

Guía de actividades para padres

2.- Actividades para padres:

- | | |
|---|------------------------------|
| 2.1) Asociación de Madres y Padres de Alumnos | 2.7) Zumba® |
| 2.2) Asociación de Antiguos Alumnos | 2.8) Clases de danza y baile |
| 2.3) Espacio de participación | 2.9) Escuela de running |
| 2.4) Parents2gether | 2.10) Fútbol sala |
| 2.5) Aula de pintura | 2.11) Grupo de abuelos |
| 2.6) Clases de yoga | |

2.1) Asociación de Madres y Padres de alumnos

- Actividad dirigida a : - Padres y madres de alumnos del colegio.
- Objetivos: - Crear y mantener una colaboración eficaz entre el Equipo Directivo del Colegio y los profesores con las familias.
- Actividades que se desarrollan: - Participación en la organización y desarrollo de las fiestas del Colegio y Marcha PROYDE.
- Organización de charlas y conferencias sobre diversos temas educativos.
- Colaboración económica en actividades del Centro (exposiciones, talleres, salidas culturales, marcha de Proyde y día de las familias, material, despedida de los finalistas...).
- Días y horas: - La Asamblea General Ordinaria, se convoca habitualmente en el mes de diciembre.
- La Junta Directiva, se reúne los primeros lunes lectivos de cada mes a las 19,30 h.
- Responsables: - La Junta Directiva está compuesta por D^a. Ángela Curiel como presidenta, María Luisa Prieto como vicepresidenta, Olga Rodríguez como Secretaria, Pedro V. Miguel como tesorero, y como vocales Ana Pastor, Félix Benito, Ana I. de Vega y Virginia Burgoa.
- Coste: - Para la realización de sus actividades y para sus gastos de funcionamiento, la Asociación pasa a las familias -a través del Colegio- una cuota anual de 15 euros en el mes de marzo.
- Contacto: - Para ponerse en contacto con la Asociación, lo pueden hacer a través del correo electrónico: ampa@colegiolourdes.es



2.2) Asociación de Antiguos Alumnos

- Actividad dirigida a:
- Todos los A.A. del Colegio y otros simpatizantes, sea cual fuere su edad.
- Objetivos:
- Acrecentar los vínculos de relación de los Asociados con el Colegio y contribuir activamente al cumplimiento de sus fines educativos.
 - Promover el desarrollo personal y profesional de los Asociados.
 - Servir de cauce para el mantenimiento de las relaciones nacidas durante la etapa escolar.
- Actividades:
- Participación en las fiestas colegiales de Ntra. Sra. de Lourdes y de La Salle.
 - Organización del "Día del Antiguo Alumno".
 - Creación de una página web (www.aacolegiolourdes.es) y de perfiles en redes sociales.
 - Participación en proyectos solidarios de la ONGD lasaliana Proyde.
 - Participación en encuentros de Antiguos Alumnos lasalianos nacionales e internacionales.
- Días y horas:
- La Asamblea General Ordinaria se convoca en el mes de enero.
 - La Junta Directiva se reúne los segundos sábados de mes por la mañana.
- Coste:
- La cuota establecida por la Asamblea General se ha fijado en 20 euros/anuales para los socios mayores de 25 años y de 6 euros/anuales para los demás. Para los alumnos finalistas, la cuota es gratuita durante los dos primeros años. Se paga por domiciliación bancaria.
- Para participar:
- Para asociarse es necesario hacer llegar firmado al Colegio el boletín de inscripción que se puede recoger en Recepción o descargar de la página web.
 - Del mismo modo, en el Colegio se atiende a las numerosas promociones de A.A. que se reúnen cada año para celebrar sus bodas jubilares o simplemente para encontrarse. El responsable de ello es el H. José Carlos García.



2.3) Espacio de participación

- Actividad dirigida a: - Familias de alumnos y profesores del Colegio
- Objetivos: - Crear un espacio en el que lanzar propuestas y dialogar sobre distintos aspectos del funcionamiento del centro a nivel académico, de comunicación y fraternal.
- Actividades que se desarrollan: - Elaboración de propuestas de mejora en distintos campos: plan de acogida de familias nuevas, encuesta de satisfacción, buzón de sugerencias, etc.
- Atención a necesidades que se planteen: cursos de formación sobre salenet, cursos de formación para padres atendiendo a diversas temáticas, etc.
- Días y horas: - Reuniones mensuales de 1 hora
- Miércoles a las 17,30 h. (Variable en función de los participantes)
- Material necesario: - Se proporcionará a los asistentes cuando sea necesario.
- Responsable: - D^a Raquel Catalina. Departamento de Orientación.
- Coste: - Actividad gratuita.
- Para participar: - A través del correo electrónico a orientador@colegioulourdes.es aportando los datos de contacto.



2.4) Parents2gether

- Actividad dirigida a: - Padres y madres de alumnos del colegio.
- Objetivos: - Mejorar el nivel de inglés en cualquiera de las destrezas.
(Reading, Use of English, Writing, Listening y Speaking).
- Actividades que se desarrollan: - Coffee2gether: La clase girará en torno a una conversación guiada por el profesor, en la que solo habrá conversación, libros o explicaciones de pizarra.
- Inglés general: Se trabajarán las 5 destrezas del inglés, haciendo hincapié en el inglés del día a día: inglés para viajar (aeropuertos, restaurantes, supermercados...)
- Cambridge: Prepararemos los exámenes de B1/B2/C1/C2, trabajando las 5 destrezas.
- Días y horas: - Lunes y miércoles de 16,00 a 17,00 h.
- Martes y jueves de 16,00 a 17,00 h.
- Material necesario: - Libro, se comprará la primera semana de clases. En Coffee2gether no habrá libro.
(Lo proporcionará el profesor y se cargará en cuenta).
- Responsable: - Academia de Idiomas Speaking2gether.
- Coste: - 70 euros/alumno/mes.
- Los grupos tendrán un mínimo de 4 alumnos y un máximo de 8.
- Para participar: - La inscripción se realizará a través del formulario disponible en Sallenet.



2.5) Aula de pintura

- Actividad dirigida a: - Madres, padres y alumnos del Colegio.
- Objetivos: - Adquirir técnicas artísticas.
- Descubrir las posibilidades de diversos procedimientos pictóricos: Acuarela - Aguadas - Óleo - Acrílico - Dibujo.
- Trabajo con técnicas mixtas: tinta china, témpera, sanguina, compté, pastel.
- Actividades que se desarrollan: - Desarrollo de la creatividad, la sensibilidad y la expresión artística, compartiendo la pasión por el mundo del arte.
- Creación de paisajes, figuras, flores, bodegones, retratos...
- Dos sesiones semanales de una hora.
- Días y horas: - Miércoles, de 18,15 a 20,15 h.
- De octubre a mayo.
- Material necesario: - Lo solicitará el profesor según el nivel.
- Responsable: - D. Julio Sendino Baños
- Coste: - 30 euros/mes, dos horas semanales.
- Se requiere un grupo mínimo de 5 alumnos.
- Para participar: - La inscripción se realizará a través del formulario disponible en Sallenet.



2.6) Clases de yoga

- Actividad dirigida a: - Madres y padres de alumnos del Colegio.
- Objetivos: - Tonificar y dar flexibilidad a los músculos y articulaciones.
- Calmar el sistema nervioso a través de la respiración consciente, la relajación y la meditación.
- Disminuir la dispersión de la mente, favoreciendo su centramiento y concentración al trabajar de forma coordinada con el cuerpo.
- Actividades que se desarrollan: - Una o dos sesiones semanales. Se pueden alternar horarios.
- Días y horas: - Martes y/o viernes, de 17,30 a 19,00 h.
- Desde octubre hasta mayo.
- Material necesario: - Esterilla y ropa deportiva.
- Responsable: - D^a. Beatriz Carbo Turiño
- Coste: - 34 euros/mes, para dos sesiones.
- 24 euros/mes para una sesión.
- Se requiere un grupo mínimo de 10 participantes.
- Para participar: - La inscripción se realizará a través del formulario disponible en Sallenet.



2.7) Zumba®

- Actividad dirigida a: - Padres y madres de alumnos del Colegio.
- Objetivos:
- Disfrutar de un rato divertido bailando a la vez que se realiza un ejercicio y se aprenden distintas coreografías establecidas de estilo moderno, latino, etc.
 - Mejorar la condición cardio-pulmonar y el control de la respiración.
 - Desarrollar la coordinación psicomotriz y las habilidades motrices gruesas.
 - Desarrollar la secuenciación rítmica y tiempo de reacción (“entrar a tiempo” en la música sin perderse en el ritmo)
 - Fomentar la participación y la interacción en el grupo.
- Actividades que se desarrollan: - Una o dos sesiones semanales.
- Días y horas:
- Lunes y/o jueves de 16,15 a 17,15 h.
 - De octubre a mayo.
- Material necesario: - Ropa cómoda y zapatillas deportivas.
- Responsables: - M^a Jesús Levy Chamorro. Instructora Oficial de Zumba®
- Coste:
- Una sesión semanal: 21 euros/mes.
 - Dos sesiones semanales: 29 euros/mes.
- Para participar:
- La inscripción se realizará a través del formulario disponible en Sallenet.
 - Se requiere un grupo mínimo de 10 participantes.



2.8) Clases de danza y baile

- Actividad dirigida a: - Madres y padres de alumnos del Colegio.
- Objetivos: - Flamenco y Sevillanas: Desarrollar la capacidad de coordinación de movimientos, acrecentar el sentido del oído con los diferentes ritmos.
- Fit: Refuerza la musculatura de todo el cuerpo, ejercita el cerebro, previene la osteoporosis, mejora las relaciones personales
- Actividades que se desarrollan: - Clases de sevillanas y rumbas.
- Clases de flamenco
- Clases de FIT
- Clases de tango argentino y bailes de salón
- Días y horas: - Iniciación a las Sevillanas de 19,15 a 20,15 (Martes y Jueves)
- Iniciación al Flamenco de 20,15 a 21,15 (Martes y Jueves)
- Fit de 20,15 a 21,15 (Martes y Jueves)
- Si es solo 1 día, la actividad será los martes.
- Bailes de tango y salón de 21 a 22,25 (Viernes)
- A partir de la 20 h. lunes y miércoles se puede formar grupo (mínimo 5 parejas)
- Material necesario: - Se informará el primer día de clase.
- Responsable: - Centro de Estudios Musicales "Castilla Dos". www.cem-castilla.es
- Coste: - Una hora semanal: 25 euros/mes.
- Dos horas semanales: 35 euros/mes.
- Los grupos tendrán un mínimo de 10 participantes.
- Bailes de tango y salón 60 euros/mes/pareja
- Para participar: - Inscripción a través de la web: www.cem-castilla.es.
- Para más información, a través del teléfono 983 33 53 64.



2.9) Escuela de running

- Actividad dirigida a: - Madres y padres de alumnos que se quieran iniciar o sean aficionados a correr.
- Objetivos:
- Iniciarse en el mundo del running de manera progresiva y equilibrada.
 - Trabajar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, la velocidad, la coordinación y la técnica de carrera, de manera progresiva y adaptada a las posibilidades de cada persona.
 - Fomentar hábitos de vida saludable mediante el ejercicio físico
 - Mejorar el bienestar físico, ayudando a la prevención de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, óseas y articulares. Ayudar a mantener el peso corporal, aumentar el tono y la fuerza muscular.
 - Favorecer el bienestar psicológico y fomentar las relaciones sociales, etc.
- Actividades que se desarrollan:
- Posibilidad de elegir uno, dos o tres días de actividad.
 - Se puede alternar el día para una mayor adaptabilidad.
 - Participación opcional en carreras populares
- Días y horas:
- Lunes, miércoles y viernes de 16,00 a 17,00 h. Martes y jueves de 9,30 a 10,30 h.
- Material necesario:
- Ropa y calzado deportivo
- Responsable:
- Club Atletismo Mayte Martínez.
- Coste por participante:
- Una sesión: 22 euros/mes. Dos sesiones: 29 euros/mes. Tres sesiones: 36 euros/mes.
 - Se requiere un grupo mínimo de 8 participantes.
- Para participar:
- La inscripción se realizará a través del formulario disponible en Sallenet.



2.10) Fútbol sala

- Actividad dirigida a: - Padres de alumnos del Colegio.
- Objetivos: - Contribuir a la formación física de los participantes.
- Fomentar el encuentro y la convivencia.
- Actividades que se desarrollan: - Un partido semanal de fútbol sala.
- Días y horas: - Lunes, de 20,45 a 21,45 h.
- De octubre a junio.
- Material necesario: - Lo necesario para jugar.
- Responsable: - Organiza la Asociación de Madres y Padres de Alumnos.
- Coste: - Actividad gratuita.
- Para participar: - La inscripción se realizará enviando los datos de contacto al correo electrónico:
extraescolares@colegiolourdes.es



2.11) Grupo de abuelos

- Actividad dirigida a: - Abuelos con nietos en el Colegio.
- Objetivos: - Facilitar el acceso y la participación de los abuelos en el Colegio.
- Tener un ámbito de encuentro y reflexión.
- Actividades que se desarrollan: - Una sesión semanal de una hora, en la que se ponen en común experiencias vivenciales, talleres lúdicos...
- Días y horas: - Miércoles, de 11,45 a 12,45 h.
- De octubre a mayo.
- Material necesario: - El material es propio y si fuera necesario se facilitará a los abuelos.
- Responsable: - D^a. Luz Heredero García, poseedora del título del “Curso Superior Universitario de Atención psicosocial para personas mayores” y del “Curso Superior de Animación sociocultural (Especialidad personas mayores)”.
- Coste: - Actividad gratuita.
- No hay un número mínimo de días para asistir.
- Puede hacerse el curso completo o sólo un número de sesiones a escoger.
- Para participar: - La inscripción se realizará a través del formulario disponible en Sallenet.

