

## **MVCS PTA After School Clubs – Fall 2014 (Grades 1-5)**

### **Clubs Después de la Escuela MVCS PTA para Otoño 2014 - Grados 1-5**

#### **Art Adventures**

Grades 1-3: Exploring visual art by studying the work of other artists and illustrators, experimenting with a variety of mediums and investigating different art concepts. The primary goal is to have fun while creating and exploring! We will have all new projects for the fall 2014 session. Taught by Ellen Pattisall.

#### **Chess**

Grades 1-5: Learn how to play chess from a Silver Knights chess coach! Their coaches are highly-rated professional chess instructors. They have taught tens of thousands of children to play, including the 2008 national champions for first and second grade. Class time is evenly split between lesson and play. Lessons range from learning the rules to advanced tournament strategies. Play time is structured to pair each student against an opponent of similar skill. *This is an 11 week session. Higher costs covers a continuous club session from October 16th through January 22nd.*

#### **Crossfit Kids**

Grades 3-5: Have a blast while burning energy and calories, escape the obesity epidemic, build a lifetime commitment to fitness, and learn about goal setting, perseverance, and dedication. Crossfit Kids is taught by a crossfit level 1 certified instructor. Taught by Coach Kate and Coach Candee.

#### **Modern Masters**

Grades 3-5: Students will learn the fundamentals of art while exploring the work of 20th and 21st century master artists. Students will be introduced to various modern masters of art, like Matisse, Picasso, Van Gogh and Andy Warhol, taking techniques and styles found in the masterpieces to create their own unique artworks. Taught by Ellen Pattisall.

#### **Mt. Vernon Chorus**

Grades 4-5: Students will learn a variety of songs and show off their singing skills in a performance at the end of the club. Taught by Denise Swanberg. *This is an 11 week session. Higher costs covers a continuous club session from October 16th through January 22nd.*

#### **MV Dance Club**

Grades 3-5: Students create their own dance choreographies with a showcase performance in December. Taught by Xiomara Hernandez.

#### **Science Seed**

Grades 1-2: The Science Seed offers a first look at a variety of science topics throughout each session, including Physics, Biology/Nature, Geology, Chemistry, and sometimes Nutrition. Classes are taught in fun, interactive and age-appropriate ways to ensure that your child not only has fun, but builds a foundation for a love a science and learning. Each class includes a note for parents about what was taught and how you can continue the lesson at home. At the end of each 8 week session, your child will bring their science journal. The journal is used as a tool to teach students about scientists as data recorders, note-takers, writers and authors. Topics change every third session.

#### **Tae Kwon Do**

*Due to the popularity of this club, if your child attends Yang's Tae Kwon Do Academy, please consider another club selection.*

Grades 1-5: In partnership with Yang's Tae Kwon Do Academy in Del Ray, Grand Master Yang will teach the students the basics of Tae Kwon Do, a Korean martial arts form known for its high-flying kicks. Good behavior at home and high academic achievement are reinforced in class. Additional fees: white uniform and belt, if needed - \$20; test to next belt level after 12 classes - \$20- \$25. A parent volunteer is needed for this class to help with dismissal.

#### **Multi-Skills-Athletic-Games**

Grades 1-2: The goal of Multi -Skills -Athletic-games are fun, and they increase general physical ability, (through games) before participants choose to specialize in any specific sport. Basic Bio-motor and Cognitive skills that are fundamental to Multi-skills-Athletic- Games: Agility, Balance, Coordination, Speed, Problem-Solving, Observation, Throwing and Catching, Strategy, Kicking, Running, Jumping, Hopping, Team Work, Concentration, Reaction to Visual and Verbal Cues, Tactics. Taught by Jumanne Jahi.

# MVCS PTA After School Clubs – Fall 2014 (Grades 1-5)

## Clubs Después de la Escuela MVCS PTA para Otoño 2014 - Grados 1-5

### **Mount Vernon Girls Running Club**

Grades 3-5: Running group that builds self esteem and confidence through lessons and running activities. Students train for a 5k race on November 22nd. The club meets twice a week from October 14th to November 25th (with no club on Nov 20th) for a total of 12 sessions. Taught by Monica Pendergast & Kristy Shoaff.

### **The Boys Run Bunch**

Grades 3-4: For third and fourth grade boys, the Run Bunch is intended to bring excitement into running through game event activities! Taught by Jumanne Jahi.

### **The Boys Run Bunch**

Grade 5: For fifth grade boys, the Run Bunch is intended to bring excitement into running through game event activities! Taught by Jumanne Jahi.

### **Zumba**

Grades 1-5: Offered by Excel Into Action, Zumba class is a high energy, contagiously exciting dance workout specifically designed for children. Classes are designed with kid friendly music, movements, and routines. Zumba for Kids is a perfect fit for children and it creates an environment of excitement around being healthy and active! This class helps children boost metabolism and increase focus, coordination, and self-confidence. Zumba instructors are certified Zumba Kids instructors through Zumba International, which certifies them to teach 4-12 year old children. Instructors receive further training through Excel Into Action lead instructors.

### **Yoga**

Grades 1-3: Why should children do yoga? Yoga helps them calm down and focus. Yoga promotes self-confidence. Yoga exercises the body and helps physical coordination. Yoga helps left/right brain coordination. Yoga helps children be aware of themselves from the inside, both physically and emotionally. Yoga encourages self-confidence. Yoga is fun! Taught by Shelley Arthur.

### **Board Games**

Grades 3-5: Let the games begin! We will explore, learn, and play a wide variety of non-electronic board games and card games: everything from Hearts to Backgammon to Settlers of Catan to Forbidden Island, and much more. We will learn the strategy to play games well and the etiquette to make sure that everyone has fun along the way, with an emphasis on the joy of play over the joy of winning. Taught by Nate Bruinooge. Enrollment maximum can increase with a parent volunteer. Please notify us if you are interested at [mvcspclubs@gmail.com](mailto:mvcspclubs@gmail.com). **No buses available for Friday clubs- only parent pickup or aftercare.**

### **Creative Drama**

Grades 3-5: This class is a fun-filled class that nurtures creativity, confidence and imagination for aspiring MVCS thespians. The Creative Drama class introduces the art and history of theatre to young students by incorporating age-appropriate theater games and crafts that will exercise their minds, bodies and voices. Basic acting techniques and stage movement, theatre terminology and history will also be included. There will also be a field trip to the Little Theatre of Alexandria (date TBD) to learn about the stage, props, costumes, lights and special effects. The semester will conclude with an informal performance that will showcase what they have learned. Taught by Rachel Alberts & Annie Vroom of the Little Theatre of Alexandria. PLEASE NOTE: There will not be a full-staged/scripted performance for this class. The performance class will be held in the winter/spring. **No buses available for Friday clubs-only parent pickup or aftercare.**

# MVCS PTA After School Clubs – Fall 2014 (Grades 1-5)

## Clubs Después de la Escuela MVCS PTA para Otoño 2014 - Grados 1-5

### **Aventuras en el Arte**

Grados 1-3: Explorando el arte visual mediante el estudio de la obras de otros artistas e ilustradores, experimentando con una variedad de medios e investigando diferentes conceptos de arte. ¡El objetivo principal es divertirse mientras disfruten del proceso de la creación y la exploración! Vamos a tener todos nuevos proyectos para la sesión de otoño del 2014. Enseñado por Ellen Pattisall.

### **Ajedrez**

Grados 1-5: ¡Aprende a jugar al ajedrez de un entrenador de ajedrez de Silver Knights! Sus entrenadores son de alta calificación profesional de los instructores de ajedrez. Ellos han enseñado a miles de estudiantes como jugar, incluyendo a los campeones nacionales de primer y segundo grado del 2008. El horario de clase será dividido entre lección y el juego. Las lecciones están enfocadas en el hecho de aprender las reglas a las estrategias de torneo avanzado. El tiempo de juego está estructurado para cada par de estudiantes contra un oponente de habilidad similar. Está es una sesión de 11 semanas. El costo mayor cubre a esta sesión desde el 16 de octubre hasta el 22 de enero.

### **Crossfit para Niños**

Grados 3-5: Pura diversión mientras estás haciendo ejercicio para quemar calorías, escapando de la epidemia de obesidad, construyendo un compromiso de por vida al ejercicio, y aprendiendo acerca de establecer metas, la perseverancia y la dedicación. Crossfit Kids está enseñado por una instructora certificada por Crossfit Nivel 1 . Enseñado por Coach Kate y Coach Candee.

### **Maestros Modernos**

Grados 3-5: Los estudiantes aprenderán los fundamentos de arte mientras exploran los trabajos de artistas maestros de los siglos 20 y 21. Se presentarán varios maestros modernos de arte como Matisse, Picasso, Van Gogh y Andy Warhol. Tomaremos las técnicas y estilos encontrados en sus obras para crear nuestras propias obras maestras. Enseñado por Ellen Pattisall.

### **Coro de Mt. Vernon**

Grados 4-5: Los estudiantes aprenderán una variedad de canciones y tendrán la oportunidad de mostrar sus habilidades en un espectáculo al final del club. Enseñado por Denise Swanberg. Está es una sesión de 11 semanas. El costo mayor cubre a esta sesión desde el 16 de octubre hasta el 22 de enero.

### **Danza de Exposición MV**

Grados 3-5: Los estudiantes crean sus propias coreografías de baile para un espectáculo en diciembre. Enseñado por Xiomara Hernandez.

### **La Semilla Científica**

Grados 1-2: Ofrecemos una introducción a varios tópicos en las ciencias en cada sesión, incluyendo la Física, Biología/Naturaleza, Geología, Química, y Nutrición. Las clases son enseñadas en una manera divertida, interactiva, y apropiado al nivel para asegurar que cada niño no sólo se divierte, sino que crea una fundación de amor a la ciencia y el aprendizaje. Cada clase incluye una nota para los padres sobre lo que hemos aprendido y cómo puede continuar con la lección en casa. Al final de cada 8 semanas del período de sesiones, su hijo tendrá un diario de ciencias. El diario es utilizado como una herramienta para enseñar a los estudiantes acerca de los científicos como grabadores de datos, escritores y autores. Los temas cambian cada tercer período de sesiones.

### **Tae Kwon Do**

Debido a la popularidad de este club, si su hijo asiste a la Academia de Tae Kwon Do de Yang, por favor, considere otra selección

## **MVCS PTA After School Clubs – Fall 2014 (Grades 1-5)**

### **Clubs Después de la Escuela MVCS PTA para Otoño 2014 - Grados 1-5**

de club.

Grados 1-5: En asociación con Tae Yang Kwon Do Academy en Del Ray, el Maestro Yang enseñará a los alumnos los conceptos básicos de Tae Kwon Do, un arte marcial Coreano conocido por sus altas patadas volantes. El buen comportamiento en el hogar y un alto rendimiento académico son reforzados en la clase. Cargos adicionales: uniforme blanco y un cinturón, si es necesario - \$20; prueba a nivel de cinturón siguiente después de 12 clases - \$20-\$25. Enseñado por Grand Master Yang. Un voluntario de los padres es necesario para esta clase para ayudar con la despedida de los estudiantes.

#### **Juegos Atlético de Multi-Habilidades**

Grados 1-2: El objetivo de estos juegos es la diversión. Los estudiantes aumentarán su capacidad física (por los juegos) antes de decidir en un deporte específico. Enfocaremos en las habilidades Bio-motor y las destrezas Cognitivas que son fundamentales a las habilidades de los juegos atléticos: Agilidad, Equilibrio, Coordinación, Velocidad, Resolución de los Problemas, Concentración, Lanzando y Agarrando, Estrategia, Patear, Correr, Saltar, Trabajar en Equipo, Reacción a Señales Visuales y Verbales, y Táctica. Enseñado por Jumanne Jahi.

#### **Club MVCS de Niñas Corredoras**

Grados 3-5: Este grupo de corredoras trabajan juntas a mejorar la autoestima y confianza a través de lecciones y actividades de correr. Estudiantes entrenan para un carrera de 5 kilómetros en el 22 de noviembre. El club se conviene dos veces a la semana empezando el 14 de octubre hasta el 25 de noviembre (no hay una sesión el 20 de noviembre), son 12 sesiones en total. Enseñado por Monica Pendergast y Kristy Shoaff.

#### **Grupo de Niños Corredores**

Grados 3-4: ¡Este grupo está enfocado en animar a los niños corredores por varias actividades divertidas! Enseñado por Jumanne Jahi.

#### **Grupo de Niños Corredores**

Grade 5: ¡Este grupo está enfocado en animar a los niños corredores por varias actividades divertidas! Enseñado por Jumanne Jahi.

#### **Zumba para Niños**

Grados 1-5: Ofrecido por Excel Into Action. La clase de Zumba es de alta energía, un baile contagioso, lleno de emoción, diseñado específicamente para los niños. Estas clases están llenos de música, movimientos y rutinas apropiados para niños. ¡Zumba para Niños es la solución perfecta para niños, manteniendo un ambiente saludable y activo lleno de entusiasmo! Esta clase ayuda a niños a incrementar el metabolismo y aumentar el enfoque, la coordinación, y la autoestima. Los instructores de Zumba son certificados por Zumba Internacional certificados a enseñar niños de 4-12 años. Además, los instructores reciben capacitaciones adicionales por Excel Into Action.

#### **Yoga**

Grados 1-3: ¿Por qué deben los niños hacer yoga? Yoga les ayuda a calmar y centrarse. Yoga promueve la confianza en sí mismo. Yoga ayuda al cuerpo con ejercicios y ayuda a la coordinación física. Yoga también ayuda a la coordinación izquierda/derecha del cerebro. Yoga ayuda a los niños a ser conscientes de sí mismos desde el interior, tanto físicamente como emocionalmente. Yoga fomenta la autoestima. ¡Yoga es divertido! Enseñado por Shelley Arthur.

#### **Juegos de Mesa**

Grados 3-5: ¡Que comiencen los juegos! Exploraremos, aprenderemos y jugaremos una gran variedad de juegos de mesa no electrónicos y juegos de cartas: como "Hearts" a "Backgammon" a "Settlers of Catan" a "Forbidden Island" y mucho más. Vamos a aprender a jugar con estrategias y la etiqueta para asegurarnos de que todo el mundo se están divirtiendo, con un énfasis en la alegría de jugar más que la alegría de ganar. Enseñado por Nate Bruinooge. Inscripción máxima puede aumentarse con un padre voluntario. Por favor notifíquenos si usted está interesado en [mvcspclubs@gmail.com](mailto:mvcspclubs@gmail.com). **No hay autobuses disponibles para los viernes - sólo padres recogiendo a los niños o un programa de despedido como el cuidado después de la escuela.**

#### **Drama Creativo**

Grados 3-5: Esta clase es una clase llena de diversión que cultiva la creatividad, la confianza y la imaginación para actores aspirantes de MVCS. La clase de Drama Creativo presenta el arte y la historia del teatro a estudiantes jóvenes juegos del teatro

## **MVCS PTA After School Clubs – Fall 2014 (Grades 1-5)**

### **Clubs Después de la Escuela MVCS PTA para Otoño 2014 - Grados 1-5**

apropiados para niños y manualidades que ejercerán sus mentes, cuerpos y voces. Técnicas básicas de actuación y movimiento en el teatro, terminología de teatro e historia también se incluirán. También habrá una excursión al Little Theatre of Alexandria (horario a terminar) para aprender sobre el teatro, utilerías, trajes, luces y efectos especiales. El semestre concluirá con una actuación informal de lo que han aprendido. Enseñado por Rachel Alberts & Annie Vroom del Little Theatre of Alexandria. Note: No habrá una representación formal al fin de esta clase. Sólo en la clase del invierno/primavera habrá una clase con una representación con guion. **No hay autobuses disponibles para los viernes - sólo padres recogiendo a los niños o un programa de despedido como el cuidado después de la escuela.**