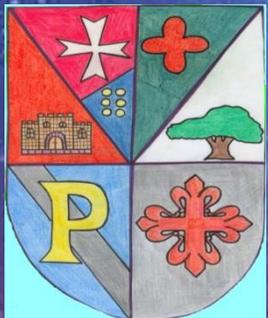


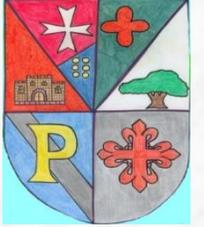
# REVISTA ALCARRÍN

FORMATO DIGITAL

Curso 2019 - 2020



# EDITORIAL



¡Qué año más raro! ¡Qué año más triste! ¡Qué año más aburrido sin nuestros peques corriendo por el cole, sin risas, sin abrazos...!

Este año hemos pretendido seguir unidos a pesar de las circunstancias y hemos intentado mantener el contacto con nuestros niños a través de las video llamadas para dar continuidad a la labor educativa de la mejor manera que hemos sabido y hemos podido.

Queríamos que este Alcarrín pusiera el cierre a nuestro curso dedicado al Espacio, que tan bien habíamos hecho, que pusiera el broche a este curso recordando actividades que se llevaron a cabo en el cole y de las que guardamos un grato recuerdo. Este Alcarrín nos da fuerza para seguir adelante, para enfrentarnos a todo con y por nuestros alumnos y su derecho a una educación y un juego dignos.

*POR TODO ELLO OS DESEO UN FELIZ VERANO, FELIZ DESCANSO A LAS FAMILIAS QUE TANTO OS TENEMOS QUE AGRADECER Y QUE VAMOS A EMPEZAR CON MÁS FUERZA SI CABE EL PRÓXIMO CURSO.*

Raquel Gonzalo (directora del CRA Duques de Pastrana)

# PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE

- Tras la presentación y selección de nuestro proyecto en el pasado curso, para la inclusión de nuestro Centro en la **"red de Centros Escolares Saludables de Castilla La Mancha"**, nos disponemos a describirlo; fomentando así su comprensión y difusión. Y es que, la escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos de actividad física en la infancia que perduren en la vida adulta, frente al aumento actual del sedentarismo y el excesivo tiempo que pasamos frente a las "pantallas".
- Así, nos propusimos los siguientes **objetivos** generales:
  - a) Aumentar la resistencia cardiorrespiratoria a través de un incremento de la actividad física.
  - b) Procurar la adquisición de hábitos de alimentación saludables.
  - c) Fomentar la ocupación del tiempo de ocio en actividades no sedentarias.
  - d) Formar al alumnado, para que construya su propia conciencia y personalidad, críticas con algunos modelos actuales.
  - e) Favorecer una mejora de la autoestima y relaciones sociales a través del deporte y actividad física.
- **¿Cómo lo lograremos?** pues a través de la realización de sus diferentes programas, que a continuación describimos, citando algunas de las actividades propuestas:

### **1. Educación deportiva:**

Asignando roles, con la finalidad de implicar al alumnado en la planificación y desarrollo de su experiencia deportiva.

► Clasificados en: jugador, desempeñado por todos los participantes y roles de equipo (entrenador/a, árbitro, preparador/a físico, capitán/a, etc...).

### **2. Descansos activos:**

Son periodos de 5-10 minutos de actividad física que se realiza con el objetivo de aumentar el nivel de actividad física de los escolares, a la vez que contribuyen a mantener la atención en el resto de tareas. ► Bailes y coreografías, escondite, mímica...

### **3. Evaluación de la condición física y hábitos saludables:**

Su finalidad, es la colaboración del centro escolar en la aplicación de test concretos para la medición de la condición física y los hábitos saludables de los escolares y poder valorar el impacto que los proyectos escolares saludables pueden tener.

► Pruebas de resistencia, flexibilidad...

**4. Desplazamiento activo al Centro:** Entendemos que el desplazamiento activo puede ser una forma de incrementar la actividad física de los niños y niñas, además de mejorar las relaciones entre los miembros de la comunidad educativa y crear hábitos saludables. ► Los lunes y jueves, desde distintos puntos de las localidades.

### **5. Deporte en familia:**

Buscamos una mayor integración de las familias en la vida del centro y mejorar la convivencia entre los niños y sus familias.

► Rutas de senderismo, bicicleta y deportes de raqueta.

### **6. Hábitos saludables:**

Promoción de hábitos saludables relacionados con la alimentación equilibrada, actividad física, higiene personal, primeros auxilios, etc... Es en la infancia donde estas buenas prácticas pueden llegar a convertirse en la edad adulta en unos buenos hábitos. ► Desayunos saludables, talleres de primeros auxilios, charlas de hábitos de higiene personal y postural...

### **7. Recreos con actividad físico-deportiva organizada.**

Promover este tipo de actividad para que tod@s y cada un@ de l@s alumn@s de nuestras secciones estén, de algún modo, activos en estos periodos. ► Campeonatos de: balonmano, fútbol sala. Hockey, béisbol, baloncesto y atletismo.



*Taller de patinaje en el polideportivo de Pastrana (23-09-19)*

### **8. Actividades físico-deportivas complementarias.**

Intentando que prevalezcan, aunque ya se ha estado haciendo los últimos cursos, las actividades de carácter físico-deportivo, sobre otras de carácter más sedentario.  
► Iniciación deportiva en Ed. Física, carreras de orientación y gymkanas temáticas.

### **9. Actividades físico-deportivas extracurriculares.**

Refuerzan el desarrollo físico y social en niños y niñas fuera del horario lectivo de clases, ya sea en el propio centro o lugares deportivos. ► Fútbol base, paddle, defensa personal...

### **10. Uso de tecnologías de la información y la comunicación:**

Difundir las actividades realizadas sobre este proyecto.  
► En nuestras páginas web del Centro y Facebook.

*Esperamos así, haberles resumido y aclarado posibles dudas de este proyecto tan interesante en el que nos encontramos inmersos, que en principio, abarca una duración de tres cursos escolares y que esperemos nos reporte beneficios en nuestra salud.*

# ¡ÁNIMO Y A MOVERNOS!



6° Pastrana

## C.R.A. Duques de Pastrana

Proyecto Escolar Saludable: Recreos con actividad física (Programa VII)

### Campeonatos deportivos mixtos

Deporte	Fecha (M / V)	Emparejamiento	Resultado
H O C K E Y	17-01-20	A - B	A → 0 / B → 2
	21-01-20	C - D	C → 0 / D → 1
	31-01-20	A - C	A → 1 / C → 1
	7-02-20	B - D	B → 0 / D → 4
	11-02-20	A - D	A → 4 / D → 2
	14-02-20	B - C	B → 3 / C → 0

Equipos			
A	B	C	D
1- Guillermo Corregidor	1- Adrián González	1- Esther Kwapong	1- Mario Largo
2- Eric Gabriel	2- Nuria de Diego	2- Jorge Pérez	2- David Pamies
3- Anibal Cano	3- Anastasia Sirbu	3- Sergio Manzano	3- Antonio Kwapong
4- Elvira Velasco	4- Óscar Pérez	4- David Abril	4- Irene García-Abad
5- Claudia Viana	5- Máximo Barbero	5- Adrián Higuera	5- Sebastián Wood
6- David León		6- Michelle Benito	
1	2	0	2
Encuentros ganados			

# DESCANSOS ACTIVOS



La revolución digital ha cambiado nuestras rutinas. Los niños dedican cada vez más tiempo a las pantallas y esto repercute negativamente en el rendimiento académico. Además, cerca de un 30% de los niños en España tienen sobrepeso.

La OMS recomienda al menos 60 minutos de actividad física diaria y nuestro propósito es contribuir a esos minutos desde el colegio. Para ello hemos puesto en marcha los "descansos activos" como parte del proyecto escuela saludable. Los descansos activos son periodos cortos de actividad física que se desarrollan durante la jornada escolar, pueden ser dentro del aula o fuera de ella. Deben tener movimiento físico. Se han ideado con el propósito de reducir el sedentarismo y favorecer los aprendizajes.

La actividad física divertida y placentera les sirve para aprender, expresarse, socializarse y desarrollarse. Los descansos activos proporcionan numerosos beneficios entre ellos:

- ✓ Aumenta la concentración.
- ✓ Mejora el aprendizaje y el bienestar del alumno.
- ✓ Ayuda a desarrollar las funciones ejecutivas como memoria de trabajo, inhibición...
- ✓ Mejora el clima de aula y la cohesión del grupo.
- ✓ Crea un estado emocional en los alumnos que es propicio para el aprendizaje.
- ✓ El ejercicio físico tiene un efecto positivo en la cognición.



3º Pastrana

# JUEGOS OLÍMPICOS YEBRA 2020

En el siguiente artículo escrito por niños y niñas de la clase de 4º, 5º y 6º curso, de la sección de Yebra, hablarán de los Juegos Olímpicos y todo lo relacionado con los mismos, así como los propios Juegos Olímpicos que se están realizando en el colegio en el área de Educación Física.

## Capítulo I: Diferencia entre Olimpiadas y JJOO.

Las Olimpiadas son el periodo de tiempo donde los deportistas de distintos países se clasifican para los Juegos Olímpicos. Las Olimpiadas duran 4 años. En las Olimpiadas se realizan todos los deportes que después van a estar presentes en los Juegos Olímpicos. Todos los países pueden participar en las Olimpiadas. Estos países se clasifican compitiendo en distintos campeonatos (Campeonato de Europa, Campeonato del Mundo, Campeonato de África...).

## Capítulo II: Los JJOO

En los Juegos Olímpicos participan los deportistas clasificados en las olimpiadas y se celebran en verano cada 4 años. Dura 1 mes aproximadamente, suelen ser en verano.

Loa países que compiten en los Juegos Olímpicos en las distintas disciplinas deportivas, tratan de conseguir una medalla de oro, de plata o de bronce, aunque a los participantes que quedan entre los 8 primeros clasificados les dan un diploma olímpico.

Los primeros Juegos Olímpicos se celebraron en **Atenas** en 1896. Este año 2020 se celebrarán en **Tokio**.

Al término de estos Juegos Olímpicos se disputan los **Juegos Paralímpicos**, que permite competir a cualquier participante con diversas capacidades.

### Capítulo III: Juegos Olímpicos de Yebra 2020

En nuestro cole de Yebra estamos realizando nuestras propias Olimpiadas que nos permitirán clasificarnos para unos Juegos Olímpicos, en la asignatura de Educación Física. Para poder clasificarnos, además de realizar bien la prueba, tenemos que cumplir las normas de clase y evaluarnos entre nosotros para recibir "cromos olímpicos" de los deportistas.

Las disciplinas deportivas que estamos practicando son:

- Gimnasia: Hemos aprendido a expresarnos con el cuerpo, a lanzar y recoger objeto. ¡Y nos hemos clasificado como **Almudena Cid, Javier Fernández y Simone Biles!**
- Baloncesto: En las clases de baloncesto aprendimos a jugar a este deporte tan chulo, como lo hacían **Michael Jordan, Amaya Valdemoro y Pau Gasol.**
- Atletismo: Las Capacidades Físicas Básicas son súper importantes para nuestra salud y para esta disciplina. La resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad es lo que hemos estado mejorando, como lo hacen **Usain Bolt, Carl Lewis y Lydia Valentín.** También nos hemos clasificado para pruebas de lanzamiento de peso (como **Manolo Martínez**), de jabalina (como **Jan Zelezny**), de disco (como **Sandra Perkovic**) y de martillo. Ahora estamos practicando los distintos saltos olímpicos: de longitud, triple salto y de altura. Al igual que lo hicieron **Ruth Beitia, Jonathan Edwards y Jackie Joyner Kersee.**
- Las disciplinas deportivas que nos quedan por practicar son pelota vasca, ciclismo, golf, fútbol sala y bádminton, con todos sus deportistas que han participado en algunos JJ.OO.

Al final de curso, intentaremos conseguir las medallas y diplomas olímpicos de las disciplinas que hemos estado practicando, representando cada uno de nosotros a un país de cualquier parte del mundo.

## Capítulo IV: Opiniones de los niñ@s

**Chaemaa:** “Cada día aprendemos cosas nuevas de los deportistas olímpicos, y también nos clasificamos para los JJOO”

**Carlota:** “Hacemos distintas pruebas para clasificarnos para los JJOO y quien lo haga mejor, al final se lleva una medalla de oro, de plata o de bronce”

**David:** “Me gusta mucho porque cada día aprendemos una cosa nueva de los JJOO”

**Samuel:** “Nos clasificamos haciendo distintas pruebas: la que más me ha gustado ha sido salto”

**Gabriel:** “Me gusta mucho aprender cosas nuevas de los deportistas olímpicos porque es muy interesante”

**Fabricio:** “Lo que más me ha gustado de todo lo que hemos hecho ha sido el triple salto”

**Daniela:** “Me gusta porque nos lo pasamos muy bien y nos divertimos mucho”

**Marta:** “Lo que más me gusta es baloncesto. También hacemos cromos de deportistas olímpicos que nos tocan en esa unidad, buscando información sobre ellos”

**Carla:** “Me gusta porque al hacer JJOO me motivo mucho”



**CLASIFICACIÓN PARA JUEGOS OLÍMPICOS**
  
**YEBRA - 2020**

	GIMNASIA	BASKET	CARRERA	LANZAMIENTO	SALTO	PELOTA VASCA	CICLISMO	GOLF	FÚTBOL SALA	BADMINTON
CARLOTA	●	●	●	●	●					
DAVID	●	●	●	●	●					
CHAEMAA	●	●	●	●						
SAMUEL	●	●	●	●	●					
DANIELA	●●	●	●	●						
GABRIEL	●	●	●	●	●					
MARTA	●	●	●	●	●					
CARLA	●●	●	●	●	●					
BIZAL FABRICA	●	●			●					

# Pensamiento creativo

Todos oímos hablar de creatividad. Pero... ¿Conocemos la importancia de ésta en los niños/as? ¿Cómo se puede trabajar y desarrollar?

La creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos. Es la principal herramienta para resolver situaciones desconocidas y enfrentarnos a los problemas que surgen, buscando soluciones originales. La creatividad es sinónimo de pensamiento original o imaginación constructiva. Tiene el poder de recrear el pasado, de traer a la mente lo que no está presente.

Todos los niños y niñas son creativos, sin embargo es fundamental estimular y potenciar dicha capacidad. ¿Cómo fomentar el pensamiento creativo en niños/as?

- Respetar el tiempo de juego infantil, evitando no sobrecargar al niño/a con tareas, actividades extraescolares y obligaciones.
  - Fomentar el juego libre, en el que su imaginación sea la que guíe sus actuaciones. Es fundamental que el niño/a pruebe, experimente, cree, evitando intervenir en este periodo de tiempo.
- ❖ Debemos tener en cuenta que, para resolver un mismo problema existen infinitos caminos para llegar a la solución. Siempre debemos escuchar los resultados y razonamientos de los niños/as. Aunque la solución no sea la misma el razonamiento para alcanzarla puede ser correcto.
- ❖ Fomentar la autonomía del niño/a, creando un ambiente para trabajar su creatividad. Existen multitud de actividades como: dibujo libre, juegos de palabras, construcción de objetos con materiales reciclados o plastilina, trabajar metáforas, adivinanzas, inventar una poesía, un cuento o cambiar el título o final de uno existente, disfrazarse...



Tanto en casa como en el cole hay que potenciar la creatividad y el pensamiento creativo de los niños. Para ello, en nuestra clase de 2º y 3º de Fuentelencina realizamos diferentes actividades para su consecución, pero en este artículo os vamos a contar una muy divertida que realizamos de forma semanal y que a los peques nos encanta. Consiste en plantear un reto que se puede resolver mediante el pensamiento creativo ¿Cómo?

¡Presentamos el reto al grupo, escrito en un folio en grande y expuesto en un rincón de la clase. Después, de forma individual lo pensamos, y cuando tenemos una respuesta la escribimos en un papel en secreto. Este papel lo depositamos en una pequeña bolsita que hay junto al reto. A lo largo de la semana, los niños podemos ir depositando diferentes soluciones a este enigma. Al cabo de una semana, se vuelve a leer el reto y analizamos en grupo todas las soluciones que los niños hemos ido dando.



Os dejamos algunos retos que hemos ido planteando en clase a ver si sois capaces de resolverlos:

### LEYENDO A OSCURAS

Una noche, aunque mi tío estaba leyendo un libro apasionante, su mujer le apagó la luz. La sala estaba oscura como el carbón, pero mi tío siguió leyendo sin inmutarse. ¿Cómo es posible?

### LOS ÁRBOLES DE MI JARDÍN

Los arbolitos que tengo en mi jardín son todos pinos menos dos, todos acacias menos dos y todos robles menos dos. ¿Cuántos árboles tiene mi jardín?

Para concluir este artículo os dejamos una cita de Sir Ken Robinson para reflexionar “Los niños arriesgan, improvisan, no tienen miedo a equivocarse; y no es que equivocarse sea igual a creatividad, pero sí está claro que no puedes innovar si no estás dispuesto a equivocarte (...) los adultos penalizamos el error, lo estigmatizamos (...), y así es como los niños se alejan de sus capacidades creativas”.

# KAMISHIBAI: UNA FORMA DIFERENTE DE CONTAR CUENTOS

Todos sabemos la importancia que tienen los cuentos en la etapa de Educación Infantil. No debe nunca quedar reducido a una mera distracción, sino que constituye una de las mejores herramientas para el aprendizaje de nuestros niños y niñas.

A través de ellos, conseguimos cosas tan importantes como el desarrollo de la imaginación o de la capacidad de atención y de escucha, al tiempo que se favorece la capacidad de interactuar con los otros.

Una forma diferente de acercarnos a los niños y a las niñas a través de los cuentos es el KAMISHIBAI, que en japonés quiere decir "teatro de papel". Está formado por un conjunto de láminas que tienen un dibujo por una cara y el texto por la otra; la lectura se realiza colocando en orden las láminas sobre un soporte, un teatrillo de tres puertas que se llama "butai", de cara a nuestro público infantil, y deslizando las láminas una tras otra mientras se lee el texto.

El efecto que produce en los niños y las niñas va más allá de la simple lectura, pues permite crear un ambiente mágico y de concentración en torno al cuento mucho más fácil de conseguir que con el empleo de otras técnicas.



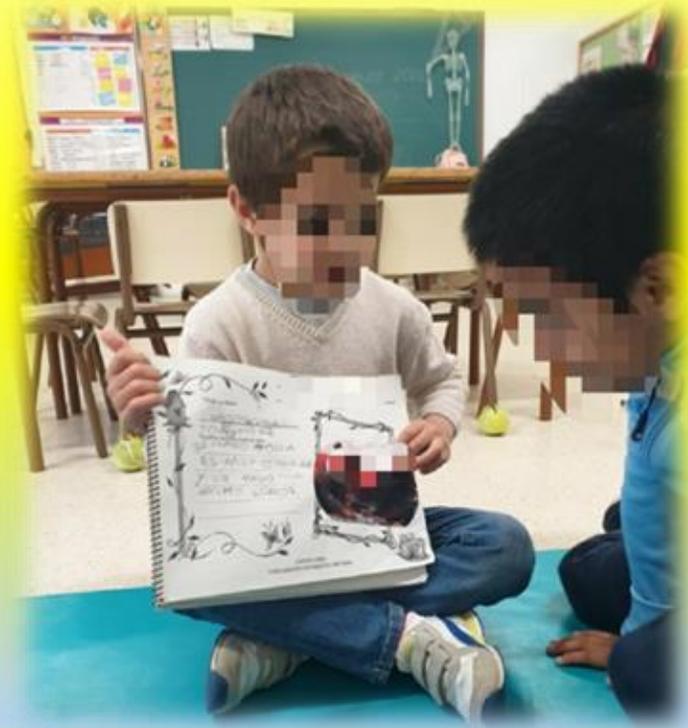
Y el hecho de poder acompañarlo también de música lo convierte en un auténtico espectáculo.

**Infantil Fuentelencina**

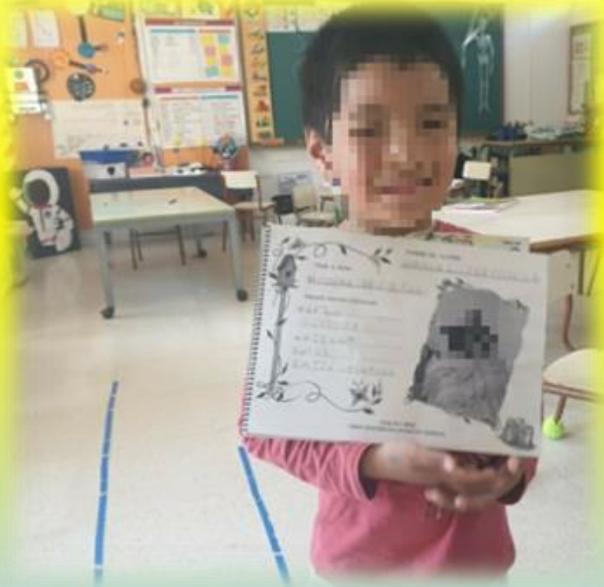
# VIAJANDO CON LOS CUENTOS

Pensando en una frase que dice: *"la escuela es mi segunda familia; la familia es mi primera escuela"*, surgen actividades como El libro viajero. Las familias trabajamos valores y actividades cotidianas que forman grandes ejemplos, teniendo como objeto protagonista la educación de los hijos e hijas, lo que conlleva un orgullo y responsabilidad incalculable. Y en este caminar la escuela quiere compartir, ayudar y formar parte de todas y cada una de las familias construyendo así una gran comunidad.

Por ello, en la clase de 5 años de Pastrana surge una propuesta: haremos entre todos un libro que visitará todas las casas. Cada semana viajará desde la clase con un niño o niña y la semana siguiente volverá para que nos presenten sus más preciados tesoros.



Por un lado, pondrán una fotografía de su familia en la que aparecen juntos, capturando la mirada de pequeños y grandes lectores en un cuento que llevan prestado del aula.



Por otro lado, tras adentrarse en cada historia, los niños nos cuentan y dibujan los personajes o la escena que más les ha entusiasmado.

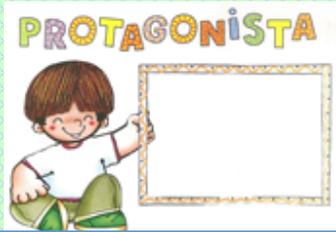
La actividad se queda incompleta debido a la situación que nos acontece y no podremos trabajarla en clase, pero al menos que esta iniciativa en el ámbito de lectura no quede mermada, porque dentro de los libros encontramos magia, podemos viajar sin límites incluso a las constelaciones..., pero lo más importante es guardar en nuestra memoria instantes inolvidables.

Deseo poder disfrutar pronto en el aula de esa ilusión contagiosa porque *"No hay espectáculo más hermosos que la mirada de un niño que lee"* Günter Grass

Gracias familias por aceptar este reto; por compartir esos momentos y; sobre todo gracias por trabajar en equipo.

**Virginia Perona Quevedo**

**5 años Pastrana**



## EL PROTAGONISTA DE LA SEMANA

En la clase de 3 y 4 años de Infantil hemos puesto en marcha este proyecto.

### ¿Qué pretendemos con esta propuesta?

- ✓ Acercarnos de manera individual a cada niño
- ✓ Desarrollar y potenciar las relaciones con los compañeros
- ✓ Experimentar sentimientos de pertenencia y arraigo en un grupo, tan necesario para la participación autónoma y creativa
- ✓ Implicar a la familia en la vida del aula

Cada semana un niño se convierte en el personaje principal del aula.

La colaboración de las familias está siendo muy importante ya que tienen que traer cosas de casa para hacer el rincón del protagonista y un día a la semana un familiar del "prota" viene al aula a hacer un taller con nosotros.

¡¡¡ Los niños están muy motivados y lo pasamos genial!!!

**GRACIAS A TODAS LAS FAMILIAS POR VUESTRA PARTICIPACIÓN**

3 y 4 años Pastrana

# NUESTRO RINCÓN DEL PROTAGONISTA



HEMOS ESCUCHADO  
MÚSICA EN DIRECTO



NOS HAN HECHO  
TRUCOS DE MAGIA



NOS ENSEÑARON EL  
ABECADARIO EN RUSO Y NOS  
ESCRIBIERON NUESTRO  
NOMBRE EN RUSO



HICIMOS COHETES

# "Book-toubers"

Una de las actividades que este año hemos hecho dentro del plan de lectura es la de "Book-toubers".

Hemos observado que el canal de youtube, y sobre todo algunos youtoubers, son muy populares entre nuestros alumnos. Por ello les hemos propuesto que se conviertan en pequeños booktouters.

La actividad consiste en grabarse con un móvil recomendando la lectura de algún libro que les haya gustado. Deben explicar qué clase de libro es, quienes son los protagonistas, qué les pasa... pero es importante no desvelar el final; no queremos spoilers. Luego los videos los vemos en la pizarra digital en clase.

Lógicamente estas grabaciones quedan en poder de los profes y no se suben al verdadero canal de youtube, pero nos sirven para trabajar la expresión oral, fomentar la lectura y sobre todo para motivar a nuestros alumnos.

Cuando hemos tenido que quedarnos en casa y se ha incrementado tremendamente el uso de los medios telemáticos, ésta actividad nos ha venido muy bien. Los vídeos se envían por wasap al grupo de padres de la clase y así los niños y niñas del mismo curso no pierden contacto.

Y es que con tantas horas en casa, no hay excusa para no dedicarle todos los días un ratito a la lectura.

2º Pastrana



# ANIMALES EN PELIGRO DE EXTINCIÓN

La sección Yebra, lleva a cabo una selección de algunos de los mamíferos más señalados como seres en peligro de extinción.



El leopardo de las nieves corre peligro a causa del cambio climático: la fragilidad de su hábitat, en alta montaña. Es un amenazado mamífero, las altas temperaturas suben el límite de los bosques y hace que los cultivos y pastos ganaderos lleguen a mayor altitud. Restringiendo la superficie de hábitat que le quedan al leopardo.



Los incendios forestales que han afectado fuertemente a Australia, han calcinado en poco más de dos meses cinco millones de hectáreas, equivalente a la extensión casi total del norte de nuestra Península Ibérica.

Si ya estaban en riesgo hace años, por la disminución de sus hábitats (a causa en su inmensa mayoría de la urbanización y deforestación humana) y sus fuentes de alimentación, ahora están drásticamente en peligro.



Es uno de los osos más famosos del mundo, a pesar de que sorprendentemente lleva mucho tiempo siendo noticia por estar en peligro. Es un mamífero omnívoro que se alimenta principalmente de bambú y esto ha sido un problema en los últimos cien años: las carreteras, los trasvases de agua y la urbanización en China, están creando una fuerte interferencia entre las relaciones de los pandas y su hábitat.

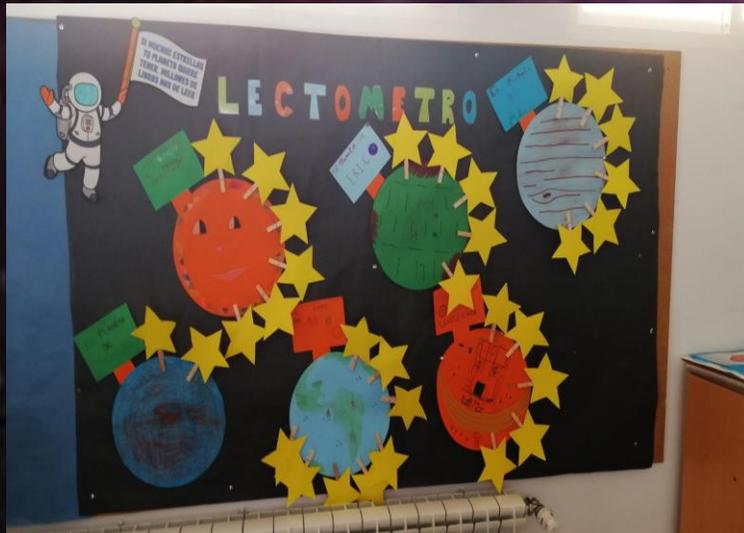
El Lince Ibérico, como su nombre indica, es una especie autóctona de la Península Ibérica. Sin embargo, su hábitat se ha visto fuertemente alterado, de nuevo por el ser humano. Es un animal carnívoro, que se alimenta principalmente de conejos de monte, y aunque cuenta con otros platos principales en su dieta, como los pequeños reptiles o ratones de campo, no es suficiente. No debemos olvidar que muchos mueren por la caza furtiva, el tráfico ilegal o la amenaza de atropellos.



# LA TRIPULACIÓN DEL CRA DUQUES DE PASTRANA CONQUISTA EL ESPACIO

¡Control, control, tenemos noticias de última hora sobre el CRA Duques de Pastrana!

Queridos astronautas y familiares de astronautas que estáis leyendo este artículo, me gustaría contaos la aventura espacial que estamos llevando a cabo durante este curso escolar. Para ello, en primer lugar, me gustaría comentar que el plan de lectura de este año está relacionado con el espacio y que se llevan a cabo diferentes actividades para trabajar el mismo. Los pequeños astronautas están encantados con esta misión y todos los días aprenden algo nuevo sobre el espacio.



En segundo lugar, me gustaría destacar los lectómetros que se llevan a cabo en cada uno de los niveles y que se utilizan para fomentar y motivar la lectura del alumnado a través del ascenso a distintos niveles hasta llegar a la meta. De esta manera, el alumnado está más motivado para la lectura de libros, consiguiendo poco a poco que lean por placer y disfruten de la lectura, que es nuestro objetivo último. Los lectómetros de los distintos niveles están relacionados, en su mayoría, con viajes espaciales hasta la Luna. En cuanto al lectómetro de nuestro aula, se trata de distintos planetas que adquieren una nueva estrella conforme se vayan leyendo libros.

En tercer lugar, me gustaría resaltar el trabajo de investigación que se está realizando sobre planetas, satélites y constelaciones que se está recopilando en libros viajeros que, posteriormente, serán objeto de lectura y consulta en el encuentro del día del libro que este año se llevará a cabo en Pastrana el 23 de abril. En dicho encuentro cada nivel irá disfrazado de una temática relacionada con el espacio, y a la clase de 4º nos han tocado... los cohetes. En cuanto a los libros viajeros, nuestra clase ha investigado sobre los satélites naturales más importantes de los planetas y ha sido un trabajo muy interesante ya que los pequeños astronautas han aprendido nuevos datos sobre los satélites y han realizado un gran trabajo de investigación.

Así mismo, me gustaría hablar sobre la decoración de las aulas en torno a esta temática así como de los rincones espaciales que tenemos en las mismas. En cuanto a la decoración de las aulas, todas tienen en su puerta algún dibujo relacionado con el espacio, siendo los niños y niñas los protagonistas de la aventura espacial y sus tutores, las guías que les ayudan a alcanzar dichas aventuras. En cuanto a los rincones espaciales, en cada aula, se ha dedicado un pequeño espacio a la recopilación de material



gráfico, visual y manipulativo sobre el espacio, adaptado a cada uno de los niveles, para consultar y trabajar en el día a día. En nuestra aula en concreto, tenemos distintos libros aportados por las familias del alumnado y puzles relacionados con el espacio. También contamos con un diccionario espacial en el cual todos los días buscamos alguna palabra que no conocen sobre el espacio y la anotamos en el diccionario que estamos creando entre todos. A nivel de aula, también estamos leyendo libros relacionados todos ellos con el espacio.



En particular, la clase de 4º leímos en el primer trimestre “El tesoro de Sam” que no les gustó mucho ya que no lograron entenderlo muy bien. Sin embargo, el libro que estamos leyendo durante estos meses titulado “Pastel espacial” les está resultado muy interesante y divertido ya que es un libro más adecuado a su edad y a sus intereses y además tiene imágenes que, a ellos, les resulta más atractivo. Para la comprensión de estos libros, en el aula, estamos llevando a cabo una caja espacial de comprensión lectora. En dicha caja están metidos personajes, lugares, objetos, etc. del libro y cada uno de ellos saca un papel y tiene que contar al resto de compañeros y compañeras qué aparece en el libro sobre dicho personaje o lugar.



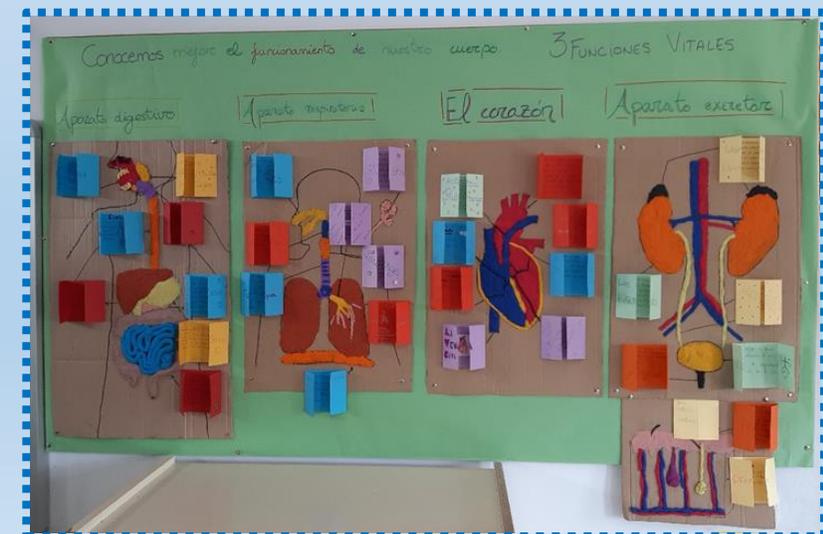
Finalmente, resaltar la excursión que realizamos al final del primer trimestre al planetario, en la cual los chicos y chicas del CRA aprendieron sobre Marte y la Agencia Espacial Europea y pasamos un día muy divertido todos juntos.

La tutora de 4º, Paula Pérez.

# Érase una vez el cuerpo humano...

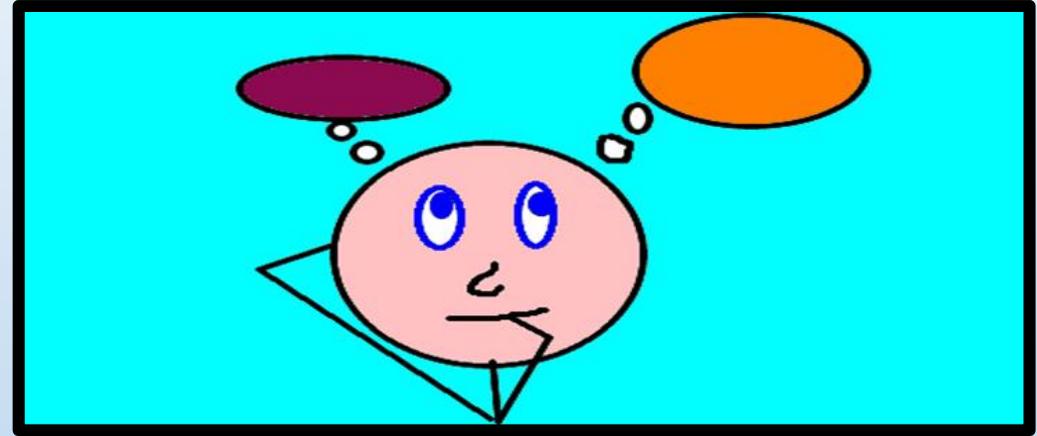
Nuestro cuerpo es una de las máquinas más perfectas que existen ya que está formado por aparatos que funcionan totalmente sincronizados unos con otros, igual que la maquinaria de un reloj. Conocer cómo trabaja cada uno de los órganos que forman nuestros aparatos es muy importante e interesante, por eso, los **alumnos de 5º de Pastrana** hemos estudiado las funciones vitales que realiza nuestro cuerpo: nutrición, relación y reproducción, investigando más a fondo la función de nutrición.

Para ello, hemos empezado descubriendo las partes más pequeñas de nuestro cuerpo que también realizan las tres funciones vitales... ¡LAS CÉLULAS! Todo nuestro cuerpo está repleto de células de diferentes tipos y cada una de ellas tiene una misión distinta que cumplir. Para estudiar mejor cada una de sus partes, realizamos maquetas con chuches y, por supuesto, luego nos las comimos ¡había algunas realmente deliciosas!



Otro trabajo que hemos hecho en clase, ha sido un mural con los aparatos que están relacionados con la función de nutrición: digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor, utilizando cartón y plastilina. La verdad es que nos ha quedado genial y también nos ha ayudado a aprender un montón de cosas nuevas y a entender mejor como funciona nuestro cuerpo.

## Rincón de curiosidades



### ¿Sabías que...?

- Si extendiéramos por completo el intestino delgado de un adulto humano mediría unos 6 metros de longitud (como una portería de fútbol).
- Producimos diariamente entre litro y litro y medio de saliva.
- Podemos resistir 7 días sin comida pero solo 2, sin agua.
- El pulmón derecho es ligeramente más grande que el izquierdo porque el izquierdo debe dejar espacio al corazón.
- La velocidad más alta registrada de un estornudo es de 165 km/h.
- Si uniéramos todos los vasos sanguíneos del cuerpo podrían dar dos vueltas y media a la Tierra.
- El corazón humano bombea cinco litros de sangre por minuto y es el primer órgano que se forma en el embrión.

- Los riñones filtran toda la sangre del cuerpo cada 5 minutos.
- Podemos sobrevivir con un único riñón; si uno para de funcionar, el otro aumenta de tamaño para realizar el trabajo de los dos.
- Cuando sudamos estamos expulsando sustancias de desecho que transporta la sangre y nuestro cuerpo no necesita.
- Un filete de cerdo tarda en digerirse alrededor de cinco horas, uno de pescado entre 45-60 minutos, un zumo de frutas o verduras de 15-20 minutos y el agua no necesita digestión, si no que pasa directamente a los intestinos.
- El estómago produce unos jugos para hacer la digestión tan fuertes que podrían perforar madera e incluso corroer el metal. Si nos tocara la piel, el ácido estomacal nos quemaría.
- Se calcula que una persona respira una media de 20.000 veces al día.
- Todas las células que componen la sangre se fabrican en la médula ósea.
- Los nutrientes de los alimentos que tomamos pasan a la sangre a través del intestino delgado.
- Es imposible tragar y respirar al mismo tiempo.
- La orina y el sudor llevan un componente llamado urea que contienen algunos champús y cremas ya que es muy buena para eliminar la caspa y algunas afecciones de la piel.

**¡Esperamos que os haya gustado y que hayáis disfrutado aprendiendo cosas nuevas igual que nosotros!**

# ¡ESTUDIA DE FORMA DIVERTIDA!

Las formas de enseñar y aprender evolucionan constantemente, es más, el mundo de la educación está en continuo cambio. En la actualidad alcanza mucha importancia el concepto de inclusión educativa, con dicho concepto lo que se pretende es que los materiales educativos ayuden a todos y cada uno de los alumnos independientemente de sus barreras, sin elaborar materiales diferenciados para un caso en concreto. A continuación os dejamos ejemplos de alguno de estos materiales y os explicamos en qué consisten.

## LAPBOOK Y SHORTBOOK.

Un lapbook es un "libro solapa", es decir, es un soporte desplegable en el cual se puede trabajar un tema, sin excepción, su elección es ilimitada.

Se elabora a partir de una subcarpeta (o portafolio). Ésta se abre y, una vez abierta, se dobla el extremo derecho y el izquierdo hacia el centro. En su interior se pueden colocar fotografías, desplegables en muy diversas formas, pegatinas, mapas, resúmenes e incluso pequeños objetos reales. Su formato hace que pueda ser adaptado a cualquier edad. Si es un niño pequeño puede hacer dibujos, pegar fotografías, colorear imprimibles... Si el niño es mayor, él mismo puede confeccionar su esquema de trabajo: ¿qué quiero exponer? ¿Dónde buscaré la información? ¿Cuántas horas dedicaré?, etc. Sus utilidades serán múltiples, pues aprenderá a organizar su trabajo, tendrá que leer textos y resumirlos, seguramente empleará programas informáticos y, además, profundizará en un tema de su interés. Otro aspecto que lo hace muy atractivo es la posibilidad de ir haciéndolo en un tiempo espaciado. Al centrarse en un tema en concreto, es fácil volver a retomar el proyecto aunque hayan pasado varios días. La información puede ser extraída de: bibliotecas, libros educativos, documentales, internet, etc. Crear un lapbook entusiasmo (y no solo al niño), es un trabajo donde podemos dejar volar nuestra imaginación y verla plasmada en el futuro. Además de una oportunidad para compartir tiempo en familia, en la creación de dicho material pueden colaborar padres, hermanos...etc.

La diferencia de lapbook y shortbook es el tamaño. Los materiales que se precisan para hacer un lapbook o shortbook es cartulina, tijeras, pegamento, pegatinas, gomets, dibujos, imágenes, fotografías, pictogramas... lo que se nos ocurra. En la portada jamás puede haber información. Dentro siempre tenemos que contar con teoría, actividades y juegos. Da igual el orden. Pero debe contar con esos tres bloques. La diferencia entre actividades y juegos muchas veces la marca el propio chico. Así que cuando se crea para cualquiera, se eligen por el creador las actividades y juegos y cuando se vaya a usar se clasifican. Los temas de los lapbooks y shortbooks son ilimitados, usar el libro de texto de ciencias, mates o lengua puede guiarte para crear contenidos. Del mismo modo puedes hacer el pictoesquema del lapbook y el material accesible. Así «matas 3 pájaros de un tiro» nunca mejor dicho.

## PICTOESQUEMAS PICTOLIBRETAS

Los **pictoesquemas** consisten en realizar mapas conceptuales, esquemas, resúmenes de temas mediante imágenes. Los objetivos de dichos materiales son:

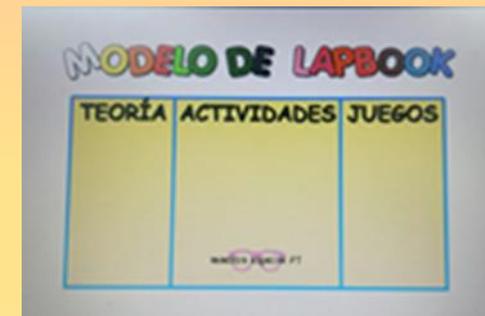
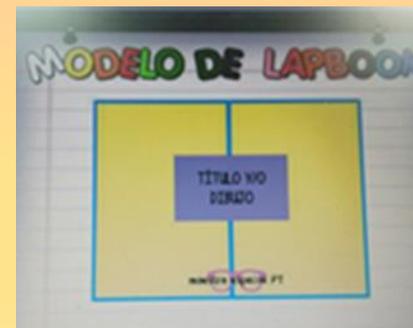
- Aprender el contenido del tema.
- Participar en clase. Resolver dudas.

Aquí os dejamos algunos ejemplos.

Las **pictolibretas** son cuadernos con apoyo visual para trabajar los contenidos.

Las ventajas de las pictolibretas son:

- Ayuda a resumir los contenidos.
- Apoya y facilita la comprensión por medio de «pegatinas».
- Promover y facilitar la búsqueda de información.
- Facilita el estudio de la materia.





Silvia Herraiz Portilla y Azucena Ruiz Gil.

Maestras de AL y PT del CRA DUQUES DE PASTRANA.

# ADIVINANZAS

¿Recuerdas nuestros "Adivipatios"? Los alumnos de 4º, 5º y 6º de Fuentelencina nos proponen algunas adivinanzas como pasatiempos. Adivina, adivinanza...

**Adivinanza 1.** (Carla, 6º Fuentelencina)

Por un túnel subo,  
por un túnel bajo.  
Si me aprietas un botón, te hago caso.

**Adivinanza 2.** (Sergio, 5º Fuentelencina)

Si lo escribes como es, soy de la selva el rey.  
Si lo escribes al revés, soy tu Papá Noel.

**Adivinanza 3.** (Andy, 5º Fuentelencina)

¿Cuál es el animal, de campo o corral, que si una zanahoria le das, sus dienteillos verás?

**Adivinanza 4.** (Antonio, 4º Fuentelencina)

En un huerto hay un muerto.  
El muerto tiene un cautivo.  
Sigue al vivo y pica al cautivo.  
Se levanta el muerto y mata al vivo.

**Adivinanza 5.** (Omar, 4º Fuentelencina)

Dos compañeras van al compás con los pies delante y los ojos detrás.

# CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO MASTERCHEF

¡Los alumnos de Fuentelencina de 4º, 5º y 6º nos enseñan cómo triunfar en la cocina!

¿Quién no disfruta de una buena comida casera con la familia?, ¿Quieres sorprender a los tuyos siendo tú el chef por una vez? Los alumnos de Fuentelencina han cocinado, con la ayuda de sus familias, unos platos deliciosos y fáciles de hacer. ¿Te animas a cocinar con nosotros? Te presentamos nuestras exquisitas recetas:

## FLAN DE HUEVO (Carla, 6º Fuentelencina)

### Ingredientes:

- 500 g de leche
- 4 huevos
- 130 g de azúcar

### Preparación:

Echamos en un bol la leche, los huevos y el azúcar. Lo removemos todo. A continuación, echamos el caramelo en el recipiente, y la mezcla que tenemos en el bol. Después calentamos el horno y llenamos otro bol con un poco de agua y metemos dentro del bol el otro bol con la mezcla, le ponemos papel de plata encima y la dejamos en el horno 45 minutos y a 190 grados. Cuando ya está hecho, lo metes a la nevera para que se enfríe, cuando este frío lo desmoldas y está listo. ¡A comer!



## BIZCOCHO SIN HORNO (Sergio, 5º Fuentelencina)

### • **Ingredientes:**

- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite de girasol
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de leche
- 1 sobre de levadura
- Chocolate en polvo al gusto
- Mantequilla



### • **Preparación:**

Batimos los huevos con la batidora y a continuación, añadimos 3 cucharadas de aceite de girasol. Después, echamos el azúcar y la leche, y volvemos a batir. Por último añadimos chocolate en polvo a nuestro gusto y un sobre de levadura. Batimos. Untamos mantequilla en un molde y vertemos nuestra mezcla. Llevamos el molde al microondas y calentamos durante 4 minutos. ¡Nuestro bizcocho está listo para comer! ¿A que ha sido fácil?

## • CROQUETAS DE QUINOA Y ZANAHORIA (Andy, 5º Fuentelencina)

### • **Ingredientes:**

- 1 taza de quinoa
- 2 zanahorias ralladas finas
- Media cebolla
- 2 huevos
- Alcaparras
- Sal, perejil y pimienta
- Sésamo tostado
- Aceite de oliva



### • **Preparación:**

Lavamos la quinoa y la cocemos en media taza de agua hirviendo. Cortamos la cebolla y la rehogamos con un poco de aceite en una sartén. Rallamos la zanahoria hasta que quede muy fina. Picamos el perejil y mezclamos con el resto de ingredientes en un bol. Salpimentamos la mezcla y añadimos los dos huevos batidos. Formamos las croquetas con las manos. Ponemos a calentar el aceite en una sartén. Freímos las croquetas y colocamos sobre un plato con papel absorbente para retirar el exceso de aceite, y nuestras croquetas están listas para comer. ¡Deliciosas!

- **TORTILLA DE PATATAS** (Antonio, 4º Fuentelencina)

- **Ingredientes:**

- Patatas
- Aceite
- Huevos
- Sal



- **Preparación:**

Pelamos las patatas y las troceamos en láminas un poco gruesas. Ponemos las patatas en una sartén con bien de aceite y las freímos a fuego lento. Después batimos los huevos y los añadimos a las patatas (previamente habremos escurrido el aceite de las patatas). Ponemos la mezcla en una sartén y la doramos por ambos lados. Para darle la vuelta, necesitarás ayuda de un mayor para no quemarte. ¡Buen provecho!

- **BIZCOCHO DE LIMÓN AL MICROONDAS** (Omar 4º, Fuentelencina)

- **Ingredientes:**

- 1 yogur de limón
- Aceite de girasol
- Azúcar
- 3 huevos
- Mantequilla



- **Preparación:**

- Untamos un bol con mantequilla. Ponemos en un recipiente el yogur de limón, dos medidas del vaso del yogur de aceite de girasol, 3 medidas de azúcar, 2 de harina y los tres huevos. Mezclamos bien y vertemos la mezcla en el bol con la mantequilla. Por último, lo metemos al horno durante 35 minutos. Podéis utilizar el truco de pinchar con un palillo para asegurarnos de que está bien hecho. ¡Delicioso para desayunar o merendar!

# EXCURSIÓN AL PLANETARIO Y MUSEO DEL FERROCARRIL

Como este año hemos dedicado el plan de lectura al estudio del ESPACIO, el pasado 19 de diciembre fuimos de excursión al Planetario y al Museo del ferrocarril de Madrid los alumnos de Primaria del CRA.

En el planetario nos dividieron en grupos y nosotros estuvimos con los niños de segundo viendo la proyección titulada "El cielo de Cloe" que nos encantó. Aprendimos muchísimas cosas sobre las constelaciones, el día y la noche, los planetas... Además nos hicieron un concurso de preguntas y respuestas sobre el universo. A continuación, visitamos una exposición fotográfica espacial y vimos un vídeo también sobre el espacio.

Después de un rato para descansar y almorzar, nos llevaron al Museo del Ferrocarril. Allí aprendimos muchísimas cosas sobre los trenes antiguos, las partes de la locomotora y hasta nos dejaron montar en un Talgo. También pudimos ver una maqueta chulísima de un paisaje de alta montaña ique hasta tenía estaciones de esquí! Y se veían muy bien las vías y los trenes. Para terminar, hicimos un taller donde construimos nuestra propia locomotora.

Fuera del museo comimos bastante deprisa porque llovía y nos volvimos de regreso.

*¡Fue una excursión genial!*

Alumnos de 1º de Pastrana



# ALMUERZO SALUDABLE EN INFANTIL

**Educar a los niños en hábitos saludables desde pequeños es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud a lo largo de toda su vida.**

**El desayuno es una de las principales comidas del día, ya que hay estudios que determinan su relación directa con el rendimiento físico, nivel de atención y concentración de los alumnos.**

**También contribuye a equilibrar la dieta y una repartición más correcta de las calorías diarias, previniendo así patologías como la obesidad, cuyo aumento es preocupante en la población infantil.**

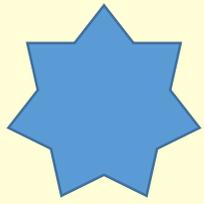
**Debemos desarrollar en ellos hábitos y costumbres sanos y es algo que podemos trabajar desde la etapa de Infantil. En muchas ocasiones, el hecho de ver a sus compañeros comer algo que a ellos no les gusta sirve para que acaben comiendo de todo.**

A veces los niños llegan al colegio sin desayunar, bien porque no les apetece, por tiempo, etc, por lo que la hora del almuerzo debe ser un momento importante.

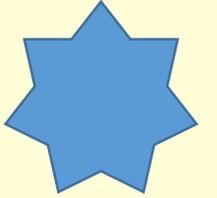


### ¡AL COLE CON UNA MERIENDA SALUDABLE!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LACTEOS	FRUTA	BOCADILLO	FRUTA	BOCADILLO
				



# ÁLBUM DE FOTOS DEL CURSO



**FIESTAS**

# DÍA DE LA PAZ



# EXCURSIONES



# ¡SOMOS ECOESCUELA!







# Hemos aprendido mucho...







GRACIAS

