

¡Así celebramos

HALLOWEEN!



**ESTU
NEWS**

octubre 2014

COLEGIO
Estudiantes
Las Tablas 

DESPLIEGUE TERRORÍFICO EN HALLOWEEN...



Asamblea infantil



Taller calabazas Jack-o-lantern

Monstruos horriblos, sangrantes, calaveras y esqueletos... Por los pasillos y las clases del Colegio Estudiantes Las Tablas desfilaron el **30 de octubre** todo tipo de criaturas terroríficas, acorde con la celebración de **Halloween**, tradición anglosajona que hemos adoptado en España en los últimos años y cuyo equivalente es el **Día de Todos los Santos en nuestro país**.



Decoración del colegio

Para esta jornada tan especial, alumnos y profesores desplegaron toda su creatividad y cualidades artísticas decorando las clases, creando calabazas e incluso construyendo en el colegio un pasaje del terror. Los estudiantes de Secundaria, maquillados y disfrazados para la ocasión, contaron relatos e historias a otros alumnos de Primaria e interpretando canciones. Un día terroríficamente divertido.



Bailes temáticos

EDUCAR PARA UNA VIDA SALUDABLE

El Colegio Estudiantes Las Tablas forma parte del Programa Si! de Salud Integral que promueve la Fundación SHE (Science, Health and Education), presidida por el prestigioso Dr. Valentín Fuster. Se trata de un proyecto de promoción de la salud que se implantará en todo el ciclo de Educación Infantil para fomentar estilos de vida saludables con el objetivo de prevenir las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte en el mundo.

Os animamos a participar de forma activa en familia en las actividades que os llegarán desde el centro, que inciden en el conocimiento del cuerpo y el corazón, haciendo hincapié en la importancia de una alimentación saludable y en la práctica habitual de actividades físicas y deportivas.

Desde el centro prestamos especial atención a combatir el sedentarismo, la mala alimentación y los estilos de vida poco saludables que, según demuestran los estudios, se adquieren ya desde la infancia y que aumentan el riesgo de sufrir alguna enfermedad cardiovascular, cada vez en edades más tempranas.



LOS CONSEJOS DEL DR. RUSTER: LA SALUD DE TUS HIJOS EN 6 PASOS

- ### 1 ¡Desayuna cada día!

Dad a vuestros hijos un desayuno completo antes de ir a la escuela.

Leche, cereales, fruta, pan
- ### 2 ¡Come alimentos de muchos colores!

No olvidéis que los niños han de comer 5 veces al día: desayuno, tentempié, comida, merienda y cena.

Alimentos de "cada día"

aceite, cereales, carnes, agua, frutas, verduras, pescado, legumbres, lácteos

Sólo algunas veces: bollería, frituras, caramelos, golosinas y refrescos.
- ### 3 ¡Muévete y diviértete!

Animales a que vayan andando a la escuela, a subir escaleras, o a dar paseos en bici...

¡El ejercicio es divertido y nos mantiene sanos!
- ### 4 ¡Exprésate!

Enseñad a vuestros hijos a expresar sus emociones.

Permitir que las expresen es muy importante para su salud. Comprenderlas y ofrecer una vía para expresarlas adecuadamente es esencial para que se sientan queridos y desarrollen una adecuada autoestima.
- ### 5 ¡Puedes hacerlo!

Animadles para que se vistan y coman solos.

Lograrlo por sí mismos les llenará de optimismo y ayudará a trabajar la responsabilidad.
- ### 6 ¡Aséate...

Estableced unas rutinas de aseo y relajación diarios a la hora de acostar a los niños.

... un cuento y a dormir!

11-13h cada noche

HIGIENE POSTURAL Y ERGONOMÍA EN EDAD ESCOLAR

Hoy en día, el hecho de tener una **buena alineación corporal** y de **distribuir adecuadamente las cargas** que soporta nuestro cuerpo (como la mochila escolar) son factores clave para **prevenir dolores de espalda en edades tempranas**. Mediante la **ergonomía** podemos corregir las malas posturas que se producen tanto en el colegio como en casa.

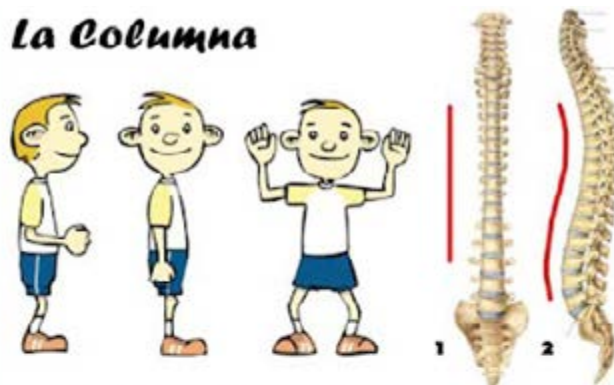
La **higiene postural** consiste en aprender a realizar las actividades de la vida diaria de manera que dañemos lo menos posible nuestra espalda, y en adoptar las posturas correctas tanto en movimiento (al coger un peso del suelo, por ejemplo) como en estático (al estar sentados en una silla o tumbados en la cama para dormir).

Durante la vida escolar, los alumnos adoptan la posición sedente alrededor de 5 horas diarias, lo que facilita que se den cambios y problemas en el sistema músculo-esquelético. Por este motivo, es relevante destacar la importancia que tiene la **educación postural**, tanto como medio de intervención preventiva de posibles alteraciones musculoesqueléticas como en la mejora de la calidad de vida de los escolares. Y es que atender esta necesidad ayuda a modificar los malos hábitos y las posturas inadecuadas que se dan de manera habitual dentro del aula.

Desde el Departamento de Orientación se han diseñado unos criterios ergonómicos que aconsejamos tener en cuenta tanto en el colegio como en casa:

1. Utilizar **mochilas** adecuadas al tamaño del niño.
2. Usar las dos correas de la mochila a una correcta longitud para **distribuir bien el peso** de la misma. Estas correas deberían ser acolchadas, al que igual que el respaldo de la mochila.
3. **Doblar las rodillas (flexionarlas) y usar las piernas para levantar la mochila** del suelo, o cualquier objeto pesado desde el suelo.
4. El **peso** de la mochila **no debe superar el 10-15** por ciento del peso del niño.
5. Los padres y profesores deben pedir a los niños que **informen sobre cualquier dolor o incomodidad** que sufran al usar sus mochilas y estar pendientes ante cualquier cambio de postura que presente el niño.
6. Realizar **actividad física diariamente**

La Columna



¿Sabes para que sirve la Columna vertebral?

La Columna protege la Médula Espinal, gracias a ella mantenemos la postura y podemos movernos. Visto de frente es recto (1), y visto de lado tiene curvas hacia delante y detrás (2). Mantener estas curvas en su posición natural en todas nuestras actividades y posturas, evitará problemas y dolores de espalda.

De pie

Tanto una postura **perezosa** como **militar** aumenta las curvas, y no son aconsejables.



para fortalecer la musculatura paravertebral de la espalda y la musculatura abdominal del tronco.

7. Se pueden utilizar **mochilas con ruedas**, evitando tirar de ellas al subir escaleras y llevando siempre la espalda recta.

8. Controlar el **tiempo de transporte al colegio**, ya que el alumno no debe estar más de 15 minutos cargado con la mochila en su espalda.

9. Al recoger objetos del suelo siempre se debe mantener la **espalda recta**, sin dolor; para ello se doblarán las rodillas y no se flexionará el tronco o la espalda.

10. La mejor postura para **dormir** es la llamada "**postura fetal**": de lado, con la cadera y las rodillas ligeramente flexionadas. Se desaconseja dormir boca abajo.

Sentado en Taburete

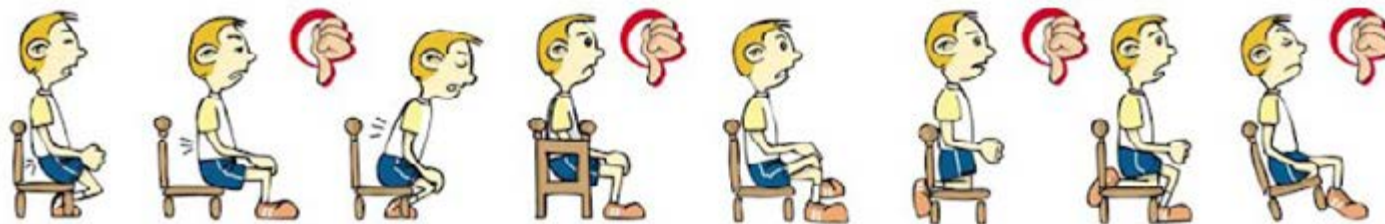


11. Para **sentarse** en la clase, la posición correcta es con la **espalda recta pegada al respaldo de la silla y con los pies en completo contacto con el suelo**, sin cruzar las rodillas. No hay que sentarse excesivamente lejos de la mesa.

12. Para sentarse delante del **ordenador**, la posición es similar a la anterior, con la **parte superior de la pantalla a la altura de los ojos** o un poco más abajo. Las rodillas estarán flexionadas 90°, los codos 90° y con los muslos paralelos al suelo.

Sentado en CLASE

La **posición correcta**: espalda apoyado, sentado atrás y pies en apoyo completo.

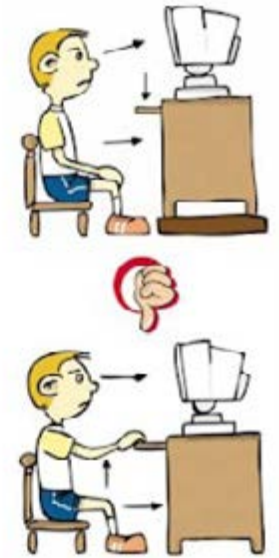


13. No se debe flexionar el tronco al lavarse las manos y los dientes, sino que se flexionarán las rodillas manteniendo la espalda recta.

14. Durante la jornada escolar, se aconseja **cambiar a menudo de postura en posición sedente dentro del aula y, realizar ejercicio para mejorar la condición física básica del alumno**. De este modo, la capacidad de atención de los alumnos aumenta posiblemente por el hecho de sentirse más cómodos (según un estudio realizado por Cardon y Balagué, 2004; en el que centraron su intervención en la promoción de una buena higiene postural en posición sedente).

15. De **pie**, se abogará por una **posición intermedia** entre una "posición militar" excesivamente rígida y otra "perezosa", que dejaría nuestra columna sin tensión y totalmente caída. Ambos extremos aumentan las curvas fisiológicas de nuestro cuerpo y no son aconsejables.

Sentado frente al ORDENADOR



Los malos hábitos posturales adoptados de forma inconsciente desde edades tempranas son los causantes de diversos desequilibrios musculares, y estos a su vez desencadenan dolores de espalda y lesiones del aparato locomotor. **Mantener una postura adecuada en casa y en el colegio y evitar el sedentarismo realizando ejercicio físico de forma sistemática, son fundamentales para llevar un estilo de vida activo y para fomentar el desarrollo integral del niño en estas edades tempranas de su vida.**

"Nunca es demasiado pronto para prevenir, ni demasiado tarde para empezar a cuidarse" (Departamento de Orientación).

*Fuente imágenes: www.colfsio.org (Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Andalucía)

INAUGURACIÓN ESPACIO CULTURAL



La alcaldesa de Madrid, **Ana Botella**, nos acompañó para inaugurar el nuevo Espacio Cultural Las Tablas, en marcha desde el pasado 1 de octubre con el objetivo de convertirse en referente cultural del distrito.

El nuevo centro cuenta con **modernas instalaciones en 700 metros cuadrados**, donde familias y vecinos de la zona pueden encontrar una oferta muy variada y atractiva que incluye **más de 50 actividades diferentes para 2.320 plazas** para actividades deportivas, bellas artes, idiomas, clases teóricas sobre distintas disciplinas, restauración y confección.



TRABAJAMOS EN...

INFANTIL

2 años: En octubre nos visita el “Hada Momo” y con ella, llegó el Otoño al colegio y nos trajo un cuento: Sopa de calabaza.

3 años: Paseamos con “Ricitos de Oro” por el bosque y nos fijamos en los cambios que se están produciendo: no hay tantos animales correteando, los pajaritos están en sus nidos acurrucados, a los árboles se les caen las hojas... ¡Ha llegado el Otoño!

4 años: Aparece una mochila en el patio y todos los niños de cuatro años bajan a ver a quién pertenece. Dentro de la mochila hay diferentes objetos: una brújula, una linterna, un mapa, unas botas de montaña... Este mes “yo soy explorador”.

5 años: Los alumnos de 5 años se convierten en “rastreadores” y comienzan una aventura para descubrir la Prehistoria.



1º PRIMARIA: Familia y escuela. En su primer año de primaria los alumnos aprenden los diferentes espacios del colegio y las personas que trabajan en él. Repasan la familia y sus miembros, que es lo más cercano a ellos para continuar el trimestre con transportes y oficios, para así tener una visión global de la sociedad.

2º PRIMARIA: El Sistema Solar. La Tierra. Representación de la Tierra. Planisferio, mapas y planos. Los alumnos estudian el Sistema Solar y conocen los planetas y su situación con respecto al Sol. Además aprenden a trabajar con mapas y planos e identifican los países.

3º PRIMARIA: Geografía. El mundo en que vivimos. Este mes 3º de Primaria aprenden a trabajar con mapas y a dibujar planos sencillos con distintas escalas. Conocen las principales cordilleras, montañas y ríos de España, así como sus afluentes principales.

4º PRIMARIA: Geografía. El mundo en que vivimos. Estudian La Tierra y sus movimiento de traslación y de rotación, los principales elementos del tiempo atmosférico y aprenden a interpretar gráficos sencillos de temperaturas y precipitaciones. Además aprenden sobre la hidrosfera y las fases en las que se produce el ciclo del agua.

5º PRIMARIA: Vivir en sociedad. Los alumnos estudian la población de España y Europa, su distribución y evolución y los movimientos migratorios. También trabajan en la litosfera identificando minerales y rocas. Por último, aprenden sobre el clima y sus diferencias con el tiempo atmosférico, las diferentes zonas climáticas del planeta y el cambio climático.

6º PRIMARIA: Geografía. El mundo en el que vivimos. Los alumnos se adentran en la geografía de España y Europa, identificando límites geográficos, localizando en el mapa comunidades, ciudades, provincias y capitales y países y capitales europeas, así como cordilleras, montañas y ríos.



SECUNDARIA Y BACHILLERATO



1º ESO: “Y tú, ¿de que planeta eres?” Galaxias, nebulosas, sistemas solares y órbitas. Aprendemos el vocabulario en diferentes idiomas, construimos una maqueta del universo, repasamos las unidades métricas y nos adentramos en la mitología.



2º ESO: Partiendo de la lectura de “Marcabré y la Hoguera de hielo” nuestros alumnos entran en contacto con una novela histórica que nos trasladara al mundo medieval de trovadores y juglares. Donde el personaje histórico Jaime I es el hilo conductor de todas las peripecias ocurridas a los protagonistas.

3º ESO: ¿Fabricamos electricidad? Estudiamos diferentes materiales y diseñamos y fabricamos un circuito eléctrico. Repasamos las teorías Hidráulica y Neumática.

4º ESO: “Como pez en el agua”, introducción al tratamiento de las aguas y al proceso de ósmosis. Debatimos sobre los recursos medioambientales y reciclaje.



1º BACHILLERATO: los alumnos trabajan mediante la metodología de flipped classroom, en las que se invierten los papeles, y unos alumnos dan la clase al resto, con la supervisión del docente. Más información en: <http://www.theflippedclassroom.es/>

INFANTIL

Las excursiones programadas en el colegio para salir al medio natural tienen como objetivo que los alumnos aprendan a utilizar su tiempo de ocio de manera activa y haciendo un uso responsable de los recursos que la naturaleza pone a nuestro alcance.

Los alumnos de **3 años** visitaron en octubre el **Parque Juan Carlos I**, en una jornada lúdica y educativa durante la cual, los más pequeños profundizaron y desarrollaron diferentes actividades relacionadas con el otoño.



Los alumnos de **5 años** han podido continuar y ampliar las actividades desarrolladas en el aula y afianzar los conocimientos adquiridos en el proyecto de prehistoria visitando el **Museo Arqueopinto**. En esta visita desarrollaron diferentes talleres y realizaron una visita guiada a través de las distintas etapas de la evolución del hombre.



Los alumnos de **4 años** han vivido y conocido de cerca los cuidados que reciben los animales, a través de una visita guiada por los establos de la **Hípica Soto del Espinar**, donde también pudieron dar un paseo a caballo. También visitaron la **Dehesa de Valdelatas**, donde desarrollaron diferentes actividades enmarcadas en el proyecto de exploradores que se desarrolla este trimestre.



PRIMARIA

Con el objetivo de desarrollar actividades físicas-lúdicas en el medio natural, fuera del aula, los alumnos de **1º de Primaria** visitaron el **Parque Europa**.



Los de **2º de Primaria** realizaron una salida al **Albergue Valle de los Abedules**, en Bustarviejo, donde desarrollaron diferentes actividades sobre astronomía y meteorología, en el marco del proyecto trimestral en el que se encuentran inmersos.



Los estudiantes de **3º de Primaria** visitaron el **Museo Geominero del Instituto Geológico y Minero de Madrid**, dentro del proyecto sobre el estudio del paisaje y el relieve.

También visitaron **Rascafría**, salida enmarcada en el proyecto "Un viaje por España", donde los alumnos están trabajando el relieve de nuestro país.



PRIMARIA



Los de **4° de Primaria** realizaron la **Ruta del Mesto-El Molar**, donde pudieron observar el agua en la naturaleza y el único cañón fluvial de la Comunidad de Madrid como accidente geográfico de interés, además de prestar atención a la climatología en otoño y a los cambios físicos producidos en el entorno.

En el marco del proyecto de población, los estudiantes de **5° de Primaria** visitaron el Albergue Valle de los Abedules, donde realizaron actividades sobre el medio rural y urbano, con talleres artesanales y de plantas aromáticas.



Y relacionado con el proyecto sobre las Comunidades Autónomas y las Provincias, los alumnos de **6º de Primaria** visitaron **Toledo** para conocer sus características como provincia y la cultura que esconde, y de esta manera poder establecer comparaciones y semejanzas con la Comunidad de Madrid, donde vivimos.



SECUNDARIA

Los alumnos de **1° de Secundaria** visitaron el **Templo de Debod**, donde pudieron conocer los aspectos culturales, políticos, económicos y sociales más destacados de la cultura egipcia y poder interpretar y valorar las aportaciones culturales de esta cultura antigua al desarrollo histórico humano.



En el **Estudio Geológico de Torrelaguna**, en El Molar, los estudiantes de **2° de Secundaria** aprendieron de manera práctica, dinámica e instructiva para qué sirve la geología y su importancia e influencia en otros campos como la ingeniería, pudiendo usar instrumentos de precisión como la brújula geológica.



Los estudiantes de **3° de Secundaria** visitaron el **Instituto Francés**, donde realizaron el taller "El arte de la mesa francesa", un juego de equipo inspirado en los orígenes, las reglas y costumbres de la gastronomía francesa, todo un arte que forma parte del Patrimonio cultural de la Humanidad y con gran influencia en la cultura mediterránea.



TODOS EN FORMA



El mes de octubre ha marcado el pistoletazo de salida a las sesiones colectivas de nuestro nuevo Centro Deportivo.

Familias y vecinos de Las Tablas disfrutaron ya de clases de **abdominales** en grupos reducidos para potenciar el tono muscular y la fuerza de toda la sección media corporal.

En las clases de **GAP** se tonifican y endurecen glúteos, abdominales y piernas, con ejercicios muy focalizados para trabajar el cuerpo de cintura para abajo.

También han tenido muy buena acogida las clases de **Cardiobox Latino**, en las que se combina el kickboxing con el aeróbic para tonificar los músculos, modelar el cuerpo, mejorar la coordinación corporal y eliminar tensiones.

Os dejamos los horarios programados hasta finales de noviembre, los esperamos!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
17:45-18:00	Clase abdominales		Clase abdominales		Clase abdominales
18:00-18:15		Clase abdominales		Clase abdominales	
18:15-18:30					
18:30-18:45	CARDIOBOX LATINO		CARDIOBOX LATINO		
18:45-19:00					
19:00-19:15					
19:15-19:30		GAP		GAP	
19:30-19:45					
19:45-20:00	Clase abdominales		Clase abdominales		Clase abdominales

¡COMO PECES EN EL AGUA!

Las actividades acuáticas educativas implican ir más allá del aprendizaje de los cuatro estilos de la natación, promoviendo una formación mucho más amplia, que acerque a los niños el conocimiento de todas las posibilidades a desarrollar en el medio acuático.

El trabajo en el medio acuático contribuye a la formación integral de la persona, ya que en él se desarrolla la capacidad de desenvolverse con cierta autonomía e independencia en un medio no habitual, por ello se considera una **excelente actividad extraescolar para niños/as de todas las edades**. Nuestra propuesta pretende desarrollar y reforzar el aparato motor y psicomotor del alumno/a para mediante un trabajo globalizado llegue a concretar sus estructuras físicas y psíquicas, apoyándonos en algunos de los contenidos que se proponen en el currículo de la Educación Física:

- Mediante la actividad acuática y el juego, los niños aprenden a utilizar sus capacidades y destrezas. Asimismo, descubren, valoran, exploran y desarrollan sus posibilidades motrices y acuáticas.
- Como toda actividad física, la motivación es un factor muy importante, pues facilita mucho el aprendizaje, la piscina es un elemento motivador en la práctica de ejercicio físico.
- En esta línea también es importante la relación que se establece entre los alumnos y entre alumno y monitor. Los monitores creando un clima de seguridad, estimulan al alumno a probar las actividades propuestas desdramatizando una situación angustiosa y convirtiéndola en algo atractivo y agradable.
- Finalmente, se trabajan los hábitos de higiene, imprescindibles para el desarrollo del niño en cualquier situación y muy importantes a la hora de practicar actividades físicas.

SÍGUENOS EN RR.SS

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.

