

Actividades extraescolares

Boletín Informativo para familias

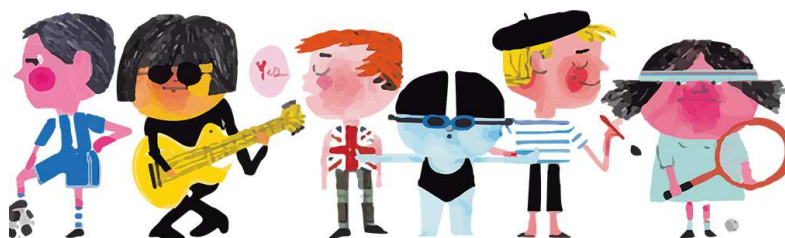
IES Santa Bárbara
Año 10, núm 7

Mayo de 2017

Las actividades extraescolares son aquellas que los chicos y chicas realizan fuera del horario de clase, para afianzar conocimientos, profundizar en ciertas áreas curriculares, desarrollar talentos o practicar actividades que les gustan.

Hay opiniones diferentes entre expertos y también en las distintas

familias sobre la conveniencia o no de realizarlas. Pero creemos que siempre que se mantenga un adecuado equilibrio entre tiempo libre, ocio, juego y formación académica, los beneficios de las actividades extraescolares son múltiples.



Para elegir habrá que atender a múltiples factores: intereses del adolescente, lo que le divierte, asignaturas o temas que creemos que debe reforzar o destrezas que se consideren importantes para su futuro.

Inteligencias múltiples

El psicólogo H. Garner propuso que la vida humana necesita el desarrollo de varios tipos de inteligencia. Habló de 8 tipos y de que unas personas

destacan más en unos que en otros. Pensemos que **quizá a través de las actividades extraescolares** nuestros hijos/as puedan desarrollar aque-

llo que se les da bien, mejorando así su autoestima, y ayudando incluso también a que **encuentran un campo de desarrollo profesional.**

Contenido:

Ventajas de las ²
extraescolares

Opciones para ²
todos los gustos

Música ³

Teatro ³

Otras actividades ³

Idiomas ⁴

Ventajas de las extraescolares

Entre otras cosas, la participación en actividades extraescolares les permite:

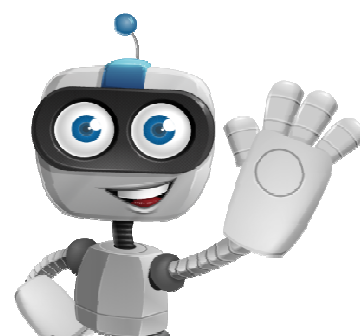
- Relacionarse con otros chicos y chicas y desarrollar su inteligencia emocional.
- Trabajar en equipo.
- Mejorar su expresión y comunicación.
- Mantener una buena forma física.
- Potenciar su creatividad e imaginación.
- Desarrollar contenidos de su interés de forma más exhaustiva.
- Mejorar su autoestima, siendo capaces de realizar una actividad en la que pueden ser buenos.



Opciones para todos los gustos

Existen multitud de **actividades diferentes** en las que pueden emplear el tiempo libre los y las adolescentes. Hay oferta tanto privada como pública, acudiendo a espacios culturales, deportivos, bibliotecas, asociaciones, etc.

- Actividad física: ya en anteriores boletines comentamos los importantes beneficios de la práctica de deporte. Estos son siempre una buena opción.
- Idiomas: El aprendizaje de idiomas es imprescindible, y cuanto antes empiecen mejor. Para ello pueden acudir a academia o a la Escuela Oficial de Idiomas, y profundizar en el aprendizaje de inglés o francés, que ya se ofrecen en el Instituto, o probar con nuevos idiomas como el alemán o el chino.
- Creatividad: Música, danza, o pintura son grandes opciones artísticas, que favorecerán la imaginación y la expresión emocional. También el teatro o la fotografía.
- Tecnología: son interesantes aquellas opciones relacionadas con Internet y Nuevas tecnologías. Aprendiendo robótica, programación, software libre. Etc.



Música

El aprendizaje de la música tiene grandes beneficios en el desarrollo de los y las adolescentes. Mejora el desarrollo del cerebro y agudiza las habilidades lingüísticas. Además muchos de ellos encuentran en la música una de sus mayores aficiones.

El aprendizaje y práctica musical incluye desde formar parte de grupos de música con amigos, a tocar la batería, la guitarra o el bajo, acudir a clases particulares o asistir a escuelas o conservatorios.

En Langreo destacan la **Escuela de Música Tradicional Llangréu**, y el **Conservatorio Profesional de Música del Valle del Nalón**.



Teatro

Otra actividad que puede ser interesante para los adolescentes es el teatro, ya que es un gran medio para expresarse y socializarse. Les ayuda a tener un conocimiento más profundo de ellos/as mismos/as, de sus expectativas, pensamientos y sentimientos. Se aprende expresión corporal, técnicas de voz, improvisación, ayuda a superar la timidez, etc.

En Langreo existe la **Escuela Municipal de Teatro**, para jóvenes hasta los 17 años, y las inscripciones se suelen realizar en septiembre.

Otras actividades

Otras actividades interesantes para el desarrollo integral de los y las adolescentes son la participación en algún tipo de **asociación juvenil**, o la realización de **voluntariado** en organizaciones sociales. Las actividades de voluntariado se pueden realizar en entidades cercanas a lo largo del curso, pero también existen programas de voluntariado durante el verano o incluso programas de voluntariado europeo para tener en cuenta a partir de cierta edad.



Actividades

C/ David Vázquez

Martínez nº 4

Teléfono: 985 69 51 01

Correo:

stabarla@educastur.org



Estamos en la web

[http://
web.educastur.princast.es/
ies/stabarla](http://web.educastur.princast.es/ies/stabarla)

¿Qué está ocurriendo en nuestro IES?

- El día 4 de mayo recibimos la visita del alumnado de 6º de primaria de los Colegios adscritos. Conocieron el Instituto y realizaron actividades dirigidas por profesores así como acudieron como público del karaoke realizado por alumnado de 1º de ESO.
- El día 9 el alumnado de 1º de Bachillerato de dibujo acudirá a la térmica de la Pereda y al Campus de Mieres.
- El día 12 el alumnado mediador de 2º de ESO a 1º de Bachillerato realizará una salida a Gijón.
- El día 16 el alumnado de música de 1º y 2º de ESO acudirá a un concierto de la OSPA.

Idiomas

El aprendizaje de idiomas, además de que puede ser considerado una necesidad en determinadas profesiones, así como a la hora de viajar, también tiene otros **beneficios**.

Por un lado proporciona una mejor “flexibilidad

cognitiva”, esto es, más capacidad de adaptación. Además ayudan a tener mayor agilidad

mental, a ser mejor en la resolución de problemas, cambiar más fácilmente de una tarea a otra, y a

tomar decisiones más razonadas.

Estas ventajas serán más claras cuanto más jóvenes aprendan.

