

¡a desayunar!

por Rebeca Cáceres Gil

EN EL DESAYUNO
NO HAGAS AYUNO



Marta Ribao

¿Por qué algunos alumnos llegan al recreo sin fuerzas, mientras que a otros les sobra energía para dar y tomar?

¿Por qué algunos de los profesores, especialmente los de Educación Física, observan que los chicos/as en sus clases no rinden tanto como deberían?

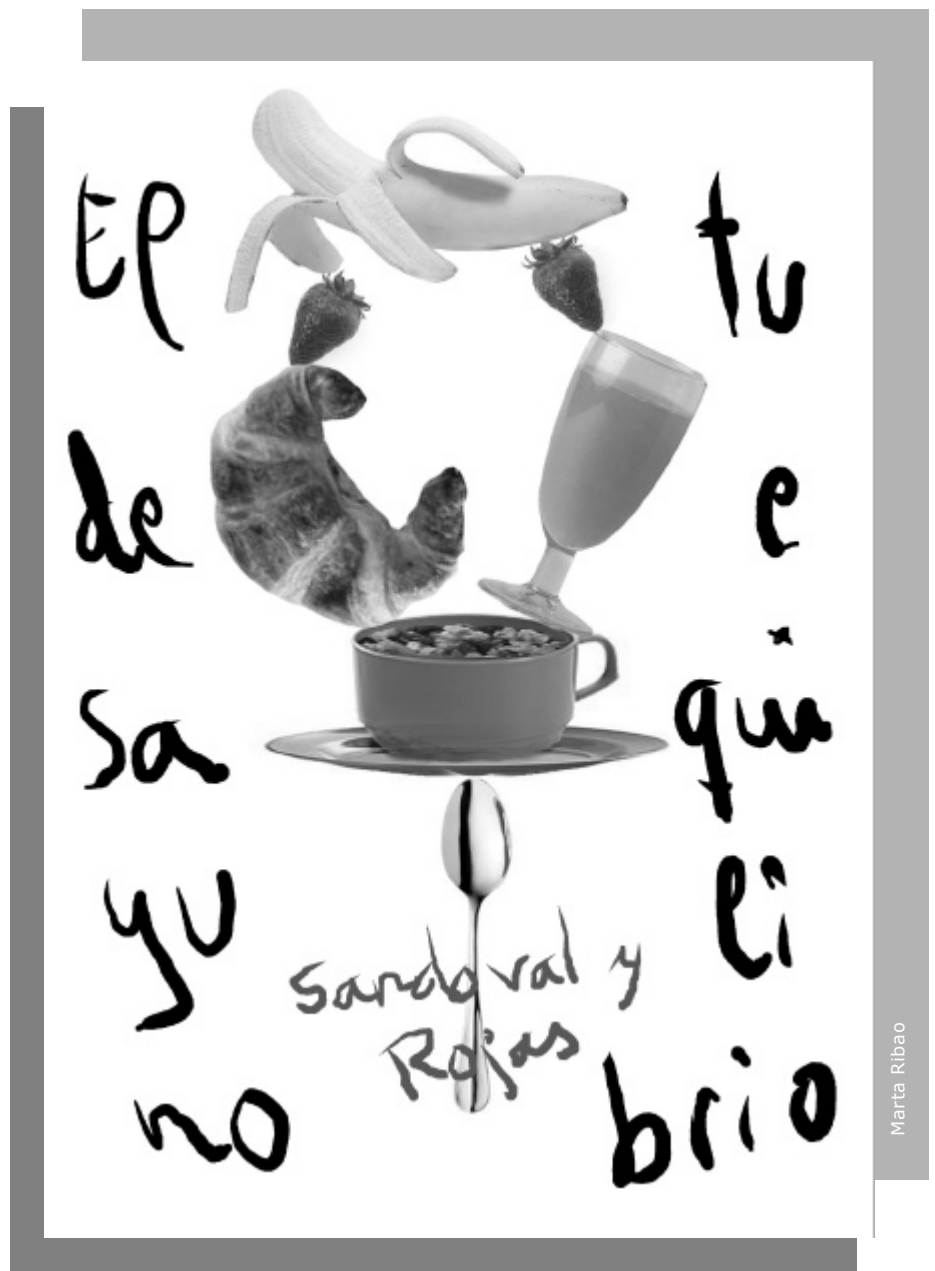
La clave está en el desayuno, es la principal comida del día, la primera carga de combustible para un día activo y que requiere de nuestra energía física y de nuestra capacidad para realizar las actividades diarias. Muchos jóvenes, y no tan jóvenes, no desayunan porque se levantan sin hambre o por falta de tiempo, pero esto son, al fin y al cabo excusas que les impiden proveerse de este gran aporte de energía que influye en el rendimiento físico y mental, en la

Rebeca Cáceres, alumna de 1º C de Bachillerato.

salud, el peso, y hasta en el estado de ánimo de cada uno. Por ello, los chicos/as de 1º de Bachillerato de este Centro, promovidos por los profesores de Educación Física que nos cuentan los mareos o lipotimias y el insuficiente rendimiento de los alumnos en sus clases, queremos concienciar a todos de la importancia del desayuno. Nos vamos a encargar de hacer un estudio sobre la alimentación a la hora de desayunar de los estudiantes de nuestro Centro que publicaremos en la siguiente revista del Instituto y que nos servirá para reflejar el porcentaje de la gente que viene a clase en ayunas.

Así que ahora que conocéis todo lo que nos aporta un buen desayuno y los inconvenientes que produce a aquellos que no se llenan de buen combustible por la mañana, ahora que os habéis quedado sin excusas:

¡A DESAYUNAR!



**SI QUIERES RENDIR MÁS,
DESAYUNA Y YA VERÁS !!!**

Una ventana de nuestra casa abierta al mundo



por Severino Lafuente Poza

Su pequeña historia.

En el año 2002 los profesores Zulema Olalla y Modesto de los Ojos animaron a varios docentes a constituir un grupo de trabajo para recibir formación y elaborar una página web para el Centro. El sitio web obtenido se alojó en el espacio reservado para tal fin en el servidor del Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa (CNICE), dependiente del Ministerio de

Educación, Cultura y Deporte (MECD). De esta forma se constituyó en la página oficial del Instituto.

A finales del año 2003 participamos como Centro Piloto en la experimentación del Proyecto Europeo O.A.S.I.S. de Integración de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs) en la Educación, coordinado por el MECD a través del CNICE. Este

compromiso supuso, entre otras cosas, poner en marcha un servidor escolar (con otro de respaldo) para gestionar una intranet de ordenadores a través de una plataforma. Hizo de administrador de toda la instalación el profesor Modesto de los Ojos que, desde entonces, ha asumido el esfuerzo y el trabajo de mantener en pie las redes del Centro que se han ampliado constantemente. Una de las prestaciones de la plataforma era servir páginas web, por lo que contratamos el dominio

www.iessandoval.net para acceder a una escuálida página en la que se dispuso un enlace a la oficial alojada en el CNICE, que era la que se mantenía actualizada dentro de las capacidades que permitía el sitio. La web oficial del Centro iba pesando cada vez más, sobre todo con el material añadido en el curso 2003-04 con motivo de la celebración del 75º aniversario de la fundación del Instituto. Al disponer de mayor capacidad en el servidor escolar, se decidió trasladar parte de las páginas del sitio oficial al nuevo sitio. En él se diseñó la página principal que se iba a encargar de distribuir la información entre los dos "almacenes". Por brevedad

La página principal del sitio con URL:
<http://centros4.pntic.mec.es/ies.cardenal.sandoval.y.rojas>.



se adoptó como oficial la URL:
<http://www.iessandoval.net>

En el otoño de 2004 hubo que organizarse para poder continuar con la plataforma construida con tanto esfuerzo en el curso anterior, que había abierto nuevas posibilidades para la comunicación en la comunidad educativa. El departamento de la Escuela de Ingenieros de Telecomunicaciones de Madrid que había realizado el mantenimiento telemático de la plataforma dejó de hacerlo al finalizar el proyecto OASIS en el verano, con lo que era muy complicado mantenerla funcionando. De hecho, al final, los dos servidores quedaron fuera de servicio y la nueva página web

allí alojada quedó inaccesible durante un tiempo.

La Consejería de Educación de la J.C. y L. atendió a nuestra petición de continuar experimentando en la línea del curso anterior permitiéndonos desarrollarlo dentro del Proyecto AMERA. A los efectos del servidor escolar hubo que comenzar de nuevo (los dos ordenadores fueron formateados). El administrador aprovechó los dos servidores utilizados en el OASIS para instalar una plataforma en cada uno. Las plataformas de libre distribución: Claroline, bajo Windows, y Claroilex, bajo Linux (adaptada y actualizada por profesores del I.E.S. "Galileo" de Valladolid, en

especial queremos agradecer la ayuda prestada por Juan Pablo Rodríguez). El nuevo sitio web fue realojado en uno de los servidores y la página principal distribuyó los enlaces a los tres lugares informativos del Centro: el sitio del CNICE, la plataforma Claroilex y la plataforma Claroline con el nuevo sitio.

Es evidente que habrá que realizar algún proceso de simplificación en algún momento, aunque parece que nunca es el adecuado al producirse tan rápidamente los cambios. Hasta ahora el tiempo lo hemos empleado en dar una información actualizada y cada vez más amplia.

La información ofertada.

La razón de ser de la página web del Instituto es la de ofrecer información actualizada sobre el Centro en cualquier momento a los miembros de la actual comunidad educativa: alumnos, familias y profesores, así como a toda persona interesada en conocer detalles de lo que hacemos o de lo que se hizo. Más aún, utilizando las herramientas disponibles, sirve para intercambiar información en momentos y espacios distintos a los habituales.

Con estas miras tan amplias, el primer problema que se plantea es el de ordenar las cosas para que se pueda buscar de una forma sencilla la información que se necesita o que se hagan visibles los caminos que llevarán a cada uno de los rincones del laberinto que engorda casi diariamente.

Las líneas de este artículo pretenden hacer una visita esquemática, describir someramente el mapa de los sitios web citados.

Posiblemente, leyendo en papel se descubran cosas que no se habían visto navegando.

Veamos. Hago de cicerone.

Al entrar con

<http://www.iessandoval.net>,

llegamos a la página que actualmente consideramos como principal. Es un "retablo" en el que están incrustados multitud de accesos agrupados en las listas que guardan entre sí alguna relación. Destacan cuatro imágenes ocupando las esquinas que nos llevan a las webs de:

Al Ministerio de Educación y C.



Al Portal de Educación de la Consejería.



A la primitiva página del Centro.



Al Ayuntamiento de Aranda de D.



En la columna de la izquierda, con fondo rojo, se accede a información de actualidad:

ÚLTIMAS NOTICIAS DEL INSTITUTO

Relación ordenada cronológicamente de citas breves de sucesos de todo tipo que se han originado o tienen relación con el Centro. Cada una de ellas se amplía en nuevas páginas.

Según la época del curso van ocupando los lugares rojos distintos enlaces. Ahora podemos ver:

"XXVII Aniversario de la Constitución Española", celebraciones en el Centro,

"InfoEduc@", explicación de las peculiaridades de este programa en el que el Centro participa con el fin facilitar información a las familias sobre sus hijos.

"OFICINA de Información Juvenil", explica la labor del grupo de corresponsales del Centro de esta asociación.

En otros momentos: "Exámenes de Septiembre", "Centenarios", "Admisión de Alumnos", ...

En la columna opuesta, a la derecha, se disponen los enlaces usados especialmente en el Proyecto AMERA.

ENTORNO DE FORMACIÓN

Da acceso al Entorno de Formación del Instituto (plataforma Claroline). En él se disponen los denominados cursos de formación cuyo acceso está restringido a usuarios registrados (profesores y los alumnos que siguen los cursos). Por ejemplo, este año continuará el curso de Preparación al Concurso Canguro Matemático.

Servidor ILEX

Nos lleva a la Intranet del Servidor ILEX (plataforma Clarioilex), en ella están registrados todos los profesores y sus alumnos

La página principal actual con URL:

<http://www.iessandoval.net>.

en las distintas asignaturas, de forma que disponen de espacios privados de intercambio de información. Además posee una zona de visita pública.

EXterior da acceso desde el exterior de la intranet del Centro e Interior desde la Intranet.

APLICACIONES DIDÁCTICAS

Se pueden abrir las aplicaciones: "Cíceros", "Descartes", "Kairos", "Malted", "Newton", "Ulloa" (del CNICE) que están alojadas en el servidor escolar para mejor accesibilidad.

CNICE

El sitio más utilizado por los profesores para su formación en las TICs y como depósito de materiales didácticos de todo tipo.

La invitación a ENTRAR que aparece debajo del escudo del Centro nos lleva también, como homenaje, a la página principal del sitio web primitivo. La fecha actual y el número de visitantes desde que se activó el contador en esta página principal (enero de 2005) rematan lo que se ve en la pantalla de resolución 800 por 600 píxeles. Próximamente, debajo de la fecha, aparecerá un buzón de sugerencias.

La zona inferior a la descrita hasta llegar aquí está enmarcada por dos columnas laterales que encierran dos centrales de contornos azules:

BIBLIOTECA

Es el último enlace que ha llegado con motivo de haberse publicado en la web un extracto de la base de datos del Depósito de libros de la Biblioteca del Centro. La idea es mantenerla actualizada con las últimas adquisiciones. Concretamente, un sencillo busca-

dor nos permite encontrar el libro deseado dentro de los 16.000 expuestos con el fin de facilitar la tarea del préstamo a los alumnos y a los bibliotecarios. Sin duda las páginas dedicadas a la Biblioteca irán aumentando: exposición de novedades, crítica de libros, animación a la lectura, videoteca, ...

GALERÍAS DE FOTOS

El material fotográfico es muy abundante y se acumula año tras año. Mientras que el sistema aguante, no quitaremos nada; será nuestra caja de fotos y de recuerdos a la vista de todos. Aunque los accesos a las páginas de galerías fotográficas son muy variados y están dispersos en multitud de páginas aquí están clasificados por:

Visitas y actividades

En la mayoría de las actividades complementarias que se realizan en o fuera del Centro se realizan reportajes fotográficos, tanto por profesores como por alumnos. Una selección de ellas compone la

página de la actividad que en primera instancia se relaciona en la página de ÚLTIMAS NOTICIAS DEL INSTITUTO y al mismo tiempo figura en la lista de "Visitas y actividades". Hay actividades de mucha tradición en el Centro, como "Paseos por Castilla" o el Grupo de Teatro, que tienen su propia página como veremos.

Alumnos por grupos

Desde el curso 2002-03, a mediados del curso, se ha fotografiado a cada grupo de alumnos con el fin de que en el futuro tengan un recuerdo de la estancia en el Centro.

Históricas del Centro

Colección de fotografías del Centro desde 1928 hasta el presente, que tantas personas vieron en la Exposición del 75 aniversario y tantas otras nos solicitaron ver.

75º Aniversario del Instituto

Un resumen de los actos realizados en la celebración del año 2003.



La columna lateral izquierda está enladrillada por enlaces a temas de carácter académico:

Admisión y Matrícula

Información pormenorizada sobre calendarios y requisitos para solicitar plaza y realizar la matrícula. Se actualiza en febrero de cada año.

Calendario y horario escolar

Se ofrece el calendario escolar de cada curso aprobado por la Consejería de Educación, un calendario elaborado por el Centro para poder imprimir y el horario escolar de periodos lectivos diarios.

Horario de Grupos y de Tutorías

Se pueden ver los horarios semanales de clases de cada grupo de alumnos y el horario semanal de

atención a los padres de los alumnos por los profesores Tutores.

La etapa de la E.S.O.

Se informa pormenorizadamente de las peculiaridades de los estudios de esta etapa en el Centro: distribución de asignaturas, oferta de materias optativas, contenidos oficiales de cada asignatura, criterios de promoción y de titulación, programas de Diversificación, atención a alumnos con necesidades específicas, normativa reguladora, ...

La etapa del Bachillerato

De forma análoga a la anterior se da una información completa de las materias que componen cada curso y que oferta el Instituto.

Libros de texto

Relación completa de los libros de texto o recomendados por cada asignatura y curso de todos los estudios correspondientes a cada año escolar. Se actualiza en junio.

Evaluación de Alumnos

Los epígrafes: Evaluación en la E. S. O., Criterios de promoción y de titulación de alumnos de este Centro, Evaluación en el Bachillerato, Calendario de entrega del boletín de calificaciones a los alumnos, Calendario de Exámenes extraordinarios de Septiembre, dan idea del contenido.

Las P.A.E.U.

Se ofrece información detallada de las pruebas de acceso a los estudios universitarios reguladas

por las universidades de Castilla y León, con accesos a distintos sitios de las universidades.

Enunciados exámenes P.A.E.U.

Se ofrecen los enunciados de las pruebas de los tres últimos cursos (convocatorias de junio y septiembre) de todas las materias que se estudian en el Centro.

Órganos de Gobierno y de Coordinación

Relación completa y actualizada de todos los órganos de gobierno y de coordinación del Centro con detalle de sus miembros, así como

de los profesores encargados de diversas actividades.

Normas de Régimen Interno

Se enlaza con un extracto del Proyecto Educativo del Centro y con el Reglamento de Régimen Interno.

Legislación y Normativa

Una lista de documentos importantes sobre la normativa vigente que regula la actividad del Centro. Están clasificados según su origen: del MEC o de la Junta de Castilla y León

Elecciones al Consejo Escolar

Se puede ver todo el proceso llevado a cabo en las últimas elecciones (2004): candidatos, representantes elegidos, ...

Relaciones Interinstitucionales

Se nombran las Instituciones (de las que no depende jerárquicamente) con las que el Centro tiene algún tipo de relación dentro de sus actividades: CFIE, Universidad, Ayuntamiento, ...

La columna lateral derecha aglutina enlaces que hacen referencia a actividades extraescolares que se realizan en el Centro:

Concurso Canguro Matemático

Nos lleva a la página donde se encuentra la información sobre la participación del Centro en este concurso.

Olimpiada Matemática Española

Información sobre la convocatoria actual y accesos a enunciados y soluciones de los problemas propuestos en las últimas olimpiadas.

Grupo de Teatro

Relación de las obras representadas por el grupo de teatro del Instituto (patrocinado por la A.P.A.) en los últimos años con indicación del reparto y abundantes imágenes de escenas en cada una de ellas.



Paseos por Castilla

Comentario gráfico, y en algunas verbal, de las salidas que se han realizado últimamente.



Revista bilingüe inglés-francés JOIN US! TU NOUS REJOINS?

Se tiene acceso a los números de los dos últimos cursos en formato pdf.

Fiesta de Navidad

Programa de festejos del último día lectivo antes de las vacaciones de Navidad junto a la selección de imágenes del maratón fotográfico que se realizaron en todas las actuaciones.

Carnavales

Imágenes de la preparación y participación del grupo de alumnos y familiares en el desfile municipal, animados y patrocinados por la

Junta directiva de la A.P.A.

La Revista del Instituto

El número 1 de la revista LÉEME se puede ver en formato pdf.

Revista DOCUMENTOS

La revista editada con motivo del 75º aniversario de la fundación del Instituto se puede ver troceada en varios archivos pdf.

Aniversario de la Constitución Española

Reportaje documental y fotográfico de los actos celebrados en el Centro con tal motivo desde el XXV.

IV Centenario de EL QUIJOTE

Pequeño homenaje desde esta página en esta conmemoración.

Concurso Literario CERVANTES

Detalles de la última convocatoria de este concurso que organiza anualmente el departamento de Lengua Castellana y Literatura y patrocina la A.P.A. Se pueden leer algunos de los trabajos premiados.

La página del índice que hace de mapa resumen de los accesos más significativos de los sitios del Centro

La página primitiva mantiene su diseño original. Algunas cosas se han adaptado para hacerla convivir mejor con las nuevas páginas, por ejemplo, se ha confeccionado un ÍNDICE que nos relaciona la totalidad de las páginas fundamentales que componen los sitios web del Centro.

El menú de botones rojos nos abre las siguientes posibilidades:

NOTICIAS

Nos conduce a la página de Últimas Noticias del Instituto.

NUESTRO CENTRO

A través de un menú emergente nos informa en cada uno de los siguientes apartados: Historia; Situación; Dependencias; Organización (a través de una lista nos remite a las nuevas páginas) y Actividades.

DEPARTAMENTOS

La relación de los 14 departamentos didáctico junto con la materia de Religión Católica y el Departamento de Orientación se despliega en un menú de accesos a sus distintas páginas donde se informa de las materias que imparten, de los profesores que los componen, ...

Futuro.

Deseñaríamos publicar más cosas hechas por los miembros de la comunidad educativa del Instituto. La comunicación comienza cuando alguien tiene algo que decir. Estamos seguros de que muchos de vosotros lo tenéis y si nos lo hicierais llegar, lo publicaríamos, lo colgaríamos, y de esa forma los demás nos enriqueceríamos y lo disfrutaríamos. Os esperamos.

ASOCIACIONES

La A.P.A. del Instituto es la única inquilina de la página dedicada al asociacionismo en el Centro; las que hubo de alumnos no han tenido continuación en el tiempo. Además de los estatutos de la A.P.A. actual, existe un acceso a su email para poder recibir cualquier tipo de sugerencias que se les quiera hacer.

CORREO

Abre el programa de correo del ordenador para enviar el escrito que se desee a una de las cuentas de correo del Centro que son atendidas diariamente.

SERVIDOR ESCOLAR

Nos abre la actual página principal.

Severino Lafuente Poza, Director del Instituto y mantenedor de la web

Canción de despedida

¡Ay, amor, amor!
Las penas que caben
en un corazón.
Y las alegrías
que alientan escasos
instantes de vida.



por José Luis Domingo

Todas las mañanas llegaba temprano por ver en los chopos el amanecer. El primer otoño tan tibio y dorado como una añoranza de hermoso querer. Las niñas modosas con sus rubias trenzas que en la primavera se desatarán y serios muchachos como corderitos desfilando humildes por la catedral. De aquello hace ocho años que ya lleva aquí, la barba de plata, la vista cansada, los andares torpes, marcha solitario, buscando ternura su triste mirada.

Todas las mañanas llegaba al trabajo por ver la mañana dorada nacer ¡qué noche de lluvia!, saluda Ángel Cano, ¡mis pobres manzanos!, dice don Andrés. Y abriéndose paso por entre muchachos, llegaba hasta el aula de aquellos benditos, con ojos abiertos de pillos truhanes que esperan tus dotes en su beneficio. No era un Maroto de porte tranquilo, sobrado en firmeza a Bernardo veía, de Ignacio admiraba su estilo señero, de Chema la flema y Jonás la alegría.

Todas las mañanas iba al Sandoval y ya Severino trabajando estaba, con su vista puesta en el ordenador y la puerta abierta por ver quién pasaba. Y quien nunca estuvo en un Instituto, porque entre los curas pasó su niñez, con latín y griego, misas y rosarios, olvidó la vida y el amor tal vez. Nació en aquel pueblo que honrara al dios Baco,

de curas y frailes siempre hubo reserva, también buenas mozas y fiestas y bailes, pinares, viñedos y vega señera.

Todas las mañanas iba con tristeza mirando la aurora en oro encendida, gentil Primavera reinaba en el aula, su barba de plata, perdida alegría. La vida que cuesta nos hace más fuertes, pero hay un momento que duele la vida, pensar que la vida tan sólo era esto, que todo haya sido una sombra querida. Pasar como un bruto pegado a la tierra, sentir que la brisa nos roza la espalda, arpegios de Schubert brillando en el chopo y versos de Bécquer muriendo en el alma.

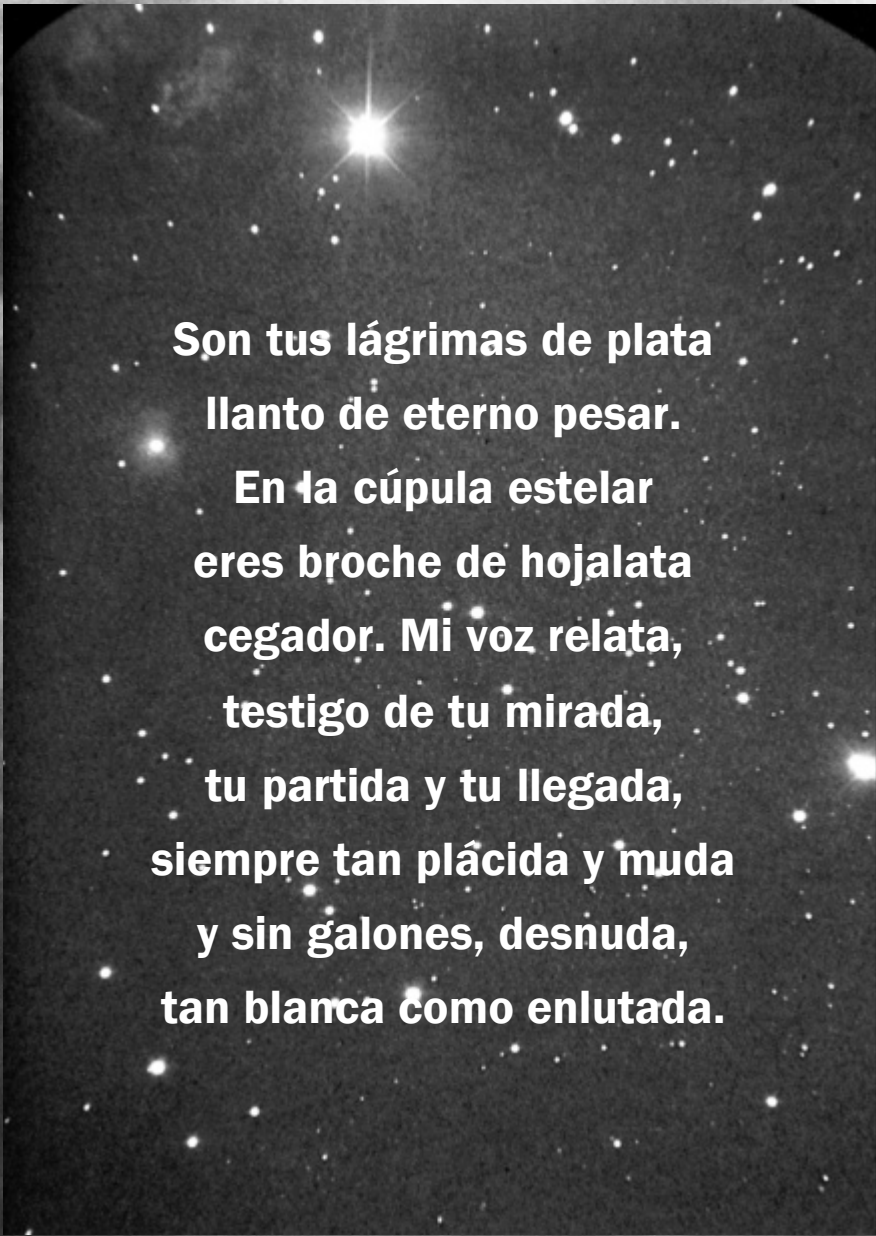
Ya no habrá mañanas que mire la aurora entre aquellos chopos que añora su alma, por aquel camino de verdes viñedos pensará en su vida con serena calma. Sentirá tristeza por haber perdido los mejores años que regala el cielo, aprendió a ser bueno, generoso, humilde, entre compañeros encontró consuelo. Como en el teatro la comedia acaba, si en la obra hay vida suenen los aplausos, y si floja pitos, que los sueños vanos se los lleva el viento entre los sembrados.

Aranda de Duero 29-06-05

José Luis Domingo, profesor del Departamento de Lengua Castellana y Literatura, se jubiló en junio de 2005. Estos versos los leyó en el acto de homenaje y despedida que el Centro organizó en su honor.

Platinoche

por Álvaro Cancela



**Son tus lágrimas de plata
llanto de eterno pesar.
En la cúpula estelar
eres broche de hojalata
cegador. Mi voz relata,
testigo de tu mirada,
tu partida y tu llegada,
siempre tan plácida y muda
y sin galones, desnuda,
tan blanca como enlutada.**

Álvaro Cancela Cilleruelo, alumno de 1º A de Bachillerato