

Planeta Alkor

Revista bimestral. Octubre 2018. Nº 10



Escuela Infantil
Proyecto bilingüe

.....

Chromebook
Nuevos retos

.....

Orientación
Cómo afrontar el
paso a Secundaria

.....



Introducimos el
Bachillerato Dual
Americano





PISCINA CLIMATIZADA



Grupos reducidos.



Abierta matrícula durante el mes de septiembre.



Enseñanza visualizada y personalizada.



Nuevos grupos a partir de octubre.



www.colegioalkor.com

Avda. de Pablo Iglesias, 4 • 28922 Alcorcón

91 643 71 73 ☎ 91 643 61 40

Sumario

ALKOR AL DÍA

- 04** Mejoramos las **instalaciones**. Todos con el mismo **uniforme**.
- 05** **Campamentos de verano**. **Urban Camp** en Infantil, **Campamento Urbano** en Primaria y **Campus Tecnológico** en ESO.
- 06** **Bilingüismo**. **English flag**, English language. **Auxiliares de conversación** ¡Bienvenidos!
- 07** **Eventos**. Alkor en **La Vuelta 2018**. Acompañamos a **Diverclub**.
- 08** **Alkor Solidaridad**. Recogida de **taponos** ¡Reto conseguido! Los uniformes antiguos, a **Khanimambo**.

EXPERTO

- 09** **DOP**. Consejos para el paso a la **Educación Secundaria**.

EN PORTADA

- 10** **Bachillerato Dual Americano**.

PROYECTOS EDUCATIVOS

- 12** **Infantil**. Nuevo proyecto de **bilingüismo**.
- 14** **Primaria**. ¿Evaluar para calificar o evaluar **para aprender**?
- 15** **Secundaria**. Nuevos desafíos para el **Proyecto Chromebook**.

TE INTERESA

- 16** Herramientas gratuitas de **control parental**.

SOMOS ALKOR

- 17** **Ariadna Herranz**. Campeona de España de escalada Sub-16.

EXTRAESCOLARES

- 18** **Deporte**. Fútbol Sala, subcampeones de Costa Blanca Cup. **Karate**, alumnos 1^{er} DAN. **Extraescolares**. Cámara y... ¡acción!

SU SALUD NOS IMPORTA

- 19** **La mochila perfecta**.



Eulogio Martínez Mota
Presidente de
la Cooperativa
Prosciencia

Alumnos del curso 2018-19 ¡Bienvenidos!

Desde la **Comunidad Educativa del Colegio Alkor** quiero dar la bienvenida a las familias de los más de 2.000 alumnos que conviven en ella y a sus familias. Y especialmente a los que se incorporan este curso 2018-19 a nuestro proyecto, para los que, como al resto de sus integrantes, **mantendremos siempre nuestras puertas abiertas**. Un nuevo curso que se presenta cargado de proyectos y que hemos comenzado con una mejora las instalaciones: actualizando el patio de la Escuela Infantil, modernizando la fachada, ampliando la sala de profesores de Secundaria, colocando ventiladores de techo en las clases... Porque para los que tenemos el honor de dirigir esta institución, tan importante como nuestro Proyecto Educativo es que los niños se sientan cómodos, seguros y felices en su colegio, ya que durante 10 meses al año, durante más de 15 años, es su segundo hogar.



Miguel Ángel González López
Director
del Colegio Alkor

Enriquecemos nuestro Proyecto Educativo

El equipo directivo quiere aprovechar este primer número de la revista Planeta Alkor del nuevo curso 2018 2019, para agradecer a nuestros alumnos y a sus familias la confianza depositada en el Colegio y en su Proyecto Educativo. Como todos los cursos, en el Colegio Alkor, ponemos toda la ilusión para materializarlo a través iniciativas innovadoras y coherentes. Esta ilusión se convierte todos los años en el mejor motor para impulsarlas y ponerlas en marcha a través de los recursos humanos y técnicos que sean necesarios. El **Bachillerato Dual**, en el marco de nuestro proyecto bilingüe, el proyecto **Chromebook**, el nuevo modelo metodológico y de evaluación junto con la nueva oferta de **actividades extraescolares** enriquecen, este curso académico, el Proyecto Educativo del Colegio Alkor haciéndolo único y muy valorado siempre tratando de atender y anticipar las necesidades de nuestros alumnos y de sus familias. En nombre del equipo directivo deseamos que todos nuestros alumnos y sus familias disfruten de las nuevas propuestas y que tengan un feliz curso.

Mejoramos las instalaciones



Nuestra fachada, actualizada

Comenzamos el curso con instalaciones renovadas. Esta vez ha sido la **fachada del colegio**, que ahora luce un letrero nuevo. Ahora nuestra imagen al exterior es más moderna.



Escaleras literarias

En el edificio de Secundaria las escaleras se han convertido en una colección de **clásicos literarios** en castellano, inglés, francés y chino.



Ventiladores de techo

Se están comenzando a instalar **ventiladores de techo** en las aulas, para mejorar el confort de los alumnos y los profesores.



Renovamos espacios

En el patio de Primaria/ Secundaria hemos habilitado **espacios verdes** que mejoran los existentes y ofrecen más superficie de juego a los alumnos.

Todos con el mismo uniforme

Después de unos años de convivencia, ya podemos ver a todos nuestros alumnos con el mismo uniforme. Te recordamos que puedes adquirirlos en El Corte Inglés de San José de Valderas, y también on-line en su web.

Tecido = 2,80m de tafetá
 cierre catena, pique
 decote
 no doblado de por 80 cm
 21,5
 costo (diapoz
 Cliente parte interior

Campamentos

En julio no paramos en el Alkor. Aquí puedes ver un resumen de las actividades de nuestros campamentos.



Urban Camp en Infantil

Multideporte, teatro, piscina, mindfulness, lectoescritura, robótica e inglés **para los más pequeños** del Colegio Alkor.



Campamento Urbano en Primaria

Talleres de Arte Dramático, manualidades, ajedrez, cocina, repaso, deportes y juegos tradicionales, piscina y cine en valores llenaron los días de verano.



Campus Tecnológico en ESO

Novedad este verano, un **Campus tecnológico** para aprender a programar videojuegos, con diseño e impresión en impresoras 3D, aprender a dirigir drones...

English flag, English language

Para mantener que la **inmersión lingüística** en el idioma inglés sea lo más completa posible no sólo en el aula, sino desde que el alumno entra en las instalaciones del colegio, este curso tenemos una novedad. Ya que nuestro claustro cuenta con excelentes profesionales bilingües y especialistas en inglés, en Primaria les hemos identificado con la **bandera del Reino Unido** en sus batas.

Auxiliares de conversación, ¡Bienvenidos al Alkor!

Como cada año damos la bienvenida a los auxiliares de conversación en inglés. Ellos **acompañarán a los alumnos en clase** para enseñarles su cultura y el idioma.

Conseguimos así que cuando las *teachers* se encuentran fuera del aula, el resto de alumnos a los que no dan clase reconocen que tienen que **dirigirse a ellas en idioma inglés**. De esta manera conseguimos que la comunicación

entre los alumnos y las *teachers* sea **100% en inglés**.

Una forma sencilla de expresar una idea muy compleja ya que, de esta forma, integramos aún más el aprendizaje del idioma inglés en la vida cotidiana.



- | | | | |
|----|----------------------|-----|------------------------|
| 1. | Danielle, New York. | 7. | Mareidith, New Mexico. |
| 2. | Kevin, New York. | 8. | Natalia, Colorado. |
| 3. | Elisabeth, Virginia. | 9. | Erica, Florida. |
| 4. | Ania, Texas. | 10. | Peter, England. |
| 5. | Lisi, Chicago. | 11. | Zach, Vermont. |
| 6. | Aleighta, Canada. | | |



Alkor, en La Vuelta 2018

Patrocinadores de la última etapa a su paso por Alcorcón

Las banderolas marcando el recorrido de La Vuelta a su paso por Alcorcón ya anticipaban desde agosto nuestra participación en **La Vuelta 2018**. Y es que este año hemos patrocinado la vigésimo primera y última etapa de la Vuelta a España 2018, a su paso por Alcorcón, que tuvo lugar el 16 de septiembre y cuya salida se produjo en Los Castillos de San José de Valderas.



Y es que los valores asociados a la práctica del ciclismo tales como el esfuerzo, el compañerismo, el trabajo en equipo, el respeto al

medio ambiente y los hábitos de vida saludable, entre otros, son también señas de identidad de nuestro proyecto educativo.



“Esfuerzo, trabajo en equipo, respeto al medio ambiente y vida saludable forman parte de nuestra identidad”

El sábado 15 de septiembre en el Recinto Ferial, se llevó a cabo la previa de la carrera con la celebración del **Parque Vuelta**, un evento donde se dieron cita los patrocinadores oficiales, y en el que preparamos actividades para toda la familia.

Al paso del pelotón, las familias

le esperaban con banderines para animarles.

Si quieres ver nuestra participación en La Vuelta, escanea el código.



Acompañamos a DiverClub

Las fiestas de la Virgen de los Remedios, patrona de Alcorcón, contó con nuestra presencia.



El día 3 de septiembre, Día del Niño de las fiestas, patrocinamos el espectáculo de DiverClub que se celebró en la Plaza de España. **Acompañamos a Dubbi Kids y a Renée y Ariel**, protagonistas

del espectáculo familiar. Y como no nos olvidamos de nuestros mayores, quisimos acompañarles en la Verbena Popular organizada por RadioSol XXI con motivo de las mismas celebraciones.



Recogida de tapones ¡Reto conseguido!

Laia ya puede costearse su tratamiento. Ahora le toca a Bruno

A Laia le atacó una meningoencefalitis a los 19 días de vida que le afectó el sistema neuronal. Eso le hace necesitar atención las 24 horas del día. Hoy, 11 años después, puede costearse un **tratamiento único para mejorar su calidad de vida** gracias a las 50 toneladas de tapones de plástico que hemos conseguido reunir en el programa **Tapones para una nueva vida**, de la Fundación Seur. Todos y cada uno de los que habéis depositado los tapones en los contenedores que tenemos habilitados en el colegio lo habéis hecho posible.

El próximo reto, conseguir un **bipedestador para Bruno**, que, desde pequeño, ha necesitado férulas especiales y varias interven-

ciones quirúrgicas para poder caminar, pero no ha sido suficiente.



Para evitar que se deformen sus pies, es muy importante que use

un bipedestador: un aparato que le permite ponerse de pie y, poco a poco, abandonar la silla de ruedas. Bruno ya ha conseguido dos de los 12 millones de tapones que necesita. ¿Le ayudamos a reunir el resto?



! MÁS INFORMACIÓN
• <http://www.fundacionseur.org>

FUNDACIÓN **SEUR**

Los uniformes antiguos, a Kanimambo



Un grupo de alumnos voluntarios de 4º de ESO han inventariado, clasificado, doblado y empaquetado los cientos de prendas del uniforme antiguo que habéis depositado en los contenedores. Con todos ellos hemos llenado más de 40 cajas que viajarán rumbo a **Praia de Xai Xai, en Mozambique**, a la escolinha de la fundación Kanimambo a la que ayudamos.



Consejos para abordar el paso a Secundaria

El paso del alumno a la etapa de Secundaria provoca en ocasiones incertidumbre en las familias. No sólo se trata de un grado más en su andadura académica, sino que a esto se suman los cambios que suponen el acercamiento a la adolescencia.



Ana García-Trevijano
Psicóloga orientadora ESO. Coordinadora del Programa de Acción Social y Voluntariado.

 **OBJETIVOS**
Planteemos con ellos objetivos factibles y ayudémosles a conseguirlos con nuestro apoyo y supervisión.

RITMO 
Evitemos compararlos con hermanos, primos, etc... ¿Verdad que no todos los chicos de la misma edad tienen la misma talla? Cognitivamente sucede igual, cada uno lleva su ritmo evolutivo.

 **LOGROS**
Reconozcamos sus logros respecto a sí mismos no respecto al grupo.

PACIENCIA
Se aprende más y mejor cuando entran en juego las emociones positivas. Con tiempo y afecto no hay materia que se resista. De todos es sabido que el trabajo bajo presión produce situaciones de bloqueo.

 **LECTURA**
Es importante que lean libros que les resulten motivadores. Con ello mejorarán la expresión, vocabulario y ortografía.

DISTRACTORES
No debemos permitir móviles ni otros distractores durante el tiempo de estudio. Si acaso se puede negociar su uso posterior tras la tarea cumplida.

PLANIFICACIÓN 
Ayudémosles a elaborar una planificación de trabajo en casa que permita tiempo para descanso y ocio.

 **ESTUDIO DIARIO**
Deben empezar a acostumbrarse a llevar la tarea al día y evitar el "atracción" final. Una manera sencilla es habituarse a repasar a diario lo visto en clase en las materias con mayor peso académico. En el caso de las asignaturas con mayor carga práctica bastará con rehacer los ejercicios aprendidos en clase. En aquellas que pese más el contenido textual deberán releer de manera comprensiva lo expuesto en el aula.

ORDEN
La adolescencia y el orden no suelen caminar de la mano. Pero de la misma manera que hacemos inspección de habitaciones para comprobar si todo está recogido podemos hacerlo de vez en cuando de la mochila, cuadernos, etc.

FOMENTEMOS LA CONFIANZA
Ante una mala nota debemos sentarnos con ellos a averiguar qué es lo que ha fallado para corregirlo en futuras ocasiones.

 **ORGANIZACIÓN**
Ya tienen madurez suficiente para preparar su mochila, material, etc. Podemos realizar una supervisión de la tarea, pero si les facilitamos la labor en exceso nunca conseguirán aprender.

AUTONOMÍA
Debemos acostumbrarles a que sean ellos quienes solucionen con sus profesores los pequeños problemas o dudas que puedan surgir.

Incorporamos el High School Diploma

Más oportunidades y una formación más completa para nuestros alumnos

A partir de este curso, en el Colegio Alkor le ofrecemos la posibilidad de obtener el **High School Diploma, o Diploma Dual**. De esta forma, el alumno se gradúa con dos titulaciones:

- Bachillerato de España.
- High School Diploma estadounidense.

En colaboración con **Academica International Studies**, y en un entorno digital, le ofrecemos todos los contenidos, así como comunicación directa y constante con su tutor de Estados Unidos.

¿El alumno está matriculado en Estados Unidos?

Sí. Una vez aceptada su solicitud, el alumno queda matriculado en el American High School Di-

ploma como un alumno estadounidense más de Academica.

¿Qué nota de acceso se pide al alumno?

No hay una nota de corte. Para acceder al programa se analiza el conjunto de asignaturas cursadas y superadas y se realiza una evaluación del nivel de inglés.

¿En qué curso se puede empezar?

En Alkor comenzamos la preparación en 3º de ESO.

¿Qué grado de esfuerzo exige al alumno?

El equivalente a una actividad extraescolar más. Es decir, entre 3 y 5 horas semanales, dependiendo

del nivel de inglés inicial y del curso escolar en el que se empieza.



ACADEMICA
INTERNATIONAL
STUDIES

¿Qué ventajas ofrece el Diploma Dual al alumno?

- El Diploma Dual Americano es un programa interdisciplinar que enfatiza la inmersión educativa en inglés, la capacitación tecnológica y el desarrollo personal del alumno.

El programa del Diploma Dual dispone las asignaturas de esta manera:

3º ESO:

English & Life Management Skills.

4º ESO:

English & U.S. History.

1º Bach.:

U.S. Governments/Economics
+ Optativa (en el verano o en 2º Bach.).





Este es el primer grupo de estudiantes que este año comienzan a cursar doble titulación. Para ello, han realizado un examen externo de nivel realizado por Academica, y todos ellos lo han superado con muy buena nota. Una muestra más del alto nivel del idioma inglés que poseen nuestros alumnos. Todos ellos van a compaginar sus estudios de 3º de ESO con las asignaturas del Diploma Dual Americano.

- El programa curricular del Diploma Dual incluye **contenidos interesantes** a los que normalmente no tendría acceso y que suponen un enriquecimiento personal y académico.
- La posibilidad de unirse a **clubes sociales** (de periodismo, de artes, de fotografía...) les permite relacionarse con otros estudiantes con sus mismas inquietudes.
- Por otra parte, cursar la **doble titulación** de Bachillerato indica que el alumno tie-



ne habilidad y disciplina, así como la capacidad para compaginar una doble titulación, cualidades que son **muy demandadas** en el mercado laboral.

¿Qué materiales necesitará el alumno?

Un ordenador con **conexión a internet** y unos auriculares con micrófono para las Live Sessions. Todo lo demás se lo proporcionamos.

¿Qué garantía de calidad ofrece el Diploma Dual?

Total, ya que los alumnos que cursan este programa reciben la **misma titulación** que los estudiantes estadounidenses, con validez en todos los estados y reconocida por todas las universidades norteamericanas.

**AMERICAN
#HIGH
SCHOOL
DIPLOMA**



Aprendemos inglés con la metodología CLIL

Comprendemos, interiorizamos y utilizamos los conocimientos aprendidos

El lenguaje se aprende utilizándolo de forma natural en el aula. En la Escuela Infantil hemos integrado el idioma inglés proporcionamos al alumno un contexto en el que estudiar los contenidos basándonos en una nueva metodología: CLIL.

vos contenidos al mismo tiempo que practican y desarrollan sus habilidades con la lengua extranjera.

Scaffolding, ¿qué es?

Detrás de esta palabra se encuentra una herramienta de la metodología CLIL que proporciona



La metodología CLIL (Content and Language Integrated Learning) está diseñada para aprender una segunda lengua y hace referencia al aprendizaje integrado de contenidos y lengua extranjera. Con esta forma de trabajo pretendemos conseguir la adquisición de la lengua extranjera de una forma natural convirtiendo a nuestros alumnos en protagonistas de su propio aprendizaje y proporcionando un contexto en el que adquieran nue-

vos niveles de entendimiento. Se basa en aportar apoyos que faciliten una mejor adquisición y comprensión de los contenidos que deseamos trabajar. En nuestro centro educativo utilizamos soportes visuales, organizadores gráficos y nuevas tecnologías.

Asegurar la comprensión de los contenidos

Para evaluar el nivel de conocimiento sobre el contenido, nos





Esta metodología se basa en cuatro aspectos principales denominados las 4Cs, fundamentales para desarrollar una sesión de CLIL.



basamos en la **Taxonomía de Bloom**. Se trata de un método de trabajo que no solo busca la memorización o la comprensión del contenido, sino que promueve el desarrollo de habilidades que les permitan utilizar el conocimiento adquirido para resolver problemas, y crear nuevos conocimientos que les ayuden a la vez a relacionar lo aprendido con el mundo real en el que viven. Para conseguir un aprendizaje significativo de por vida y comprender un concepto utilizamos estos niveles: (ver ilustración).



Realizado por **las teachers de la Escuela Infantil**.
Coordinado por:
Silvia Rodríguez Corrales.



Evaluar para calificar vs. evaluar para aprender



Así estamos trabajando con el alumno en Primaria

En la evaluación tradicional, el alumno sólo recibe una nota numérica, pero no le proporciona información acerca de en qué aspectos tiene que mejorar y cuáles son los que domina. Ahora realizamos feedback diario, para que sea consciente de dónde parte y dónde quiere llegar en cada clase.

¿En qué consiste?

Partimos de una rúbrica: un sistema de evaluación escrito en que el alumno establece su punto de partida y llega al objetivo final que él elige, del 1 al 5, siempre con unos mínimos establecidos de base.



¿Qué buscamos?

Guiar al alumno para que sea más independiente a la hora de aprender los contenidos sobre los que se trabaja en clase, y motivarlos para que obtenga más conocimientos sobre ellos.

Y... ¿cómo lo hacemos?

Este es un ejemplo de cómo se desarrolla una clase:

- **Today's goal (objetivo de hoy):** *To know about the role of cells in our body* (cómo funcionan las células en nuestro cuerpo). No nos limitamos a una página del libro de texto, sino que le aportamos flexibilidad para aprender.

Se trata de una metodología activa que convierte al alumno en protagonista de su aprendizaje, y que integra el idioma en el conocimiento de la asignatura.

- **Thinking strategy (estrategia de pensamiento):** le mostramos una imagen de una célula y activamos su pensamiento haciendo que toda la clase se involucre dando su opinión sobre a qué se parece esa célula en su vida diaria.
- **Cooperative learning (aprendizaje cooperativo):** trabajando en cooperativo, realizan cromos de cada una de las células. En una cara aparece la imagen de la célula y, en el revés, palabras clave acerca de ella. Si el compañero identifica la célula y se sabe las palabras



clave, ¡se queda con el cromo! De este modo, el alumno comparte ideas con su grupo, lo cual les abre a puntos de vista diferentes.

- **Self assessment / peer / assessment (autoevaluación y coevaluación):** es el momento de volver a la rúbrica, y ver dónde han llegado al finalizar la clase y si han alcanzado el objetivo del día. Si no es así, (lo cual se consensua con el grupo o con la teacher), ellos saben que tienen que reforzarlo por su cuenta en casa.
- **Reflection (reflexión):** sobre cómo ha trabajado en equipo, si ha hablado lo suficiente en inglés con su grupo, si ha cumplido sus roles... Así puede mejorar en la siguiente clase.



Silvia Rodríguez
Coordinadora de bilingüismo en Primaria.

Nuevos desafíos para el Proyecto Chromebook 1x1



Equipo Chromebook de Primaria

Dado el éxito que tuvimos el curso pasado con la incorporación de los dispositivos Chromebook en las aulas, en este nuevo año lectivo hemos decidido mantener y ampliar su integración.

- En **5º de Primaria y 2º de ESO**, mantendremos el mismo horario con las mismas asignaturas, con el fin de seguir perfeccionando las nuevas modalidades pedagógicas que nos ofrecen los entornos digitales interactivos.
- En **5º de Primaria**, los Chromebooks seguirán enriqueciendo las materias de Lengua Española, Matemáticas, Science, Ciencias Sociales e Inglés, mientras que las asignaturas “afortunadas” en 2º ESO seguirán siendo Geography and History, Física y Química e Inglés.
- Como novedad, **el mismo método será aplicado en**

6º de Primaria y en 3º ESO. Hemos adquirido más carritos Chromebooks para los nuevos cursos y hemos preparado a nuestros docentes para asumir los nuevos retos de este curso.

- En **6º de Primaria**, las asignaturas Chromebooks 1x1 serán las mismas que en 5º, con el fin de que los alumnos vean que hay continuidad en el proyecto.

- Por otro lado, en **3º ESO**, las materias de Inglés, Proyecto de Inglés, Geography and History, Biology, Física y Química, Lengua Española y Cultura Clásica, disfrutarán de la presencia de los dispositivos en sus clases.

Gracias a los Chromebooks, potenciaremos todas las líneas pedagógicas principales de nuestro Proyecto Educativo: el bilingüismo, el aprendizaje cooperativo, las metodologías activas y la formación en valores, sin olvidar que hay elementos de la educación tradicional que nunca deben perderse, ya que tenemos claro que el mundo digital no debe sustituir al tradicional, sino enriquecerlo.



Saúl Martín Aguirrebengoa
Coordinador
Innovación
Educativa



Equipo Chromebook de Secundaria



5 Herramientas de control parental

Un control parental es una herramienta tecnológica que nos permite monitorizar lo que hacen nuestros hijos cuando se conectan a internet. Si instalamos un control parental en los dispositivos con acceso a internet que utilice el menor, podremos:

- **Saber qué webs visita** y en qué en redes o foros está participando.
- **Evitar que entre en contacto** con personas desconocidas o potencialmente peligrosas.
- **Reducir la posibilidad** de que visite sitios web inapropiados.
- **Limitar el uso** de los dispositivos tanto en tiempo como en horarios.
- **Impedir que utilice** determinadas aplicaciones o productos que no deseamos (chats, mensajería, redes sociales...).

Te ofrecemos una lista de herramientas de control parental gratuitas en español que aconseja el Instituto Nacional de Seguridad de España:

www.is4k.es



Family Link

ANDROID | ESPAÑOL | GRATUITO

- Control de tiempo.
- Filtrado de contenidos.
- Bloqueo de aplicaciones.
- Geolocalización.



Securekids

ANDROID | ESPAÑOL | GRATUITO

- Control de tiempo.
- Filtrado de contenidos.
- Bloqueo de aplicaciones.



Qustodio

WINDOWS, MAC (apple), ANDROID, IOS (iPhone/iPad) | ESPAÑOL | GRATUITO

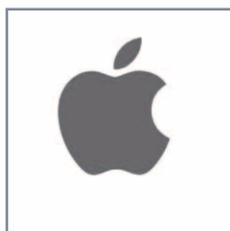
- Control de tiempo.
- Filtrado de contenidos.
- Bloqueo de aplicaciones.



Control familiar

WINDOWS | ESPAÑOL | GRATUITO

- Control de tiempo.
- Filtrado de contenidos.
- Bloqueo de aplicaciones.



Control Parental IOS

IOS (iPhone/iPad) | ESPAÑOL | GRATUITO

- Filtrado de contenidos.
- Bloqueo de aplicaciones.



Ariadna Herranz, campeona de España de escalada Sub-16

**“En la escalada
compites contigo
misma para superarte”**

A Ariadna Herranz, alumna del Colegio Alkor desde la Escuela Infantil, no hay pared montañosa ni pendiente que se le resista. Porque desde los 9 años las escala todas. Una afición que le ha llevado a ser seleccionada por el equipo madrileño, con quien empezó a competir en campeonatos de España.

El curso pasado acabó 2º de ESO, y nos explica cómo de pequeña no quería practicar ningún deporte *“porque pensaba que no iba a poder compaginarlo con los estudios. Pero mi madre encontró la escalada. Poco a poco fui mejorando. Al año de comenzar entré en el equipo madrileño. Cuando cumplí los 12 años pude competir en campeonatos de España, y lo gané en 2017 y en 2018 en la categoría sub16”*.

Esta temporada ha conseguido ser internacional gracias a su elevado nivel. *“Soy de las más pequeñas del equipo, pero es una experiencia genial. Me lo paso muy bien, y eso que los franceses tienen mucho nivel, y aún tenemos mucho que aprender”*

Para Ariadna, cada escalada supone una superación personal, y un placer practicar su deporte preferido en la naturaleza. *“Compites para superarte, y vayas donde vayas, haces amigos”*.

“Mi tutora me ha ayudado mucho apoyándome en todo momento, y mis amigos igual”

Ariadna se desplaza hasta Alcobendas los martes y los jueves, donde entrena dos horas cada día. Y los miércoles llega a entrenar tres horas, pero cerca de su casa. Los fines de semana suele salir a practicar en roca al aire libre. *“Hay varias formas de escalar”, nos explica, “bloque, con una colchoneta en el suelo. Subes un máximo y, si te caes, no te haces daño. Y vía, en la que escalas con equipamiento como cuerda, arnés, casco...”*

Los estudios y el entrenamiento suponen un reto para Ariadna, *“me tengo que organizar bien y no dispongo de mucho tiempo. Los martes y jueves no suelo estudiar, pero los demás días puedo elegir ir a entrenar o no, dependiendo de si es época de exámenes. Mi tutora me ha ayudado apoyándome en todo momento, y mis amigos igual”*. Es por eso que afronta un cambio de colegio que le permita compaginar mejor su carrera deportiva: *“no quiero irme, porque estoy aquí desde la Escuela Infantil, es mi colegio y me da mucha pena, pero me han seleccionado para competiciones internacionales en Francia, Austria... Así que no ten-*



go mucho tiempo para estudiar y me agobio en los exámenes finales. Si no, no me cambiaría por nada. Pero me llevo mis amigos, recuerdos, viajes, profesores... Toda mi vida les recordaré con muchísimo cariño”.

Fútbol sala

Subcampeones de Costa Blanca Cup

Entre el 30 de junio y el 6 de julio, más de 4000 jugadores de 17 países compitieron el torneo de fútbol sala Costa Blanca Cup, celebrado en Benidorm. Nuestros chicos de fútbol sala se alzaron con el título de subcampeones en su categoría. ¡Enhorabuena!



COLEGIO ALKOR (A) B10

Karate

Expertos karatekas

Natalia, Francisco y Juan son ya cinturón negro 1^{er} DAN tras haberse examinado este verano en la Federación Española de Karate.



Cámara y... ¡acción!

Para los fans del mundo audiovisual

Una nueva actividad se suma este curso a las extraescolares que ofertamos. Pensada para los alumnos apasionados por el mundo del cine, que quieren aprender a realizar animación y cortos, e impartidas por un profesional del mundo audiovisual. Poco a poco nos iremos adentrando en conceptos del mundo audiovisual, la historia del cine y de la animación.

Qué aprenderemos

Comenzaremos aprendiendo **Stop Motion**, una técnica de animación que mueve objetos

estáticos y graba fotograma a fotograma, elaborando nuestros propios personajes y escenarios.

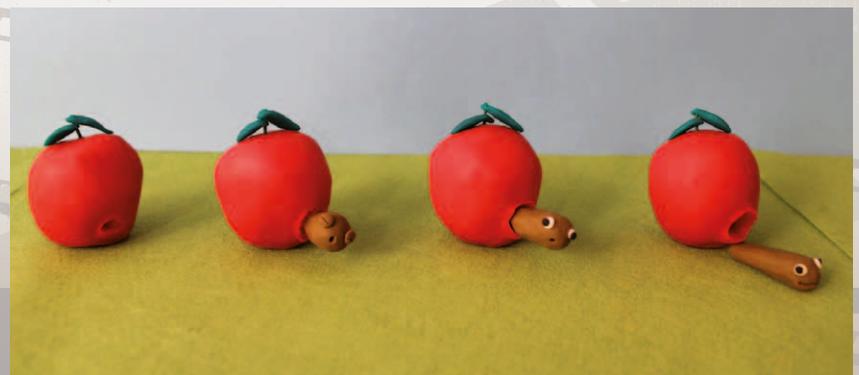
Haremos **Flipbooks**, dibujos en secuencia que van cambiando.

Pasaremos a la **edición de imagen y sonido**, aprendiendo la importancia del sonido en las

películas.

Y como trabajo de fin de curso, realizaremos **nuestro propio cortometraje** manejando la cámara y haciendo de actores.

Una actividad dirigida a alumnos de 4º Primaria hasta la etapa de Secundaria.



Mochilas escolares

Te decimos cómo elegir y utilizar la mochila de manera adecuada para evitar dolores de espalda a tu hijo.

Retirar lo que **no se utilizará** durante ese día



CÓMO ELEGIR LA MEJOR MOCHILA



Asas acolchadas
Para evitar el dolor de hombros.



Bolsillos y compartimentos
Para distribuir mejor el peso.



Cinturón de ajuste
Para ajustar la mochila y evitar dolores de espalda



Asas ajustables
Permitir que quede ajustada a la espalda

Que la mochila no pese mucho. **NO MÁS DEL 15%** del peso del niño.



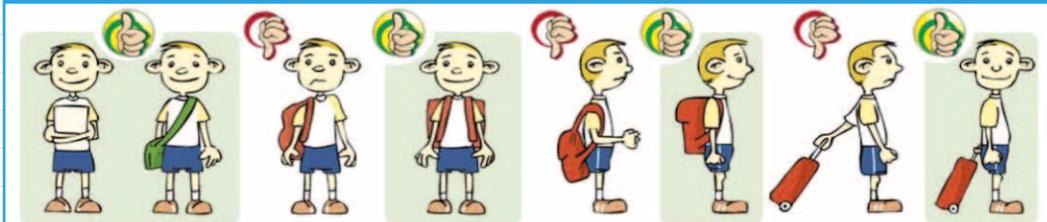
Organizar el contenido colocando las cosas más pesadas en la parte inferior



Llevar la **mochila perfectamente colocada**, utilizando las dos cintas para los hombros que deben ir bien sujetas

Llevar el **peso en el centro** de la espalda, a nivel de la cintura y pegado al cuerpo

CÓMO LLEVAR LA MOCHILA



Cuando lleses el carrito no olvides **cambiar de mano** de vez en cuando.



ESCUELA INFANTIL ALKOR

Tu hijo es,
nuestro
proyecto
de futuro



- De 0 años a la Universidad.
- Concertado. Bilingüe.
- Innovador.



Escanea para conocernos



www.colegioalkor.com