisos, como entrenar unos días concretos aun cuando a veces no apetezca. Se desarrolla así la disciplina necesaria para cumplir con las obligaciones con el equipo.

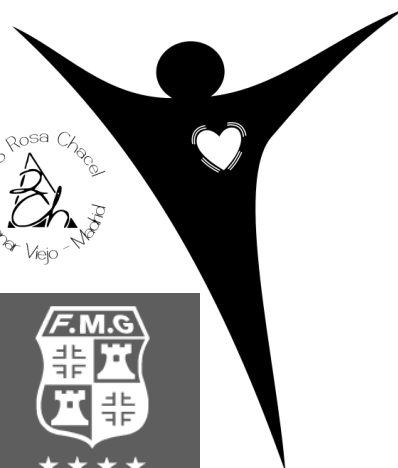
Fomenta la perseverancia porque todos los jugadores pasan por malos momentos y aprenden a relativizarlos y superarlos. Por ejemplo, cuando cometen errores, juegan mal, intentan cosas pero no obtienen el resultado deseado, etc.

Fomenta la responsabilidad en beneficio del grupo porque en el entorno del equipo cada jugador o jugadora sabe qué tiene que hacer, qué se espera de él o ella individualmente. Así se comprende la trascendencia de su aportación individual al equipo.

Por último, fomenta el trabajo en equipo porque, ¿qué mejor escuela que un deporte colectivo para desarrollar esta valiosa cualidad?



Escuela Deportiva de Habilidades Gimnásticas y Acrobacias (Parkour)



¿Qué es el parkour?

El parkour consiste en desplazarse superando los obstáculos del entorno con elementos propios de la carrera, el salto, la trepa y la cuadrupedia. Tiene un carácter cooperativo y no competitivo. La exploración y la adaptación al medio juegan un papel fundamental. Busca la seguridad, la eficacia y la eficiencia en el desplazamiento. Lejos de lo que puedan transmitir sus versiones más mediáticas, lo cierto es que tanto el parkour como el freerunning son actividades que pueden practicarse a todos los niveles, adaptándose a cualquier público. Además, no requieren una forma física excepcional ni correr riesgos innecesarios para poder ser disfrutadas por todo tipo de personas.



Para garantizar la seguridad de los alumnos durante la práctica:

- Se habilitará un espacio con elementos acolchados que minimicen el impacto.
- Se garantizará un aprendizaje progresivo que permita a los alumnos perfeccionar y consolidar sus habilidades a medida que van progresando.
- Las clases comenzarán con su respectivo calentamiento y tendrán un tiempo dedicado a la preparación física.

Por otra parte, el parkour no sólo supone sortear los obstáculos y superarlos para llegar de un punto a otro; también incita a romper barreras mentales, a extender las posibilidades del propio cuerpo y a considerar nuevas formas de alcanzar metas: si no llegas por un lugar o de una manera puedes llegar por otro o de otra manera.



Escuela Deportiva de Vóley



En equipo: voleibol

El voleibol es un deporte que exige coordinación, reflejos y trabajo conjunto. Pero sobre todo, es una oportunidad para crecer en equipo, aprender a confiar en los demás y disfrutar del esfuerzo compartido. En esta escuela deportiva podrás iniciarte o perfeccionar tu técnica en uno de los deportes más completos y atractivos, siempre en un ambiente de compañerismo y superación.



Durante el curso, practicarás las principales habilidades del juego: el saque, el pase, la colocación, el remate y la defensa. Pero también trabajarás aspectos clave como la comunicación en la pista, la estrategia colectiva y la toma rápida de decisiones. A través de ejercicios progresivos y partidos adaptados, irás desarrollando tus capacidades físicas y tu comprensión del juego.



La actividad está dirigida tanto a quienes se acercan por primera vez a este deporte como a quienes desean mejorar su nivel. La organización final de la escuela se adaptará al número de participantes, a su nivel y a sus intereses, con el apoyo de un monitor o monitora especialista que garantizará un aprendizaje seguro y motivador. Porque en el voleibol, cada punto es fruto de la colaboración.



Escuela Deportiva de Bádmiton

Velocidad y precisión: bádmiton

El bádmiton es un deporte de raqueta que combina velocidad, técnica y agilidad como pocos. Detrás de su aparente sencillez se esconde una disciplina exigente y muy divertida que engancha desde el primer momento. En esta escuela deportiva, dirigida a alumnado de todos los niveles, tendrás la oportunidad de descubrir o perfeccionar este deporte que desarrolla la coordinación, la concentración y la resistencia física en cada sesión.



A lo largo del curso, aprenderás los movimientos fundamentales: los distintos tipos de saque, los golpes ofensivos y defensivos (*clear*, *drop*, *drive*, *smash*), así como el correcto posicionamiento y desplazamiento por la pista. También trabajarás la estrategia

en el juego individual y en dobles, con especial atención al control del volante, el ritmo del juego y la toma de decisiones rápidas en situaciones de presión.

Pero además de las habilidades técnicas, el bádmiton es una excelente herramienta para mejorar la forma física, fomentar la autonomía personal y desarrollar la deportividad. Gracias a su dinamismo, es ideal para todos los públicos, tanto si buscas una actividad de iniciación como si deseas avanzar en la práctica de un deporte que exige esfuerzo, pero que devuelve diversión y mejora constante.

Porque en el bádmiton, cada punto se juega a toda velocidad, pero el verdadero objetivo es disfrutar del juego mientras mejoras en cada golpe.





Escuela Deportiva de Tenis



El tenis es un deporte fascinante, y aún más emocionante si lo practicas con alguien que te ayude a mejorar tu técnica. En esta escuela deportiva, diseñada para el curso 2023-2024 como una escuela de iniciación y perfeccionamiento, expertos de la Federación Española de Tenis te enseñarán las modalidades más interesantes de este deporte para que disfrutes al máximo del tenis.



El tenis es un deporte en el que se requiere una combinación de fuerza, habilidad y técnica. La modalidad de individuales obliga al jugador a concentrarse en cada punto para poder ganar el partido. La modalidad de dobles exige además una excelente coordinación entre los compañeros de equipo. En la escuela deportiva, aprenderás tanto las técnicas básicas como las avanzadas, y podrás mejorar tu técnica y estrategia de juego.

La organización final de esta escuela se realizará siguiendo los criterios de la Federación Española de Tenis y en función de los intereses de los alumnos inscritos y de su nivel de destreza en el deporte. ¡Atrévete a experimentar la emoción de jugar tenis y siente la adrenalina en cada partido!

Horario y condiciones de escuelas deportivas



	Especialidades	Horario	Precio	Lugar de entrenamiento	Material a aportar por el deportista	Observaciones
Escuelas deportivas	Tenis	M y J 16-17:30	14 €/ curso	Pistas de tenis municipales Fernando Colmenarejo	Ropa deportiva adecuada, raqueta.	
	Bádminton	M y J 16-17:30	14 €/ curso	Pabellón Lorenzo Rico	Ropa deportiva adecuada, raqueta.	
	Parkour	L y X 16-17:30	14 €/ curso	Gimnasio IES Rosa Chacel	Ropa deportiva adecuada.	
	Salvamento y Socorrismo	M y J 15:30-17 L y X 15:30-17	60 €/ curso	Piscina Lorenzo Rico	Ropa de baño adecuada para la práctica deportiva, gorro y gafas de piscina y toalla.	<ul style="list-style-type: none"> El precio del curso se ve incrementado por la necesidad de alquilar parte de la Piscina Municipal Lorenzo Rico. Los alumnos que al finalizar tengan 16 años o más y 4º ESO aprobado y quieran presentarse a la prueba federativa para obtener el título oficial deberán abonar una tasa a la Federación. En cursos anteriores la demanda ha permitido impartir la escuela deportiva también lunes y miércoles.
	Baloncesto	M y J 16-17:30	14 €/ curso	Pabellón B Lorenzo Rico	Ropa deportiva adecuada.	
	Esgrima	M y J 16-17:30	14 €/ curso	Gimnasio IES Rosa Chacel	Ropa deportiva de uso general, no específica de la esgrima.	<ul style="list-style-type: none"> La escuela deportiva proporcionará en la fase inicial todo el material necesario para la práctica deportiva específica de la esgrima. En caso de continuidad, se recomendará la adquisición de ropa deportiva específica.
	Vóley	L y X 16-17:30	14 €/ curso	IES Rosa Chacel	Ropa deportiva adecuada.	
	Baile	L y X 16-17:30	14 €/ curso	IES Rosa Chacel	Ropa deportiva adecuada.	

- Es recomendable esperar a las indicaciones del monitor para comprar el material necesario para la práctica deportiva.
- Todas las actividades tendrán lugar de octubre a mayo, cada una en el horario indicado en la tabla.
- En caso de que alguna especialidad no pueda realizarse, por falta de deportistas matriculados o por otra causa, se informará a la mayor brevedad y se devolverá íntegro el importe abonado.
- Si por motivos organizativos fuera necesario limitar el número de matrículas, se realizará un sorteo público para adjudicar las plazas.

Para formalizar la inscripción en una escuela deportiva debe rellenarse el formulario oportuno, que se encuentra dentro del proceso de matrícula, y abonar el pago correspondiente.

