



semana
DAS



Deporte, Alimentación y Salud

La semana DAS ya es **una tradición** en el Colegio Estudiantes Las Tablas. Alumnos de todos los ciclos, profesores y familias disfrutaron, un año más, de numerosas actividades lúdicas y formativas sobre deporte, alimentación y salud, diseñadas para la enseñanza y concienciación sobre la importancia de incorporar **hábitos de vida saludables** en nuestro día a día.



Con este objetivo, las clases de asignaturas habituales se sustituyeron durante tres días por actividades dinámicas como la **bicicletada**, juegos en la **piscina**, actividades deportivas en torno al baloncesto, el volley, el fútbol, el tenis y el balonmano o el desarrollo artístico de la **pirámide nutricional**.





Bienvenido, verano

Otro curso que ha pasado volando. Para la mayoría de las familias, el año no termina en diciembre, sino en junio, porque el inicio de un nuevo curso en septiembre es la fecha que marca una nueva etapa en la vida de nuestros hijos.

Como cada año, toda la comunidad educativa del Colegio Estudiantes Las Tablas se dio cita en la fiesta de fin de curso para asistir a la graduación de los alumnos, bailes, juegos con magos, malabaristas, castillos hinchables, bailes y actuaciones musicales o la tradicional verbena.





También se ha convertido en tradición el **Torneo de Baloncesto** entre familias y trabajadores del colegio.

Muchas gracias a todos por vuestra colaboración y participación en estas jornadas. ¡Os deseamos un **feliz verano!**



El verano es una etapa en la que el **descanso** es el principal protagonista. Las familias comenzamos de manera inconsciente a preocuparnos por las numerosas **horas “sin nada que hacer”** que tienen nuestros hijos e hijas y por eso es importante organizar el tiempo contando con su presencia. Desde el **departamento de orientación** os brindamos esta guía de apoyo:



¿Y en verano, qué?

1. HEMOS ACABADO, ¿y ahora qué? Vuestro hijo ha cerrado un proceso muy importante en su desarrollo, quizá cambia de etapa, el curso que viene puede estar con otros compañeros... Es interesante tomarse un tiempo con ellos y poder “evaluar” cómo ha sido su año, a través de juegos, conversaciones, dibujos, etc., siempre destacando las fortalezas y puntos más positivos para él (no tiene por qué coincidir con lo que nosotros pensamos). Reforzar todos sus logros y hacerle protagonista de los mismos, apoyándonos en ejemplos concretos; así, le estaremos dotando de herramientas a las que poder recurrir cuando tenga algún “bache”.

2. 24 HORAS JUNTOS. Nuestro hijo lleva nueve meses teniendo un tercio de su jornada ocupada por actividades planificadas y estructuradas. Por ello, es importante (sobre todo en la etapa de infantil) mantener ciertas rutinas, dentro de la flexibilidad que impone el periodo vacacional. Con los mayores, es bueno preparar juntos las vacaciones, contar con su opinión y pedir su colaboración para

preparar el viaje (planificación de fechas, reservas de hoteles, visitas culturales, etc).

3. OCIO ALTERNATIVO. Es interesante que nuestros hijos propongan ideas para realizar en familia, lo podemos plantear como juegos (ajustar la actividad a un presupuesto determinado, buscar la mejor forma de llegar, etc.) que además desarrolla transversalmente muchas de las competencias que se han trabajado durante el curso. Internet es una buena herramienta, pero no la única.

4. MI ESPACIO, MI MOMENTO. Al igual que los niños, los adultos también necesitamos nuestro tiempo para desconectar y relajarnos. Es recomendable alternar actividades juntos y actividades por separado: los niños pueden y deben aprender a tener su propio espacio y momento de juego, independiente del adulto, que será más amplio cuanto mayor sea el niño.

5. ESTUDIAR: CUÁNDO Y CUÁNTO. Es la gran preocupación de muchas familias. Recordad que muchas habéis estado prometiendo que si aprobaban todo, se ganarían un gran verano, y es hora de cumplirlo. El verano es largo por lo que, al comienzo, podemos plantear con nuestros hijos unos acuerdos mínimos; por ejemplo, hacer un planning de estudio las últimas semanas de agosto que ayudará a entrar en una rutina que facilitará la incorporación al nuevo curso escolar.

6. VUELTA AL COLE. Es importante ir preparando a nuestro hijo física y mentalmente para el regreso. Ir juntos a comprar un estuche o mochila nueva, hablar de sus expectativas con el nuevo curso o de sus buenos propósitos, retomar progresivamente los horarios de sueño y comidas, son pequeños pasos que pueden ayudar a asumir el fin de las vacaciones y a iniciar con buen pie el curso en septiembre.



Las salidas al medio natural combinan **entretenimiento y aprendizaje** a través de distintas actividades al aire libre, aprendiendo a emplear el tiempo de ocio de manera activa haciendo un **uso responsable** de los recursos que la **naturaleza** nos ofrece

Aprender al aire libre



Con la llegada del sol y el calor en junio, hemos salido a aprender y disfrutar de todos los recursos que la naturaleza pone a nuestro alcance. Los alumnos de **3 años** visitaron **La Casa de Campo**. Los de **4 años** realizaron una senda por la Calzada Romana del Puerto de Fuenfría para disfrutar del entorno de **Cercedilla**. Y los de **5 años** realizaron una ruta guiada por el entorno natural de **La Pedriza**.



Grájera Aventura

Los alumnos de **Primaria y Secundaria** disfrutaron de varias jornadas en el entorno de **Grájera Aventura**, en Segovia, donde participaron en distintas actividades programadas como paseos por el entorno natural, salidas en piraguas, gymkanas de juegos cooperativos y la superación de obstáculos entre árboles a través de peanas, puentes, tirolinas...





Grájera Aventura





Los alumnos de **5° y 6° de Primaria** visitaron **Aranjuez**, donde disfrutaron del palacio y sus jardines.

Los alumnos de **4° de Primaria** visitaron el **Centro de Rescate de Primates Rainfer**, donde pudieron conocer de cerca las reacciones de los simios ante distintas circunstancias.

Los alumnos de **3° a 6° de Primaria** de la actividad extraescolar de Multideporte viajaron a Asturias para participar en el **Torneo de Baloncesto del C.B. Navia**.





Estamos de campamento

El 23 de junio inauguramos los turnos semanales del **IV Little Summer Camp**. Los alumnos de 3 a 8 años están disfrutando sus primeros días de verano participando en todo tipo de actividades colectivas lúdicas y deportivas.

LITTLE SUMMER CAMP



CURSO 2014 - 2015

Estimadas familias,
os recordamos que en septiembre inauguramos el 1er curso de

Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales y Ciencias y Tecnología

Además, el plazo de **matriculación** de nuevos alumnos de
Secundaria es del **1 al 15 de julio**.

Estamos a vuestra disposición
para cualquier duda o consulta

Síguenos en



Las redes sociales juegan un papel muy importante en nuestro esfuerzo continuo de **información y participación de la comunidad educativa en el día a día del centro**. Os invitamos a seguirnos, si aún no lo hacéis, en **Twitter y Facebook** para estar informados de las actividades que se desarrollan en el colegio.

www.colegioestudianteslastablas.edu.es

