



Instituto
Thomas Jefferson
CAMPUS GUADALAJARA PALOMAR
AN ACCREDITED INTERNATIONAL SCHOOL

Part of **iSP**

AFTER SCHOOL 2025



El momento favorito después de clases

Estas actividades son un recurso pedagógico benéfico, pues es a través de éstas es que los niños y jóvenes alcanzan su máximo potencial no solo en el ámbito estudiantil, sino también en el personal y profesional.

Actividades generales



Cultura y Arte



Deportes



Otros

Nota: Aunque los talleres están disponibles para distintos niveles escolares, las clases se imparten por categorías según el rango de edad y grado escolar, para asegurar una experiencia adecuada para cada grupo.



ITJ PALOMAR

After School / Cultura y Arte

*Los horarios y días de la clase están sujetos a cambios • Aplican restricciones



Teatro



Taller de ensamble (baile, canto y actuación).

Objetivos:

Presentación anual de montaje de teatro con diferentes maestros. Promueve el desarrollo de la personalidad, la autoestima, el desarrollo de presentaciones en público y trabajo en equipo.



Lunes y jueves



3:00 - 5:00 p.m.

Año escolar: PF-12°

Plastilina



Taller enfocado a la creatividad y desarrollo de aptitudes.

Objetivos:

Taller artístico donde cada niño trabaja en sus áreas de oportunidad y de acuerdo a su creatividad, se utilizan diferentes técnicas, dibujo, plastilina, porcelana, pintura.



Martes y Miércoles



K1 y K2: 1:00 - 2:00 p.m.
PF-12°: 3:00 - 4:00 p.m.

Año escolar: K1-12°

Canto



Iniciación al canto.

Objetivos:

Ritmo, canto y memoria, uso de su voz y cómo modularla.



Lunes y miércoles



1:00 - 2:00 p.m.

Año escolar: K1-K2



ITJ PALOMAR

After School / Cultura y Arte

*Los horarios y días de la clase están sujetos a cambios • Aplican restricciones



Ballet



Elementos básicos de la danza, conocimiento del cuerpo y espacio.

Objetivos:

Desarrollar habilidades motoras, y de coordinación, pequeñas secuencias de danza, control de su cuerpo, mejora su equilibrio, desarrollo de confianza, conciencia espacial, desplazamientos, esquema corporal y lateralidad.



Martes y jueves



1:00 - 2:00 p.m.

Año escolar: K1-K2

Jazz



Aprenderán a controlar y trabajar sus músculos, mejora postura, fuerza, flexibilidad.

Objetivos:

Desarrollar la disciplina del baile, participación en concursos y presentaciones.



K1 y K2: Lunes y miércoles
PF-12°: Martes y jueves



K1 y K2: 1:00 a 2:00 p.m.
PF-12°: 3:00 a 4:00 p.m.

Año escolar: K1-12°

Gimnasia



Iniciación a la gimnasia.

Objetivos:

Desarrollar habilidades motrices básicas y mejorar la coordinación y el equilibrio, mediante actividades lúdicas y seguras.



Martes y jueves



1:00 a 2:00 p.m.

Año escolar: Preschool



ITJ PALOMAR

After School / Cultura y Arte

*Los horarios y días de la clase están sujetos a cambios • Aplican restricciones



Gimnasia



Taller de gimnasia.

Objetivos:

Desarrollar habilidades motrices básicas y mejorar la coordinación y el equilibrio, mediante actividades lúdicas y seguras.



Martes y jueves



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-12°

Orquesta



Taller por invitación para peques.

Objetivos:

Taller es de iniciación a la música.



Lunes y miércoles



1:00 a 2:00 p.m.

Año escolar: K1-K2

¡Abierto por invitación!



Fútbol K1



Iniciación al fútbol.

Objetivos:

Trabajo de coordinación gruesa, fuerza y fortalecimiento de piernas.



Lunes y miércoles



1:00 - 2:00 p.m.

Año escolar: K1

Fútbol K2



Iniciación a juego de fútbol.

Objetivos:

Trabajo de coordinación gruesa, fuerza y fortalecimiento de piernas.



Martes y jueves



1:00 - 2:00 p.m.

Año escolar: K2

Fútbol '18-'19



Mejorar la precisión en el juego, trabajo en las diferentes posiciones e inicio a la competencia.

Objetivos:

Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, control, conducción, pase y tiro.



Martes y jueves



3:00 - 4:40 p.m.

Año escolar: PF- 1°



Fútbol '16-'17



Mejorar la precisión en el juego, trabajo en las diferentes posiciones e iniciación a la competencia.

Objetivos:

Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, control del balón, conducción, pase y tiro.



Martes y jueves



3:00 - 4:30 p.m.

Año escolar: 2°-3°

Fútbol '15-'14



Mejorar las capacidades físicas y coordinativas a través del juego, fomentar un entorno agradable, promover el trabajo en equipo y perfeccionar el tiro y la conducción.

Objetivos:

Condición física, trabajo de posiciones, tiro, conducción y participación en torneos como ASOMEX.



Martes y jueves



General:

3:00-4:30 p.m.

Selección:

3:00-5:00 p.m.

Año escolar: 4°-5°

Fútbol '12-'13



Mejorar las capacidades físicas y coordinativas a través del juego, fomentar un entorno agradable, promover el trabajo en equipo y perfeccionar el tiro y la conducción.

Objetivos:

Condición física, trabajo de posiciones, tiro, conducción y participación en torneos como ASOMEX.



Lunes y miércoles



3:30 - 5:30 p.m.

Año escolar: 6°-7°



ITJ PALOMAR

After School / Deportes



*Los horarios y días de la clase están sujetos a cambios • Aplican restricciones

Fútbol '11-'10



Mejorar las capacidades físicas y coordinativas a través del juego, fomentar un entorno agradable, promover el trabajo en equipo y perfeccionar el tiro y la conducción.

Objetivos:

Condición física, trabajo de posiciones, tiro, conducción y participación en torneos como ASOMEX.



Lunes a jueves



3:30 - 5:30 p.m.

Año escolar: 8°, 9°, 10° & 11°

Fútbol '07, '08, '09



Mejorar las capacidades físicas y coordinativas a través del juego, fomentar un entorno agradable, promover el trabajo en equipo y perfeccionar el tiro y la conducción.

Condición física, trabajo de posiciones, tiro, conducción y participación en torneos como ASOMEX.



Lunes y miércoles



3:30 - 5:30 p.m.

Año escolar: 8°-12°

Fútbol femenino



Mejorar las capacidades físicas y coordinativas a través del juego, fomentar un entorno agradable, promover el trabajo en equipo y perfeccionar el tiro y la conducción.

Condición física, trabajo de posiciones, tiro, conducción y participación en torneos como ASOMEX.



Martes y jueves



3:30 - 5:30 p.m.

Año escolar: Todos



ITJ PALOMAR

After School / Deportes

*Los horarios y días de la clase están sujetos a cambios • Aplican restricciones



Atletismo



Introducción al atletismo.

Objetivos:

Desarrollo de velocidad, resistencia, fuerza e iniciación a los saltos.



Martes y jueves



1:00 a 2:00 p.m.

Año escolar: K1 -K2

Atletismo



El atletismo como base de cualquier deporte.

Objetivos:

Velocidad, resistencia, fuerza general, saltos generales, saltos especiales, coordinación, flexibilidad, competencia y desarrollo integral.



PF-Elementary:

Lunes y miércoles

Upper school:

Martes y jueves



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-12°

Porrismo / Cheerleader



Habilidades de baile, acrobacias y animación deportiva.

Objetivos:

Mejora la fuerza muscular, especialmente en la parte superior del cuerpo, y aumenta la flexibilidad.



Lunes y miércoles



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-12°



Tocho Bandera/ Flag Football



Iniciación al Flag Football, deporte de menor contacto que el americano.

Objetivos:

Este deporte enseña liderazgo, deportividad y confianza en uno mismo.



PF- Elementary:
Martes y jueves

Upper school:
Lunes y miércoles



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-12°

Karate



Karate-do Goju Ryu (duro-suave): sistema de rangos y grados, cambio de cintas, y dos torneos durante el transcurso del año.

Objetivos:

Desarrollo del carácter, fuerza física y mental, estímulo en la resolución de problemas, conciencia corporal y espacial, liderazgo y autoestima.



K1 y K2:
Lunes y miércoles

PF-Upper School:
Martes y jueves



K1 y K2:
1:00-2:00 p.m,

PF-Upper School:
3:00-4:00 p.m.

Año escolar: K1-12°

Básquetbol



Iniciación al básquetbol.

Objetivos:

Control del balón, bote, tiro y reglas generales.



Lunes y miércoles



Preschool:
1:00-2:00 p.m.

Elementary:
3:00-4:00 p.m.

Edades: K1-5°



Básquetbol



Básquetbol competitivo.

Objetivos:

Horarios extendidos para la participación en eventos ASOMEX.



Martes y jueves



3:00-5:00 p.m.

Año escolar: 6°-12°

Voleibol



Iniciación al voleibol.

Objetivos:

Golpeo, coordinación y acondicionamiento físico. Iniciación al voleibol: conocimiento del deporte y desarrollo de la técnica básica, incluyendo golpe bajo, voleo y saque por debajo.



Martes y jueves



3:00-5:00 p.m.

Año escolar: PF-5°

Voleibol



Voleibol de competencia.

Objetivos:

Fomenta los valores para ser un buen atleta, desarrollando el control del balón, técnicas, fundamentos y prácticas esenciales. Promueve la sana competencia y los valores del compañerismo, con participación en ASOMEX.



Lunes y miércoles



3:00-5:00 p.m.

Año escolar: 6°-12°



ITJ PALOMAR

After School / Deportes

*Los horarios y días de la clase están sujetos a cambios • Aplican restricciones



Pádel



Iniciación al Pádel, taller impartido por empresa independiente.

Objetivos:

Estimula la fuerza muscular de brazos y piernas, así como la resistencia de los músculos del tronco. Mejora la fuerza explosiva, la condición física y la salud en general.



Elementary:

Lunes y miércoles

Upper school:

Martes y jueves



5:00-6:00 p.m.

Año escolar: 1°-12°



Ajedrez



Iniciación al juego de ajedrez.

Objetivos:

Ayuda a los alumnos a estructurar sus pensamientos, resolver problemas, desarrollar el pensamiento crítico, tomar decisiones, analizar, prestar atención, concentrarse, así como fortalecer la memoria visual y la percepción.



(Por definir)



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: 2°-12°

Lego/Robótica



Iniciación a la robótica, taller impartido por empresa independiente.

Objetivos:

Coordinación fina, coordinación ojo-mano e iniciación a la robótica.



Lunes y miércoles



1:00-2:00 p.m.

Año escolar: K1-K2

Robótica



Ciencia que reúne diferentes campos tecnológicos, taller impartido por empresa independiente.

Objetivos:

Armado, programación y diseño de máquinas robotizadas capaces de realizar tareas.



Lunes y miércoles o martes y jueves



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-6°



Creación de videojuegos



Programación y diseño de videojuegos mediante técnicas de programación, taller impartido por empresa independiente.

Objetivos:

Implementación de códigos que permitan el funcionamiento del videojuego, la definición del alcance, las mecánicas, los requerimientos técnicos y las características del producto. Además, abarca el desarrollo de motores de juego, la ejecución y optimización del producto final.



Lunes y miércoles o martes y jueves



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-12°

Skratch junior (creación de video juegos)



Iniciación a la creatividad tecnológica.

Objetivos:

Desarrollo de creación de videojuegos para niños, incluyendo la introducción de sonidos, imágenes y formas en un programa.



Martes y jueves



1:00-2:00 p.m.

Año escolar: K1-K2

Estimulación



Estimulación temprana para bebés.

Objetivos:

Desarrollo psicomotor y autonomía personal, desarrollo del lenguaje y la comunicación, así como habilidades para relacionarse con el entorno físico y social.



Lunes y miércoles



9:00-10:00 a.m.

Año escolar: Nursery baby-PK



Uso y creación de inteligencia emocional



La inteligencia emocional para un uso adecuado.

Objetivos:

Desarrollo de la inteligencia emocional: ¿Qué es? ¿Cómo puedo usarla? ¿Para qué sirve? ¿Cómo puedo desarrollarla? Además, aprender a utilizar la imaginación para crear cualquier cosa que mi mente pueda imaginar.



Martes y jueves



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: 6°-12°

Minichef / Minibaker



Taller de cocina dulce y salada: Incluye todos los ingredientes necesarios y está diseñado para que los niños aprendan desde pequeños la importancia de cocinar de manera saludable.

Objetivos:

Desarrollo del gusto por cocinar de manera divertida, preparando platillos dulces y salados. Fomenta el desarrollo de los sentidos sensoriales para explorar y disfrutar nuevos sabores y texturas.



Lunes y miércoles



1:00-2:00 p.m.

Año escolar: K1-K2

Minichef / Minibaker



Taller de cocina dulce y salada: Incluye todos los ingredientes necesarios y está diseñado para que los niños aprendan desde pequeños la importancia de cocinar de manera saludable.

Objetivos:

Enseñar a los niños la importancia de la nutrición y de una cocina saludable.



Martes y jueves



3:00-4:00 p.m.

Año escolar: PF-12°

¿Estás listo para iniciar?

Contáctanos



Instituto
Thomas Jefferson
CAMPUS GUADALAJARA PALOMAR
AN ACCREDITED INTERNATIONAL SCHOOL

Part of **iSP**



