



**ESN**® | **BANTAM**  
ATHLETIC HIGH SCHOOL



## DONDE LA DISCIPLINA DEPORTIVA IMPULSA LA EXCELENCIA ACADÉMICA.

Somos el cruce donde la vocación deportiva se encuentra con la ambición académica.

En **Bantam High School**, rompemos el molde de la educación tradicional. Nuestra filosofía se basa en que el rendimiento en el campo y en el salón de clases. No son excluyentes, sino complementarios.

### REPRESENTAMOS UNA VERDADERA REVOLUCIÓN EN LA EDUCACIÓN DEPORTIVA EN MÉXICO.

Nuestro enfoque holístico desarrolla el cuerpo, la mente y los valores del estudiante-atleta mediante una estructura que fomenta la disciplina, la resiliencia y la responsabilidad personal.

Continuamos el legado de más de 75 años de excelencia educativa de la Escuela Sierra Nevada. Combinamos esta tradición académica con un programa deportivo que integra nutrición, ciencias del deporte y entrenamiento personalizado.

# NUESTRO MODELO

El desarrollo de nuestros estudiantes se monitorea a través de  
**4 áreas de especialización:**



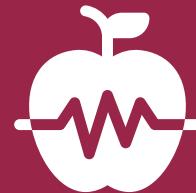
## ÁREA FÍSICA

Planificación de cargas, fuerza, velocidad, resistencia y expresión corporal.



## ÁREA PSICOLÓGICA

Análisis de conducta, gestión del estrés y psicología aplicada al deporte.



## ÁREA BIOLÓGICA

Nutrición, morfología, fisiología del ejercicio y prevención de lesiones.



## ÁREA SOCIAL Y ACADÉMICA

Cultura física, marketing deportivo y equilibrio vida-estudio.

# PREPARACIÓN PARA LA **EL FUTURO**

## ***Certificaciones y Títulos***

Al graduarse, nuestros estudiantes obtienen un **perfil competitivo global**:



Diploma  
**ESN**

Excelencia Académica  
Sierra Nevada



Diploma  
**Colegio Bachilleres**

Validez Oficial  
Nacional



Diploma  
**BANTAM**

Certificación de  
Habilidades Deportivas



Inglés  
**C1**

Preparación para TOEFL,  
IELTS y Stanford Test



# PROGRAMA DE FÚTBOL

**Atletas que piensan, compiten y lideran**

Nuestro objetivo es formar jugadores disciplinados y emocionalmente fuertes, capaces de competir en contextos de alto rendimiento.

## 4 EJES DE FORMACIÓN

### TÉCNICA

Dominio, precisión y creatividad.

### TÁCTICA

Lectura de juego y estrategias colectivas.

### FÍSICO

Resistencia, fuerza y velocidad.

### HUMANO

Competitividad con respeto y humildad.

## TRAYECTORIA DE 4 AÑOS

### 1º AÑO

Fundamentos. Coordinación, técnica individual y motricidad.

### 2º AÑO

Perfeccionamiento. Comprensión táctica, marcas y explosividad.

### 3º AÑO

Estrategia. Sistemas ofensivos/defensivos y potencia funcional.

### 4º AÑO

Alto Rendimiento. Autonomía, gestión emocional y planes personales de rendimiento.

# PROGRAMA DE BÁSQUETBOL

## Visión, estrategia y carácter

Nuestro objetivo es desarrollar jugadores con dominio técnico, toma de decisiones inteligentes bajo presión y liderazgo.

### 4 EJES DE FORMACIÓN

#### TÉCNICA

Dribbling, tiro y defensa individual.

#### TÁCTICA

Sistemas de transición rápida y lectura del rival.

#### FÍSICO

Explosividad, agilidad y coordinación.

#### EQUIPO

Comunicación y espíritu competitivo.

### TRAYECTORIA DE 4 AÑOS

#### 1º AÑO

Bases. Fundamentos técnicos y control corporal.

#### 2º AÑO

Desarrollo. Ataques de movimiento, bloqueos y velocidad de reacción.

#### 3º AÑO

Potencia. Sistemas en media cancha, presión y pliometría.

#### 4º AÑO

Consolidación. Análisis táctico, trabajo mental y simulacros competitivos.

# PROGRAMA DE VOLEIBOL Y MULTIDEPORTE

## Voleibol

**Objetivo:** Atletas con fundamentos sólidos, visión estratégica y un espíritu inquebrantable.

- Metodología: enfoque en rotaciones, sistemas (5-1, 6-2) y lectura de juego.  
"Cada jugada es una oportunidad para pensar".
- Progresión: desde el voleo y saque básico (1° año) hasta el liderazgo de equipo y competencias formales (4° año).

## Multideporte

*Movimiento, fuerza y bienestar para toda la vida*

**Objetivo:** Desarrollar atletas completos, fuertes y conscientes de su bienestar, sin limitarse a un solo deporte.

- Ideal para: quienes buscan salud integral, fuerza funcional y resiliencia.
- Progresión: inicia con fundamentos de atletismo y gimnasia (1° año) y evoluciona hacia entrenamientos HIIT, prevención de lesiones y rutinas personalizadas de autogestión (4° año).

# BANTAM + THE IDEA

Para el atleta que requiere máxima flexibilidad debido a viajes o competencias, ofrecemos el modelo online con nuestra plataforma The IDEA.



## VALIDEZ TOTAL

Certificación oficial nacional y reconocimiento internacional.



## PROGRAMA TRILINGÜE

Español, Inglés y un tercer idioma.



## MENTORÍA 1:1

Acompañamiento académico personalizado con sesiones individuales.



## FORMATO FLEXIBLE

Clases sincrónicas o asincrónicas disponibles 24/7.

Combinas la excelencia académica digital con el entrenamiento presencial de élite en Bantam.

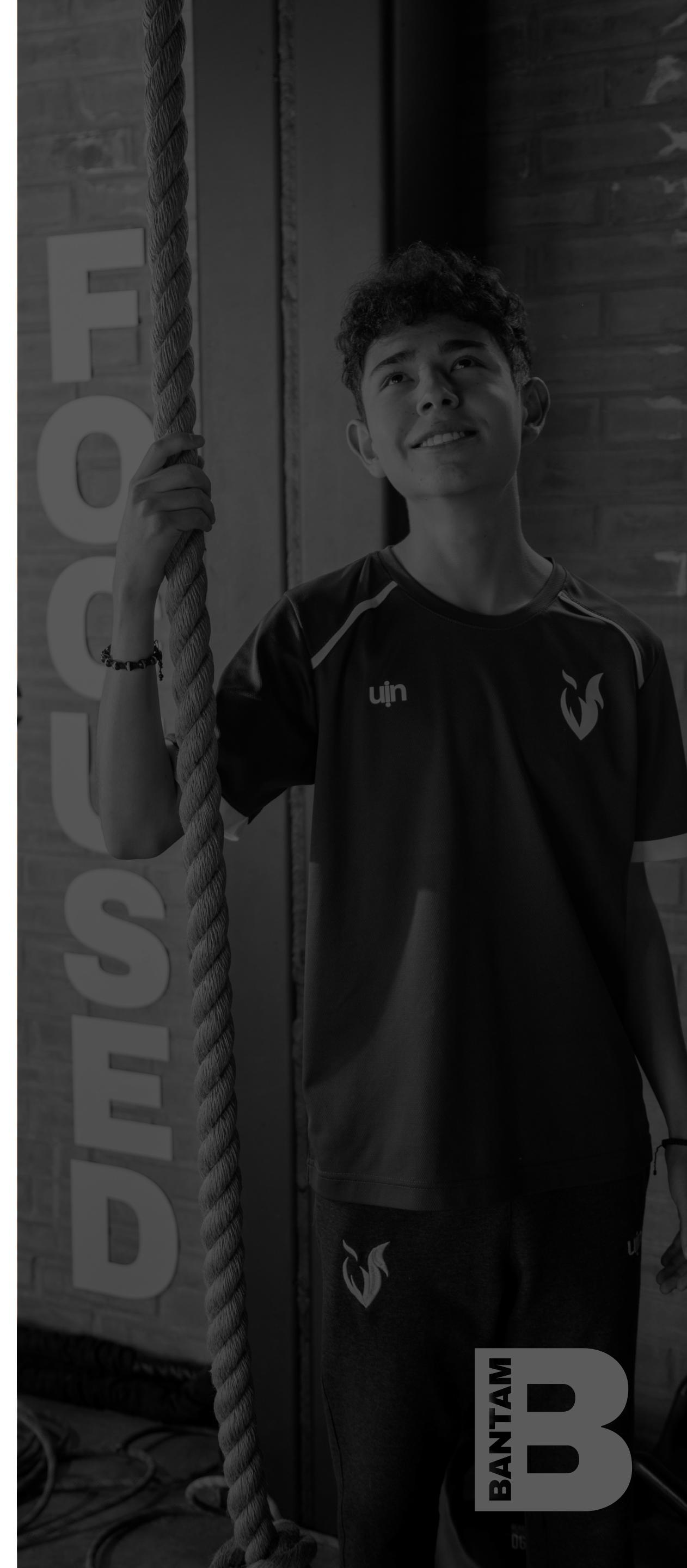
# COLLEGE COUNSELING Y FUTURO

## *De la cancha al campus universitario*

Contamos con un programa de College Counseling 1 a 1 para construir tu proyecto de vida y abrirte las puertas del mundo.



- **Plan personalizado:** diseño de plan de carrera y búsqueda de universidades nacionales e internacionales.
- **Becas y financiamiento:** Asesoría experta en la obtención de becas académicas y deportivas.
- **Experiencia real:** Aplicación de tests vocacionales, talleres y experiencias de job shadow.
- **Networking global:** Acceso a ferias universitarias y programas de intercambio.

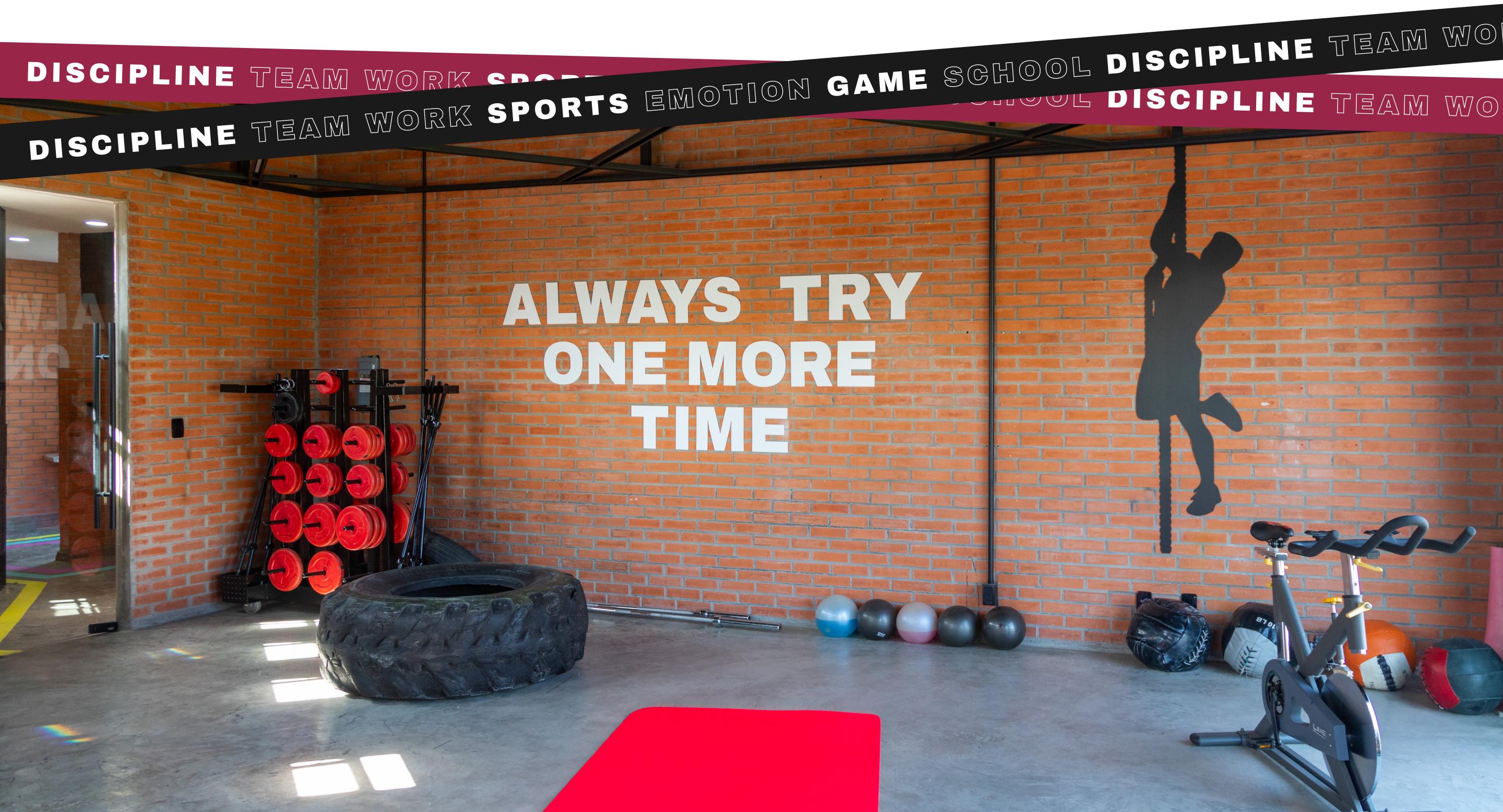


# INSTALACIONES

***Espacios diseñados para el desempeño, seguridad y comunidad.***

Contamos con instalaciones deportivas que incluyen canchas, gimnasio y áreas de entrenamiento, proporcionando a nuestros estudiantes el espacio adecuado para su desarrollo y entrenamiento. Estas instalaciones están equipadas con lo necesario para llevar a cabo programas de alto rendimiento en un ambiente seguro y motivador.

Nuestro objetivo es que cada estudiante descubra y alcance su máximo potencial deportivo mientras desarrolla valores como la disciplina, la responsabilidad y la dedicación. En Bantam High School, el deporte es una vía hacia el éxito personal y profesional, donde cada atleta construye su propio camino de superación y excelencia.



BANTAM

SCHOOL DEPOT

YIVAHIGH

FIND  
YOUR  
FIRE

STAY





SCHOOL DEP  
S  
ATIVA HIGH



**BANTAM**

**B**

**SCHOOL DEP**

**YIYA HIGH**



ALWAYS TRY  
ONE MORE  
TIME

# PROCESO DE ADmisión

## 1. Solicitud:

Envío de documentos (boletas, carta motivo) a [theidea@esn.edu.mx](mailto:theidea@esn.edu.mx).

## 2. Prueba de Habilidades:

- Físicas: Evaluación de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Deportivas: Video de 5 minutos demostrando habilidades específicas.

## 2. Entrevistas

Encuentros con el área de psicología y la coordinación deportiva Bantam.

# CONOCE MÁS SOBRE **BANTAM HS**

Ven y descubre un lugar donde tu talento y esfuerzo encuentran su mejor versión.  
¡Te invitamos a conocer Bantam High School y dar el primer paso hacia un futuro sin límites!

**info@bantam.com.mx**  
Mariposa Golondrina 2  
San Mateo, Naucalpan  
Estado de México, CP 53220  
T. 55 2625 0360

**Horarios de atención:**  
Lunes a Jueves 8 am a 4 pm  
Viernes 8 am a 2 pm

  [bantam.com.mx](http://bantam.com.mx)

 | **BANTAM**  
ATHLETIC HIGH SCHOOL