

Año VIII – NÚMERO 28
JUNIO DE 2019

CONTENIDOS:

- ⇒ ¡Primaria se va de Carnaval!
- ⇒ Relato ganador del Certamen Literario SMA
- ⇒ Día de la Paz
- ⇒ Ganadores II Concurso de Fotografía SMAx100cia
- ⇒ Día de la Mujer
- ⇒ Día del Libro
- ⇒ Nuestros alumnos opinan: ¿la FP es para tontos?
- ⇒ Fiestas Nazaria 2019
- ⇒ Triatlón: deporte completo para todos
- ⇒ Graduación SMA 2019
- ⇒ ¡Arrea, un tebeo!

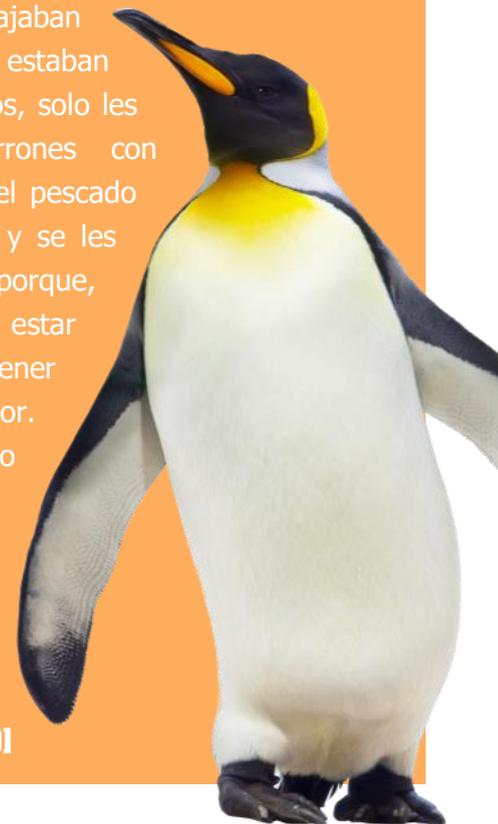
¡PRIMARIA SE VA DE CARNAVAL!



RELATO GANADOR DEL CERTAMEN LITERARIO SMA

PINGÜINO

Érase una vez en una ciudad del norte del mundo donde todo eran empresas, eran muy cuadrículadas, allí explotaban trabajadores: todos tenían que llevar trajes negros y blancos, trabajaban a temperaturas muy bajas. Ellos ya estaban acostumbrados y no les dejaban llevar abrigos, solo les dejaban comer *risketos*, *doritos*, macarrones con chorizo..., pero lo que más les gustaba era el pescado crudo. Ellos siempre se manchaban la boca y se les quedaba naranja. Empezaron a engordar porque, como lo único que hacían era trabajar y estar sentados, empezaron a encoger y a tener problemas de cuello, de estar con el ordenador. Nunca habían tenido vacaciones, pero este año por Navidad les dejaron dos días. Cuando volvieron, a todos les había crecido pico, los trajes se les habían quedado pegados, no se los podían quitar, y ya no tenían dedos. Y así fue la evolución de los pingüinos.



Lucía Urbano (3ºB ESO)





DÍA DE LA PAZ

El pasado mes de enero volvimos a celebrar el Día de la Paz, donde nos concienciamos no sólo de lo importante que es que todos nos esforcemos en mantener el estado de paz que permite que cada uno pueda realizar sus proyectos personales, de desarrollo y felicidad, sino también de los estragos que en otros lugares siguen ocasionando los conflictos armados. Para ello nos reunimos esa mañana todos en el patio, donde realizamos la actividad del GPS, para recalcar el trayecto que está realizando el mundo.

Dpto. de Pastoral

GANADORES II CONCURSO DE FOTOGRAFÍA SMAx100CIA

La celebración de la Semana de la Ciencia SMA, además de distintas actividades de lógica y experimentos de laboratorio con los alumnos de Primaria, nos trajo la segunda convocatoria del **Concurso de fotografía SMAx100cia**. Con más de 50 participantes y 70 fotografías recibidas, el jurado compuesto por profesores de las distintas etapas educativas del centro tuvo la difícil tarea de seleccionar la mejor fotografía de cada una de las categorías: Primaria, Secundaria y Bachillerato y Ciclos. ¡Muchas gracias a todos los que participasteis y enhorabuena a los ganadores!

Dpto. de Ciencias



Categoría PRIMARIA

Naturaleza matemática

Manuel Nieto (6º)



Categoría SECUNDARIA

Emoción congelada

Fratoiu Ionela Alexandra (4ºESO)



Categoría BACH y CICLOS

Plantitas heladas

Noelia San Román (2º Bach)

PARTICIPACIÓN EN ACTOS CON MOTIVO DEL DÍA DE LA MUJER



Alumnas desde 1º hasta 4º de ESO participaron en la **Ceremonia y Acto de conmemoración del Día de la Mujer** que tuvo lugar en el Congreso de los Diputados. En la foto posando junto a Pierre Joliot-Curie, catedrático de bioenergética celular en el Collège de France y nieto de Marie Curie, la primera mujer en ganar el Premio Nobel.

Alumnos de Bachillerato participaron en el acto **Aulas por la Igualdad** con motivo del Día Internacional de la mujer que se celebró en el Ministerio de Educación y en el que una de nuestras alumnas de 2º de Bachillerato leyó uno de los manifiestos realizados sobre **"Una escuela en Igualdad"**.



DÍA DEL LIBRO 2019

El pasado 29 de abril tuvo lugar, en nuestro colegio, el Día del Libro. Una vez más, para estimular la afición por la lectura, se organizó el mercadillo del libro, cuyos beneficios, como siempre, están dedicados al Proyecto Solidario en que cada año se embarca nuestro centro. Por si fuera poco, esta jornada vino amenizada con un par de obras de teatro a cargo de algunos de los alumnos mejor ilustrados del colegio. Como querían los clásicos: *prodesse et delectare*.

Dpto. de Humanidades

Durante mucho tiempo la FP ha sido considerada para tontos. Unos estudios para personas sin capacidad, vagos o que han tenido muchas dificultades para superar la E.S.O. Sin embargo, actualmente la FP se está convirtiendo en el motor educativo más valorado frente a los títulos universitarios. Además, durante el curso 2018/2019 se está impulsando una nueva norma de FP que sirva para modernizar e innovar esta etapa formativa, con el objetivo de elevar el nivel laboral de la sociedad española y así reducir el abandono escolar.

Según un estudio realizado se prevé que los próximos puestos de trabajo que se crearán en España requerirán un aumento del 65% en profesionalidad de grado medio y un 35% en profesionalidad de grado superior y universitario. Esto convierte la FP en la mejor opción de aprendizaje para la juventud y de su evolución dentro de la sociedad. Este hecho desbanca a las carreras universitarias como primeras opciones, teniendo en cuenta que tienen un coste económico superior y una formación práctica menor.

A día de hoy España ha aumentado un 71% la cifra de matriculados en Formación Profesional con respecto a hace 10 años, logrando una cifra de 804.829 matriculados en 2018.

Algunos de los cursos de formación profesional con mayor demanda de trabajo son los relacionados con la

gestión administrativa de la empresa, especialmente *Administración y Finanzas*. Este ciclo está en continuo crecimiento y se valora cada vez más en el mercado laboral; de hecho, más del 13% de las ofertas de trabajo del año pasado fueron para esta titulación.



Según datos del Servicio Público de Empleo, 142.000 contratos fueron realizados para titulados en *Administración y Finanzas*. Este 2019 será, por tanto, un año de éxito para los estudiantes de formación profesional que hayan optado por esta titulación, seguidos de *Comercio y Marketing*. Estos buenos resultados confirman que en el futuro este ciclo seguirá cotizándose al alza y tendrá mucha influencia de cara a las empresas.

Los cinco puestos más demandados de esta área son los de auxiliares administrativos (que pueden trabajar en empresas privadas o presentarse a oposiciones públicas de auxiliar administrativo), las secretarías o secretarios de departamento, comerciales junior, administrativos comerciales y los contables. Los sueldos son muy variables, ya que, aunque el salario medio es de 16.000 euros brutos al año, un profesional con una experiencia superior a 5 años puede ganar un 25,8% más que uno que acaba de empezar.

"Suspendí 3º de la ESO en mi antiguo instituto y decidí meterme a FP Básica. Tenía mi pensamiento enfocado ya al mundo laboral, veía que ni la ESO ni Bachillerato me ofrecería este tipo de oportunidades. Entendí que antes necesitaba formarme. No sabía hacer nada y tenía que aprender algo para incorporarme al mundo laboral. Me está yendo bien." **Antoni Stoyanov**

Pero uno de los aspectos más importantes de la FP es la forma de aprender. La manera en que los profesores enseñan y la metodología empleada resultan estimulantes y motivadoras. Sientes que aprendes, que sabes hacer cosas y que ya no es como antes, cuando en realidad veías que no sabías hacer prácticamente nada. Estamos *aprendiendo a hacer* haciendo; y es que aproximadamente entre el 70% y el 80% de los contenidos estudiados aquí son de carácter prácticos. Es a través de la práctica como se consigue dominar aquello que algún día haremos en la empresa. Esto nos obliga a tener que trabajar a diario, pero todo este esfuerzo compensa. Ya no se trata de jugártelo todo con un examen. Cada día podemos demostrar lo que sabemos. Y no solo es aprender a hacer aquellas actividades que desarrollaremos en el mundo laboral; tan importante como eso es crear actitudes de responsabilidad, de autonomía, de iniciativa en nosotros mismos, ya que estos son los valores que más demandan las empresas hoy en día. Además, para aprender de la forma más real posible, tenemos nuestra propia empresa: *MAKING GIFTS*, donde trabajaremos el próximo año cuando lleguemos a segundo.

Dawid Seferyn/Daniel Morato

Estudiantes de 1º de Gestión Administrativa

“Después de terminar 1º de Bachillerato de CCSS me di cuenta de que no estaba enfocado a mis propósitos y que ahí tenía que estudiar asignaturas que no me servían para nada de lo que yo quería, laboralmente hablando. Lo que me decidió a cambiar bachillerato por Grado Medio fue la FCT (Formación en Centros de Trabajo): tener una preparación práctica y real en una empresa, ver en vivo cómo se trabaja. Tengo un proyecto en la cabeza sobre un negocio de emprendimiento que pienso intentar poner en marcha en cuanto termine mis estudios.” **Gheorghe Dogot**



“Nunca he sido vago. Me gusta estudiar y me gusta aprender. Tenía claro desde el principio que la FP no es para vagos, por eso siempre supe que también era para mí. Me gusta la manera de aprender y cómo los profesores nos enseñan. Hay mucha práctica, se intenta reproducir la empresa dentro del aula y eso es motivador y divertido. Lo paso muy bien en clase, soy feliz. No te la juegas a un examen..., hay que currárselo bastante, porque si no hay trabajo constante y diario no se sacan frutos.” **Rubén Moreno**

“Llegué a España hace un año y medio y tuve que enfrentarme a la ESO y a un sistema educativo diferente, ya que los estudios en mi país, comparados con los de aquí, son de peor calidad. Venía mal preparada y no quería realizar estudios de muchos años... Necesitaba la opción más eficaz para tener una buena salida al mercado laboral. Hoy estoy muy contenta. Estoy muy motivada porque tengo la esperanza de un futuro cercano prometedor.” **Thays Soriano**

Otro año más hemos disfrutado de unas jornadas dedicadas a divulgar la cultura entre los alumnos del colegio, rompiendo por un breve tiempo el discurrir del curso para sumergirnos en una variedad de actividades, que han ido desde visitas a museos y teatros hasta juegos de mesa y competiciones deportivas.

Además, y como es habitual, hemos celebrado el día de nuestra madre fundadora, Santa Nazaria Ignacia, con una eucaristía en la Iglesia de San Pedro Apóstol y, después, un acto festivo ya en el colegio. Este año, y coincidiendo precisamente con la reciente canonización de madre Nazaria, ha sido muy especial, porque vino a actuar para nosotros el estupendo Pepe Viyuela, que nos deleitó, además de con su sabiduría, con uno de sus más célebres sketches: el de la silla y la guitarra.

Como complemento, también hubo, por supuesto, entrega de premios y obras de teatro.



¡SEGUIMOS DE CELEBRACIÓN! FIESTAS NAZARIA 2019



No imagináis la alegría que me dio cuando me dijeron que podía escribir un artículo sobre uno de los deportes más completos que existen, el Triatlón. No quiero aburriros contándoos la historia de este deporte, y voy a dedicar el artículo a las distintas disciplinas que ocupa, las distancias que se cubren en cada una de ellas y los beneficios que nos reporta la práctica de este bello deporte.



Para comenzar, hay que decir que, como su propio nombre indica, el triatlón comprende tres deportes en uno: natación, ciclismo y carrera a pie, con distintas distancias. La natación, debido a las distancias, se suele realizar en aguas abiertas (pantanos, el mar o incluso ríos); el ciclismo se practica en carretera, salvo el triatlón *cross* que se realiza con bicicleta de montaña por caminos; por último, y en este orden de práctica, se realiza la carrera a pie, también por asfalto, excepto en los ya citados triatlones *cross*. En cada una de las partes vamos a utilizar distintos grupos de músculos, aunque el que más se nos va a desarrollar es el tren inferior, que es el que empleamos durante toda la prueba.

Las distancias más comunes son las que exponemos a continuación, aunque pueden ser variadas dependiendo de la

prueba concreta. Pero siempre serán natación, ciclismo y carrera a pie, en este orden. Otra modalidad es el duatlón, que comprende únicamente carrera a pie, ciclismo y de nuevo carrera a pie, más practicado en invierno por las bajas temperaturas de las aguas. Las distintas modalidades de triatlón, con sus distancias, aparecen en la tabla a pie de página.

Por supuesto, podemos tener distancias menores para niños (*súper sprint*) y distancias mayores para valientes o "locos" (doble *ironman*). La distancia olímpica es la que se practica en los Juegos Olímpicos, ya que el triatlón es disciplina olímpica desde Sidney 2000.

Ahora vamos a hablar del equipo necesario para practicar los tres deportes. El material que no se utiliza en la parte del triatlón que estemos practicando se deja en una zona llamada «de transición». En dicha zona tendremos nuestro hueco para dejar la bicicleta o las zapatillas de correr, según sea el caso. Los deportistas profesionales, además de entrenar las tres disciplinas, entrenan sus transiciones, ya que la pérdida de algunos segundos en los cambios de material puede ser fundamental en el desenlace de la prueba. Aunque a nosotros, que somos principiantes, no nos importará perder algo de tiempo para asegurarnos de que nos llevamos todo lo necesario para cada parte de la prueba.

El triatlón, como hemos dicho anteriormente, comienza con la natación. Para ello necesitamos unas gafas, un gorro que nos da la organización con nuestro dorsal pintado, y un mono de triatlón que se llevará durante toda la prueba, es decir, durante el ciclismo y la carrera a pie. Una vez que terminemos la natación saldremos del agua y correremos a

	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
SPRINT	750 m	20 Km	5 Km
OLÍMPICO	1500 m	40 Km	10 Km
MEDIO IRONMAN	1900 m	90 Km	21.1 Km
IRONMAN	3800 m	180 Km	42.2 Km

la zona de transición, donde nos espera nuestra bicicleta, a la que previamente habremos puesto las etiquetas con nuestro dorsal que nos dará la organización.

Una vez que nos hayamos pertrechado con el equipamiento de la parte de ciclismo (bicicleta, dorsal, gafas, guantes, zapatillas de ciclismo y, por supuesto, casco, porque si no lo llevamos nos descalificarán) empujaremos nuestra bicicleta hasta la zona donde nos indiquen que nos podemos subir a pedalear. En la parte de ciclismo el dorsal se llevará con una goma elástica alrededor de la cintura y visible por nuestra parte trasera. Hay que decir que, tanto en esta parte como en la carrera a pie, es muy importante estar hidratados con agua o bebidas isotónicas y, si las distancias son largas, convenientemente alimentados con trozos de fruta, geles (azúcar de rápida asimilación) y pastillas de sales (estas últimas solo a partir del medio *ironman*). No nos asustemos, porque hay avituallamientos en la parte de ciclismo y en la de carrera a pie, pero nunca está de más ir preparados por las posibles vicisitudes que nos puedan ocurrir en nuestra prueba.

Por último, y una vez que hayamos acabado el sector (sí, olvidé decir antes que se llaman «sectores») de ciclismo, dejaremos nuestra bicicleta en la zona de transición, nos calzaremos nuestras zapatillas y comenzaremos nuestra carrera a pie, girando la goma de nuestro dorsal para que quede visible por nuestra parte delantera. Finalizado el sector de carrera a pie habremos terminado la prueba con la satisfacción de haber cumplido nuestro objetivo, que en nuestro caso será terminarla con buenas sensaciones (no acabar desmayados o sin poder mover un músculo).

Con todo el material que hemos descrito anteriormente parece un deporte caro, pero, como ocurre en todos los deportes, para comenzar no tenemos que comprarnos la mejor bicicleta del mercado (incluso en las mejores hay que pe-



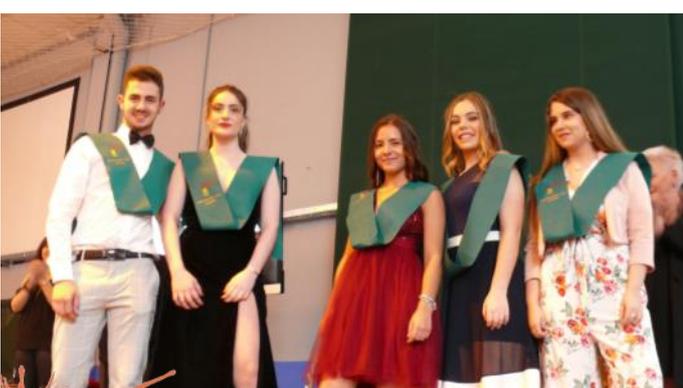
dalear) ni las zapatillas que menos pesen de la tienda. Con una pequeña inversión inicial podremos empezar a sentir el gusanillo de echar más y más horas a este deporte. Ya habrá tiempo de mayores inversiones en material.

El triatlón es un deporte que se puede empezar a practicar a partir de los 6 o 7 años; en muchos clubes tienen escuelas dirigidas a niños hasta los 18 años, donde empezarán a descubrir lo bonito de este deporte y todos sus beneficios, como son salud, compañerismo (aunque parezca un deporte individual), esfuerzo, responsabilidad, constancia y muchas aptitudes más que nos pueden ayudar en el resto de ámbitos de nuestra vida.

Por último, y con muchas cosas en el tintero, aunque para empezar a interesarnos por este deporte es suficiente, os voy a enumerar algunas de las pruebas más conocidas de España:

- ⇒ Triatlón de Guadalajara: el medio *ironman* más antiguo de España.
- ⇒ Ironman de Lanzarote: único por su recorrido.
- ⇒ Zarautz: medio Ironman con carrera a pie por el casco antiguo lleno de público.
- ⇒ San Sebastián, Vitoria, Pamplona, Sevilla... infinidad de triatlones de todas las distancias a lo largo de toda la geografía española.

César Retuerta Caballero
Profesor de Ciclos Formativos



GRADUACIÓN SMA 2019

El viernes 17 de mayo se celebró la fiesta de graduación de los alumnos de último curso de Bachillerato y Ciclos Formativos. Entre otros actos de este evento, pudimos oír las palabras de ánimo de la madre Superiora Provincial, así como una muy animada y sugestiva ponencia a cargo del profesor Nicolás Muro. La velada terminó con una cena fría... **ien un ambiente de cálido compañerismo!**





TE LO REPITO, TAH, ESTOY HARTO DE LLEVAR QUINCEAÑEROS DE VIAJE DE FIN DE CURSO A SATURNO.



¡MENOS FARFULLAR, BUSERO, Y DALE CAÑA A ESTE TRASTO, QUE NO MULTAN POR IR A LA VELOCIDAD DE LA LUZ!



Y yo te repito a ti que dejes de llamarme TAH*. Te he dicho mil veces que mi nombre es Cacahuete, ¿te llamo yo a ti Ser Humano?

*TERMINAL DE APOYO HUMANO



LO QUE SEA... MI SUEÑO ES CONDUCIR MI PINTA A TRAVÉS DE SAGITARIO A+, PERO, CLARO, PARA ESO NECESITO LA LICENCIA X482 DE TET*.

*TRANSPORTISTA ESPACIO TEMPORAL

1A

MÁS INFORMACIÓN



Calle Madre Nazaria, 5
28044 Madrid



Teléfono: 91 462 74 11
Fax: 91 525 15 51



www.colegiosma.com



info@colegiosma.com



Colegio Santa María de los Apóstoles - Madrid



@SMAMadrid

Siempre Adelante

Y TÚ... ¿QUÉ VES?



Como si se tratase del test de Rorschach, **Khrystyna Khozan** (2ºESO) nos lanza una pregunta con uno de los dibujos que ha querido compartir con vosotros... **y tú, ¿qué ves?**