

Planeta Alkor

Revista bimestral. **Noviembre 2019.** N° 14



**Fallece Eulogio
Martínez Mota,**
presidente de
Prosciencia

.....

Biblioteca
Comienza el servicio
de préstamo

.....

Idiomas
2ª edición del
High School Diploma



NewEd

Así es nuestro universo educativo

Sumario

ALKOR AL DÍA

- 04 **Fallece Eulogio Martínez Mota**, presidente de Prosciencia.
- 06 Patrocinamos el concierto solidario **Por Ellas**. Nos visita el **director de la AD Alcorcón**.
- 07 Prosciencia, galardonada con el premio a la **Excelencia Empresarial**.
- 08 En marcha el servicio de **préstamo** de la **Biblioteca**. Apúntate a nuestra **Newsletter**.
- 09 Damos visibilidad a la campaña de la ONU **#Actúa ahora**. Recibimos al **bus Drogas o tú**.

EN PORTADA

- 10 **NewEd**, el universo educativo del Alkor.

PROYECTOS EDUCATIVOS

- 12 **Infantil**. Conocemos nuestro **entorno más cercano**.
- 13 **Primaria/ESO**. Cómo trabajamos las competencias digitales.
- 14 **Idiomas**. Comienza la 2ª Edición del **Diploma Dual**.
- 15 **Idiomas. Auxiliares de conversación** ¡Bienvenidos!

TE INTERESA

- 16 **Tik Tok**. La red social que tus hijos utilizan.

EXPERTO

- 17 **DOP**. La importancia de las **rutinas**.

EXTRAESCOLARES

- 18 **Defensa personal**. Fun **english**.

SU SALUD NOS IMPORTA

- 19 Ejercicio entre 5 y 17 años para **estar en forma**.



Miguel Ángel González López
Director
del Colegio Alkor

La innovación transforma el mundo

El conocimiento es la herramienta más importante de las personas, puesto que es la base que establece el adecuado desarrollo profesional, además de determinar nuestra conducta. Por ello, resulta fundamental la investigación como base de la innovación educativa.

En educación, la innovación debe estar fundamentada sobre el aprendizaje ya que se encuentra directamente relacionado con la acción transformadora del mundo. Tiene un profundo sentido de cambio, ya que produce unos resultados que no se pueden dar por generación espontánea. Exige una reflexión permanente sobre la importancia de innovar en educación, lo que permite investigar sobre nuevos conocimientos, nuevas metodologías y recursos que conecten con los intereses y motivaciones de los estudiantes generando personas críticas y reflexivas.

En este trabajo tan apasionante y tan importante está permanentemente inmerso el equipo docente del **Colegio Alkor** impulsado, asesorado y coordinado por el departamento de innovación educativa, **NewEd**, cuyos resultados hace posible ir avanzando poco a poco, pero con paso firme, en la búsqueda de la excelencia educativa. El trabajo realizado por el departamento permite disponer de un modelo de creación, innovación y aprendizaje, desarrollar experiencias educativas con el mayor impacto posible en el proceso de aprendizaje de nuestros alumnos, proponer y desarrollar investigaciones relacionadas la metodología, la evaluación, la tecnología, el bilingüismo, etc. que por otro lado orientan los planes de formación y de desarrollo profesional de nuestro profesorado.



Fallece Eulogio Martínez Mota, presidente de Prosciencia



En Alcorcón, la madrugada del 2 de octubre, a los 61 años

El presidente de la cooperativa **Prosciencia**, Eulogio Martínez Mota, nos ha dejado la madrugada del 2 de octubre, a la edad de 61 años. Nacido en Horcajo de Santiago, provincia de Cuenca, era licenciado en Filosofía por la universidad de Comillas. Se unió a Prosciencia en 1987, tres años después de su creación. De un local comercial en la avenida de Portugal, y gracias a su visión empresarial y gran labor docente, Prosciencia dio el salto a las actuales instalaciones del **Colegio Alkor**. Posteriormente se adquirió el **Colegio Villalkor** y el **Centro Deportivo Villalkor**. Ese fue el principio de un proyecto que comenzó con 500 alumnos cuenta hoy con 4.000.

En los días posteriores se han recibido muestras de cariño y condolencias de diferentes asociaciones, empresas y personalidades no sólo de Alcorcón, sino de toda la Comunidad de Madrid.

Pionero y visionario

Eulogio Martínez fue siempre un pionero: diputado provincial más joven de España por la provincia de Cuenca; precursor de la educación bilingüe mucho antes de que la Comunidad de Madrid la regulara... Siempre por delante pedagógicamente y empresarialmente hablando. Quería formar "alumnos solidarios, libres, responsables y buenas personas".



Gracias a su labor, la cooperativa de enseñanza Prosciencia se ha convertido en un referente nacional, por la calidad de su proyecto educativo, por el número de alumnos que se han formado en sus centros, por mantenerse a la vanguardia educativa, por defender el espíritu del cooperativismo...

*Quería formar
"alumnos solidarios,
responsables,
libres y buenas
personas"*

Los cooperativistas y los cerca de 400 trabajadores y profesores de Prosciencia conocían su calidad humana. Porque Eulogio Martínez era, por sí mismo, una institución. Generoso con todo el que le pedía

ayuda, leal con sus amigos, cercano cuando se necesitaba. Su legado es su vida; y su vida era Prosciencia.

Eulogio Martínez recibió hace dos años la **Medalla Europea al Mérito en el Trabajo** como reconocimiento a una carrera dedicada a la educación. Recientemente, el Instituto para la Excelencia Profesional premiaba a Prosciencia con el diploma a la **Excelencia Empresarial**. Gracias a su labor, Alcorcón se ha situado en el mapa nacional como referente en la educación de calidad.

Ahora es nuestra misión seguir con su legado. Y sabemos que con la ayuda de toda nuestra comunidad educativa, y con la suya velando por todos nosotros, ello va a ser posible. Siempre en nuestros corazones. D.E.P.

Muestras de cariño y condolencias en los medios



Alkor patrocina el concierto solidario **Por Ellas**

El 19 de octubre, coincidiendo con el **Día Mundial contra el Cáncer**, el Colegio Alkor patrocinó el concierto solidario Por Ellas de Cadena 100. Una cita que participa de la campaña de sensibilización y visibilidad del cáncer de mama. Desde el Colegio Alkor nos hemos sumado a esta iniciativa como patrocinadores del evento, apoyando de este modo la lucha contra el cáncer de mama. Este patrocinio se enmarca dentro de la misión, visión y valores de nuestro proyecto educativo.



Durante el concierto, Melendi interpretó por primera vez en directo la canción que representa la lucha contra el cáncer de mama, con el título “*Por encima de la bruma*”. Una canción que el artista califica como “*muy positiva y llena de fuerza*”. El cantante Mika también se ha sumado a este car-

tel solidario. Tal es la expectación por el concierto cada año, que el mismo día en que se pusieron a la venta, se colgó el cartel de “*entradas agotadas*”. Durante el concierto se proyectó un vídeo sobre nuestro colegio, en el que se ofrece información e imágenes de nuestro proyecto educativo.

El director de la ADA nos visita

El nuevo director de la Agrupación Deportiva Alcorcón (ADA), Ignacio Álvarez, nos visitó el pasado mes de septiembre. Durante la visita mantuvo un encuentro con nuestro recientemente fallecido presidente, Eulogio Martínez, en el transcurso de la cual se le transmitió el apoyo de Prosciencia al club alfarero.

Compartiendo valores

La ADA tiene una trayectoria de 48 años en nuestra localidad, y su primer equipo juega en Segunda División desde su ascenso en

2010. Con el club compartimos el espíritu deportivo de superación así como los valores de compañerismo y esfuerzo. Durante el verano, las instalaciones del Colegio Alkor son ofrecidas a la Agrupación Deportiva Alcorcón para que en ellas pueda desarrollar parte de su campamento de verano.

Ignacio Álvarez mostró en todo momento su disposición a ampliar la colaboración que existe entre ambas entidades, con el objeto de transmitir la importancia del deporte y sus valores en la educación desde edades tempranas.



Prosciencia, galardonada con el premio a la Excelencia Empresarial

El presidente de Prosciencia, Eulogio Martínez Mota, acudió a la entrega del diploma durante el acto, celebrado en el Círculo de Bellas Artes



El pasado 20 de septiembre, el Instituto para la Excelencia Profesional celebró una nueva gala en el Círculo de Bellas Artes para reconocer, con los **Premios a la Excelencia Empresarial 2019**, a empresas, instituciones y fundaciones más destacadas del panorama español.

Afán de superación

Su Vicepresidente de Honor Antonio Gabriel Pérez i Mateu, presentó el premio otorgado a Prosciencia Sociedad Cooperativa Madrileña, “con dos centros educativos en Alcorcón (Alkor y Villalkor), 4.000 alumnos y 350 trabajadores,

esta empresa cumple 35 años de existencia, caracterizándose por su afán de superación con iniciativas tan pioneras como el haber implantado el bilingüismo”.

**Se reconoce
nuestra labor
educativa y
empresarial en
el ámbito del
cooperativismo**

Eulogio Martínez Mota agradeció “el reconocimiento a nuestra labor educativa por la excelencia de nuestra educación; y a nuestra labor empresarial en el ámbito del cooperativismo”.

Sobre el Instituto

El Instituto para la Excelencia Profesional reconoce el esfuerzo y el compromiso con la Excelencia de las mejores empresas y profesionales del país.



En marcha el servicio de préstamo en la biblioteca

Comienza en la etapa de Secundaria

La biblioteca del edificio de Secundaria ya está preparada para el servicio de **préstamo de libros**. Una sala que fue inaugurada por la actriz Lola Herrera, de quien lleva su nombre, con motivo de nuestro 25 aniversario. Para hacer uso de ella tan sólo tienes que acercarte a por **tu carné** y elegir el libro que desees leer. En su puesta en marcha han colaborado familias del centro y alumnos de la asignatura de Biblioteconomía, catalogando los libros para que fuera posible su puesta en funcionamiento. Nuestra biblioteca está gestionada por AbiesWeb, plataforma del Ministerio de Educación, en colaboración con EducaMadrid.



Biblioteca Lola Herrera

• **Horario:** De 11:00 a 10:30 y de 14:30 a 15:00 h.

Suscríbete a la Newsletter

Información de actualidad directa a tu email

Ya está preparada una nueva vía de comunicación con nuestra comunidad educativa. Se trata del servicio de **newsletter Planeta Alkor** que, periódicamente y bajo suscripción, te hará llegar toda la información de la actualidad de nuestro colegio. Tan sólo nos tienes que proporcionar tu email para hacértela llegar a la bandeja de entrada de tu correo electrónico.

¿Qué dónde te suscribes? En nuestra página web:

www.colegioalkor.com



Actúa Ahora contra el cambio climático

Damos visibilidad a la Agenda 2030 de Naciones Unidas

Tú tienes el poder de hacer frente al cambio climático. Así anuncia Naciones Unidas su programa **Actúa Ahora**, que se enmarca en la Agenda 2030. Y es que los pequeños cambios pueden suponer una gran diferencia si todos los hacemos juntos. Actúa Ahora desarrolla 10 acciones clave que puedes incorporar a tu vida diaria. Y desde **Colegio Alkor** te las proponemos para que puedas ponerlas en práctica si lo deseas. Cada semana estamos dando a conocer una de ellas en nuestras redes sociales y en los paneles situados en los halls de cada etapa. La decisión, como siempre, es tuya.

RETO DE LA SEMANA

En www.un.org/es/actnow/ tienes a tu disposición toda la información de la campaña.



Recibimos al bus Drogas o tú



Porque la mejor prevención es la información, el colegio acogió al bus del **programa Drogas o tú** de la Comunidad de Madrid. Un autobús en el que los monitores del programa disponen de material interactivo y recursos multimedia. Los alumnos de 3º de Secundaria recibieron en él formación sobre los las consecuencias del consumo de drogas y alcohol.

Este vídeo te lo muestra.



dentro vídeo...





El universo educativo del Alkor

Hemos desarrollado un modelo educativo propio que engloba tecnología y metodología

NewEd es el nombre del modelo educativo que vertebra todas las líneas maestras de la Innovación en el Colegio Alkor. En los últimos años, hemos sido testigos de cómo los distintos proyectos pedagógicos de nuestro centro, al ir tomando forma, se han acercado hasta el punto de necesitarse mutuamente para seguir creciendo. Por ese motivo, decidimos crear un equipo de trabajo formado por personas capaces de generar esa sinergia. Gracias a esta sinergia, el resultado es mayor que la suma del trabajo de cada uno.

Para desarrollarlo hemos formado un equipo de trabajo que integra a representantes de todas las etapas educativas. A partir de ahí, y para no perdernos en la multitud de propuestas pedagógicas del panorama actual, nos centramos en dos aspectos sobre los que ya tenemos experiencia:

- El **aprendizaje cooperativo**.
- La integración de las TIC en el aula a través de la implantación **Chromebook 1x1**.

Aprendizaje cooperativo y metodologías activas

Desde 2015, en el Colegio Alkor estamos comprometidos con la integración de la metodología cooperativa en todos los espacios, etapas y asignaturas. Han transcurrido cuatro años desde



que comenzamos la implantación y seguimos aprendiendo en un proceso de transformación constante.

Con el fin de seguir desarrollando este proceso, hemos trabajado para crear una simbiosis entre los dispositivos **Chromebook**, el sistema operativo **Google** y la plataforma **Alexia Classroom**. De esta unión hemos obtenido la base para desarrollar la metodología NewEd: aprendizaje cooperativo + metodologías activas.

La entrada del Chromebook en el aula, con sistema operativo Google, nos ofrece

garantía tecnológica. Garantía que se ve ampliada con la plataforma Alexia Classroom. Esta sinergia Chromebook/Google/Alexia nos proporciona un ecosistema metodológico y organizativo perfecto para desarrollar el aprendizaje cooperativo, así como otras metodologías activas. Les hemos proporcionado de este modo al alum-

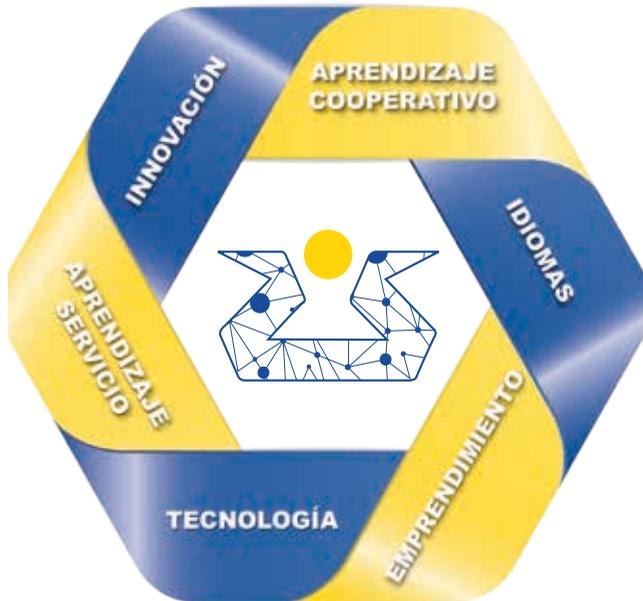


nado y al profesorado una potente herramienta de aprendizaje.

Pero una metodología tan poderosa como el ecosistema NewEd debe contar con una no menos potente fórmula de evaluación y coevaluación. Debemos establecer un **método fiable** de evaluar los resultados obtenidos en el aprendizaje. Y para ello, Alexia es nuestro aliado

Resultados

De forma paulatina estamos percibiendo cómo los resultados académicos de nuestros alumnos están mejorando. Además, la comunicación con las familias es ahora más fluida. Y lo mejor de todo, los alumnos perciben que los profesores se desenvuelven mucho mejor en las nuevas metodologías, que mantienen de forma más efectiva el control de las clases y que estas son mucho más amenas e interesantes. Y como ya sabemos gracias a la neuroeducación, un cerebro emocionado es un cerebro dispuesto a aprender.



Formación docente

Una nueva metodología requiere de profesionales formados que sepan manejarla y desarrollarla. Y como la formación de los docentes en el Colegio Alkor ha sido siempre una de las prioridades, la estamos llevando a cabo a través de tres líneas de actuación:

- **Formación on line o semipresencial** para adquirir la certificación de Google for Education niveles 1 y 2.
- **Formación presencial** en diseño de entornos sociales de aprendizaje con Alexia Classroom así como sus implicaciones metodológicas.
- **Formación inicial** genérica para docentes recién incorporados a la plantilla.



Saúl Martín Aguirrebengoa
Coordinador
Innovación
Educativa



Conocemos nuestro entorno más cercano

Comenzamos a desarrollar los proyectos de la Escuela Infantil con las salidas de los peques de 3, 4 y 5 años

Disfrutamos del parque

Los alumnos de 3 y 4 años han disfrutado de la salida al Parque de las Comunidades. Una emocionante incursión a su entorno cercano que les ayuda a crear situaciones de comunicación e intercambio de opiniones sobre lo que han visto.

Junto a sus compañeros de clase han clasificado las hojas de los árboles, observado la naturaleza, recordado las normas de educación vial, así como el uso correcto de las papeleras con el fin de cuidar el entorno en el que vivimos. Todo forma parte de nuestro proyecto de medio ambiente que trabajamos con ellos en el aula.



Con estas iniciativas, desde la **Escuela Infantil Alkor** favorecemos el desarrollo del aprendizaje cooperativo, tan importante para estimular la inteligencia interpersonal de nuestros alumnos.



Visitamos el mercado

Los más mayores de 5 años han visitado el **mercado de Colón**. El objetivo: fomentar la buena alimentación y los hábitos de vida saludable entre nuestros alumnos. Además, hemos tomado contacto con los vendedores y compradores, que nos han enseñado los productos típicos de temporada y los diferentes tipos de establecimientos. Porque es importante que nuestros alumnos tomen conciencia de la importancia de la alimentación en nuestras vidas.

Hemos querido despertar su interés y motivación en vivo y en direc-

to, abriéndoles un abanico de posibilidades de aprendizaje mientras se divierten y conviven con sus compañeros. Esta visita al mercado les inculca actitudes favorables como consumidores responsables, ya que les enseñamos a comprar de forma responsable los alimentos que necesitamos.

La convivencia fuera del aula y la interacción con personas ajenas al centro escolar contribuye al desarrollo de habilidades sociales, que son fundamentales para el desarrollo infantil.



Rosa María Corrales
Directora Escuela Infantil

Cómo trabajamos sobre la competencia digital

Desarrollamos desde NewEd las líneas maestras del programa de desarrollo e integración de competencias digitales, según el Parlamento Europeo

La digital es una de las 8 competencias clave que el estudiante debe haber desarrollado al finalizar la enseñanza obligatoria, tal y como establecen las indicaciones del Parlamento Europeo sobre competencias clave para el aprendizaje permanente. Competencias que le ayudarán a incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y le capacitarán para desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.



Centro de excelencia TIC

La tecnología debe integrarse de forma eficaz en los centros educativos. De este modo se mejoran los procesos formativos, a través de recursos educativos abiertos y de las oportunidades que los nuevos medios ofrecen para la colaboración profesional, la resolución de problemas y la mejora de la calidad y equidad de la educación.

Con este contexto, en el **Colegio Alkor** se está desarrollando un proyecto perfectamente alineado en todas las etapas (Infantil, Primaria y ESO) que garantiza el desarrollo progresivo y eficaz de la competencia digital de nuestros alumnos. El proyecto nace en el marco del programa de **Centros de Excelencia TIC** en el que participamos desde hace años. Un programa que permite diagnosticar y evaluar la competencia digital de la institución, del profesorado y

del alumnado; identifica las áreas en las que se debe trabajar para mejorar, diseñando y desarrollando planes de actuación asesorados por expertos de la Comunidad de Madrid y de universidades como la Autónoma. Este trabajo parte de un diagnóstico inicial y de un programa adaptado a las diferentes edades que trata de desarrollar estas competencias desde las siguientes áreas:

- **Información:** aprender a identificar, localizar, recuperar, almacenar, organizar y analizar la información digital, ser capaz de juzgar su relevancia y propósito.
- **Comunicación:** compartir recursos a través de herramientas on-line, enlazar con otros y colaborar a través de las herramientas digitales, interactuar y participar en comunidades y redes, a partir de una perspectiva intercultural.

- **Creación de contenido:** crear y editar contenidos a partir de la integración y el conocimiento previo reelaborado; producir expresiones creativas y visualizaciones de la información que ayuden a comunicar la misma; productos multimedia y de programación, aplicando los derechos de propiedad intelectual y licencias.

- **Seguridad:** protección personal, de datos, de la identidad digital, medidas de seguridad, uso seguro, responsable y sostenible.

- **Resolución de problemas:** identificar necesidades y recursos digitales, cuáles son las herramientas digitales más adecuados según el propósito o la necesidad, resolver problemas conceptuales a través de medios digitales, utilizar creativamente las tecnologías, resolver problemas técnicos, actualización permanente de las competencias.

El **departamento de Innovación Educativa** del Colegio Alkor, **NewEd**, está impulsando este gran proyecto en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid.



Miguel Ángel González López
Director
del Colegio Alkor

High School Diploma, 2ª edición

Alumnos que estudian doble titulación: americana y española



Todos los alumnos que están realizando el Diploma Dual en el curso 2019/20

Desde el curso pasado, a través del acuerdo adoptado con **Academica International Studies**, en el Colegio Alkor ofrecemos la posibilidad a nuestro alumnado de cursar asignaturas del currículo americano durante la etapa equivalente al High School estadounidense (3º, 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato). Un

Guillermo: "me parece una muy buena opción de cara al futuro, ya que con este título puedo estudiar en otros países"

programa conocido como Diploma Dual, que se realiza vía on line y en el que participan profesores americanos. A través de él, los alum-

nos que lo desean pueden obtener el High School Diploma estadounidense.

Nuestros alumnos de segundo año de Diploma Dual comenzaron las clases el lunes 16 de septiembre, este curso con las asignaturas de *U.S. History* y *English*.

Mientras, los alumnos de primer año realizaron la prueba de acceso a mediados de septiembre. Una

prueba que todos han superado sin ninguna dificultad, gracias al alto nivel de inglés del que disfrutaban. Ellos han comenzado las clases a principios de octubre cursando las asignaturas de *Life Management Skills* y *English*.

Clara: "es una experiencia única para aprender inglés de forma más coloquial, no solo gramatical"

más información...



Raquel Riscos
Coordinadora del programa Dual.

Auxiliares de conversación nativos ¡Bienvenidos!

Llegan desde Estados Unidos para enseñar a nuestros alumnos su cultura y su idioma. Ellos mismos se presentan

NURSERY SCHOOL



Nicole

Miami, (EE.UU.) I have lived in Spain for 6 years working as an English teacher. When I'm not at school, I enjoy cooking, hiking, and traveling both in and out of Spain.



Katie

New Jersey, (EE.UU.) I am from New Jersey. I studied English and studio art in University. In my free time, I like to read and go hiking. I have been in Spain for 1 month.

PRIMARY



Kristel

Washington, (EE.UU.) I enjoy exploring, learning new things and playing with my dog. Back home, I am an English Learner teacher at a Primary School. The best part of my job is seeing a student take pride in being able to get their wants.



Taylor

Indiana, (EE.UU.) I went to college for Fine Arts Photography with a minor in Psychology. I enjoy being active and allowing play to enter the classroom when teaching. This allows me to connect more with the students and makes learning more enjoyable.



Danielle

Maryland, (EE.UU.) I have spent the last 6 years abroad living in France, Russia, Korea, and now Spain. Through these experiences I have discovered my love for teaching and the importance of fostering compassion and understanding of others.



Ashley

Washington, (EE.UU.) I studied Psychology of Education. This is my third year living in Madrid. In my free time, I love to be outdoors hiking, kayaking, surfing, running and play soccer.



Julija

I am from **Croatia**, but I studied and lived in Columbus, Ohio. In my free time I enjoy playing sports and canvas painting.

ESO



Elise

Massachusetts, (EE.UU.) I'm very excited to be here where it's a bit warmer! I went to college in Ohio. I also studied abroad in Guadalajara, México and Córdoba, Spain. I think knowing a second language is such a valuable skill and it opens so many doors for young people.



Parker

Maine, (EE.UU.) Maine is a state way up in the Northeast corner of the United States. I love sports and history. My favorite sports teams are Real Madrid and the New England Patriots. ¡Hala Madrid! Go Pats!



Karla

Arizona, (EE.UU.) I am from the small town of Rio Rico, Arizona, which borders Mexico. That's no coincidence because my parents immigrated from Mexico to the United States. I love spicy food, my two huskies, and Science. ¡Força Barça!



Anna

North Carolina, (EE.UU.) I graduated with a double major in Global Studies and Dramatic Art, and a minor in Hispanic Studies. I love dancing, singing, and acting. I worked with Disney to perform as princesses for different events.



Tik Tok. La red social que tus hijos utilizan

Con más de 500 millones de usuarios activos, y 1.000 millones de descargas, Tik Tok es la aplicación de más éxito entre los jóvenes. Te contamos en qué consiste, y cómo utilizarla de forma responsable y segura.

Desarrollada en China, donde se la conoce como Douyin, tomó el nombre de **TikTok** para su lanzamiento internacional. En 2017 da el gran salto al adquirir Musical.ly.

Está disponible en 75 idiomas y 150 países. Con ella el usuario puede crear videos musicales de corta duración editarlos accele-

rando o reduciendo la velocidad, elegir fondo y música, duplicar la imagen... y mil florituras más. El vídeo se puede compartir a través de su propia red o las de otras plataformas sociales.

TikTok reúne prestaciones que funcionan con éxito por separado en otras: animales graciosos de SnapChat, Stories de Instagram, ritmo, imagen, rapidez y posibilidad de que todos te vean: receta mágica para triunfar entre los jóvenes. Porque en TikTok lo que triunfa es lo gracioso y extravagante: los retos que te animan a gra-

barte y que todos lo vean. Basta con incluir el hastagh de moda y sumarte a un reto TikTok. Retos o desafíos (challenge) famosos entre los que se incluyen:

#EatOnTheBeatChallenge: comer al ritmo de la canción.

#MicrowaveChallenge: sentarse en el suelo y girar sobre el propio eje sin usar las extremidades.

#PUBGFingerDance: usar el popular baile de Fortnite.



PantallasAmigas

Un uso seguro

Desde la web PantallasAmigas.net aconsejan supervisar el uso de esta app entre los más jóvenes, porque, aunque legalmente los menores de 13 años no pueden descargarla, ni ver según qué contenidos, lo cierto es que es triunfa entre los 8 y los 16 años. Sus desarrolladores crearon una sección especial para menores de 13 años que les permite acceso a videos sin contenido

inapropiado, no les deja comentar, buscar o compartir sus propios videos. También se puede configurar la cuenta como privada, editar quien puede enviarte comentarios y mensajes directos, quién puede hacer un dueto contigo, etc.

Una opción: utilizar TikTok mirando los videos y grabándolos en familia. Si los guardas en privado solo tú podrás verlos o compartirlos por correo electrónico o WhatsApp. Así controlarás quien los visualiza. También puedes limitar el tiempo de uso seleccionando la herramienta Digital Wellbeing (bienestar digital).

infórmate...



La importancia de las rutinas

Las rutinas le proporcionan seguridad y establecen la base de su educación

Las rutinas diarias son para los niños lo que las paredes son para una casa, les da fronteras y dimensión a la vida. Ningún niño se siente cómodo en una situación en la que no sabe qué esperar. Las rutinas son importantes para los más pequeños porque:

- Permiten tener una **estructura para predecir acontecimientos**. Se repiten rituales que ayudan a que el niño vaya asimilando un esquema interno que convierte su mundo en un lugar predecible y, por lo tanto, seguro.
- Proporcionan **seguridad y control** sobre el entorno. Los adultos debemos enseñar a los niños a organizar su vida mediante horarios estables asociados a rutinas, es decir, a través de actividades que se hacen todos los días de la misma manera. Todo esto les hace sentirse felices.
- Aumentan su **autonomía y autoconfianza**. Seguir rutinas diarias les ayuda a aprender mejor y a volverse independientes, y les dará confianza para poder hacer cosas por sí mismos.
- Pueden **evitar conflictos** o enfados innecesarios. El niño aprende cuáles son “sus tareas” y por tanto lo que los padres esperaréis de él.
- Les ayudan a desarrollar **auto-disciplina y responsabilidad**: Cuando las rutinas se siguen paso a paso una y otra vez son capaces de apreciar los efectos positivos de sus logros.

TIPO DE RUTINAS

1.

Tener un horario para dormir.

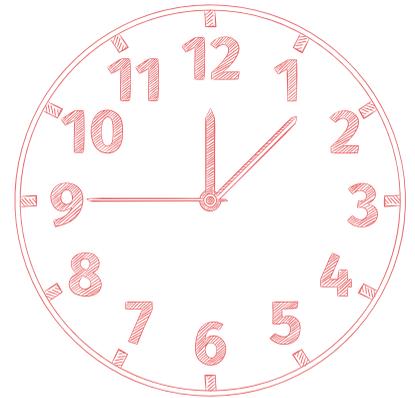
De esta manera serán más productivos al día siguiente.



2.

Higiene.

Lavarse las manos después de ir al baño, limpiar lo que ensuciaron, recoger los juguetes, poner la ropa sucia en el cesto...



3.

Lectura.

Tener un horario diario en donde se incorpora la lectura es muy importante.



Cuando afianzamos estas rutinas, el niño es capaz de ir ganando en autonomía, ya que puede hacer las cosas por sí mismo, y vosotros, como padres, debéis permitirlo y fomentarlo.

4.

Tener un horario específico para las pantallas.

Hay que limitar el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas y tener un horario específico del día para la televisión y los videojuegos.

Como podéis ver, la disciplina es el mejor ejemplo del amor por vuestros hijos. Y las rutinas son el camino seguro al éxito en las diferentes etapas de la vida.



Laura Luna y Eva Salguero
Departamento de Orientación Primaria



Defensa personal

La autoconfianza juega un papel muy importante en el desarrollo madurativo del niño. Este es uno de los motivos por el cual hemos incorporado la enseñanza de defensa personal entre nuestras extraescolares.

Siempre transmitiendo la importancia de la no violencia y el respeto al otro, en esta actividad le dotamos de herramientas y protocolos de defensa de su integridad física. Porque la defensa personal tiene como objetivo la protección propia. En la práctica de esta actividad se trabaja en parejas o individualmente usando esquivas, sueltas, desplazamientos, etc. El autocontrol, el compañerismo, el trabajo sobre su psicomotricidad y el desarrollo de su elasticidad forman asimismo parte de esta disciplina.

Lunes y miércoles. De 17:15 a 18:15 h.
Para Primaria y ESO.



Fun english

Los alumnos de la Escuela Infantil cuentan desde noviembre con una nueva actividad extraescolar: Fun English (inglés divertido).

Una actividad que tendrá lugar en horario de mediodía, y que está basada en juegos en inglés. Dirigida a alumnos de 3, 4 y 5 años, hemos preparado un divertido programa para que interioricen el idioma sin darse cuenta, mientras comparten un tiempo de ocio con sus amigos

Miércoles y viernes
De 14 a 15 h.
Para 3, 4 y 5 años.



EJERCICIO ENTRE 5 Y 17 AÑOS PARA ESTAR EN FORMA

Evitar el sedentarismo en esta edad es crucial para mantener buena salud y establecer hábitos saludables

Es recomendable realizar al menos **60 minutos al día 3 días por semana**

Realizar actividades físicas



Actividad física moderada
a vigorosa



Actividad aeróbica
de intensidad vigorosa

Fomentar el **ir a pie, en bicicleta, en patinete**



Reducir los periodos sedentarios prolongados



Fomentar las **actividades al aire libre**

NO debería superar las **2 horas diarias**



Limitar el tiempo delante de las pantallas



Dr. Julio Fructuoso Segovia
Médico de familia.
Doctor del Colegio Alkor



COLEGIO VILLALKOR

Quality education for the future, now

i100% aprobados en la EvAU!

Los 120 alumnos de Bachillerato del Colegio Villalkor presentados, aprueban la EvAU en el curso 2018/19

¡Enhorabuena por vuestro esfuerzo!

www.villalkor.com