

RESPECTAR A TODO EL MUNDO  
un país en el que los señores cuentan

PEDRO D. LOPEZ

Sigue Siendo un sueño,  
reaching jonathan

LO LEGAL NO SIEMPRE ES JUSTO.

VICTOR HUGO

vous êtes bien belle et je suis bien laid...

que nadie tiene derecho a asesinar a nadie.

el Derecho

Depende de todos

Todos los derechos son nuestros

Los emos también son personas

Jonny

Deseo un mundo de Paz.

No quiero que gente muera de

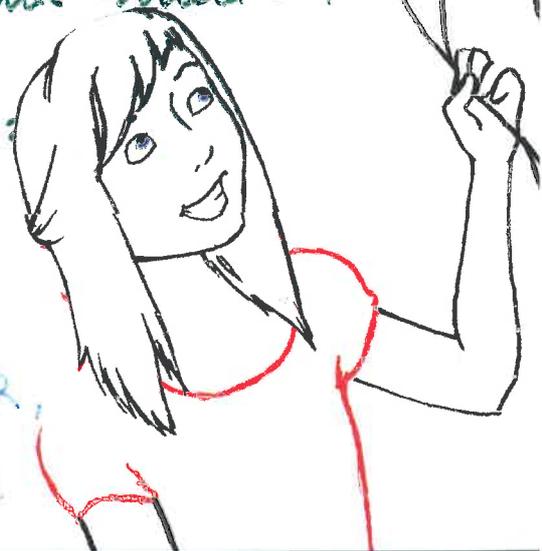
HAMBRE

manía

No te pongas una venda y afronta la realidad para poder cambiar.

» Tamara A. 3-B

ACERCAR, INFORMAR, Y CONCIENCIAR



Deseo que todos los derechos

# GALERIA

## COLABORAN EN ESTE NÚMERO

### ALUMNOS

M.<sup>a</sup> José Álvarez, Judit Ayala, Miriam Camarena, Pablo Carmona, Luisa de Castro, Susana Chaveinte, Sara Collado, Sara de Blas, Alonso Domínguez, Pablo Fernández, Sara Fernández, Sheila Garcinuño, María Garcinuño, Sonsoles Garrosa, Raquel González, Andrea Hernández, Diego Hernández, Carolina Hernández, Isabel Hernández, Teresa Hernando, Ángela Herráez, Marta Herráez, Sergio Herrero, Álvaro Jiménez, Jesús Jiménez, Sara Jiménez, Laura de Juan, David Juárez, M.<sup>a</sup> del Carmen López, Olga Lusquiños, Alberto Martín, Tamara Martínez, Elena Moreno, Ricardo Muñoz, Álvaro Núñez, Laura Núñez, Nuria Núnñez, Marta Palomo, Sarah Panera, Elena Panera, Roberto Alejandro Pato, Beatriz Pérez, Helena Pérez, José Daniel Pérez, Paula Plaza, Víctor Quirós, Andrea Reques, M.<sup>a</sup> Eugenia Rodríguez, Beatriz Rojo, Pablo Sánchez, Carlos Santos, María Segovia, Ángela Toribio, Paula Velayos, Sara Veneros. Alumnado del programa bilingüe de 1.º, 2.º, 3.º y 4.º - ESO y de 2.º de EIE.

### PROFESORES

Pedro Burriel Eymar (Artes Plásticas).  
Miguel Ángel Espí Zarza (Artes Plásticas).  
David Ferrer García (Lengua Castellana y Literatura).  
M.<sup>a</sup> Josefa Fraile Muñoz (Geografía e Historia).  
M.<sup>a</sup> Carmen Jerez Cid (Inglés).  
Roberto Martín Borges (Geografía e Historia).  
Soledad Martín García (Artes Plásticas).  
Fernando Martínez Gracia (Educación Física).  
Rafael Mesa Casado (Ciencias Naturales).  
José M.<sup>a</sup> Muñoz Quirós (Lengua Castellana y Literatura).  
José Luis Núñez López (Artes Plásticas).  
Rafael Otero López (Geografía e Historia).  
M.<sup>a</sup> Luisa Palma López (Física y Química).  
Carlos Meleiro Belzunegui (Geografía e Historia).  
M.<sup>a</sup> Mar Prieto González (Lengua Castellana y Literatura).  
Joaquina Prudencio García (Lenguas Clásicas).  
Joaquín Rodríguez Rodríguez (Inglés).  
Sonsoles Sáez Nieto (Filosofía).  
Concepción San Segundo Encinar (Inglés).  
César San Segundo Ontín (Ciencias Naturales).  
M.<sup>a</sup> Carmen Sánchez Bachiller (Inglés).  
Juan Carlos Sánchez Martín (Electricidad).  
Departamento de Física y Química.

**Portada:** Panel Peticionario "Declaración Internacional de los Derechos Humanos".  
Composición realizada por D. José Luis Núñez López.

### COLABORAN:

Jackie Mullins and Paul Spence (Auxiliares de Conversación).  
Asociación de Madres y Padres del Instituto.  
Carlos Báez Sánchez, 5º de Primaria del C.P. "El Pradillo".  
C.P. "El Pradillo"  
C.P. "Reina Fabiola".

# Sumario

## PORTADA

Sesenta años para que los seres humanos entendamos bien lo que significan los Derechos Humanos, y tal vez aún no lo hayamos comprendido, nos quede un espacio en nuestras vidas para llenar de ideas y de sentimientos que, generosamente, abracen al otro, le admitan, le comprendan hasta conseguir que los derechos que tiene sean respetados por todos.

La conmemoración de este aniversario tiene que ser una fiesta para todos: La dignidad, la libertad, la grandeza de cada ser humano deben de ser garantía de su existencia, y cada momento de su vivir, sea donde sea, habite donde habite, deberá permanecer en el corazón de todos los seres humanos, que quien vive a nuestro lado merece nuestro respeto y, por encima de todo sus derechos deben permanecer intactos para quienes intenten vulnerarlos.

Nacemos libres e iguales en derechos. No olvidemos que la libertad y la igualdad exigen de nosotros que comprendamos que estos primeros derechos constituyen el marco y el ámbito en los que se desarrollarán todos los demás.

Sesenta años para la esperanza.

- 02 Editorial**
- 03 Artículo - El mismo azul**
- 04 En torno al instituto - Centros adscritos**
- 08 Crónicas - Semana cultural en imágenes**
- 10 Premios semana cultural**
- 15 Mundo científico**
  - Ruta quetzal
  - Cocina con química
  - Mitos de la ciencia
- 18 Apuntes de historia**
  - Gracia y su legado militar. Atenas y Esparta
  - Las tres gracias
  - Historia del libro
  - Las 10 verdades que nunca lo fueron
  - Las leyendas de Ávila
  - Todo un botín de guerra
- 25 Sección Literaria**
  - Fraseología abulense
  - Refranes
  - Si las piedras hablaran
- 27 Plástica**
- 33 Cuaderno central**
  - Comenius Project
  - Ávila, una ciudad para todos
  - Parque regional de la Sierra de Grados
  - Spanish Proverbs
  - Leyendas
  - Orientación, deporte y aventura para todos
- 41 Plástica**
- 43 Música**
  - Ávila suena..., Aunque no se oiga.
  - Entrevista en exclusiva: Sanko
- 46 Deportes**
  - Deporte base en Ávila
  - Fútbol griego con tintes taurinos
- 49 Otras lenguas**
  - Couplets
  - My favourite place in Ávila is...
  - Castros y Verracos
- 57 Pensamiento**
  - Los Derechos Humanos, ¡¡¡Cumplen 60 años!!!
  - Mujeres en la historia del pensamiento
- 61 Tecnología**
  - Montaje de una persiana motorizada
- 63 Entrevistas**
  - Por un mundo mas justo y solidario (Manuel Méndez Guerrero)
- 65 Recuerdo a los alumnos que terminan**

## EL PROFESOR, PROTAGONISTA EN LA GRAN PANTALLA

¿Cuántas veces hemos visto películas cuya acción se desarrolla en torno a un colegio o a un instituto?, ¿y series en televisión?, muchas, demasiadas diría yo. Algunas de estas últimas son bastante recientes, "Al salir de clase", "Los Serrano", "Física o Química", ¡realmente reflejan sus episodios la vida de los centros de enseñanza con los que nosotros nos relacionamos?, ¿el comportamiento de sus profesores tiene algo que ver con el de aquellos que nos encontramos en nuestras aulas?. Yo creo que poco o nada, así es que para compensar me paso al cine, fuente de información y cultura mucho más interesante.

En la dirección de Internet <http://www.decine21.com/Listas/Las-100-mejores-peliculas-sobre-la-educacion-13.asp?id=13> nos aparece una lista de 100 películas, catalogadas como las mejores sobre educación. Tomaré de referencia seis de ellas para destacar las cualidades que debe tener una persona para convertirse en un buen profesor, independientemente de la época, de la materia o del alumno.

Para empezar, está obligado a dominar su asignatura, debe creérsela, disfrutar con ella, pero debe conseguir algo más. El señor Holland (en la película Mr. Holland's Opus) entra como profesor de música en un instituto como último recurso, "He empezado a dar clases porque yo quiero tener tiempo libre, en realidad yo soy compositor". Poco a poco, va descu-

biendo por sí mismo que su trabajo no consiste sólo en enseñar conocimientos, debe ser capaz de transmitirlos, crear en los alumnos pasión, para ello debe cambiar de metodología. Lo cuenta con entusiasmo a su mujer, "y han levantado la mano (los alumnos) y han hecho preguntas, ha sido mucho más divertido, ha sido un escándalo, ha sido genial".

El profesor reclama permanentemente su atención, los llama por su nombre, les formula preguntas directas, se mueve por la clase de un lado para otro, alza la voz, enfatiza para crear el constante espectáculo que requieren sus alumnos para estar atentos. Así actúa Robin Williams en "El club de los poetas muertos": "Una persona no está muy cansada, sino exhausta. Y no digan está muy triste, digan... ¡vamos Señor Overstreet lo sabeee!- ¿Taciturno?- ¡Exacto! Bien, el lenguaje fue desarrollado con un propósito, ¿qué es, Señor Anderson? Vamos, ¿Señor Perry? - eeehhh... para comunicarse- (...) Hoy vamos a hablar de William Shakespeare, ya sé que a muchos de ustedes les apetece tanto esto como que les arranquen una muela, vamos a hablar de Shakespeare como alguien que escribe algo muy interesante".

Con la llegada de la primavera, D. Gregorio, el maestro de "La lengua de las mariposas", saca las clases al campo, enseña sobre la práctica, es un maestro atípico dentro de una época en la que Moncho, un niño de 8 años, ha oído que los maestros pegan en la escuela. El protagonista del "El club de los emperadores" explica Roma haciéndoles poner a todos toga, ya que "la toga es una prenda exterior que llevaban los ciudadanos de la antigua Roma. La toga era otorgada a los jóvenes como reconocimiento de su paso de la infancia a la vida adulta". Los alumnos deben creerse lo que se les está explicando, a partir de ese momento debe entrar a formar parte de ellos mismos.

¿Quién no ha respirado al comprobar que sus alumnos no pasan por una situación semejante a los de "Déjate llevar", o nuestro instituto no se parece en nada aquel en el que se desarrolla toda la trama de "Diarios de la calle", pero es encomiable la

empatía que consigue el profesor Dulaine, encarnado por Antonio Banderas, o la profesora Erin Gruwell (Hilary Swank) con su grupo, para lo cual necesitaron mucha dosis de paciencia y esfuerzo.

La coherencia, rectitud, severidad o justicia en clase no están reñidas con actitudes como las anteriores, siempre el director de orquesta debe ser el profesor. También en las películas existen alumnos desobedientes, cuya conducta no es la adecuada. Veamos la respuesta de Robin Williams en una de esas incidencias: "Bueno señores, (...) señor Dalton, su pequeña gracia de hoy ha sido una estupidez... Extraer el meollo a la vida no significa meter la pata. Hay un momento para el valor y otro para la prudencia y el que es inteligente los distingue. (...) hacer que le expulsen de la escuela no denota valor, sino estupidez porque se cargará ciertas grandes oportunidades." o del profesor Hundert en "El club de los emperadores": "Señor Bell, a modo de consejo, como escribió el gran Aristófanes y traducido grosso modo: La juventud pasa, la inmadurez se supera, la ignorancia se cura con la educación y la embriaguez con la sobriedad, pero la estupidez, dura para siempre".

Y a través de nuestra asignatura y de nuestra actitud en el centro, algo mucho más importante, enseñamos a pensar. "¿Por qué he subido aquí? ¿Quién lo sabe? (...) Me he subido a mi mesa para recordarme que hemos de mirar constantemente las cosas de un modo diferente, (esa es la lección que aprenderán una vez se hayan subido todos y que debido a esa teatralidad probablemente les cueste mucho más olvidar) El mundo se ve distinto desde aquí arriba. Si no me creen, vengan a comprobarlo. Venga, cuando ustedes crean que saben algo, deben mirarlo desde un modo distinto, aunque pueda parecer tonto o equivocado deben intentarlo, cuando lean no consideren sólo lo que piensa el autor, consideren lo que piensan ustedes... (...)"

("El club de los poetas muertos").

Ya sabemos que conseguir todo es muy difícil, pero lo intentamos.

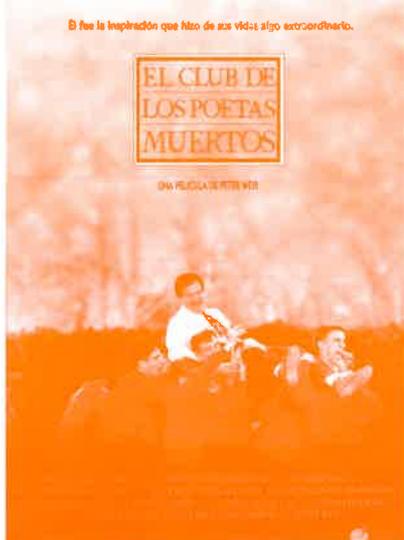
La Directora.

### ROBIN WILLIAMS

Es fue la inspiración que hizo de sus vidas algo extraordinario.

EL CLUB DE  
LOS POETAS  
MUERTOS

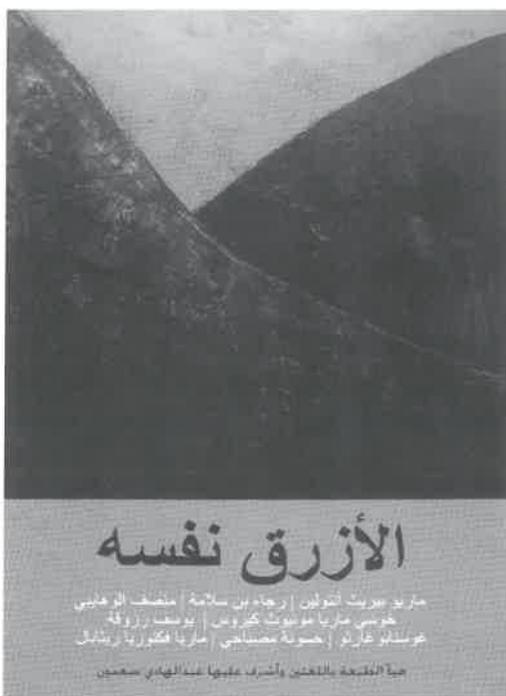
UN REGALO DE ESTE VI



## EL MISMO AZUL

La literatura es un vehículo de conocimiento, de cercanía, de comunicación entre los pueblos. Lo hemos observado en el encuentro que, desde Ávila, hemos mantenido con los escritores procedentes de Túnez.

La interculturalidad, esa palabra tan extraña, ese concepto de moda en todos los foros de la vida cultural, tiene que ser por encima de todo una manera distinta de vivir lo peculiar de un pueblo, lo que se ha ido construyendo con el paso de los tiempos, lo que ha depositado en las raíces que forman el nacer de las cosas verdaderas. Y sólo desde allí, desde esa ladera, las naciones pueden abrazar el conocimiento de otros pueblos, la esencia que late en las diversas manifestaciones de su idiosincrasia. Hablaremos de cultura de las civilizaciones cuando, en el fondo en el que nacen las distintas formas de manifestarse, sepamos entender y hacer nuestras las razones en las que se construye su mirada sobre la vida, sobre los hombres, sobre cada una de los lenguajes que constituyen su identidad.

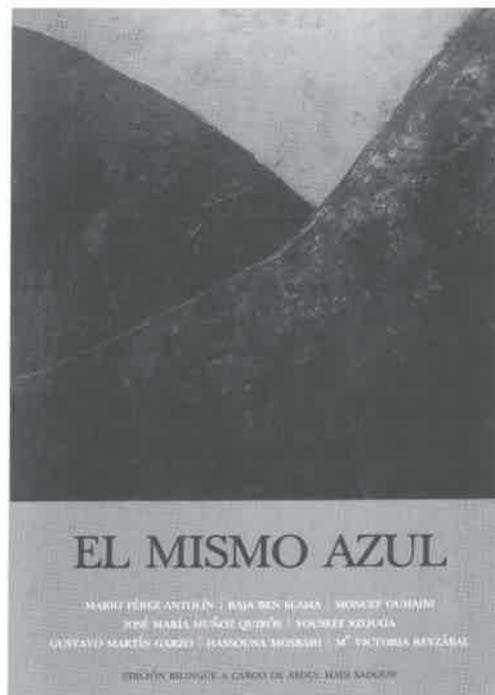


Desde el mismo azul, que no es otro que el mar Mediterráneo que nos baña las costas de los dos países, que no es otro que el cielo transparente que nos cubre, desde ese lugar apreciado por todos los habitantes de ambos países es posible la construcción de una mirada común, de una contemplación unida a las características que se relacionan con las maneras de expresarnos. El azul, color del que procede la inmensidad tanto del agua como del cielo, desarrolla un modo de entender la vida, de enfrentarse a lo cotidiano, de decir desde la palabra compartida que es la literatura una historia que se manifiesta con la asunción de cada uno de los modos de ser, de cada una de las facetas de su identidad.

Hemos observado que la poesía, el ensayo, la narración vistas desde las dos miradas contemplan un universo sin límites, reflexiona frente al ser humano bañado por su grandeza, por los límites ilimitados de sus culturas.

Túnez, nos lo han dicho sus escritores, vuela por las líneas indefinibles del pasado, su memoria Romana, la herencia clásica que se deja sentir en cada uno de sus rincones. Aparte quedaría el sonido de otras músicas, la visión árabe que permanece en sus calles, en la Medina, en las mezquitas que cruzan sus ciudades.

España se vuelca a su vez en la cultura legendaria de la presencia de los pueblos que han convivido con nosotros: la tierra de los conejos de los romanos, las invasiones bárbaras, la huella árabe que se asienta en nuestras ciudades y en nuestros paisajes. Por todo ello, compartir los sue-



ños y las realidades, viajar por las páginas de la literatura, hacer de cada una de sus manifestaciones un hecho singular en nuestra forma de enseñar, por eso la experiencia nos conduce hasta un abrazo recóndito y generoso, hasta un diálogo que no conoce más que el horizonte abierto de lo azul, de ese mismo azul que nos envuelve y nos relaciona con el ayer, hasta el hoy, hasta el mañana.

José María Muñoz Quirós.

# En torno **al** instituto

## En torno **al** instituto

### AMPA IES VASCO DE LA ZARZA

La Asociación de Madres y Padres del IES Vasco de la Zarza está abierta a todas las familias con hijos estudiando en el instituto.

Desde el AMPA partimos de la idea fundamental de que la comunidad escolar se sustenta en cuatro pilares básicos: **El alumnado, los profesores, la administración y las madres y padres.** Por este motivo pensamos que cuanto más fluida y sincera sea la comunicación entre todos, mejor será la educación que se imparta en nuestro centro. La participación de los padres y madres es fundamental en este proceso. **Los padres tenemos que tener una actitud activa ante lo que suceda en el centro,** y una forma de hacerlo es pertenecer al AMPA, la cual además de organizar actividades (charlas sobre técnicas de estudio, nuevas dependencias, prevención del consumo de drogas, campeonatos de mus y ajedrez...), se encarga de canalizar opiniones, reunirse con la dirección del centro para plantear cuestiones que nos preocupan como padres, participar a través de un representante en el Consejo Escolar del instituto (cualquier padre puede hacer oír su voz en el Consejo Escolar a través del representante del AMPA en el Consejo). Todos estos campos de actuación van a afectar también a la educación y formación de nuestros hijos, y son el motivo fundamental por el cual pensamos que todos los Padres y Madres deberían asociarse. (Si aún no estás asociado y quieres asociarte solamente tienes que ingresar 12 euros en Caja de Ávila, en el n.º de cuenta:

2094-0054-06-0054-113110.

Pensamos que como padres podemos y debemos participar en la vida del instituto, y buscamos la fórmula para que podáis contar con toda la información necesaria para que esa participación sea eficaz, y que a la vez podáis comunicarnos vuestras inquietudes, ideas y sugerencias de forma rápida y funcional. Por ello os recordamos que podéis contactar con la Junta Directiva a través del buzón situado en el hall del instituto, por carta dirigida al AMPA, y por mail dirigido a la dirección de correo electrónico [ampavascozarza@hotmail.com](mailto:ampavascozarza@hotmail.com).

Aprovechando este espacio que la revista Galería pone a disposición del AMPA, desde la Junta Directiva queremos animaros a los padres a utilizar esta herramienta virtual, destinada a propiciar el encuentro y la comunicación, así como el intercambio de ideas y proyectos en torno a un aspecto que nos une a todos: la defensa y mejora de la enseñanza pública y especialmente la que reciben nuestros hijos e hijas en el IES Vasco de la Zarza. (Los padres que lo deseen pueden hacernos llegar su mail a través de un mensaje, porque aunque tenemos algunos, aún nos faltan muchos).

También invitamos a todos los miembros de la comunidad escolar a participar en lo que deseamos sea un lugar de encuentro, uno de los muchos que deseamos tenga nuestra comunidad educativa.

Para finalizar nos gustaría proponeros un tema de reflexión:

#### **El peso de las mochilas escolares.**

Algunos padres ya han tomado medidas al respecto: guillotinar los libros por trimestres o por temas y encuadernarlos, utilizar un archivador en vez de usar un cuaderno por asignatura.

Esperamos vuestras ideas y lucharemos para que las editoriales también se impliquen en el tema.

Visita de alumnos de diversos cursos de nuestro Centro el día 12 de marzo de 2009 al Teatro Real y al Museo del Prado de Madrid.



# EXPOSICIÓN

## "EL CARTEL EN LA PROPAGANDA POLÍTICA"

Durante este curso y con motivo de la Semana Cultural del centro, se ha organizado una exposición sobre el cartel de propaganda política. Se han expuesto algunos carteles electorales originales correspondientes a las elecciones legislativas de 1.977, junto con reproducciones de carteles de la Guerra Civil española. La idea fue mostrar a nuestros alumnos un interesante instrumento de persuasión política que tuvo una gran importancia en su momento. Hoy en día ha quedado relegado a un segundo plano por otros medios de comunicación audiovisual tales como la televisión. El tema nos pareció interesante por su contenido multidisciplinar. Así, podría ser utilizado desde una visión histórica como desde el punto de vista de la manifestación artística. Los carteles se han expuesto agrupados por temáticas y no por tendencias políticas o por su cronología. Temas como el mundo del trabajo, la imagen del líder o de la mujer, la importancia de la salud o la educación, son algunos de los criterios que hemos utilizado para agrupar los carteles. La elección de los dos momentos históricos, 1.936 y 1.977, nos permitió diferenciar y comparar por un lado el cartel de guerra y por otro el electoral. Además los momentos históricos resultaban sumamente representativos.

La Guerra Civil, cumbre del cartelismo de guerra, fue un momento de enorme producción de carteles. Solo en el bando republicano se editaron más de 1.500 carteles, a los que habría que añadir otros "soldados de papel y tinta" del bando nacional.

Las primeras elecciones legislativas, en 1.977, es otro momento a destacar en la producción de carteles políticos. Estos han quedado como testimonio de un reencuentro con la libertad. La calle fue el escenario natural de la confrontación política y nuestro país se inundó de carteles. Como muchos de mis compañeros, fui testigo a la misma edad de nuestros alumnos del entusiasmo e ilusión de aquellos momentos. De hecho, algunos de los carteles expuestos los obtuve despegándolos de las paredes. Hoy, cabría plantearnos si nuestro modelo político actual pueda quedar reducido a una democracia mediática, en la que la ideología sea sustituida por eslóganes publicitarios.

Los profesores del Departamento de Geografía e Historia queremos expresar nuestra satisfacción ante el entusiasmo mostrado por los compañeros que, con su colaboración y aporte de ideas, han hecho posible la exposición. Muy especialmente agradecemos la participación de los departamentos de Edificación y Obra Civil y Plástica, así como de la Dirección del Centro y del Ayuntamiento de Ávila, que amablemente nos cedió la sala de exposiciones del auditorio de San Francisco.



Carlos Meleiro.

El día 26 de marzo los alumnos de Física y Química de 4º de ESO, acompañados por un grupo de alumnos franceses que visitaban el centro, tomaron medidas para obtener el radio de la Tierra siguiendo el método de Eratóstenes. Esta actividad se llevó a cabo de manera conjunta con varios centros de Secundaria de la ciudad y provincia, con motivo del año internacional de Astronomía.

Departamento de Física y Química.



# En torno **al** instituto

**C.P. REINA FABIOLA**

## **COMENIUS:**

### **UN PROYECTO QUE NOS ACERCA A EUROPA**

Casi todos los años tenemos la suerte de contar con visitas de profes extranjeros a nuestro colegio, que nos acercan a otras culturas, costumbres, juegos ... Este año, y con el especial esfuerzo de una profe de la sección bilingüe, hemos entrado en un proyecto llamado COMENIUS. Con él nos hemos hermanado con otros tres colegios europeos con los que mantendremos contacto constante, uno en Inglaterra, otro en Irlanda y otro en Suecia.

Este proyecto nos permite poder disfrutar de intercambios de objetos, postales, etc. con los alumnos de estos coles, así como recibir las visitas de sus profesores y en un futuro, poder conversar con todos los niños por medio de la videoconferencia. Suena excitante ¿verdad?, pero para eso nos tenemos que aplicar bien en inglés, ya que es el idioma que todos compartimos, con el que nos comunicamos.

Nos parece una buena idea porque conoces a gentes de otros países y además sabes de sus fiestas, sus tradiciones, etc. Es como abrir la puerta de la clase y ver un poco de Europa.

¡Y ya hemos empezado con actividades!

Primero comenzamos elaborando un dossier de España, y de la región, incluida Ávila, para intercambiarlos con estos países. En este documento participamos todos los niños.

Más adelante, sobre octubre, se produjo el primer contacto. Acudieron 3 o 4 profes de cada país y

estuvieron dos días conviviendo en el colegio con nosotros. Con ellos aprendimos cosas muy interesantes, divertidas y ¡hasta extrañas! Cada uno nos explicó un poquito de su pueblo:

Los suecos nos enseñaron canciones típicas, nos mostraron imágenes de su colegio, famoso por sus talleres de manualidades (carpintería, pintura...). Al final nos regalaron una cajita de caramelos a cada uno.

Después, con las profes irlandesas jugamos a reconocer símbolos de su tierra, además de ver imágenes de sus bailes regionales, del colegio y sus alrededores ... Nos sorprendió mucho que no estuviera vallado y los alumnos en el recreo pudieran pasear por el campo de al lado. Con ellas también degustamos un pastel típico de Halloween y caramelos tipo toffee de su región.

Finalmente con Inglaterra observamos cómo se trabajaba en sus clases, su uniforme escolar, algunas de sus manualidades, y cantamos unas cuantas canciones. Algunas de ellas ya nos las sabíamos porque las cantamos en las clases de inglés con nuestras señas.

¡Y nos regalaron marca-páginas y postales!

Y ahora, lo más reciente que hemos hecho del proyecto ha sido el intercambio de postales navideñas. Hemos elaborado tres cada niño, una para cada país, y ellos nos han mandado una también. Todas son preciosas, bueno, algunas más que otras ...

Creo que con estos proyectos aprendemos a ser iguales, tolerantes, a apreciar otras formas de hacer, de celebrar, de sentir, con distintas opiniones, pero todas ellas válidas e interesantes. Y además, nos brinda la oportunidad de usar lo que aprendemos en clases de inglés, ¡Este proyecto es todo un acierto!

Alumnos de 6.º de Primaria.



# En torno **al** instituto

## DESDE EL C.E.I.P. "EL PRADILLO" (...un poco más al norte)

Queridos amigos:

Este curso, desde "El Pradillo", toca trabajar en el tema de la "salud", nuestro proyecto anual se titula: **NUESTRA ESCUELA COMO PROMOTORA DE SALUD.**

Una escuela es promotora de salud si:

- Fomenta estilos de vida saludables de toda la comunidad escolar, desarrollando ambientes saludables y contribuyendo a la promoción de la salud.

- Ofrece oportunidades y requiere compromisos para lograr un ambiente físico y un entorno social positivo.

El Centro ha sido elegido por la Consejería de Educación, Colegio Piloto (único en la provincia) y aceptado por el Claustro y Consejo Escolar, para llevar a cabo el **PROGRAMA PILOTO ESCOLAR DE REFERENCIA PARA LA SALUD Y EL EJERCICIO CONTRA LA OBESIDAD, P.E.R.S.E.O.**, promovido por los Ministerios de Sanidad y de Educación y Ciencia, en colaboración con ambas Consejerías de 7 Comunidades Autónomas, donde participa Castilla y León, un centro por cada provincia.

Venimos desarrollando curso a curso actividades relacionadas con la salud, en las Jornadas Culturales que celebramos todos los años, también a lo largo de los cursos escolares con: Desayunos Cardiosaludables, charlas sobre Protección solar, Zoonosis, Pediculosis,.. etc., dando recomendaciones sobre primeros auxilios.

Por tal motivo existe una sensibilidad permanente por estos temas de la salud. El P.E.R.S.E.O. está dirigido únicamente a los cursos de 2º a 5 de Educación Primaria, pero hemos querido ampliarlo a todos los cursos desde 1.º de Educación Infantil hasta 6.º de Educación Pri-

maria, un total de 410 alumnos. Así hemos logrado ser seleccionados en otro que convoca cada curso la Consejería de Sanidad, que lleva una ayuda económica para su desarrollo.

Son programas que se implica a toda la Comunidad escolar, en los que las familias tienen un protagonismo importante, al colaborar en aportar datos de la alimentación que tienen en casa, completando unos cuadernillos de seguimiento y progreso, así como completar los ejercicios físicos, que realizará el alumnado en las clases de Educación Física.

Se pretende que todo el alumnado consiga nuevos conocimientos y hábitos saludables.

Queremos incidir de un modo estructurado, planteando la necesidad de sensibilizar al alumnado y familias de aspectos sobre "Alimentación saludable".

También a la vez, informar puntualmente a padres y profesores sobre "Primeros auxilios", de un modo concreto derivados de la alimentación: Obstrucciones de las vías aéreas (atragantamientos), quemaduras y congelaciones, intoxicaciones y cuerpos extraños. También de un modo general accidentes ocurridos tanto en el hogar como el Colegio.

Algunos de los objetivos propuestos son:

- Potenciar y fomentar los hábitos saludables en la población escolar del Centro, relativa a la alimentación sana.

- Concienciar y divulgar a las familias del alumnado y profesorado del Centro, tanto a nivel individual como colectivo sobre prevención de accidentes domésticos y aportar los auxilios aprendidos.

- Enseñar teórica y prácticamente a los participantes (padres y profesores) la forma de prestar primeros auxilios en el hogar y en el cole-

gio, en las situaciones que así lo requiriesen y explicar la forma de actuación...

- Favorecer la educación para la salud en el ambiente del hogar y en el colegio.

- Favorecer comportamientos y estilos de vida saludables en el ámbito comunitario a través de la difusión de factores que faciliten, predispongan y refuercen.

- Identificar y expresar las necesidades básicas de salud y bienestar del alumnado.

- Adquirir hábitos de alimentación equilibrada.

- Reconstruir el camino siguiendo por un alimento, desde su producción primaria hasta que llega al consumidor.

- Destacar las posibles adulteraciones de los alimentos.

- Conocer las técnicas básicas de manipulación y conservación de alimentos.

- Conseguir sensibilizar a los participantes sobre la necesidad de lograr una sociedad un poco más humanizada y solidaria

- Fomentar el control médico en forma periódica, lo que permitirá la prevención de enfermedades, intervenciones tempranas para solucionar problemas de salud específicos.

- Lograr que estas actividades calen en las familias y sirvan de pautas educativas y hábitos permanentes para el futuro.

Poco a poco iremos cubriendo las fases previstas, ya os contaremos y conoceréis los resultados al final del curso escolar.

Saludos. La Dirección.

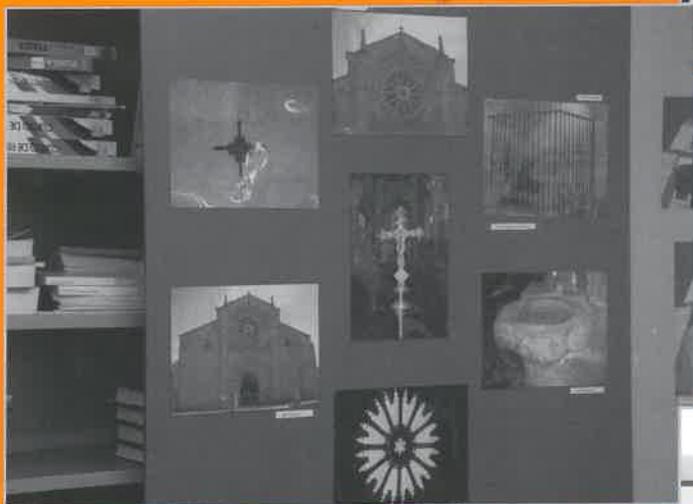
# Crónicas



Concurso de mantenimiento



Cultura y naturaleza en Perú



Religión en nuestro entorno



Teatro

# Semana cultural en imágenes



Partido profes alumnos



Partido profes alumnas



Taller de ciencia divertida



Química en la vida diaria



Fabricando un astrolabio

## CATEGORÍA A: Alumnos de Bachillerato y Ciclos Formativos Ganadora: Helena Pérez Valle (2.º C)

### Un cuento de Chejov

Cuando era pequeña le pedía a su padre que le leyera "Vanka". Al final del cuento se le llenaban los ojos de lágrimas. Entonces su padre la besaba en la frente y le decía: "y Vanka se hizo mayor y fue un hombre feliz".

Llegó muy tarde a casa esa noche y estaba tan cansada que no se molestó en encender la luz del pequeño portal de entrada. Caminó a ciegas hasta el ascensor y apretó el número tres. Se recostó contra el espejo y respiró hondo con los ojos cerrados. No pensaba en nada, por su cabeza resonaban palabras híbridas, solitarias y sin significado, palabras que ya no pertenecían a ninguna lengua.

Se había pasado el día traduciendo dos testamentos rusos. Aunque en la escuela de traductores siempre le habían dicho que trasladase frases completas y nunca palabra por palabra, con los testamentos había sido imposible. Uno de ellos era de Nicolai Ivanovich, un marchante de arte que utilizaba con frecuencia expresiones francesas arcaicas con las que no estaba familiarizada, el otro era de Anastasia Andronovna, una anciana que se presentaba a sí misma como duquesa. Una tetera rusa, una primera edición de "El tío Vania", un juego de copas de cristal talladas para vino, una imagen en tabla de la Virgen María. Daban ganas de llorar. En castellano aquellos objetos se deshacían y perdían su sentido y su consistencia hasta volverse transparentes y desaparecer en el aire.

Cuando abrió la puerta de su casa se dio cuenta de que el cierre grande no estaba echado. Por un momento miró la llaves y la puerta abierta. Había salido de casa hablando con Pablo por teléfono y pudo haberse olvidado de echar el segundo cierre. En el autobús, de vuelta a casa, acababa de decirle que mejor cambiaban la cena para otro día porque estaba muy cansada, pero ahora no tenía nada de sueño. Fue directamente a la cocina y se sirvió un vaso de vino blanco. Luego fue al salón, dejó el bolso en una silla y se sentó frente a la ventana sin encender la luz. Olió el vino y dio el primer trago.

Muchas veces echaba de menos los inviernos de San Petersburgo cuando el sol apenas se asomaba por el horizonte durante un par de horas al día y la nieve no desaparecía de los tejados. Había aprendido a leer y a jugar al ajedrez con su padre durante esas largas noches. Eso lo había aprendido sin darse cuenta. Luego, el verano en que cumplió diez años, su padre le enseñó a disparar con una semiautomática. No había vuelto a tocar una pistola ni había vuelto a saber de él desde aquel verano. Sólo una carta poco tiempo después de que su madre la trajera a España en la que decía que las echaba de menos y que lo tenía todo preparado para salir de Rusia.

Apuró el vaso de vino con la intención de irse a la cama a leer un ensayo sobre los autores rusos del XIX que tenía que traducir para la semana siguiente. Encendió la luz, volvió a la cocina, fregó el vaso y lo colocó en el armario. Cuando era pequeña su padre le exigía ser ordenada, "es la única forma de mantener la cordura en un mundo de locos", le decía siempre.

Y al cerrar el armario lo vio reflejado en el cristal. Por un momento se quedó paralizada. Luego se dio la vuelta. Era un hombre alto con los ojos muy azules y el pelo ralo y pajizo. Llevaba una cazadora de cuero marrón muy envejecida, vaqueros y unos zapatos gastados con los cordones sueltos. Tenía la nariz levemente torcida, como si se la hubieran recompuesto, y no sonreía, pero había algo en su postura y en su mirada que invitaba a la tranquilidad. Parecía un hombre cansado que hubiera llegado a su destino.

- Sonia Mihailovna. Sonia Mihailovna Ivanova, no tengas miedo- hablaba con marcado acento ruso y muy despacio, como si tuviera que buscar las palabras en español.

- ¿Cómo has entrado?- Sonia pasó al ruso. Hacía mucho que no hablaba con nadie en ruso y las palabras le salieron lentas y sin ninguna emoción.

- No te pareces a mí- dijo el extraño sin moverse pero Sonia no supo si era una afirmación o una pregunta.

- ¿Qué quieres?- no tenía miedo pero deseaba que todo terminara pronto y que el extraño saliera de su casa. "Es la única forma de mantener la cordura", pensó y, mientras el extraño le daba la espalda y se dirigía al salón, Sonia tuvo la rara certeza de que le había leído el pensamiento.

- ¿No te vas a sentar?- el hombre se dejó caer en un sillón que ella nunca usaba. Se lo había regalado su madre y le resultaba bajo e incómodo.

- Espera un momento- sentía que no estaba preparada y que necesitaba ganar tiempo- ¿Quieres algo de beber? ¿Vino, cerveza, vodka?- Sonia se oyó a sí misma decir esas palabras y le parecieron absurdas.

- Vino blanco, por favor- tenía un leve acento ucraniano que la confundía.

# Premios

- ¿Eres familia de Anastasia Andronovna o de Nicolai Ivanovich?- dejó dos vasos de vino blanco en la mesa y se sentó frente a él.

- No. No sé quienes son. ¿Debería conocerlos?- la miró otra vez como si pudiera estar equivocado - Me ha costado mucho encontrarte. Sólo tenía la dirección de Marina en Madrid.

- Mamá murió hace dos años.

Él asintió con la cabeza. Luego se hizo un largo silencio.

- Te he traído algo- se abrió la cremallera de la cazadora y sacó un pequeño paquete envuelto en papel de estraza y atado con una cruz de bramante.

Lo depositó cuidadosamente en la mesa de cristal como si fuera muy frágil, sacó una navaja del bolsillo izquierdo, cortó el bramante y se lo llevó al bolsillo con la navaja.

Era un libro viejo con tapas de cartón gris y lomo de cuero. Sonia abrió el libro, en la segunda página leyó: Antón Chejov, Doce cuentos. Y debajo, en tinta morada, y con su hermosa caligrafía cirílica de los nueve años: Sonia Mihailovna Ivanova. Hojeó hasta la página cincuenta y cinco donde empezaba "Vanka". No pudo evitar empezar a leer.

Vanka tiene solo nueve años y le cuesta trabajo escribir. Lo hace a escondidas, cuando su patrón, que le pega, se ha ido del taller. Es casi Navidad y hace tanto frío en Moscú que Vanka no puede dormir.

- ¿Quién te dio este libro?

- Es tu libro. Lo conoces bien.

Hace frío y hambre. Vanka escribe una carta a su abuelo Konstantín que está en la aldea con sus perros Kashtanka y Viún. Quiere volver con él. Olga Ignatievna lo tratará bien y habrá comida y el fuego siempre estará encendido y no habrá bebés que lloren por las noches.

- Perdona, llevo mucho tiempo fuera de Rusia. ¿Quieres comer algo?

- Es muy tarde.

Vanka termina por fin su carta. La dobla y la mete en un sobre. Luego escribe con letras grandes: "A la aldea de mi abuelo". Mira un momento el sobre y se lo mete en el bolsillo. Se queda dormido en el zaguán. Es casi Navidad.

- Creo que tengo que irme- se incorporó lentamente

- Espera. Podemos quedar a comer algún día.

- No creo que me quede en Madrid- los rasgos del hombre empezaron a desdibujarse, como si se levantara una niebla o como si Sonia se fuera a quedar dormida.

Ahora parecía flotar sobre el sillón de su madre. Durante una milésima de segundo lo vio como un ser transparente. Luego se despertó.

Tenía lágrimas en los ojos. Fue a la cocina, dejó el vaso sin fregar en la pila y se fue a la cama.

El despertador sonó a las siete de la mañana. En la ducha recordó la conversación de la noche. A la luz del día todo parecía completamente inocente e inverosímil. Encendió la radio mientras se preparaba el desayuno. Se sentía extrañamente feliz.

- Vanka crece y encuentra la felicidad- se dijo en ruso y en voz alta.

Al sentarse frente a la mesa baja miró el sillón que había ocupado el extraño. Al lado del sillón, junto al teléfono y la agenda de números estaba el vaso de vino blanco que nadie había tocado.

# Premios

## CATEGORÍA B: Alumnos ESO

Ganadoras: **Narrativa**; Sarah Panera Martínez (2.º E - C)

**Poesía**; Andrea Hernández Casillas (1ºE-B)

### IdeaS Enlatadas

Mi profesora nos había puesto de deberes escribir un cuento sobre el tema que más nos gustara, pero, llevaba toda la tarde intentando encontrar una fantástica idea y por más que me esforzaba no conseguía que la inspiración llegara, así que, recordando las palabras del profesor de naturales –“iel cerebro no funciona bien sin azúcar, que es su gasolina!”- decidí bajar a la cocina para merendar.

Allí estaba mi madre, que, mientras preparaba la cena, canturreaba una extraña canción que no fui capaz de reconocer (mi madre canta fatal, pero no creo que ella lo sepa).

- Tienes mala cara, nena ¿te pasa algo?

¿Tanto se me notaba? Si yo habría jurado que ni siquiera había levantado la cabeza para mirarme.

- Es un gran problema – contesté – Tengo que escribir un cuento para mañana y no sé cómo empezar.

- ¡Ah! ¡Bah! Sólo es eso – me dijo con tanta indiferencia que consiguió irritarme – Si el problema esta en el principio no hay problema.

- No te entiendo, claro que hay un problema, que no sé cómo empezar ¡vale!

- Bueno, no te enfades. Creo que tengo un principio, mira en el primer estante del armario de la derecha. Sí, sí... ahí, detrás de las latas de sardinas... A ver esa azul, ¿qué pone?

- Principios

- Pues esa es. Ábrela.

- Pero...

-¡Vamos, ábrela!

No me lo podía creer, mi madre ¿me estaba tomando el pelo? Ella siguió tarareando aquella cancioncilla y removiendo la sopa como si nada y yo como tonta miré de nuevo la lata, PRINCIPIOS, sí, allí decía eso bien clarito, así que la abrí:

**Había una vez un gallo tramposo que cansado de cantar siempre al amanecer, decidió que sería divertido despertar a todo el mundo mucho antes de que saliera el sol. Así que esa noche cuando todos dormían, empezó a cantar:**

**- Kikiriqui, el día está aquí. Kikiriqui dejad de dormir.**

Bien, no estaba del todo mal como principio, el gallito parecía un tío chistoso y divertido, al que me imagino molestando a todo el mundo, la granja patas arriba y todos enfadados con el fastidioso gallo.

- ¡Mama! ¿Tenemos más latas? ¿Hay alguna de nudos?

- ¡Claro, preciosa! Mira en el segundo estante, ahí donde los espárragos... Ese gordote de color amarillo... ¿Qué pone?...Sí, ese es.

El bote en cuestión sí que era más grande que el anterior y pesaba mucho más y ponía en mayúsculas NUDOS, lo abrí, me empezaba a gustar la historia.

**Entonces las gallinas se despertaron, se peinaron, peinaron a sus polluelos, creyendo que ya había amanecido. Pero, al darse cuenta de que aún era de noche, le dijeron al gallo:**

**- Eso está mal, y si lo vuelves a hacer tendrás que vértelas con las patatas.**

**El gallo se partió de risa.**

**- ¡Uhhh! ¡Qué miedo!, las patatas. ¡Ja,ja,ja! ¡Qué me van a hacer a mi unas simples patatas?**

**Y a la noche siguiente volvió a cantar:**

**-Kikiriqui, el día está aquí. Kikiriqui dejad de dormir.**

**Entonces se despertaron las palomas que dormían encima del gallinero, limpiaron sus nidos y estiraron sus alas creyendo que ya había amanecido. Pero al darse cuenta de que aún era de noche, le dijeron al gallo:**

**- ¿Estás loco?, no vuelvas a hacer eso, porque si no tendrás que vértelas con las patatas.**

**El gallo se rió tanto que la cresta se le puso terriblemente roja y hasta hinchada y dijo:**

**- ¡Uhhh! ¡Qué miedo!, las patatas. ¡Ja,ja,ja! ¡Qué me van a hacer a mi unas simples patatas?**

# Premios

**Y a la noche siguiente volvió a cantar:**

- Kikiriqui, el día está aquí. Kikiriqui dejad de dormir.

**Entonces se despertó la vaca, que lamió a su ternero y comenzó a fabricar leche que llenó sus ubres... Pero, al darse cuenta de que aún era de noche, le dijo al gallo:**

- Eres un gallo tonto y testarudo. Ya verás como acabarás teniendo problemas con las patatas.

**Y por tercera vez el gallo se partió de risa, se rió tanto que se cayó de su palo.**

- **No me lo puedo creer. Tu también. Ja,ja,ja. ¿Pero qué os pasa a todos con las patatas?**

La historia del gallo bromista, era entre chispeante y patética. Estaba claro que al muy fanfarrón no le esperaba nada bueno, pero no veía yo un final, no sé que pueden hacer unas patatas para que una granja entera las tenga tanto miedo, en fin...

- ¡Mami, mamita! Dime, ¿dónde están los botes de los FINALES?

- Los FINALES... los FINALES... Déjame que piense, que ahora no caigo.

- Venga mamá, no me tomes el pelo, tú siempre sabes donde está todo.

- Los FINALES están, lógicamente – dijo mi madre con aire de triunfo – en el último estante, son unas latitas pequeñas rojas y de curiosos sabores, ten cuidado cuál escoges, los hay ácidos, agridulces, dulzones, empalagosos, sosos...

Lógicamente, me dice, como si hubiera algo de lógica en encontrar las ideas enlatadas. Pero, cogí una lata roja, pequeña y con forma ovalada y rápidamente la abrí:

**Y, también esta noche y muchas otras más el gallo siguió cantando hasta que un día los granjeros pensaron:**

- **Tenemos que hacer algo con ese gallo loco que nos despierta todos los días tan temprano.**

- **Tienes razón, mañana cogeré a ese gallo y lo guisaremos con patatas.**

Y así fue como el gallo burlón tuvo que vérselas rodeado de patatas.

¡Caray, vaya final! Pobre pollo, empezaba a caerme bien, era travieso, divertido, un poco pesado pero...

- Mamá. ¿Puedo coger otro FINAL?

- Nada de eso – contestó mi madre secamente – Es tarde. Lávate las manos y ven a cenar.

- Bueno... vale...¿Qué hay de cena?

- ¡Je, je...! - en la cara de mi madre surgió una sonrisa trágica que resaltaba el hoyuelo de su barbilla – pollo

- ¡Oh! ¡Oh! ¿Con patatas? ¡Oh! No, no me lo puedo creer. Esto sí que es un FINAL.

Y me quedaré sola...

*Y me quedaré sola...  
como la cima helada de las montañas  
como el abismo negro de la muerte  
como elefante herido ante su suerte.*

*Y me quedaré sola...  
se irán las ideas de mi cabeza  
se irá el rumor azul del pensamiento  
se irá lenta la vida de mi cuerpo.*

*Y me quedaré sola...  
con el recuerdo gris de mi pasado  
con púrpura vestido desgastado  
con tristeza por haberte engañado.*

*Y me quedaré sola...  
entre viejos papeles desgastados  
entre ruinosos libros ya estudiados  
entre montones de cosas sin valor.  
Y me quedaré sola...  
sintiendo la crudeza del invierno*

*sintiendo el corazón triste si miento  
sintiendo agonizar los pensamientos.*

*Y me quedaré sola...  
sin días en mi triste calendario  
sin tiempo de pensar en el futuro  
sin ganas circulando en el pasado.*

*Y me quedaré sola...  
con la mirada perdida en el paisaje  
con el pensamiento triste del pasado  
con tantos sueños rotos sin cumplir.*

*Y me quedaré sola...*

# Premios

## CATEGORÍA C: Alumnos de Centros Adscritos

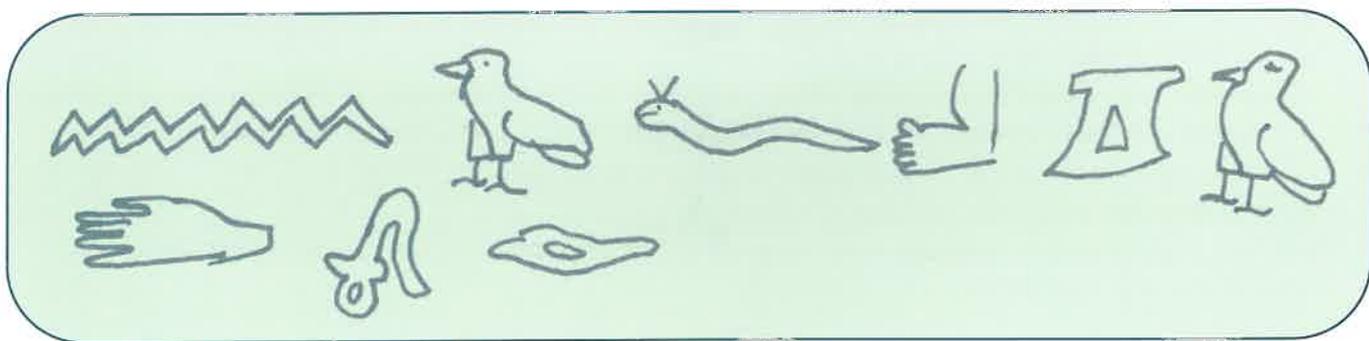
Ganador: Carlos Báñez Sánchez, 5º de Educación Primaria - C.P. El Pradillo

### El viaje al Antiguo Egipto

Érase una vez un niño que fue a un parque de atracciones donde había rápidos dentro de un castillo... Pero vio una atracción muy curiosa, una montaña rusa muy grande en forma de pirámide y con los vagones con forma de ataúdes y le dijo a sus padres que quería montar en esa atracción y sus padres aceptaron. Entonces montó, al subir y bajar en el vagón, cuando iba a bajar una pendiente muy empinada, se le nubló la vista y, a medida que bajaba, se iba oscureciendo todo y, cuando estaba todo negro, apareció un pergamino que ponía:

*“Cuando resuelvas estas letras tendrás que resolver un acertijo y entonces aparecerá una mano y te llevará al futuro”.*

Las letras son:



El acertijo es:

***“¿Cuántas constelaciones hay en el cielo egipcio?”***

El niño decidió primero buscar el significado de las letras, tras mirar montones de libros encontró uno que se titulaba “Traductor del egipcio al español”; lo miró y descubrió el significado de las letras, que era:

*“Navegador”*

Después preguntó a un señor por las constelaciones y le dijo que nadie de este pueblo lo sabía con exactitud. Pero él conocía a un anciano que lo sabía aunque estaba a mucha distancia de aquí y era un camino muy peligroso.

El niño con el alma de un guerrero se equipó y robó un escudo, un arco, unas flechas y una espada y se puso en camino. El primer obstáculo que se encontró fue un diablo con la forma de una mujer bellísima que le iba absorbiendo el alma. El niño con sus últimas fuerzas le cortó la cabeza con la espada; el cuerpo comenzó a arder mientras la cabeza se transformó en una pistola que disparaba sola. El niño cogió un arco y una flecha y la tiró con tanta puntería que se metió justo en el agujero, la pistola explotó y el niño siguió su camino. Después de caminar media hora apareció una tropa de enanos armados con una miniespada pero con un filo capaz de cortar la piedra. El niño, tras esquivar unos espaldarazos, cogió diez flechas y las tiró y sólo falló una, pero todavía quedaban once; el niño aprovechó el momento en que los enanos se asustaron porque había salido una serpiente para aplastarlos con el escudo. Empezó a caminar y vio un cartel que ponía “aquí está la última y más difícil de las pruebas” y vio un monstruo inmenso con unas garras de dos metros y unos cuernos de medio metro. El niño cogió la espada y el escudo y empezó a pegar espaldarazos, pero el monstruo se los paraba todos con sus garras. Pero el niño cogió una flecha y se la clavó en el brazo. Mientras que el monstruo gritaba de dolor, él se metió entre sus piernas, se colocó por detrás, le cortó la cabeza con la espada y todo explotó. El niño ensangrentado y dolorido por la explosión siguió caminando. Tras caminar unos minutos vio una casa, se acercó corriendo, llamó a la puerta y entró, vio a un viejecito y le preguntó el acertijo. El viejecito le contestó que había siete mil novecientos noventa y cinco. El niño le pidió una pluma al viejecito y lo escribió, entonces salió una mano de oro y le metió en el papel. El niño lo vio todo negro, se fue aclarando todo y, de repente, vio todo con normalidad. Seguía estando en la montaña rusa, descubrió que se había dormido y todo era un sueño; fue un buen espadachín y ganó un montón de trofeos de tiro con arco.

## Ruta quetzal

Hola somos Carlos y Pablo, hemos escrito este artículo para que todo el mundo pueda conocer como acceder a la ruta quetzal y orientarse con nuestros proyectos como ejemplo.

A nosotros la información nos la proporcionaron nuestros padres, y una "excursión" de ese calibre no se ignora así como así. Al principio nos costo ponernos a ello, ya se sabe lo vagos que podemos llegar a ser los estudiantes; pero al final y tras mucho insistir por parte de nuestros padres no pudimos desaprovechar la oportunidad de viajar a otro continente, conocer gente y ver nuevas culturas.

La mayoría ya sabrán o habrán oído hablar de esta ruta, para los que no hallan oído hablar de ella todavía, les explicaremos brevemente en que consiste: Se seleccionan a 200 Españoles de entre 16 y 17 años (que cumpla la edad en el año) y junto con otros jóvenes de Europa y Sudamérica se organiza la ruta con todos los gastos pagados. Cada año varían los destinos, países y paisajes a recorrer, aunque eso si, siempre en territorio latino.

¿Cómo presentar el trabajo? Es muy sencillo, la única queja es que hay que estar muy atentos de cuando salen las bases y los temas a elegir. Que se pueden consultar en la pagina Web: <http://www.rutaquetzalbbva.com>. El trabajo a proyecto debe ser algo original, idóneo, único y bello. A su vez

admite cualquier tipo artes, ya que puede ser tanto literario ( novela, documento científico, cuento...) como plástico (cuadros, esculturas, muñecos, bordados...) como musical.

Nuestros proyectos uno es pictórico, y el otro literario, los dos están basados en el tema de la epopeya del pueblo mapuche. El pictórico es un cuadro fantástico y muy colorido, inventado y original, al estilo de Miró, El literario trata sobre la epopeya del pueblo mapuche, como resistieron en una guerra de guerrillas a los invasores españoles y defendieron su territorio.

Para ir a la ruta debes tener claro lo que vas a hacer , como te dan muchas opciones puedes elegir y hacer lo que mejor se te da , por ejemplo , si tocas algún instrumento podrás componer algo y mandarlo.

Si te gusta la historia puedes hacer un trabajo de ese tipo.

Así en todas las diferentes modalidades que se te ofrecen; aunque eso sí el tema lo eliges de una lista que te dan ellos en la pagina Web.

Por ejemplo, este año tenían "La epopeya mapuche", "La araucana", etc...

Después si eligen tu trabajo debes realizar una entrevista personal en Madrid , y si la superas , al viaje!

Este suele realizarse desde finales de junio a finales de julio, un mes



entero.

Una experiencia única donde visitarás países lejanos , sus culturas , monumentos y vivirás grandes momentos.

Por cierto, felicidades a Eva , que este año lo ha conseguido y se va para Chile!

Si no os da miedo trabajar un poco , apuntaos , no se pierde nada.

Invito a todos aquellos que puedan participar y sientan las mismas emociones hacia lo desconocido y la aventura, a preparar un proyecto para el próximo año. Quien sabe, quizás elaboréis un trabajo mejor que el nuestro y podáis ir un mes a Chile con gastos pagados para disfrutar de una verdadera expedición.

Pablo Carmona.

Carlos Santos.

1.º C - Bachillerato.

## COCINA CON QUÍMICA

Todos los cocineros son químicos y todos los químicos son cocineros.

La química empezó en la cocina y las primeras reacciones químicas se produjeron asando alimentos, cociéndolos, mezclándolos, etc. También en la fermentación para producir vino, cerveza y miles de clases de quesos y panes.

Los primeros utensilios que se utilizaron para realizar experimentos químicos, se tomaron prestados de la cocina: las ollas, los morteros, los hornos y las grandes cucharas para remover las mezclas.

La química aportó a la cocina el conocimiento del por qué de las cosas y la influencia de los diferentes ingredientes y operaciones en el resultado final de un buen plato.

↳

## Sabías qué...

Queda más sabroso el caldo de la olla si se sumerge la carne en agua fría.

Es útil ponerle aceite o mantequilla al agua en que se cocinan los spaghetti, para que no se peguen.

Si, debido a que al cocerlos se forma almidón (harina cocida) y al contacto con el agua hirviendo, hace que se disuelva en el aceite y esto provoca que no se peguen.

Para no llorar cuando se corta la cebolla, hay que cortarlas debajo de un chorro de agua o mojarlas antes de cortarlas.

Para evitar el olor del pescado, lo mejor es rociarlo con jugo de limón. Este jugo es un ácido que suministra sus iones al pescado y esto provoca que su olor desaparezca y al comerlo, apenas se aprecie el jugo.

Para evitar el olor de los huevos cocidos, lo ideal es poner el huevo recién cocido bajo un chorro de agua fría unos segundos. El olor de los huevos lo provoca una descomposición de las proteínas (ácido sulfhídrico).

Para conservar el color de los alimentos, por ejemplo de vegetales que llevan clorofila (lechuga, espárragos, espinacas, chicharos) o en las fresas o cebollas moradas que llevan antocianinas (producto que da color azul y rojo) lo espléndido sería añadir jugo de limón o vinagre.

En el sabor del chocolate se han identificado 47 compuestos sin sabor. Para conseguirlo hacen falta usar las proporciones justas (como en el pan, leche, café).

El chocolate no crea adicción, sino que provoca una sensación de placer que produce su consumo. Se suele crear esa ansia en situaciones de bajo estado anímico, síntomas depresivos o en el periodo menstrual.

El consumo de dulces estimula la liberación de endorfinas (hormonas de la felicidad o elementos químicos producidos de forma natural en nuestro cuerpo y que cuando son liberadas por nuestro organismo, nos sentimos alegres, ilusionados y pueden ayudar a combatir el dolor, las crisis nerviosas, el estrés o la depresión).

La levadura química es un producto que da esponjosidad a una masa. Está formada por una mezcla de ácido no tóxico y bicarbonato (sal débil) que eleva la masa. Su efecto es muy rápido y se suele utilizar en repostería.

Platos como el requesón se pueden hacer en un laboratorio

## NO ES LO QUE PARECE



Este artista crea obras de arte que tienen el aspecto de platos de comida; sin embargo están elaborados a base de polímeros (plásticos, gomas, caucho) y otros materiales industriales

En la actualidad, cocineros y químicos ponen en común sus conocimientos con el fin de llevar a cabo nuevas investigaciones en la cocina. En 1988 surge la "gastronomía molecular". Es frecuente encontrar equipos de cocineros y científicos dispuestos a innovar y que hablar de helado al nitrógeno líquido, postre flotante hecho con polímero comestible relleno de helio, o utilizar componentes químicos para conseguir imitar aromas naturales esté a la orden del día.

Judit Ayala. Sheila Garcinuño. Pablo Sánchez 4.º B.



# Mundo científico

## MITOS DE LA CIENCIA

- ▶ El azúcar moreno engorda menos que el blanco.

FALSO: Engordan los dos igual.

- ▶ Si guiñas un ojo o los cierras y te pegan un golpe te quedas así para siempre.

FALSO: Son cosas que la gente se inventa.

- ▶ Hay que esperar un par de horas antes de meterse al agua para hacer la digestión.

FALSO: Lo que provoca los cortes de digestión son los cambios bruscos de temperatura. La digestión es proceso muy lento que dura 8 horas.

- ▶ Los avestruces esconden la cabeza en el suelo cuando tienen miedo.

FALSO: Cuando tienen miedo corren igual que todo el mundo.

- ▶ La cobra queda hipnotizada por el sonido de la flauta del encantador.

FALSO: Ya que son sordas, la cobra simplemente sigue el movimiento del encantador.

- ▶ El pelo crece más fuerte tras afeitarnos.

FALSO: El pelo no crece más fuerte ya que se elimina la parte muerta del pelo y no la viva que está bajo la piel.

- ▶ Las bolsas de plástico no se reciclan, la mayoría se queman en incineradoras o van a los vertederos.

FALSO: España es el líder reciclando bolsas de plástico de Europa. Las bolsas son 100% reciclables y se recicla el 100% de las bolsas que tiramos al contenedor amarillo.

- ▶ Sudar abundantemente es adecuado para perder peso.

FALSO: Sudar no hace perder peso, por eso ir a las saunas no adelgaza y en exceso puede producir deshidratación.

- ▶ Las cremas con el factor 45 o superiores, protegen más que las del factor 30

FALSO: Protegen lo mismo de los rayos UVA.

- ▶ Si disparas una bala en el tanque de gasolina de un coche, este explota.

FALSO: Las balas no generan chispas que es lo que provoca el estallido, solo hacen un agujero en el tanque.

- ▶ El chocolate provoca adicción

FALSO: No se ha demostrado que provoque una dependencia severa.

- ▶ La mezcla de "peta-zetas" con "coca-cola" pueden producir un estado de sock.

VERDADERO: Puede llegar a producir la muerte.

- ▶ Comer miga de pan hace crecer los pechos.

FALSO: Comer miga de pan solo engorda al igual que cualquier alimento.

- ▶ Si tocas las ortigas sin respirar no te pican.

VERDADERO: Si dejamos de respirar durante unos 20 segundos, conseguimos desoxigenar la sangre. El oxígeno es el responsable de la sensibilidad de la piel, a sí que si tocamos una ortiga no nos picara, pero aparecerán granos igualmente y se enrojecerá la zona.

- ▶ Hay que beber, como mínimo, 8 vasos de agua al día.

FALSO: se hizo pública una recomendación en la que se establecía que la cantidad de agua que debía tomar cada adulto, en la mayoría de los casos, era de "2,5 litros al día". Aquella recomendación continuaba afirmando que cada persona debe consumir "un mililitro de agua por cada caloría de comida" y que "la mayoría de esta cantidad está en las comidas".

- ▶ Sólo usamos el 10% de nuestros cerebros.

FALSO: A pesar de los avances en neurociencia, seguimos creyendo que usamos, tan sólo, el 10% de nuestros cerebros. Los estudios realizados sobre daños cerebrales demuestran que usamos mucho más del 10%. No hay áreas dormidas y prácticamente ninguna parte del cerebro está del todo inactiva.

- ▶ El pelo y las uñas siguen creciendo tras la muerte.

FALSO: El antropólogo William Maples lo desmiente: "No es más que un espejismo, no ocurre tal cosa". La deshidratación del cuerpo tras la muerte puede provocar que la piel se retraiga en el pelo y las uñas, creando la apariencia de que han crecido. El crecimiento de uñas y pelo requiere una compleja regulación hormonal que es imposible tras la muerte.

- ▶ Leer con poca luz destroza la vista.

FALSO: La idea de que leer con luz tenue puede acabar con tus ojos tiene su origen en la propia experiencia. Leer con poca luz hace que los ojos se resequen porque parpadeamos menos y a veces podemos tener la sensación de que no vemos bien.

- ▶ El pelo no crece más fuerte tras afeitarnos.

FALSO: Ni más oscuro ni más fuerte. El pelo afeitado no crece con más fuerza como se demostró ya en 1928, en un ensayo clínico. Durante el afeitado se elimina la parte muerta del cabello y no la viva, que está bajo la piel. El cabello es más oscuro porque aún no ha sido expuesto al sol y no tiene el extremo tan fino.

- ▶ Los móviles son peligrosos en los hospitales.

FALSO: No hay casos de muerte causada por el uso del móvil en un recinto médico. Sí es cierto que los móviles causan interferencias un 4% de las veces cuando están a menos de un metro de los dispositivos aunque menos del 0,1% son serios.

Álvaro Jiménez,  
Alberto Martín,  
Sergio Herrero,  
4.º B - ESO.

## GRECIA Y SU LEGADO MILITAR

### ATENAS Y ESPARTA

En primer lugar, antes de sumergirnos en el mundo belicista llevado a cabo por “estas grandes fuerzas históricas”, debo dar constancia de los temas a tratar. Dichas cuestiones tendrán que ver con la formación de sus respectivos ejércitos, ciertas curiosidades como el combate naval ateniense o las jerarquías de los ejércitos ateniense y espartano, algunas de las principales batallas en las que toman presencia y relevancia, algunos personajes principales “legendarios” o héroes destacados y al igual que el armamento empleado, que harán posible hacernos una idea sobre el rigor militar de dichas hegemonías militares.

#### FORMACIÓN DEL EJÉRCITO ATENIENSE

Panoplia  
ὄπλον (hóplon)



Antes de hablar de la formación, habría que decir que el servicio militar era obligatorio y que se dividía según la franja de las edades siguientes:

\*18-20 años; eran expertos en el manejo de las armas y en la táctica y técnica militares.

\*20-50 años; se encontraban en posiciones disponibles, pero movilizados en las situaciones del combate.

\*50-60 años; constituían la “base militar veterana” con la participación en campañas carentes de esfuerzo físico, aunque con un cierto grado de responsabilidad en tareas de vigilancia y defensa.

Consecuentemente, dichas tropas se encontraban clasificadas en:

#### • Infantería.

Era el conjunto de los llamados **hoplitas** que llevaban el armamento pesado. Entre el armamento pesado, destacaban sus armas defensivas.

Posteriormente, apareció otra formación más ligera, los peltastas, que poseían un escudo (que fue perdiendo su forma redonda) y una coraza (de túnica de lino) más ligeros y, la espada acortada.

#### • Caballería.

Poseía menos importancia y su creación se debió a la batalla de **Maratón**. A la vez, suponía un **grupo elitista**, al estar constituido por la clase social alta, que podían permitirse los gastos del equino y tuvo su mayor influencia en la época macedónica.

Pero, nunca llegó a tener la misma hegemonía que en la infantería helena.

#### • Tropas especiales.

Su misión se basaba en acciones inmediatas mediante el dominio de armas ofensivas, al ser en cierto modo, unas milicias ligeras. Entre las mismas, cabe destacar a los lanzadores de dardos o jabalinas cortas y arqueros, por lo que, sus miembros procedían de los sectores sociales más bajos. Para concluir con dicha franja militar, habría que nombrar a la honda como arma primitiva, pero contundente en su empleo, especialmente entre los isleños.



## COMBATE NAVAL ATENIENSE

Atenas tenía la supremacía naval gracias a su famosa embarcación la trirreme, que se presentaba alargada en su forma, con la quilla levantada con un espolón. Se basaban principalmente en el abordaje para el combate cuerpo a cuerpo y, posteriormente, la táctica empleada se basaba en la espera al enemigo para el consecuente empleo del espolón de manera ofensiva.

## EJÉRCITO ESPARTANO

La vida de los lacedemonios o habitantes de la región de Laconia era totalmente diferente a la presente en el resto de las polis o ciudades-estado griegas, al dedicarse prácticamente al ámbito de la milicia. Desde su nacimiento, los niños eran evaluados por un responsable o jefe de su tribu para comprobar si constaba de los caracteres físicos adecuados y exigidos, y si carecían de dicha constitución pretendida, eran arrojados sin más al barranco del monte Taigeto. Posteriormente, a partir de los siete años, "aquella criatura" se preparaba para afrontar un régimen de severo internado alejado de sus padres, para convertirse en adulto y poder introducirse, en torno a los veinte años de edad, dentro de las filas de las milicias y llegar incluso a casarse, pero llevando a cabo un servicio militar continuo.

Dicha cuestión se veía totalmente reflejada en la última adaptación cinematográfica de "300" del director Frank Miller.

## ALGUNAS BATALLAS:

### • Batalla de las Termópilas:

Ocurrió aproximadamente el 11 de agosto del año 480 a.C. con los contendientes de la alianza de las Ciudades-Estado griegas frente al extenso Imperio Persa alrededor del famoso desfiladero del valle de las Termópilas, que se encontraba desde Lócrida, en Tesalia entre el monte Eta y el mar (Golfo Maliaco). El resultado final supuso la "victoria pírrica" de los persas, que dejaron totalmente derrotados a los valientes 300 soldados espartanos comandados por su rey Leónidas, que, pese a haber sido abandonados en el campo de batalla por la mayoría de sus aliados, intentaron demostrar su honor y luchar por su autonomía. Esta famosa batalla ha dejado la impronta de sus valores a lo largo de las diferentes etapas históricas posteriores.

### • Guerra del Peloponeso:

Transcurrió entre los años 431 y 404 a.C. entre la Liga de Delos (liderada por Atenas) con la Liga del Peloponeso (conducida por Esparta) a lo largo de los territorios de la Grecia continental, Asia Menor y Sicilia. Concluyó con la victoria espartana y la disolución de la Liga de Delos. Además de la derrota, observamos un destroz de tabús religiosos y culturales así como la devastación de extensos territorios y ciudades enteras.



## DOS PERSONAJES A DESTACAR

**Leónidas, rey de Esparta (521 a.C.-11 de agosto del 480 a.C.).**

Fue el decimoséptimo rey agáida de Esparta que finalizó sus días, muriendo de forma honorable en el 480 a.C., durante la Segunda Guerra Médica, en la heroica defensa de las Termópilas, bloqueando el avance del ejército persa del rey Jerjes I.

**Alejandro Magno (356 a.C.-323 a.C.).**

Fue el rey de Macedonia desde el año 336 a.C. hasta su muerte y está considerado como uno de los líderes militares más importantes de la Historia, por su conquista del Imperio Aqueménida, además del Imperio Persa con los territorios de Anatolia, Siria, Fenicia, Judea, Gaza, Egipto, Bactriana y Mesopotamia.

Diego Hernández I.º A Bachillerato .

# Las tres Gracias

En la mitología griega las Cárites o Gracias (en griego Χάριτες, en latín Gratiae) las tres diosas de la belleza, la alegría y del encanto eran las hijas del dios Zeus y de la ninfa Eurínome. Ellas fueron llamadas Aglaya (Esplendor), Eufrosine (Alegría) y Talía (Regocijo). Las Gracias presidían banquetes, bailes y toda ocasión social festiva. Ellas les brindaban alegría y felicidad tanto a los dioses como a los mortales.

Compañeras frecuentes de las divinidades del amor, Afrodita y Eros; a menudo, también se unían a las Musas para cantar a los dioses del Olimpo. El dios Apolo les componía y les tocaba música con su propia lira. La Gracias y la Musas se asociaban en la antigüedad a la inspiración de artistas.

Las Tres Gracias, siempre se representan juntas, con el triple propósito de simbolizar el rego-

cijo, la felicidad y la belleza... En el arte generalmente se representan como tres doncellas gráciles, bailando en un círculo.

En este trabajo pretendemos mostrar cómo los distintos artistas han representado este mito a lo largo de la historia del Arte, cómo ha evolucionado la visión de los artistas acerca del concepto de belleza femenina.



Fresco pompeyano.



Detalle de "la Primavera" Botticelli 1476.



Granah 1535.



Sanzio 1504.



Rubens 1639.



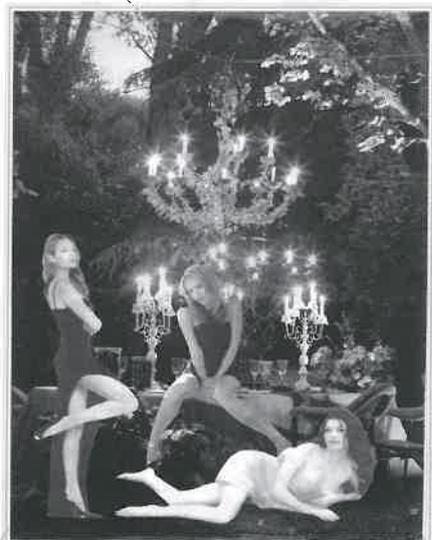
David Juárez 2009.



Povedano Bermúdez s. XX.



Juan Barjola.



Collage de Beatriz Rojo 2009

El ideal de belleza femenina ha cambiado mucho a lo largo de los siglos. Apreciamos también que las primeras representaciones pictóricas eran mujeres desnudas. Sin embargo, las últimas representaciones muestran mujeres vestidas y una actitud menos desenfadada. La alegría de vivir es menos evidente.

Luisa de Castro.  
Pablo Fernández.  
David Juárez.  
Tamara Martínez.  
Laura Núñez.  
Beatriz Rojo.  
4.º - ESO.

# Las leyendas de Ávila

## ¿Qué es una leyenda?

Es una narración oral o escrita, con más o menos elementos imaginativos que quiere hacerse pasar por verdadera o que en realidad lo es.

Se transmite habitualmente de generación en generación y suele sufrir supresiones, añadidos o modificaciones.

Algunas de las leyendas avilenses más destacadas son: "EL Rey niño", "Jimena Blázquez", "El Castillo de aunque os pese", "La sultana de los ojos negros", "A tierra de moros" y "La Santa Barbada". Todas ellas narran acontecimientos de nuestra ciudad a través de historias transmitidas de generación en generación desde hace mucho tiempo.

A continuación, dos de ellas.

## JIMENA BLÁZQUEZ

¿Qué ocurrirá en la ciudad que ha tocado a arrebato el zumbo de San Juan? Todos se preguntan lo mismo. Mujeres y niños, y escasos hombres, acuden al Mercado Chico. Algo grave debe ocurrir cuando en esta tranquila tarde de noviembre de 1109 suena la campana con volteos apresurados e inquietantes. Se habla de incendio, de desastre guerrero...pero todo es fantasía.

Al Corral del Concejo ha acudido hasta el mismo Obispo Sánchez Zurraquín, que ha sido llamado urgentemente por los pocos hombres que guarnecen Ávila para pedirle consejo.

Un pastor del Valle es asediado a preguntas. Muestra su inquietud y nerviosismo. Dicen, ha divisado cerca del Puente de Menga a un ejército moro que avanza hacia Ávila. Si es así deben encontrarse ya muy cerca.

Todo es confusión, llores y lamentaciones. Todas las mujeres avilenses claman apesadumbradas ante el temido Abdalla-Alhacén. La falta de sus esposos e hijos que están luchando en las milicias de Ávila bajo Alfonso VI las deja indefensas.

Con veinte hombres no pueden hacerles frente. ¡Ávila sin remedio será tomada! La gente corre desorientada, todo es desorden y algarabía.

He aquí que una mujer de temple varonil y alma heroica sale de entre la multitud para animar a los que se lamentan. Habla, y con voz solemne dice al pueblo:

-Mujeres de esta ciudad: sino hay hombres quedamos hembras que con nuestros pechos y la gracia de Dios ocuparemos los vacíos hasta dar la vida o morir por la suerte de la ciudad en las almenas de la muralla.

Es Jimena Blázquez. Es la personificación del alma castellana.

La plaza arde en vítores y aplausos, trompetas y tambores convocan a la defensa.

Aparecen con Jimena las primeras mujeres, vestidas con petos y chaquetas, portando escudos, flechas y lanzas, ocultando sus cabellos con el yelmo.

Ha llegado la noche. Los muros de Ávila se pueblan de mujeres. Una en cada almena semejando varones. Hierve el aceite, montones de piedra se llevan a los adarves. Las luminarias que resplandecen en la llanura e iluminan el palacio almenado serán el primer mensaje para el árabe: La ciudad no duerme. La ciudad no está des poblada de hombres y espera al musulmán. Jimena se ha erigido en gobernadora y caudillo por falta de su esposo Fernán López Trillo.

Con voz animosa da órdenes que han de cumplirse con coraje.

Agoniza la noche para dar paso a la alborada que significará para Ávila la muerte o la victoria.

Ya se acercan los primeros árabes. Ya aparecen ondeando al viento los primeros estandartes. El mensaje nocturno de las luminarias no mintió. ¡La ciudad no está desguarnecida! Lo ha comprobado el mismo Abdalla - Alhacén recorriendo la fortaleza. Hay que iniciar una retirada veloz y sin perder tiempo ante una posible salida de los cristianos...porque Ávila así es inexpugnable.

¡Ávila se ha salvado por una mujer!

¡Ávila no ha visto ondear una vez más los estandartes de la Media Luna, por el valor, decisión y heroísmo de Jimena Blázquez!

## LA SANTA BARBADA

A corta distancia de Ávila en la cercana Cardeñosa, vivía una joven muy bella llamada Paula. Todo el contorno la conocía por su singular hermosura, cautivando por su belleza a cuantos la admiraban. Sus padres, eran aldeanos de un antiguo fundo.

La sencilla aldeana de Cardeñosa, regresando cierto día a su aldea, entró, según costumbre, en la Ermita de San Lorenzo. Al salir de orar observó a un doncel. Aquel apuesto galán sorprendido por su aparición tornó sus miradas hacia la bella aldeana que, momentos después, se perdió por el camino en dirección a su pueblo. Inmediatamente se informó por el santero, de las frecuentes visitas de la muchacha al templo.

Las entrevistas mudas se sucedieron. Aquella muchacha le cautivaba con una pasión ardorosa.

# Apuntes de historia

Pasaron los días, y repetidas veces habló a Paula del amor que por ella sentía, pero la bella aldeana de Cardenosa no podía dar oídos a sus palabras porque había contraído un voto con la Virgen que no podía romper.

Cuentan que el caballero fraguó lujuriosos propósitos.

Cierto día de primavera caminaba Paula hacia la ciudad. El caballero siguió sus pasos. Paula se dirigía como de costumbre hacia la Ermita con su tranquilidad usual. Sin embargo, la presencia del caballero suspendió aquel coloquio. Como un presagio, adivó en la faz del galán un deseo que la hizo temblar de espanto y cobijarse en el templo.

Dentro imploraba ser salvada del peligro de aquel caballero, salvando con ello su castidad. Su garganta se ahogó de emociones y sus labios musitaron oraciones en la soledad del templo. Y el milagro se hizo. Su rostro había quedado poblado de áspera y negra barba.

El mancebo esperaba sentado en la hierba de un cercano prado. Pocos momentos después aparecía en el pórtico una vieja, fea, rugosa y con barba. Loco de ira por la tardanza entró en el templo, pero no halló una sola persona. Lo registró todo sin poder encontrar a Paula. Desesperado salió del templo, sorprendiéndose al observar que la viejecita llevaba idénticos vestidos a los de Paula.

Aquella no podía ser, estaba loco. Iría a buscarla donde fuese.

Cuentan las tradiciones abulenses que la joven se llamó Santa Barbada viviendo el resto de sus días en intensa penitencia.

La leyenda tiene visos de verosimilitud. Al menos tenemos los vestigios fiables de una lápida sepulcral, y un relato grabado en piedra, en el templo

de San Segundo, antigua ermita de San Lorenzo.

Se celebra todos los años su fiesta, el 20 de febrero, en la localidad de Cardenosa: "Santa Paula Barbada".

Algunas de estas leyendas son representadas cada verano en distintas partes de la muralla de Ávila, para acercarnos un poco más a la historia de nuestra ciudad.

Aquí también queremos acercar, o por lo menos dar a conocer, algunas de las leyendas que han circulado por Ávila durante muchos años, por lo que en años sucesivos se continuarán haciendo apartados similares a este.

## BIBLIOGRAFÍA:

- José Belmonte Díaz: "leyendas de Ávila"
- Benito Hernández Alegre: "Ávila en la literatura"

Paula Velayos.  
M.ª Eugenia Rodríguez.  
4.º A - ESO

# 10 LAS VERDADES QUE NUNCA LO FUERON

## 1. LOS VIKINGOS NO LLEVABAN CASCOS CON CUERNOS

Fue una invención del pintor sueco Gustav Malstrom en las ilustraciones que realizó en 1820 para el poema épico Frithiof's Saga. El propósito de estos cuernos irreales era retratar a los feroces guerreros del norte como seres casi demoníacos.

## 2. WALT DISNEY NO SABÍA DIBUJAR

Nunca diseñó ninguno de sus famosos personajes. Durante muchos años se dijo que Mickey Mouse había sido creado por él, pero ahora sabemos que fue obra exclusiva del dibujante Ub Wickers quien le dejó a Disney compartir la autoría para devolverle un favor.

## 3. VAN GOGH

Nunca se cortó la oreja. Tan solo un pequeño pedazo del lóbulo izquierdo.

## 4. JUANA DE ARCO NO ERA FRANCESA

La verdad es que la santa y heroína nació en Bar, una localidad del ducado de Lorena que, por aquel entonces, era independiente.

## 5. ROBIN HOOD NO ERA UN BANDIDO GENEROSO

Ni tampoco robaba a los ricos para dárselo a los pobres. En realidad era un hombre llamado Robert Hood, que se sublevó contra el rey Ricardo II (y no contra Juan Sin Tierra) para no pagar impuestos.

## 6. LOS PIRATAS NO ENTERRABAN SUS TESOROS

O lo hacían demasiado bien, por que nunca ha aparecido ninguno. Lo normal era que dilapidaran el botín en sus pillajes en las tabernas, los burdeles y las casa de juego de la isla de la Tortuga.

## 7. EL CABALLO BLANCO DE SANTIAGO

Al final ino era tan blanco! En el techo de la catedral de Compostela está representada la imagen del santo a lomos de un ejemplar de piel castaña con manchas negras.

## 8. ADÁN Y EVA NUNCA COMIERON UNA MANZANA

Ya sabemos que solo es un mito, pero aun así, en el Génesis no se menciona de que fruto se trataba; únicamente se lee: pero del fruto del árbol que está en medio del huerto, dijo Dios: No comeréis de él. El relato de la manzana probablemente se deba a los pintores renacentistas.

## 9. LAS BRUJAS DE SALEM NO FUERON QUEMADAS EN LA HOGUERA

En realidad fueron ahorcadas, que era la pena que las comunidades protestantes y calvinistas solían dictar para los casos de hechicería.

## 10. ARTURO NUNCA FUE REY

Fue un general romano llamado Lucio Artorius Casto, nombrado prefecto para defender Berta de los bárbaros.

Sonsoles Garrosa.

Sara de Blas.

3.º B - ESO.

# Sección literaria

## ...FRASEOLOGÍA ABULENSE...

AVILA

- Agarrarse a un clavo ardiendo:** echar mano del último recurso.
- Antojos de burro cojo:** se dice de los chiquillos que piden la luna.
- Asar la manteca:** intento de conseguir lo imposible, de realizar lo absurdo "eres más bruto que el que quiso asar la manteca".
- Atar esas dos moscas por el rabo:** llegar tarde a algo necesario y perder la ocasión de realizar algún proyecto viable. Soñar con lo imposible.
- Atar a los perros con longanizas:** se aplica la frase a algo que se prometía muy fácil y no lo era "no creas que aquello va a ser jauja, a ver si te crees que allí atan los perros con longanizas".
- Brillar por su ausencia:** expresión irónica que habla por sí sola.
- Buscar tres pies al gato:** querer buscar razones donde no existen.
- Caérsele a uno todos los palos del sombrero:** hundirse en el desaliento.
- Calcular a ojo de buen cubero: sin ton ni son.** Sin citar fuentes seguras ni datos constatables.
- Coger el dos:** marcharse sin dar explicaciones.
- Comer a dos carrillos:** comer sin sentido, como un glotón.
- Creer algo a pie juntillas:** sin pararse a reflexionar, sin el menor sentido crítico.
- Creer que todo el campo es orégano:** creer que todo es fácil.
- Cortar a rachagrano:** cortar al tope, a ras del suelo, como el heno, los cereales.
- Dar brocha:** adular a alguien para obtener algún beneficio.
- Doblar la servilleta:** morir, "me parece qu'el agüelo Juan dobla pronto la servilleta".
- Dorarle a uno la píldora:** presentar algún asunto como demasiado fácil y apetitoso para que otro pique.
- Echarle a uno con cajas destempladas:** de manera violenta.
- Encontrarlo hasta en la sopa:** encontrárselo repetidamente.
- Echar las muelas:** estar de muy mal humor "mejor que no te diga na; está que echa las muelas".
- Echarle a uno la polka:** regañar a una persona.
- Escoñarse:** echarse a perder.
- Estar hecho un cascajo:** con salud muy deteriorada.

## ...REFRANES...

AVILA

**Avilés, hábil es:** forma de ser de los abulenses o avilés.

**A, Ávila, nadie la vio un día entero sin sol:** característica del tiempo de la ciudad, hará frío, pero con sol y limpieza del ciel

# Sección literaria

## DE LA PROVINCIA

**Cuando el diablo no tiene nada que hacer, coge la escoba y se pone a barrer** (Madrigal de las Altas Torres).

**La misa y el pimiento son de poco alimento** (Arévalo).

**En septiembre o lleva los puentes o seca las fuentes** (Barco de Ávila).

**Quien convida al cantinero, o esta borracho o no tiene dinero** (Piedrahita).

**Amor de niña, agua en cestilla** (Arenas de San Pedro).

**En madrigal y en casa, Nicolás o Nicolasa** (Madrigal de las Altas Torres): Indicando la gran devoción al santo que tienen todos los madrigaleños.

## VALLE AMBLÉS

En el puerto de Villatoro  
donde las sierras enlazan,  
allí tiene el manantial,  
manantial el Río Adaja  
llí se forma su cauce,  
que por el Valle Amblés baja,  
y va regando sus tierras,  
sus riberas o pestañas,  
a veces las sus praderas  
cuando llueve y cuando nieva,  
y sigue con dirección,  
con dirección para Ávila  
van bañando sus paredes,  
las paredes de sus casas,  
as paredes de esas casas,  
que lindan con el Puente Adaja,  
y así cambian de dirección,  
de dirección para Arévalo  
para llevarle sus aguas.

### Los sacramentos del amor, proviene de SOLOSANCHO:

El primero es el bautismo.

En la pila del bautismo  
bien sé que estás bautizada  
para ser buena cristiana.

El segundo confirmación  
bien se que estas confirmada  
que te confirmó el obispo  
dándote una bofetada.

El tercero penitencia  
de penitencia me han dicho  
es estar contigo a solas  
y eso no se ha logrado.

El cuarto la comunión  
la que dan a los enfermos  
a mí me la pueden dar  
que por ti me estoy muriendo

El quinto es la extremaunción  
yo por extremos te quiero;  
que ando por esas calles  
que ni duermo ni sosiego.

El sexto Orden Sacerdotal.

yo capellán he de ser;  
que en los ojos de esta dama  
toda mi vida estudié.

El séptimo matrimonio  
que es lo que vengo a buscar;  
que si tú y tus padres quieren  
contigo me he de casar.

## BIBLIOGRAFÍA

Refranes, dichos y miscelánea abulens  
José Luis González Díaz.

La lengua viva de Ávila Agapito Díaz  
Cabrera.

Sarah Panera.  
Ángela Herráez.  
Carolina Hernández.  
Elena Moreno.  
2.º C - ESO.

# Sección literaria

*Si las piedras hablaran*

## BREVES RECREACIONES LITERARIAS SOBRE NUESTRO PATRIMONIO CULTURAL



La fiesta del pan.

Todos los que antes de llegar al instituto, fuimos alumnos del Colegio del Pradillo, hemos pasado a su lado cada día, hemos jugado subidos por encima y hasta hemos bebido de su agua, sin saber que esta fuente de piedra forma parte de una de las más admiradas y conocidas obras que se exponen en el Metropolitan Museum de Nueva York.

**¿Qué historia oculta nuestra fuente?:**

En 1913 el fundador de la *Hispanic Society of America* (Nueva York), encargó a Sorolla la decoración de una gran estancia del Museo Metropolitano situado en Broadway; dicha estancia debía estar dedicada a las costumbres de España.

Para ello, Sorolla viajó por toda España, pintando y tomando apuntes con los que realizó catorce murales que decoran las salas de la institución. Con esta obra, de tres metros y medio de alto por setenta de largo,

alzó un imborrable monumento a España, pues en ella se representan escenas características de diversas provincias españolas, desde Castilla hasta el País Vasco, pasando por Andalucía y Cataluña, todas ellas con un valor artístico incalculable.

El panel más grande mide catorce metros de longitud; se trata de siete lienzos unidos que representan a Castilla y cuyo nombre es "LA FIESTA DEL PAN". La parte más destacada, situada a la izquierda del lienzo,

# Sección literaria

corresponde a Ávila, con un primer plano de la fuente del Pradillo y la muralla al fondo. Ésta no es la posición natural de la fuente que, como todos sabemos, mira de frente a la muralla; así que suponemos que al pintor le gustaron tanto los dos monumentos que decidió hacer una composición en la que ambos aparecieran.

**Pero... tal vez ocurrió algo distinto...**

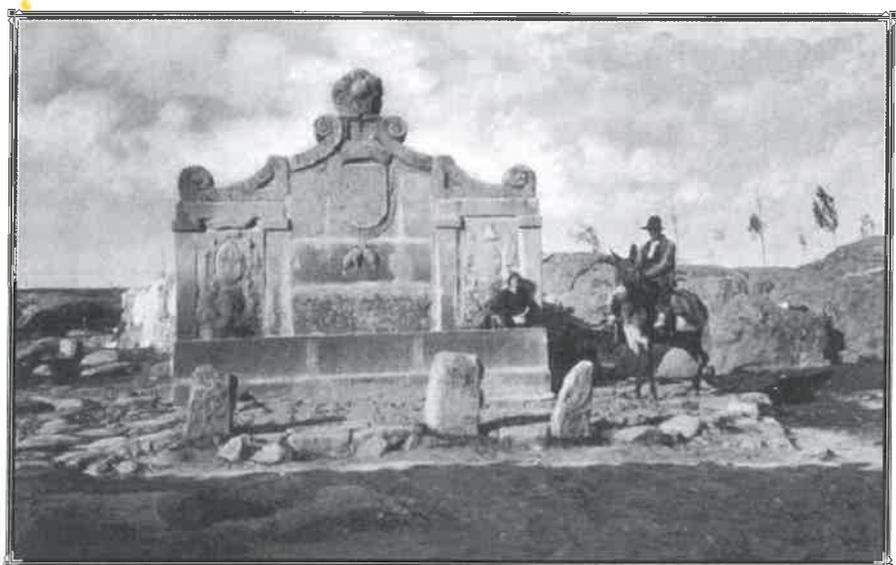
*...Llegó Sorolla al alto del Pradillo con la intención de pintar la muralla, allí se dispuso a instalar sus caballetes y pinturas. Casi sin apreciarlo, se le hizo de noche; así que el pintor, decidió dejar el trabajo para el día siguiente con la luz del alba.*

*Era noche cerrada y los abulenses dormían plácidamente, cuando la fuente del Pradillo, coqueta, como siempre, dándose cuenta de la importancia del pintor y envidiosa, como nunca, de que fuera la muralla y no ella quien se llevara todo el interés de pintores y fotógrafos, decidió girarse para salir en primer plano, dejando a la muralla como un personaje secundario.*

*A la mañana siguiente cuando el artista fue a continuar su trabajo, pensó que el día anterior debía de haber estado muy cansado, pues no recordaba que la fuente estuviera en esa posición, pero, meticoloso como era, se apresuró a corregir su error y empezó a pintar una fuente grande y majestuosa, que parecía estirarse, crecer y ponerse de puntillas intentando ocultar a la muralla.*

*Una vez terminada la obra, la fuente esperó a que se ocultara el sol para colocarse de nuevo mirando a la muralla. Y cuentan que desde entonces la muralla, antes de un color más rojizo, ahora palidece de envidia mientras que la fuente del Pradillo sonríe más ancha que larga.*

Sarah Panera 2.º C - ESO.



## Susurros en la catedral

Tenía entumido todo el cuerpo. Había estado completamente inmóvil los últimos...¿dos, tres, cinco... siglos?...Quizás más. Siempre en la misma posición. Solamente podíamos entablar una breve conversación durante las noches, conversaciones furtivas cuando no había nadie. Pero, durante el día, teníamos que parecer piedras, sólo piedras. Antes era más sencillo, apenas había visitas, poco más de una a la semana; entonces, representaban extraños rituales y oraban. Ahora, molestos destellos de luces nos deslumbran, nos taladran bajo su mirada fría. Debíamos de ser muy famosos. Y es que nuestro teatro es eterno. Y la piedra nuestra piel.



La imagen muestra el capitel de una de las capillas centrales embutidas en el muro del cimorro de la catedral e ilustra de forma muy gráfica la muerte de Lázaro, que asciende a los cielos en manos de los ángeles, y del rico Epulón, que es torturado por el demonio. Según la parábola (Lc 16,19-31), Epulón era un rico que vestía de púrpura y lino finísimo y que cada día celebraba espléndidos banquetes. Mientras, el pobre Lázaro yacía sentado a su puerta, deseando saciarse con la comida de la mesa del rico, su cuerpo cubierto por úlceras era lamido por los perros. Sucedió, pues, que ambos murieron; el pobre fue llevado por los ángeles al seno de Abraham; el rico descendió a los infiernos. Epulón es torturado, en medio de sus tormentos mira hacia los cielos y, viendo a Abraham y a Lázaro, imploró: "Padre Abraham, ten piedad de mí y envía a Lázaro para que moje la punta de su dedo en agua y refresque mi lengua porque estoy atormentado en estas llamas". Contestó Abraham "Hijo acuérdate de que tú recibiste bienes durante tu vida y Lázaro, en cambio, males; ahora, pues, aquí él es el consolado y tú te atormentas".

Ángela Herráez 2.ºC - ESO.

## Una tumba en Cerro Hervero

Esta tumba que muy pocos abulenses conocen está situada al sureste de Ávila, en la zona de las Hervencias.

Según algunas personas se trata de una tumba medieval. Sin embargo, en aquella época la costumbre era enterrar a las personas en el exterior de las iglesias, con la tumba orientada de este a oeste. Este enterramiento está aislado, no hay ninguna otra tumba cerca y no se observa ningún rastro de ellas en las cercanías.

Algunos dicen que sacaron el cuerpo, lo tiraron al campo y no se volvió a saber nada de él. También destrozaron unas "piedras" que se colocaban encima de la tumba para saber donde se encontraban los restos y para proteger la tumba..... ¡Habría que investigar!



Desde que me levanto hasta que me duermo, huelo las flores que hay a mi alrededor. Mis pesadillas se pueblan con los gritos de los sesenta caballeros con sus cabezas hirvientes; maldito lugar éste de las Hervencias, maldito Alfonso I, el Batallador, por exigir tan cruel pago a la ciudad. Me cubre la hierba de los años. Recuerdo mi historia, pero... no puedo contárselo a nadie, no puedo hablar, me sepultaron en piedra, y mi secreto yace en la tumba.

Raquel González 2.ºC - ESO.

## A mi árbol:

*Tú, mi aire de vida,  
Penumbra en los besos,  
Fruto de la tierra,  
Sobre estos labios  
El rocío de tus hojas  
Una jugosa mañana  
Susurro una historia,  
En ella decía;  
Frio acero traspasó mis entrañas,  
Pero yo nunca quise caer  
Si son tus ojos los que me piden  
Que nunca deje el sol  
Entrar por tu ventana,  
Por ti dulce humana,  
Por ti volveré a nacer...*

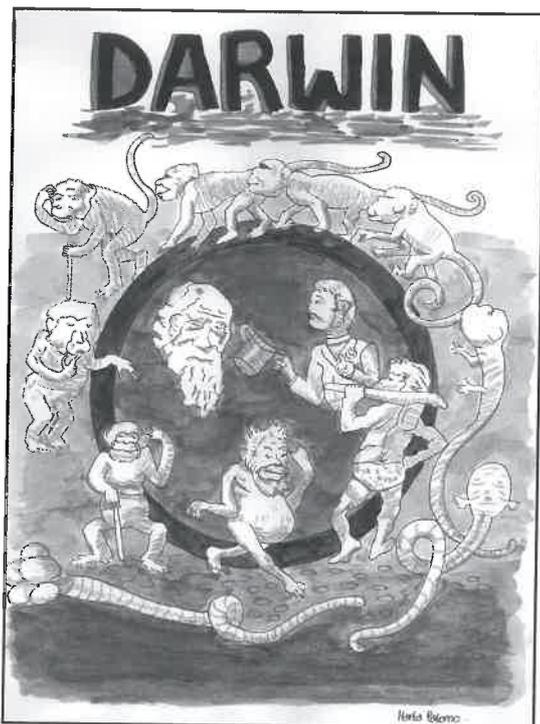
Andrea Reques.  
4.º D ESO.



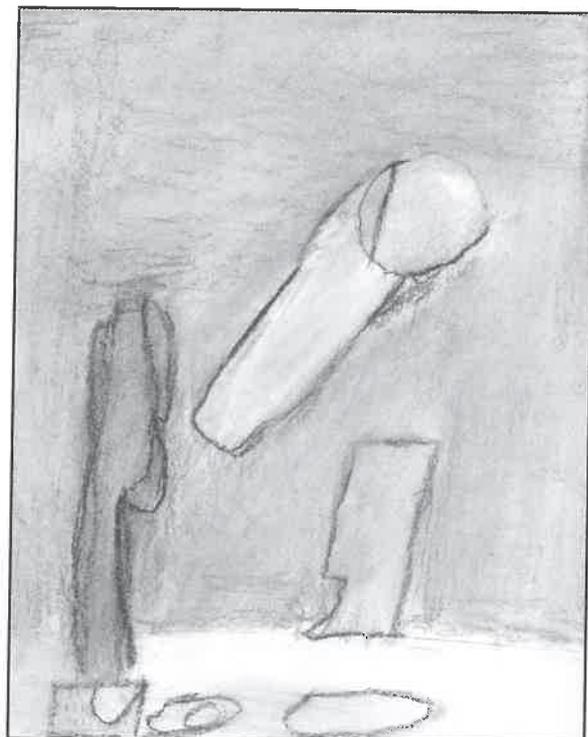
Beatriz Rojo 4.º D ESO.



Beatriz Rojo 4.º D ESO.



Marta Palomo 4.º C ESO.



M.ª José Álvarez 4.º C ESO.

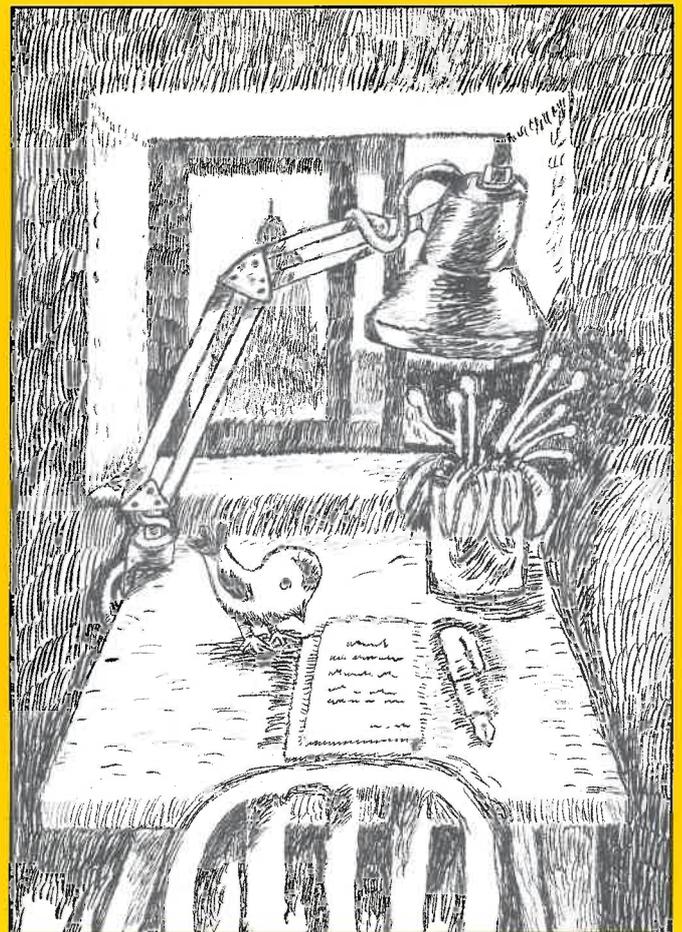
# Plástica



Marta Palomo 4.º C ESO.



Isabel Hernandez 4.º D ESO.



Marta Palomo 4.º C ESO.



# COMENIUS PROJECT

[www.vascobourne.com](http://www.vascobourne.com)



I.E.S. Vasco de la Zarza

Bourne Community College



## Building Intercultural Environmental Bridges

Logo  
designed  
by  
Sara  
Jiménez G.,  
2nd ESO C.



## Construyendo Puentes interculturales en torno al Medioambiente

As all of you know, last August the Council of Europe approved the shared project of Bourne Community College (England) and IES Vasco de la Zarza (Spain) to work together for the next two school years.

The aims of the project are to further develop the partnership between the staff and students in our schools as well as to achieve a high standard of modern foreign language using the theme of environmental research as a force for the discussion and practical work.

First using ICT as a tool for communication, and later attending residential visits in England/Spain, we intend to study language, culture, society and environment in both countries, so enhancing European environmental awareness and responsibility of the men and women who will be the future citizens of a plural world.

There is a wide variety of researches we have planned to carry out; these are some of them concerning Spanish legends, proverbs, history, landscapes...

Como sabéis, el pasado mes de agosto, el Consejo de Europa aprobó el proyecto conjunto del colegio Bourne Community College (Inglaterra) y el IES Vasco de la Zarza para trabajar durante los dos próximos cursos.

Los objetivos del proyecto son avanzar en el afianzamiento de los lazos del "hermanamiento" y la colaboración mutua entre los profesores y los alumnos de ambos centros utilizando el estudio de temas relacionados con el medioambiente como plataforma para el diálogo y el trabajo práctico.

Primero comunicándonos mediante las nuevas tecnologías y, después, mediante visitas de estudio a Inglaterra/España, estudiaremos la lengua, cultura, sociedad y medioambiente de ambos países para contribuir, así, a desarrollar un sentido de sensibilización y responsabilidad hacia el medioambiente en los futuros hombres y mujeres ciudadanos de un mundo plural.

Aquí encontrarás leyendas, refranes, paisajes... de nuestro entorno como punto de partida de este proyecto.

# Ávila, a city for everyone Ávila, una ciudad para todos



Ávila is a small and medieval city located in the Autonomous Community of Castile and Leon (Spain). It is the highest city on Western Europe- 1,131 m above sea level. The city of Ávila is known because of its medieval walls that were built in 1090 AD.

In the centre of the city coat of arms, Alfonso the Child-king is shown from the cimorro of the cathedral. Around the defensive tower, we read the three titles the city owns:

- The King's city
- A city of knights
- A city of loyal people.

## POPULATION

The total population of Ávila is 56,144 inhabitants (over 35% of total population in the province): 27,102 inhabitants are males and 29,042 are females. The average age is 44.3 years.

Although the population in the province has decreased at a great extent along the last decades (as shown on the graph); the population

in the city has experienced a meaningful increase since 1988 (from 45,092 to 56,144 inhabitants). This growth is due to the migration from the rural areas of the province and to external migration.

The foreign population represents 6.6 % of the total population, 50.2 % of them are men. The largest group is between 40 and 44 years (7.6%). It is the first time that immigrants who arrived from Romania have surpassed those from Morocco.

Ávila es una pequeña ciudad medieval situada en la Comunidad Autónoma de Castilla y León (España). Es la ciudad más alta de Europa occidental-1131 m sobre el nivel del mar. La ciudad de Ávila es conocida por sus murallas medievales que fueron construidas en 1090 d.C.

En el centro del escudo de la ciudad Alfonso, el Rey Niño, es mostrado desde el cimorro de la catedral. Alrededor de la torre defensiva, leemos los tres títulos que la ciudad posee:

- Ávila del Rey.
- Ávila de los Caballeros.
- Ávila de los Leales.

## POBLACIÓN

Ávila tiene 56.144 habitantes (por encima del 35% de la población total de la provincia): 27.102 son varones y 29.042 son hembras. La edad media es 44,3 años.

Year		Year	
1988	45,092	1999	47,682
1989	46,259	2000	47,843
1990	46,992	2001	47,967
1991	45,977	2002	50,241
1992	46,759	2003	52,078
1993	48,531	2004	52,417
1994	49,639	2005	52,612
1995	50,015	2006	53,272
1996	47,187	2007	53,794
1998	47,650	2008	56,144

Aunque la población en la provincia ha disminuido en gran medida durante las últimas décadas (como se observa en el gráfico); la población en la ciudad ha experimentado un

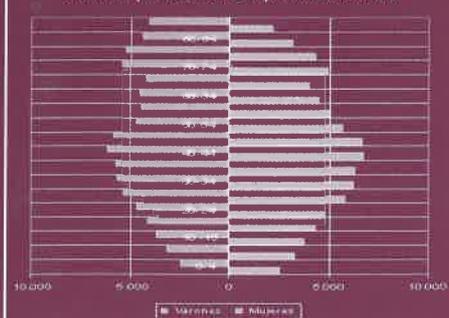
crecimiento significativo desde 1988 (de 45.092 a 56.144 hab.). Este crecimiento se

debe a la emigración desde las áreas rurales de la provincia y a la emigración externa.

La población extranjera representa un 6% del total, el 50,2% son hombres. El

mayor grupo se sitúa entre los 40 y los 44 años (7,6%). Por primera vez los inmigrantes llegados de Rumania sobrepasan a los de Marruecos.

Pirámide poblacional de la provincia de Ávila



# Parque regional de la Sierra de Gredos

Gredos es el espacio natural más importante de la provincia de Ávila, se encuentra protegido desde el 20 de junio de 1996 como Parque Regional.

**Situación y Geología.** La sierra de Gredos se encuentra en el Sistema Central, su máxima altitud se sitúa en la provincia de Ávila en el Pico del Moro Almanzor a 2.592 m. La Sierra está formada principalmente por granitos fuertemente moldeados por erosiones glaciares del cuaternario. Pudiéndose encontrar también gneis, esquistos cristalinos y cuarcitas.

La Sierra de Gredos es marcadamente asimétrica en cuanto a las diferencias de altura entre las dos vertientes. La vertiente norte tiene un desnivel menor que la vertiente sur por lo que las pendientes son más suaves en la parte norte que en la parte sur.

El paisaje ha sido modelado por el hielo de los glaciares que hasta hace 10.000 años estaban presentes en la Sierra de Gredos. Como restos de ese intenso glaciario podemos encontrar lagunas y lagos glaciares, circos glaciares, valles glaciares, morrenas y otros restos de erosión glacial. Siempre en la vertiente norte.

**Clima.** Atendiendo al clima de Gredos, podemos encontrar dos zonas diferenciadas: la cara norte y la cara sur. La parte norte es más fría que la parte sur porque tiene un clima continental y por eso tiene temperaturas bajas en invierno y un poco más altas en verano.

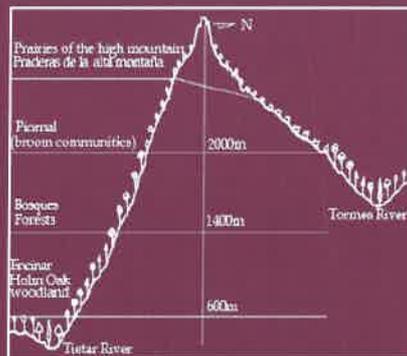
La parte sur tiene un clima mediterráneo caracterizado por sus temperaturas agradables en invierno y altas en verano. La sierra en su parte sur, actúa como una barrera que impide el paso de las fuertes lluvias del sur y recoge las que vienen del norte. Debido a esto, la parte sur es más húmeda que la norte. En primavera las capas de hielo en las montañas se funden y crean torrentes que abastecen los ríos, pero es posible encontrar una nieve permanente, conocida como 'neveros', en las cumbres.

**Flora.** La Sierra de Gredos presenta una gran variedad de vegetación. Podemos diferenciar cuatro formaciones vegetales características:

**Prados de la alta montaña:** se compone de prados que son utilizados por la ganadería en verano, ya que su suelo el resto del año está cubierto por nieve.

**Piornal:** abundan los piornos serranos.

**Bosques:** en la vertiente sur de la Sierra abundan los pinares de Pino Negral, con algunos Pinos laricios en las zonas más altas. En las zonas más húmedas se encuentran bosques de robles y castaños. En la vertiente norte encontramos los pinares de Pino Silvestre y algunos robledales. Además hay algunas especies singulares como tejos, acebos y abedules.



**Encinar:** en las partes más bajas. Además de la encina, también aparece el alcornoque en la cara sur. En ambas vertientes encontramos la dehesa que es un ecosistema mantenido artificialmente por el hombre.

Además, a lo largo de los cursos de agua, se encuentra la vegetación de ribera, representada fundamentalmente por alisos, abedules y sauces. Las especies endémicas de Gredos están localizadas en las zonas altas. Las más conocidas son la manzanilla de Gredos, la consuelda del Almanzor y la Boca de Dragón. El Piorno Serrano también es endémico.

**Fauna.** La fauna de Gredos puede englobarse dentro de dos grandes grupos; la fauna de montaña y la perteneciente a las zonas bajas. En total existen más de 220 especies de vertebrados.

El grupo más importante a nivel de conservación es el que habita en la zona montañosa en el que destacan cuatro endemismos locales de Gre-

dos. Los dos anfibios endémicos son la Salamandra de Gredos y el Sapo de Gredos. Entre los mamíferos endémicos están el Topillo Nival y la Cabra Montés.

En la fauna asociada a los bosques se pueden encontrar Ciervos y Jabalís. En los ríos existen Carpas y Truchas Irisadas conviviendo con desmanes de los Pirineos y con una importante población de nutrias.

La proliferación de insectos y pequeños vertebrados en la zona permite la existencia de muchos depredadores ya sean zorros, felinos como el gato montés y el linco ibérico y muchos reptiles especializados entre los que están la Lagartija Serrana el Lagarto Verdinegro y varios tipos de culebras.

Dentro de las aves de las zonas bajas hay que hacer hincapié en las rapaces como son los dos tipos de milanos y el Águila Imperial o la presencia en verano y primavera del Águila calzada; también existen Buitres Negros y Buitres Leonados en la sierra.

La cúspide de la cadena alimentaria de este amplio ecosistema la ocupan el Águila Real que habita en los riscos y una incorporación reciente, el Lobo, que parecía haber desaparecido hace años.



# "Sierra de Gredos" Natural Park

Gredos is the largest natural area in the province of Avila, it has been protected as a Regional Park since June 20, 1996.

**Location&Geology.** The "Sierra de Gredos" is a mountain range located in the Central System. Its highest point is the " Moro Almanzor" peak at 2.592 metres. It is mainly composed of strong granite, shaped and molded during the Quaternary glacial erosion. It is also possible to find gneiss, crystalline schist and quartzite.

It is asymmetric if we focus on the altitudinal differences between the two sides. So the slopes are gentler in the north than in the south.

The landscape has been shaped by the ice of the glaciers 10,000 years ago and periglacialism continues at present in La Sierra de Gredos. As a result of the intense glaciers we can find lakes, glacial ponds, glacial cirques, glacial valleys, moraines and other remains from glacial erosion. These are only found on the northern slope.

**Climate.** The climate of Gredos consists of two different zones: the north and the south side. The north part is colder than the south part because it has a Continental climate and it has lower temperatures in winter and moderately high in summer.

The south part has a Mediterranean climate characterized by its comfortable temperatures in winter and high temperatures in summer. The deep slope of the south part acts as a barrier against strong rainfalls from the south, but it receives rainfall/precipitation from the north part. Because of this, the south part is wetter than the north part. In Spring time the melting of the ice layers at the mountains creates torrents that supply the rivers with water. Permanent snow can be found at the summits in places known as "neveros".

**Flora.** The Gredos' Mountains have a wide variety of vegetation. We can find four different kinds of communities:

Prairies of the high mountain: are composed of a series of meadows used by livestock and wildlife in summer, because their ground is covered by snow the rest of the year.

**"Piornal":** (broom communities).

**Forests:** the southern slope is rich in Maritime Pine forests with some " Black pines between them in the higher areas. In wetter areas there are oak woodlands and Sweet Chestnut (mostly cultivated). On the northern slope are the pine forests of Scots Pine and some oak woodlands. In addition there are some unique species such as Yew, Holly and Birch.

**Holm Oak woodland:** in the lower parts. Besides the Holm Oak, the Cork Oak also appears. The "dehesa" ecosystem is maintained artificially by man

Furthermore, along watercourses, there is bank vegetation, represented primarily by Alders and Willows. The endemic species of Gredos are located in the upper zones. The most well known are: "Gredos Camommile", "Almanzor's Consuelda" and the "Mouth of Dragon". The Piorno Serrano (yellow broom) is also endemic.

**Fauna.** The fauna of Gredos can be separated into two groups: the fauna of the mountains and the fauna of the lower zones. In total, there are over 220 species of vertebrates.

With regards to conservation, the most important group is the one that lives in the high mountain zones where we find four local endemic species. The two endemic amphibians are the Gredos salamander and the Gredos toad. In the mammals group, the endemic species are the Snow Vole and the Spanish ibex (or wild goat).

The fauna associated with forests is composed of deer and wild boars. In the rivers we can find carps and rainbow trout living with Pyrenean desman and an important population of otters.

The proliferation of insects and small vertebrates in this zone allows

the existence of lots of their predators, like foxes, felines as the Wild cat and the Iberian lynx and many specialized reptiles, the Iberian Rock Lizard, Schreiber's Green Lizard and many snakes.

Within the group of the birds in the lower zones we have to focus on the raptors. Examples of these are the two types of kites and the Spanish Imperial eagle. The Booted eagle also occurs. There are also Black vultures and Griffon vultures in the mountain range.

The highest point of the food chain of this wide ecosystem is occupied by the Golden eagle that inhabits the cliffs and by a recent incorporation, the Wolf, which seemed to be extinct for years.



Sara Collado, Alonso Domínguez, Ricardo Muñoz, Álvaro Núñez, José Daniel Pérez, Beatriz Pérez, Paula Plaza y Ángela Toribio. 4º D ESO. programa bilingüe.

# SPANISH PROVERBS

1. Aceituna: una, oro; dos, plata y la tercera mata  
The good things must not be used in excess because they may become very bad.
2. A quien madruga, Dios le ayuda  
It means that if you do things in time and you don't leave everything for the last moment, it is going to be better and easier for you.  
It is similar to the English proverb *The early bird gets the worm*.
3. Ande yo caliente y riase la gente  
This means that if you feel satisfied with yourself, with your actions, with your clothes, friends, behaviour...it doesn't matter what the rest of the people could think.
4. Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío "del carajo"  
When you see rook birds flying low or placed somewhere in groups, this means it is very cold or it will be very cold.
5. Donde hay patrón, no manda marinero  
It means that you have to make what you are asked, not what you want.
6. El que mucho abarca, poco aprieta.  
People who want to do many things at the same time, they won't do any of them right.
7. En Abril, aguas mil.  
It means that in April month, it rains a lot.
8. Mal de muchos, consuelo de tontos.  
You needn't personally feel better if the others have done bad things because the only important thing is your right and personal consideration.
9. Marzo ventoso y abril lluvioso hacen a mayo florido y hermoso.  
It talks about the weather; if we have windy weather in March and rainy in April, then we'll enjoy fine weather in May.  
English people say "April showers, bring May flowers".
10. Más vale pájaro en mano que ciento volando.  
It is better to have something sure than having many things just in your mind.
11. Perro ladrador, poco mordedor.  
When a person talks too much, he or she normally doesn't do anything of what he or she told.  
In English "Dog which barks, seldom bites".
12. Por S. Blas, las cigüeñas verás.  
St.Blas festivity, on February the 3rd, is the time for storks and other migratory birds to come back. It means the beginning of good weather.
13. Quien a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija.  
If you go with good people, all the things will go correctly; but if you go with bad people, things will go bad.
14. Se pillá antes al mentiroso que al cojo.  
If a person is always lying or cheating, nobody will trust him and he will be discovered.

Alumnado 3.º ESO. Programa Bilingüe.

Legends are part of our culture and tradition and they have been told for hundred of years. Ávila has a lot of well known legends that date from Medieval times. We hope you like these two.

## The castle of "Malqueospese"

Mal que os pese = like it or not (even though you like or not).

One day in spring, with the sun shining over the walls of Ávila, a group of warriors returned to the city victorious after winning a battle against the Moors. They went in a parade with their horses and treasures along the "Paseo del Rastro".



Doña Aldonza, the Mayor's daughter, who was a very pretty lady, was looking at the parade from her balcony and suddenly fell in love with the strongest and bravest of the warriors, Don Gonzalo de Velada. During weeks the warriors celebrated the victory in the streets of the city spreading disorder. As punishment the Mayor sent Don Gonzalo de Velada to prison in the castle of "Mal que os pese" in the valley in the south of the province, as the Mayor didn't approve of Don Gonzalo's love for his daughter. Doña Aldonza cried a lot and the warrior said:

-*"Mal que os pese he de ver a vuestra hija"* (I will see your daughter from where I'm going, whether you like it or not).

And every day, at the same time, the Mayor's daughter went up to the balcony and the warrior went up to the tower of the castle. From there, he lit a torch so his lady could see the light from her balcony and they sent love messages to each other with a falcon, both of them completely in love.

In this way the warrior kept his promise to his lady and nowadays the castle is known as "El Castillo de Malqueospese"

(You can visit the castle ruins in Sotalvo, a village near Ávila).

Sara Jiménez and Marta Herráez.  
2.º ESO C and D.

## The Legend of Jimena Blázquez

In the XII century the men went out of Ávila because they wanted to attack the Moors. But this was a mistake because the women and children were left alone inside the walls. Then, the Moors decided to attack Ávila; everybody was terrified, but then a brave woman, Jimena Blázquez, had an idea: if there are no men in the city, all the women and children will have to wear men's clothes, armours, lances and arrows so the Moors would think that they were strong warriors.

At nightfall the Moors approached Ávila but there appeared to be crowds of men on the battlements on top of the wall, so the Moors ran away.

When the men came back to Ávila, they congratulated and thanked Jimena Blázquez for the victory. Ávila was safe!

Nuria Núñez, Laura de Juan, Teresa Hernando, M<sup>a</sup> del Carmen López.  
2º ESO.

# LEYENDAS

Las leyendas son parte de nuestra cultura y tradición y se han narrado durante cientos de años. Ávila tiene leyendas muy conocidas que datan de la época medieval. Esperamos que os gusten estas dos.

## El Castillo de "Malqueospese"

Un día de primavera con el sol brillando sobre las murallas de Ávila, un grupo de guerreros volvía a la ciudad, victoriosos después de ganar una batalla contra los musulmanes. Desfilaban con sus caballos y tesoros por el paseo del Rastro.

Doña Aldonza, la hija del alcalde, que era una bella dama, estaba viendo el desfile desde su balcón y, de repente, se enamoró del soldado más fuerte y valiente del desfile, Don Gonzalo de Velada.

Durante semanas, los guerreros celebraron la victoria por las calles de la ciudad, sembrando desórdenes. Como escarmiento, y ya el alcalde no aprobaba la relación de Don Gonzalo con su hija, le envió a prisión al castillo de Mal que os Pese situado en un valle al sur de la provincia.

Doña Aldonza lloró y lloró y, entonces, el guerrero dijo: "Mal que os pese, he de ver a vuestra hija".

Y cada día, a la misma hora, la hija del alcalde subía a su balcón mientras el guerrero subía a la torre del castillo desde donde él encendía una antorcha y así su dama podía ver la luz desde su balcón. Ambos, locamente enamorados, se enviaban mensajes de amor con un halcón.

De esta manera, el guerrero mantuvo su promesa de amor con su dama y hoy en día el castillo es conocido como "El castillo de MalqueosPese".

(Puedes visitar las ruinas del castillo en Sotalvo, pueblo cercano a Ávila).

Sara Jiménez and Marta Herráez.  
2.º ESO C and D.

## La leyenda de Jimena Blázquez



En el siglo XII, todos los hombres decidieron abandonar Ávila para atacar a los musulmanes. Pero cometieron un error porque dejaron abandonados a su suerte a mujeres y niños dentro de la ciudad. Entonces los musulmanes decidieron atacar Ávila.

Todo el mundo estaba aterrorizado, pero, entonces, una valiente mujer, Jimena Blázquez, tuvo una idea: ya que no hay hombres en la ciudad, todas las mujeres y niños deberán vestir ropajes de hombres, armaduras, lanzas y flechas, para hacer creer a los musulmanes que eran fuertes guerreros.

Así, a la caída de la noche, cuando los musulmanes se acercaban a la muralla, vieron todas las almenas llenas de guerreros preparados para la lucha; así que, asustados, huyeron.

Cuando los hombres regresaron a la ciudad, felicitaron a Jimena Blázquez por la victoria. ¡Ávila estaba a salvo!

Nuria Núñez, Laura de Juan, Teresa Hernando, M.ª del Carmen López. 2.º ESO.

## Orientación, deporte y aventura para todos Orienteering, sport and adventure for everybody

La capacidad de orientarse responde a una necesidad tan natural como saber flotar.

¿Eres capaz de recorrer el bosque y saber dónde te encuentras?

La orientación es una atractiva e interesante actividad de aire libre. El conocimiento básico de su técnica abre de par en par las puertas del paisaje y la Naturaleza.

Es un verdadero deporte popular. Pueden practicarlo, tanto el atleta que persigue ganar una competición, como la familia que simplemente desea pasar un agradable día de campo.

En España, la orientación se introdujo a través de las Fuerzas Armadas hacia el año 1960, pero fue el maestro de esgrima y profesor del Instituto Nacional de Educación Física de Madrid, Martin Kronlund, quien comenzó a practicar la orientación deportiva en el año 1971, como una

forma divertida de trabajar la preparación física. Los que tuvimos la fortuna de ser sus alumnos, aún guardamos intacto el entusiasmo que nos transmitía con sus lecciones.

Aunque se está introduciendo poco a poco en escuelas e institutos, la Orientación todavía es un deporte minoritario, pero en países como Suecia es uno de los deportes más practicados, tanto a nivel competitivo como recreativo.

### LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN

Se pueden practicar en parques y poblaciones, pero las más apasionantes son las de campo abierto.

Se trata de encontrar una serie de controles o balizas en el terreno, que previamente han sido representados con precisión en un mapa, que nos entregarán al inicio de la prueba. Dichos controles tienen forma cuadrada y sus colores son blanco y

naranja. En los recorridos más difíciles, llevaremos una brújula para ayudarnos, y siempre llevaremos una hoja de registro u hoja de control, en la que habrá escritos unos mensajes que nos servirán de pistas para encontrar los controles, y en la que deberemos hacer constar de alguna forma que hemos pasado por todos ellos. La forma de demostrar que hemos encontrado los controles es reproducir en la hoja de registro los signos que veamos escritos en ellos.

### ESTRATEGIAS EN LA CARRERA DE ORIENTACIÓN:

Entendemos por estrategia la forma de conseguir un objetivo de la forma más eficaz con el mínimo esfuerzo posible y, por supuesto, sin saltarse las reglas del juego.

Algunas de las estrategias recomendadas en el deporte de orientación son las siguientes:

-Tened muy claras las técnicas básicas de manejo de mapa y brújula antes de comenzar la prueba.

- Si se va en grupo, realizad las operaciones con la brújula y el mapa entre todos, y tomad las decisiones



Mapa de una carrera de orientación con 17 controles.  
Orienteering map with 17 control points

(camino o ruta a elegir, velocidad de carrera...) de forma consensuada. Varias personas aportan más soluciones y detectan más errores que una sola.

-Durante los desplazamientos, id observando atentamente el terreno, los lugares por los que pasamos e identificados en el mapa.

-Observad el mapa cuando vayáis a elegir una ruta. Evitad los terrenos abruptos y los desniveles bruscos, ya que superarlos requiere mucho esfuerzo y pérdida de tiempo. También hay que evitar los grandes terrenos abiertos sin ninguna referencia cercana y sobre todo los bosques espesos, ya que en ellos es fácil perderse.

-Por el contrario, es recomendable seguir referencias claras que nos acerquen al siguiente control, como caminos anchos, vallados, tendidos eléctricos, ríos y arroyos, carreteras...

-A veces es más fácil encontrar un punto de control llegando primero a un lugar que esté cerca del control y bien representado en el mapa, como una casa, un puente, un cruce de caminos...

-Recuerda que en Orientación, la línea recta casi nunca es la mejor ruta.

-Y lo más importante: ¡disfruta de la Naturaleza que te rodea!

Having a good sense of direction responds to a necessity as natural as knowing how to float in the water.

Are you able to run across a forest, knowing exactly where you are?

Orienteering is an exciting and interesting outdoor adventurous activity. A rudimentary knowledge of its techniques open wide the doors of the landscape and Nature.

It is a well-known sport, especially in Nordic countries such Sweden or Finland. There are not only a lot of orienteering competitions there, but also many events in which the whole family can take part.

Here in Spain, although slowly being introduced at schools and high-schools, it is still a minority sport. Even so, there are some orienteering clubs you can join.

## ORIENTEERING COURSES

They can be practised in parks, towns, inside the school building..., but the most exciting ones are those in the countryside.

It is about finding a series of control points in the field, which previously had been represented accurately on a map that we have with us.

If we are taking part in an important course, those control points are usually square-shaped and orange and white-coloured, with some black letters or numbers written on them. But in school games, control points can be as diverse as the teacher's imagination can reach.

If the route is long or the field difficult to cross, it is useful to take a compass with us.

Anyway, we'll always be taking a control card. On this card we will note down the information written on the control point, or punch the card with a kind of pegs that we'll find there, so, the card will be the indicator for everybody to know that we did find the control point.

## STRATEGIES IN AN ORIENTEERING RACE

We understand that strategy is a form of achieving an objective in an easiest and least exhausting manner possible, and obviously, without breaking the rules of the game. (It is said, playing by the rules).

Some of the strategies recommended in Orienteering are the following:

- It is fundamental to have a very clear understanding of the basic techniques of how to use a map and a compass before starting the race.

-If you are in a team, you will need to work together, not individually, to use the map and the compass and to take the decisions, such as what route to take, or how fast we should be walking. A team working together usually makes fewer mistakes than one person does.

- While you are on your way, it is important to observe the land around you, so that you can identify the landscape on the map.

- Observe the map when you are trying to pick a route: try to stay away from heavy slopes, hills... as trying to get over these obstacles requires much time and effort.

- Try to avoid big open areas with no references for you to orientate.

- Try also to avoid thick forests with many trees and plant life, cause it is easy to get lost inside them.

- On the contrary, it is recommended to follow clear references that help you to get close to the control points, such as paths, fences, streams...

- Finding a control point can sometimes be easier getting first to a place that is close to the control point and well represented on the map, like a house, a bridge, a crossroad...

- Remember that in orienteering the straight line is almost never the best route.

- And the most important thing: enjoy the Nature surrounding you!

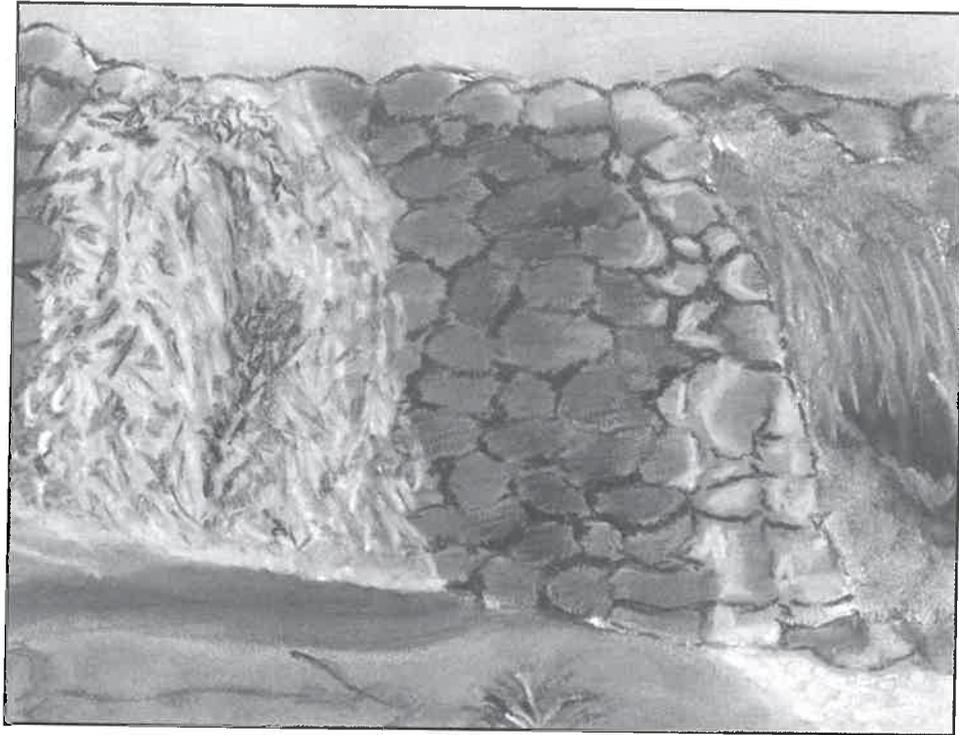


The location of all the Orienteering maps that are in the province of Ávila are represented in the map. All of them are found in the municipal lands of Peguerinos and Las Navas del Marqués.

To get Orienteering maps, you can contact the Orienteering club "ADYRON" ([www.adyron.com](http://www.adyron.com)), or the specialised library "LA TIENDA VERDE" ([www.tiendaverde.es](http://www.tiendaverde.es)).

En el mapa adjunto está representada la localización de los mapas de orientación existentes en la provincia de Ávila. Todos ellos se encuentran en los términos municipales de Peguerinos y Las Navas del Marqués. Puedes conseguir mapas de Orientación poniéndote en contacto con el Club de Orientación ADYRON ([www.adyron.com](http://www.adyron.com)), o bien con la librería especializada LA TIENDA VERDE ([www.tiendaverde.es](http://www.tiendaverde.es)).

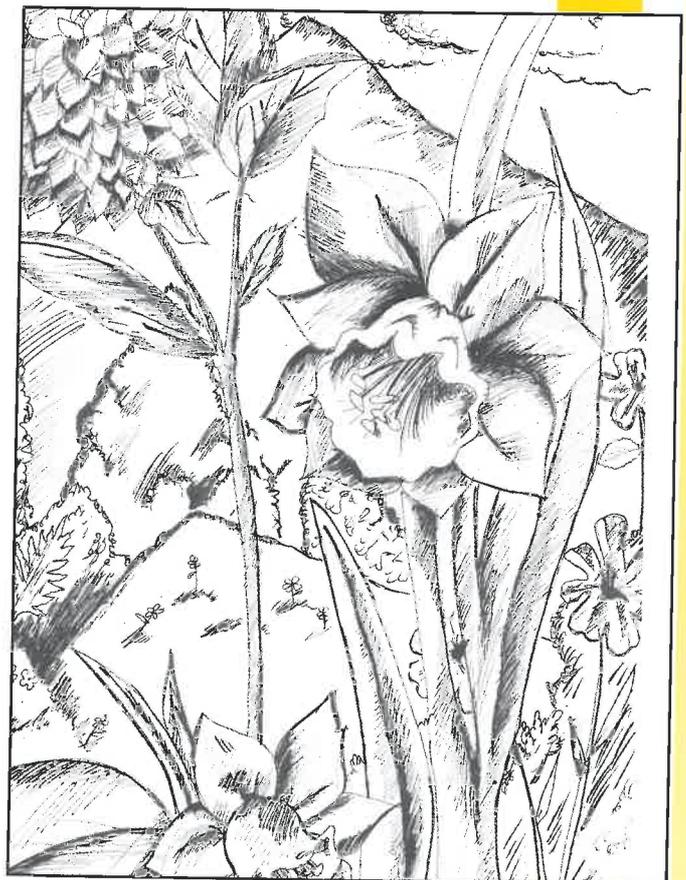
Fernando Martínez.



Marta Palomo 4.º C ESO.

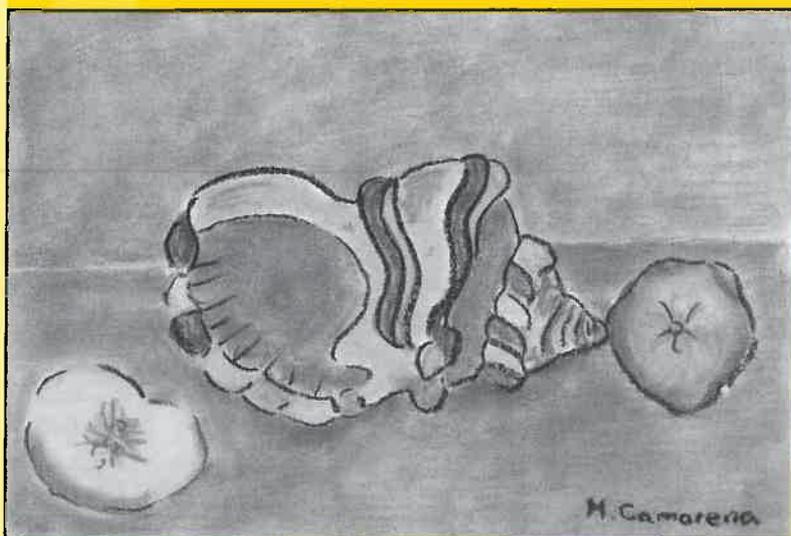


Beatriz Rojo 4.º D ESO.

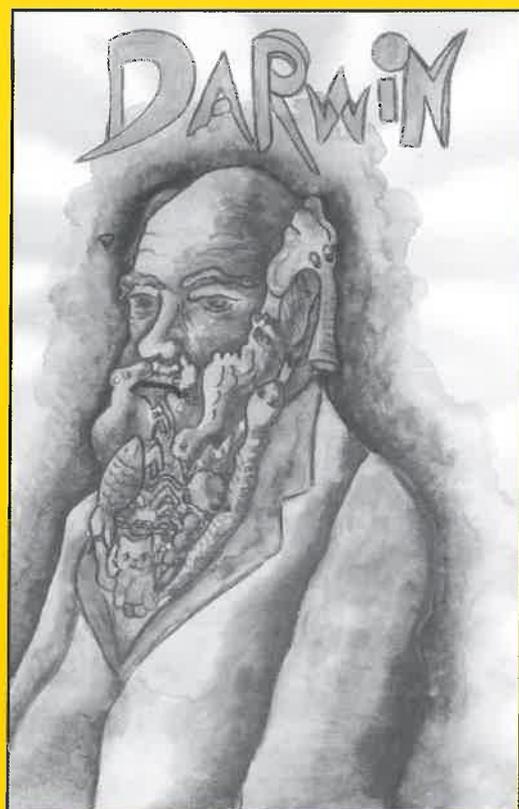


Sara Fernández 4.º D ESO.

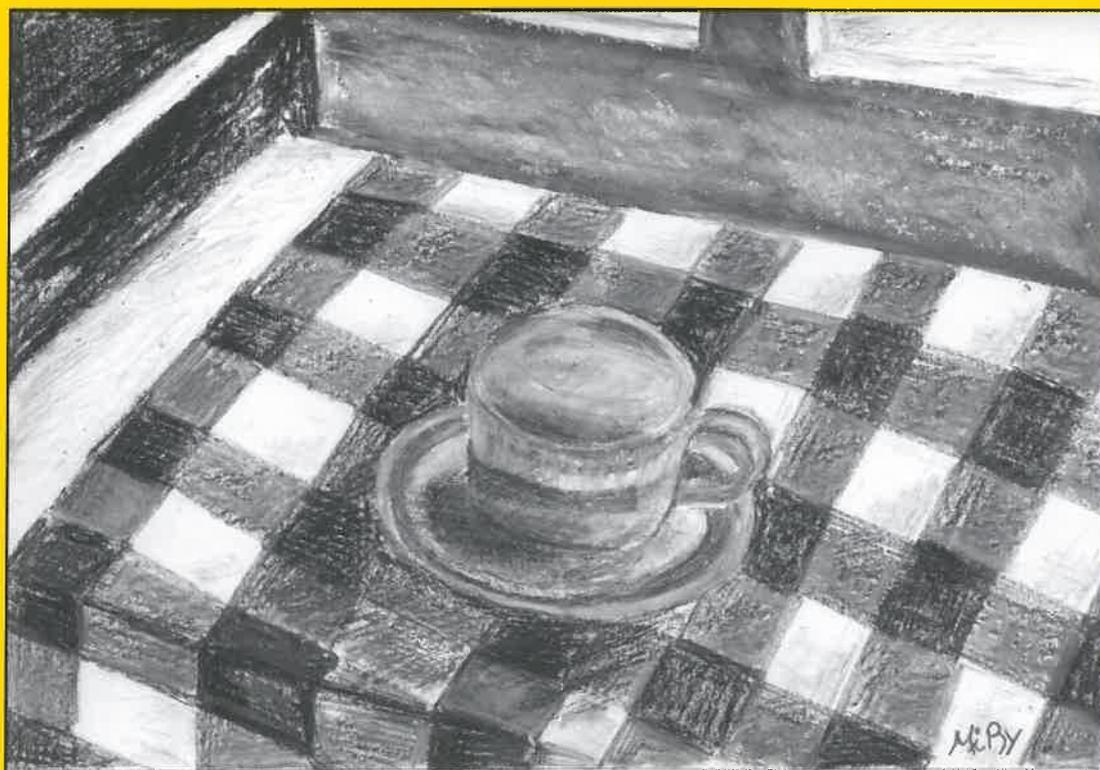
# Plástica



Miriam Camarena 4.º C ESO.



Miriam Camarena 4.º C ESO.



Miriam Camarena 4.º C ESO.

## Ávila suena... AUNQUE NO SE DIGA

Pese a que en el panorama nacional, Ávila no sea especialmente reconocida, tenemos calidad y un buen número de grupos que tocan desde heavy metal, pasando por rap hasta música con influencia sefardí. Hemos realizado una pequeña selección entre el amplio elenco de artistas de nuestra capital:

### KEROSENO

Grupo formado en el 2003 por cinco músicos de Ávila y provincia. Con influencias de Iron Maiden, Metallica, Megadeth, Judas Priest y Barón Rojo, entre otros. El grupo en la actualidad lo forman Gemma (voz), Ángel (guitarra), Darío (guitarra), Carlos (bajo) y Aurelio (batería).

### KYLOWATIOS

Es una banda de heavy rock abulense, que comenzó su andadura en torno a mayo del 2005. La idea de llevar a cabo un proyecto inspirado en alguna de sus influencias musicales, centradas sobre todo en el heavy y el hard rock de los años ochenta, los animó a embarcarse en esta aventura. Influencias de Iron Maiden, Whitesnake, Manowar, Mötley Crüe, Rainbow, Van Halen, Metallica, Europe...

### ALTAS ESFERAS

Fruto de la afición de un grupo de individuos con un incentivo común, surge en Ávila lo que actualmente conocemos como "Las Altas Esferas", un colectivo que empezó a crearse a partir de 1998. Un compendio de ideas semejante que confluyeron transformando inquietudes en graffiti, break y letras. Actualmente se

han afianzado en las disciplinas del rap y del graffiti.

### THE SIN FOR SALE

Integrado por cinco componentes: dos guitarras, bajo, batería y voz. La mayoría residentes en Ávila donde ensayan en los locales de Más Música. La edad media de los componentes ronda los 20 años y el estilo de música del grupo bebe de numerosas influencias desde el más puro grunge de Nirvana hasta el rock más alternativo.

### JORGE MARAZU

No es un cantautor al uso, tal como se entiende actualmente el término. Pese a que los temas de sus canciones hablan de experiencias de vida - sueños, sinsabores y amores no siempre correspondidos - , su sonido tiene toques del rock de los 80 o 90.. Pop-rock que no hace que su directo abandone momentos de compositor puro con su guitarra

En su cartera de influencias encontramos a los grandes del pop español - Enrique Urquijo, Quique González, Antonio Vega, Ismael Serrano, Carlos Goñi, Iván Ferreiro, Sabina...

Aparte de los grupos antes mencionados, destacamos otros como "Los Gatos", "Delirios de grandeza", "Yemba-lé", "The Weeks", etc. Además, de nuestro instituto también sale música de calidad, destacando "La vena klava" y "Sanko."



## ENTREVISTA EN EXCLUSIVA SANKO



**Pregunta:** Para empezar, hablemos del panorama musical abulense, y en concreto del que tú conoces mejor.

**Sanko:** Pues... en Ávila ahora mismo hay mogollón de grupos de muchos estilos, a pesar de que haya poca gente que siga a los grupos de aquí.

**P:** Explícanos un poco el concepto de HipHop y el Rap.

**S:** Bueno, el HipHop es un movimiento urbano y multicultural que se compone de 4 elementos: la parte musical, que es el RAP, y el TURNTABLISM (los Dj's), el baile, que es el BREAK DANCE, y el GRAFFITI.

Además, es un movimiento que se basa en valores como la libertad, la tolerancia, la reivindicación...

**P:** ¿Es difícil practicar HipHop en una ciudad tan pequeña y con tan pocos seguidores?

**S:** No. Yo creo que se puede hacer HipHop en cualquier circunstancia.

Creo que la dificultad llega cuando pedimos ayudas para conciertos o eventos al ayuntamiento, porque se recibe muy poco o nada de apoyo y promoción. Que parece que los jóvenes no cuentan para nada, solo para pagarles las copas, votarles en las elecciones y luego se quejan de que hacemos botellón.

**P: ¿Qué tipo de actividades se han hecho en los últimos meses?**

S: Pues poco. Cada mucho tiempo cae algún concierto, pero últimamente se están haciendo sesiones y fiestas de Dj's en algunas discotecas y bares... Así cambia un poco el ambiente pachanguero y se escuchan nuevas cosas.

**P: Háblanos de los grupos de Rap más representativos de la ciudad.**

S: CUM LAUDE y LAS ALTAS ESFERAS, que acaban de sacar un disco autoeditado con más gente de aquí; es el "ROCAS Y PEDRUSCOS"

Y bueno...más gente que estamos ahí moviendo el tema.

**P: Y... ¿qué hay de Sanko?**

S: (Risas)...Sí,..Hace poco saqué mi segundo trabajo, GAS NOCIVO, y bueno, con una buena aceptación aquí y fuera de Ávila.

Ahora ando ahí, haciendo cosas nuevas con SOUL BROTHER, EL PUMA y demás sabandijas...

**P: ¿Dónde podemos escuchar o adquirir todos estos trabajos de Rap que hacéis?**

S: [www.avilahiphop.com](http://www.avilahiphop.com). Es la web. Ahí se pueden bajar todas las maquetas de Rap, así como Graffiti y otras movidas. También en algunas tiendas de ropa estás a la venta trabajos como el "ROCAS".

**P: Muchas gracias por la entrevista. Seguid haciéndolo tan bien y dando caña. ¿Algún mensaje en especial?**

S: De nada, gracias a vosotros. HARDCORE RAP WILL NEVER DIE, PAZ.

Susana Chaveinte  
Jesús Jiménez  
Víctor Quirós  
2.º C - Bachillerato

# DEPORTE BASE



## baloncesto



El baloncesto es uno de los deportes que más ha crecido en España en los últimos años, en Ávila de la mano del Óbila club de Basket. Este equipo, que en su categoría más alta milita en LEB bronce, consta de una de las mejores canteras de Castilla y León con el club baby ( para niños y niñas de 4 a 7 años), el club mini (para edades comprendidas entre los 8 y los 11 años) y la escuela municipal Iberpistas (para aquellos nacidos entre 1996 y 1991, ambos inclusive).

El club baby tiene un límite de plazas de 70 niñ@s. Además de los dos días a la semana de entrenamiento, en los que los niños realizan diversos juegos que ayudan a mejorar su técnica, los jóvenes jugadores llevan a cabo una serie de actividades complementarias como son: competiciones inter-

nas, torneo de Navidad, días de convivencia...etc.

En el club mini se desarrollan las siguientes actividades: competiciones internas, partidos con las sedes provinciales, torneo de navidad, encuentro regional del mini, día de la familia, día de convivencias y torneo internacional de Cantanhede, en Portugal.

La escuela municipal consta de diferentes categorías según la edad y el sexo de los integrantes. Cada equipo cuenta con 12 fichas, más dos reservas. En esta temporada hay siete equipos masculinos: tres de infantil, dos cadetes y dos junior; y tres equipos femeninos: los infantiles a y b, y las cadetes. Con una media de 5 a 6 horas de entreno por semana y partidos tanto amistosos como de liga, los jugadores del club aprenden baloncesto junto a sus amigos. Todos estos equipos (a excepción del infantil masculino C) juegan en liga autonómica.

Además de la práctica deportiva, el Óbila colabora con La Universidad Católica de Ávila con el fin de contribuir a compaginar la práctica de baloncesto con la formación académica. Para ello otorgan anualmente **BECAS Y AYUDAS** a jugadores, técnicos y colaboradores del equipo.

# EN ÁVILA

## fútbol

El Fútbol, sin duda el deporte con más tradición y afición en España, es uno de los deportes más demandados en nuestra ciudad. Por ello hay varios clubes para aquellos que quieran practicar este deporte.

Unos de los más importantes son los equipos de la casa social.

La casa social tiene equipos en diversas categorías: prebenjamines, alevines, benjamines, infantil, cadete y junior. Los infantiles, cadetes y junior, los de "fútbol once" entrenan un mínimo de tres días a la semana y juegan tanto en liga provincial como en el liga regional (autonómica). Los de "fútbol siete" entrenan dos días a la semana, generalmente, y son los alevines y benjamines, que juegan en liga provincial. Dentro de los prebenjamines hay dos equipos (A y B) que también juegan en liga provincial y sus "entrenos" son de dos horas semanales.

Todos los entrenamientos de estos equipos están supervisados y programados por el Atlético de Madrid lo que le otorga un prestigio añadido a la Casa Social.

Para entrar en este club no hay más que hacer una preinscripción en la casa social antes del inicio de cada temporada y una vez organizados los equipos por edades, el interesado es requerido por el club para hacer una selección y decidir en qué equipo (A,B,C...) dentro de su categoría va a ser incluido el jugador.



Elena Panera I.º C Bachillerato.

## FÚTBOL GRIEGO CON TINTES TAURINOS

Futbolísticamente es conocido el potencial de España en el Mundo. En nuestro país contamos con equipos del más alto nivel mundial: Real Madrid, Barcelona, Valencia, Atlético de Madrid....son solo un ejemplo. También hemos de destacar a un gran número de jugadores de primer nivel como Casillas, Torres, Iniesta, Raúl...

Esto se debe a que en los últimos años ha cambiado la política de compra-venta de jugadores, antes solo comprábamos y ahora vendemos al resto del mundo. El ejemplo más significativo es el gran número de jugadores que hay en el fútbol británico (Colonia Española), jóvenes promesas como Cesc, Fran Mérida, y otros consagrados como Reina, Torres y Alonso. Pero aparte de estos jugadores existen otros más humildes como los que participan en la no muy conocida Superliga Griega.

Resulta sorprendente que en la Liga Helena participen 14 jugadores españoles. Detrás de ese fútbol lento y especulativo practicado en Grecia, nos encontramos en el equipo de la ciudad de Salónica, (el Aris de Salónica) un mítico de la península griega, aunque siempre a las sombras de los dos grandes: Panatinaikos y Olympiakos, donde juegan cinco españoles y la mitad del cuerpo técnico habla el idioma del Quijote. El Aris tiene en su haber tres ligas (1928, 1931 y 1946) y una de sus últimas hazañas, fue la eliminación del Zaragoza de la UEFA cup en la temporada 07/08; en aquel equipo militaban los jugadores Sergio Contreras (Koque) viejo conocido de la afición española aunque su edad no supere los 25 años. Llegó al Aris con 22 procedente del Olympique de Marsella, pudiendo haber recalado en la Juventus de Turín que por esa época entrenaba Fabio Capelo. Su último equipo español fue el Málaga.

Es una de las estrellas del Aris y ha

sido bautizado por su afición con el sobrenombre de "el Príncipe de Salónica".

Otro jugador es Javito, joven extremeño de 24 años, el mejor jugador del Aris junto a Koque. Juega de delantero y llegó hace tres temporadas procedente del Barcelona, en el que debutó sustituyendo a Ronaldinho. Hace ya tres años vino a buscar suerte a tierras griegas. El trío delantero se completa con Felipe Sanchon que llegó hace dos temporadas procedente del Hospitalet.

Con la delantera bien cubierta, en el medio encontramos a Vitolo, un ex del Racing, consagrado en la LFP, que hace un año decidió dar un giro a su carrera deportiva.

El quinteto lo completa Toni Calvo, extremeño habilidoso de 22 años que llegó con 19 y que ya es un gran referente en la ciudad.

Hasta hace dos meses el entrenador del Aris, era el español Enrique Hernández, con el cual el Aris el año pasado quedó en cuarta posición en la liga griega, siendo cesado este año al encadenar una mala racha de resultados.

En la Atenas capital encontramos al Panatinaikos, que llegó a la final de la Champions en 1971, perdiendo con el Ajax de Ámsterdam. En este equipo milita Josu Sarriegui que llegó procedente de Bilbao. Destaca su reciente eliminación en los octavos de final de la liga de campeones a manos del Villareal.

Son dos los españoles que juegan en el Iraklis, el segundo equipo de Tesalónica, que fue fundado en 1908. Allí destaca Fernando Marqués de 23 años, jugador destacado en la LPF, ex futbolista del Rallo Vallecana, Atlético de Madrid y Racing de Santander. Este tiene como compañero a Francisco Expósito de 31 años que llegó a Gre-

cia tras su paso por cuatro equipos canarios.

En la capital nos encontramos con el jugador más técnico de los españoles, Oscar González, salmantino de 25 años, que llegó tras el descenso del Zaragoza a 2ª división. Oscar se encuentra a las órdenes del técnico español Ernesto Valverde, los dos se proclamaron en marzo de este año campeones de la superliga 08-09 a falta de tres jornadas tras ganar al Panionios (2-3), una victoria con sabor español.

En el AEK juega Juan Fran, ex jugador del Zaragoza y ex internacional español.

Cuatro jugadores más completan la lista: Sito Ribera, Alex Vidal, Velasco y Rocas que juegan en el Panthrakikos.

En total son 14 jugadores que hablan griego y que contribuyen a que Grecia este cada vez más cerca de España.

Roberto Alejandro Pato.  
I.ºA Bachillerato.

## COUPLETS

Today I can't sing  
Because I am ill

The dragons only fly  
When you are blind

I only go to school  
With my sweater of cotton and wool

There is no light  
At night

My wonderful cat  
Likes to eat rat

We don't have time  
To make a rhyme

My car is very sad  
Because it doesn't have a map

You are really nice  
But as cold as ice

I would like to get on well with my brother  
But my behaviour has to be other

My doll is made of plastic  
But it's fantastic

When I was so far  
I couldn't forget my car

All the flying beings  
Have, at least, two wings

If you reading want to start  
You really need to be smart

We are very far  
But you are in my heart

At ten o'clock  
On the door, I heard a knock

By students in 3rd ESO C and D.  
Bilingual Programme.

## My favourite place in Ávila is ...

By students in 1st ESO C, Bilingual Programme

---

**The wall** surrounds the old part of the city and together with the churches is declared World Heritage site. The wall represented the border between the wild spaces and the civilization. Inside the wall you can find beautiful churches of different types: Romanic and Gothic.

Talking of the wall, we like it at night when all the lights are on and illuminate the whole wall. You can visit some different beautiful buildings like the cathedral together with the wall and also the Town Council. Also you can go up the wall and see all the buildings and the entire Avila; it is so beautiful.

"In winter when it snows, sometimes we go to the wall to slide down from it on a sledge".

*Jorge Collado and Patricia Arroyo.*

**San Antonio** is a very big park. It is located between St. Cruz de Tenerife and Madrid Avenues. The park was built in the old orchards and gardens of the convent of San Antonio. It has got a zone with swings; next to it is the school of road safety; a zone to play pétanque; a sports centre and a square too. A lot of young people (between ten and twenty years) use San Antonio to meet friends and to have parties on the park. Long time ago, the women who didn't have a husband went to San Antonio church to find one.

In San Antonio there are a lot of species of birds and plants. One of them is a bird called "herrerillo". In summer it is the coolest place in Ávila.

*Clara López, Teresa Muñoz and Elia Prieto.*

**In Seminary's** park we can find three principal areas that are: The swimming pool, the playgrounds and the park. In the swimming-pool there are many things to do so we love it. But the playgrounds are very good too, and we don't know what we prefer, the park is good but we think that it is for little kids. On Sunday we can see teams of girls playing football in the field. It is very interesting.

The swimming area of the seminary has 2 swimming-pools: one big (it has the coldest water of both for the oldest ones) and another small (with the warmest water for the children). In summer it has a space with grass to go out to sunbathe coolly. If you are between 3-10 years old, you will like it but if not, maybe it will be boring.

*Lara Rincón, Miguel Senovilla and Amara Tapia*

**Las murallas** rodean todo el casco antiguo de la ciudad que junto con las iglesias están declarados patrimonio de la humanidad. La muralla representaba la frontera entre la zona salvaje y la civilización. Dentro de la muralla podemos encontrar bonitas iglesias de diferentes tipos: Románicas y Góticas.

Hablando de las murallas, nos gusta la estructura y las diferentes iglesias dentro de ella; también nos gusta cuando por la noche todas las luces se encienden e iluminan la muralla. Puedes visitar algunos museos, edificios, monumentos... como, por ejemplo, la catedral, junto a la muralla, o el ayuntamiento. También se puede subir a la muralla y ver todos los edificios y toda la ciudad desde arriba, es muy bonito.

**San Antonio** es un parque muy grande. Está localizado entre el Paseo Don Carmelo y la Avenida Madrid. El parque fue construido en los viejos huertos y los jardines del convento de San Antonio. Tiene una zona con columpios; cerca está la escuela de educación vial; otra zona para jugar a la petanca; un polideportivo y una plaza también. Mucha gente joven (entre diez y veinte años) va a San Antonio para quedar con los amigos y a hacer botellón. Antiguamente, las mujeres que no tenían marido iban a la iglesia de San Antonio para encontrarlo.

En San Antonio hay muchas especies de pájaros y plantas. Una de ellas es un pájaro llamado "herrerillo". En verano es el sitio más fresco de Ávila.

En **el parque del seminario** podemos encontrar tres áreas principales que son: La piscina, los campos de juego y el parque. En la piscina se pueden hacer muchas cosas por eso nos gusta tanto. Pero los patios están muy bien también, y no sabemos lo que preferimos, el parque está bien pero pensamos que es para niños pequeños.



El domingo podemos ver a los equipos de chicas que juegan al fútbol en el campo del Seminario, es muy interesante.

El área nadadora del seminario tiene 2 piscinas: una grande (esta tiene el agua más fría de los dos para los mayores) y otra pequeña (con el agua más caliente para los niños) En el verano esto tiene un espacio con hierba para salir a tomar el sol y estar fresco.

En el parque si tienes entre 3-10 años te gustará, pero si no tal vez será aburrido. Hay muchos columpios y otras cosas...



# Otras lenguas

## My favourite place in Ávila is ...

**The Castro of Las Cogotas** is in the village Cardeñosa; it is made up of rocks. It has a double wall and is situated near a lake, but in the past the lake was a river. The Castro is built four kilometres far from the village and you can go to the Castro by different means of transport: For example, you can go by car, by mountain bike, on foot, by horse, any means of transport that you prefer.

In the Castro there is a guard and he can show you the Castro or you may look, as you prefer.

*"We like this a lot because when you go up, the landscape is very beautiful and you can see the whole valley".*

*Adrián Hidalgo and Jesús Iglesias*

**My grandmother's estate** is in Narrillos of San Leonardo. The estate has 130 hectares; there are oaks, but there are also brambles and other types of trees, especially two that are sequoias. Sequoias are the highest trees in the world. We also have a lot of animals: wild (foxes, hares, rabbits, snakes, vipers and all types of birds) and domestic (horses, hens, pigs, cats, dogs, cows and roosters...). There is also a church, where we celebrate communions, weddings and baptisms. In the estate there are a lot of houses and a swimming-pool that is for all the family.

*"I like my grandmother's estate because I like the animals and the country". Álvaro García*

**Fuentes Claras** is a waste water treatment plant situated in the south of Ávila. But before the waste water treatment plant, we can stay in a beautiful landscape. This landscape has a Roman Bridge and behind the Roman Bridge, we can see another one which takes the water into a waterfall. When we pass through both bridges, we can go to a park and if we walk a little bit farther, we get to an artificial pier that is normally used to fish. We can do the whole trip by car but the road ends in the park.

*"I like this place because it is very beautiful and calm". Beatriz García*

**The Gredos mountains** are a mountain range in the centre of the Iberian peninsula, which are located between Ávila, Cáceres, Madrid and Toledo. It has been declared a regional park. Its highest point is Pico Almanzor, at 2592 metres.

The Gredos mountains are very accessible; being approximately 2 hours from Madrid and Valladolid, they are within reach of some of the most famous historical cities of Spain including 8 UNESCO sites: Ávila, Toledo, Salamanca, Segovia, Cáceres, Guadalupe, Mérida, El Escorial, Plasencia or Trujillo.

*Alberto Andrino and Roberto Aparicio*

**El Castro de las Cogotas** está en el pueblo de Cardeñosa, está hecho de rocas. Tiene una doble muralla y está situada al lado de un lago, pero en el pasado el lago era un río.

Está construido a 4 Km del pueblo y tú puedes ir al Castro en diferentes medios de transporte: Por ejemplo puedes ir en coche, en bici de montaña, a pie, en caballo, en el medio de transporte que tú prefieras.

En el castro hay un guarda y él puede mostrarte el Castro, informarte o lo que tu quieras.



**La dehesa de mi abuela** está en Narrillos de San Leonardo (Ávila). La dehesa tiene 130 hectáreas; tiene encinas, pero también tiene zarzas y otros tipos de árboles, especialmente dos que son secuoyas. Las secuoyas son los árboles más altos del mundo.

En la dehesa hay muchos animales: salvajes y domésticos. Los animales salvajes son: zorros, liebres, conejos, culebras, víboras y todo tipo de pájaros. Los animales domésticos que son de mis tíos son caballos, gallinas, gallos, cerdos, gatos, perros y vacas.

También hay una iglesia donde celebramos: comuniones, bodas y bautizos.

En la dehesa hay un montón de casas y una piscina que es de toda la familia.

**Fuentes Claras** es una planta de tratamiento de aguas residuales situada al sur de Ávila. Pero antes de llegar a esta planta, podemos estar en un bonito paisaje. Este paisaje tiene un puente Romano, que por encima de él viaja el tren. Más allá del puente Romano podemos ver otro que convierte el agua en una cascada.

Cuando pasamos los dos puentes podemos ir a un parque y si caminamos un poco más allá, podemos llegar a un pequeño puerto que normalmente se utiliza para pescar. Podemos hacer todo el recorrido en coche, pero la carretera se termina en el parque. Otra cosa interesante es que Fuentes Claras se comunica con el edificio histórico de una universidad que está en lo alto de una colina.

**La sierra de Gredos** es un sistema montañoso en el centro de la península Ibérica que está localizada entre Ávila, Cáceres, Madrid y Toledo. Está declarada parque regional. La máxima altura es el Pico Almanzor, a 2592 metros.

Las montañas de Gredos son muy accesibles; aproximadamente a 2 horas de Madrid o Valladolid, está cerca de algunas de las más famosas ciudades históricas de España incluyendo 8 lugares UNESCO; algunas de estas ciudades son: Ávila, Toledo, Salamanca, Segovia, Cáceres, Guadalupe, Mérida, El Escorial, Plasencia o Trujillo.



# Otras lenguas



## Introduction

The territory that now forms the provinces of Avila and Salamanca, as well as a portion of Zamora, Toledo and Cáceres, has shared in the centuries after 500 BC a series of cultural-social and economic organization, material, language, and probably also religious ideas and beliefs to the point that this identity was subsequently recognized in the texts of classical Greek and Roman writers to the name of Vettonia or vettones people' region .

There are 6 major " hill forts" or " Castros " in the province of Avila: The Castro de Berrueco - las Peredejas in Medinilla, Castro de los Castillejos in Sanchorreja, Castro de las Cogotas in Cardenosa, Castro de la Mesa de Miranda in Chamartin, Castro de El Raso Candeleda and, finally, Castrol de Ulaca in Solosancho .

All of them are important for what they mean but there are two that particularly stand out above the others, they are: The Castro of Las Cogotas and the Castro of Ulaca, which can be visited and, with a sunny day, may represent a wonderful and entertaining tour.

## CASTRO DE LAS COGOTAS, CARDEÑOSA

Las Cogotas is a walled village of the Iron Age which is about 6 km southwest of the town of Cardenosa, next to the river Adaja at the end of the east foothill of the Sierra de Avila, and with a peak 1156 m. It occupies a small natural elevation of the terrain, with two rounded striking granite, which must be the name. The village consists of two fortified enclosures, an acropolis or high and a low one as cattle lock, with three entries in each of them and more complex and elaborate the main one . The maximum axis of the town are about 455 m by over 310 m, giving an inside surface near the 14.5 hectares. Although the fortified village belongs to the Iron Age, some materials from the acropolis indicate an occupation prior to the end of the Bronze Age. It is perhaps one of the most emblematic of the Castros vettones as it has long defined what it was the Iron Age in the Western Spanish Plateau.

## CASTRO DE ULACA, SOLOSANCHO

Ulaca is a fortified village at the end of the Iron Age that belonged to vettones people and has an enormous historical interest and archaeological site for several reasons. First, it has more than 60 hectares and more than 3,000 m of walls, one of the greatest of the Celtic Hispanic. Secondly, it hosts a variety of well preserved structures, some of them unique are in the Celtic world, as a cave shrine, excavated in a sauna initiatory and some rock impressive granite quarries. Finally, the recent discovery of an area of artisan shops and a new cemetery opened perspectives to the knowledge of the community who lived in Ulaca just over 2000. years ago.

Probably, Ulaca is with Las Cogotas the most suggestive, the most attractive and the best of all vettones Castros in Avila, and the one that moves us into the past of the Iron Age.

## Ulaca the oppidum

After about 3 km southeast of Solosancho (Ávila) stands the fortified village of the Iron Age, known as El Castillo, or Ulaca city. The oppidum was surrounded by a wall that encloses a powerful oval area of over 60

hectares. In the interior, in spite of the lack of archaeological excavations we can see the stone foundations of square and rectangular houses, over 250 years and more, apparently in good condition. They stand out, as well, as exceptional factors: a rock altar and sanctuary, an initiatic sauna carved in granite, two quarries in the West and Southwest, which is extracted blocks for the construction of housing and the wall and a large building with almost Cyclopean masonry.

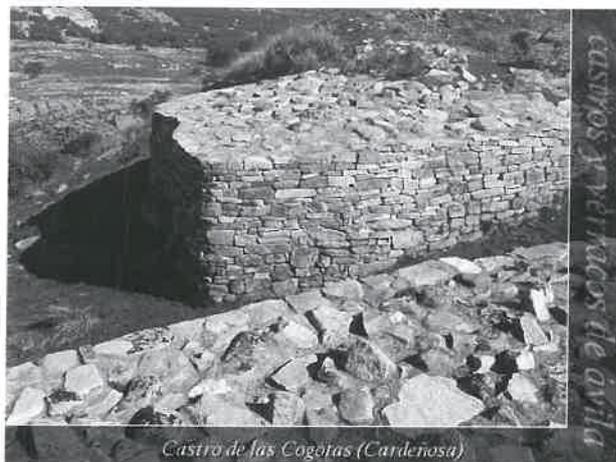
The town is built around two major stream bed that crosses from east to west. The village is scattered with houses always isolated, which are distributed to adapt to the topography in the streets without an organization. The conservation of the ruins, by subsequent absence of reoccupation, is very good and the current distribution of structures more or less reflects the real – thinking of Iron Age.

From the bottom of the north side three boars come, the famous sculptures of pigs and bulls carved in granite, which are a distinctive feature of the vettones. One of them was found next to the Bears Fountain, at the foot of the north-eastern flank, and is located in the Church Square of Solosancho.

This is a big issue - more than 2 m long - with no center support and the bottom of the legs. Two other similar bulls, but a bit smaller, are known in the vicinity of Villaviciosa, and we must necessarily relate to the pre-Roman settlement.

All these boars in the vicinity of the oppidum could explain the protective role of livestock or the hypothesis you want to see them in landmarks demarcated pasture.

*By the students of 1st D ESO British Programme and the help of Jackie Mullins and Paul Spence.*



## Introducción

El territorio que en la actualidad forman las provincias de Ávila y Salamanca, así como una parte de las de Zamora, Toledo y Cáceres, compartió en los siglos inmediatos al año 500 A.C. una serie de rasgos culturales -organización social y económica, elementos materiales, lengua, y probablemente también ideas y creencias religiosas- hasta el punto de que esa identidad fue posteriormente reconocida en los textos de los escritores clásicos griegos y romanos con el nombre de Vettonia o región de los pueblos vettones.

Existen 6 castros importantes en la provincia de Avila: El Castro del Berrueco-las Peredejas en el Medinilla, el Castro de los Castillejos en Sanchorreja, el Castro de las Cogotas en Cardeñosa, el Castro de la Mesa de Miranda en Chamartin, el Castro de El Raso en Candelada y, finalmente, el Castrol de Ulaca en Solosancho

Todos son de gran importancia por lo que significan pero especialmente hay dos que resaltan por encima de los demás, son: El Castro de las Cogotas y el Castro de Ulaca, que pueden ser visitados y que, con un día de sol, podrán representar una excursión maravillosa y entretenida.

## CASTRO DE LAS COGOTAS, CARDEÑOSA

Las Cogotas es un poblado amurallado de la Edad del Hierro que se encuentra a unos 6 km al suroeste de la localidad de Cardeñosa, junto al río Adaja, en el extremo de la estribación más oriental de la sierra de Ávila y con una cota máxima de 1.156 m. Ocupa una pequeña elevación natural del terreno, con dos llamativos berrocales de

granito redondeados, a los que debe el nombre. El poblado consta de dos recintos fortificados, uno alto o acrópolis y otro bajo considerado como encerradero de ganados, con tres entradas en cada uno de ellos, más compleja y elaborada la principal del recinto superior. Los ejes máximos del poblado son de unos 455 m por algo más de 310 m, lo que da una superficie intramuros cercana a las 14,5 ha. Aunque el poblado fortificado pertenece a la Edad del Hierro, algunos materiales de la acrópolis indican una ocupación previa a finales de la Edad del Bronce. Es quizás el más emblemático de los castros vettones, pues por sí solo ha definido durante mucho tiempo lo que fue la Edad del Hierro en la Meseta occidental española.

## CASTRO DE ULACA, SOLOSANCHO

Ulaca es un gran poblado fortificado de finales de la Edad del Hierro que perteneció a los vettones y cuenta con un enorme interés histórico y arqueológico por varias razones. En primer lugar, es con sus más de 60 ha y más de 3.000 m de murallas uno de los más grandes de la Céltica hispana. En segundo lugar, alberga una serie de estructuras muy bien conservadas, algunas de ellas excepcionales en el mundo celta, como un santuario rupestre, una sauna iniciática excavada en la roca y unas impresionantes canteras de granito. Por último, la reciente localización de una zona de talleres artesanales y un área cementerial abren nuevas perspectivas al conocimiento de la comunidad que vivió en Ulaca hace algo más de 2.000 años.

Probablemente, de todos los castros vettones de Ávila, Ulaca sea el más sugestivo, el más atrayente y el que mejor nos traslada al pasado de la Edad del Hierro.

### Ulaca, el oppidum

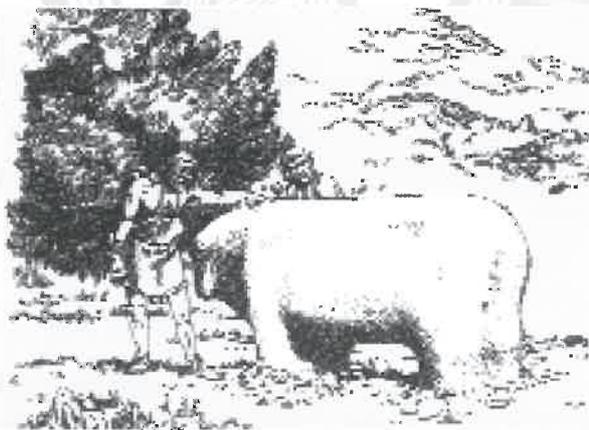
A unos 3 km al Sureste de Solosancho (Ávila) se levanta el poblado fortificado de la Edad del Hierro conocido con el nombre de El Castillo o Ciudad de Ulaca. El "oppidum" estuvo rodeado de una potente muralla que encierra una superficie ovalada de más de 60 ha. En el interior, aunque faltan excavaciones arqueológicas, se ven las cimentaciones de piedra de casas cuadradas y rectangulares, más de 250, aparentemente en buen estado de conservación. Además destacan como elementos excepcionales: un santuario y altar rupestres, una sauna iniciática labrada en el granito, dos canteras, al Oeste y Suroeste, de las que se extrajeron bloques para la construcción de las viviendas y de la muralla y un gran edificio construido con mampostería casi ciclópea.

El poblado se articula en torno a dos grandes vaguadas que lo atraviesan de Este a Oeste. El caserío es disperso, con casas siempre aisladas, que se distribuyen adaptándose a la topografía sin una ordenación en calles. La conservación de las ruinas -por no haber existido reocupaciones posteriores- es muy buena y la distribución actual de estructuras refleja más o menos la real en la Edad del Hierro.

De la parte baja de la ladera norte proceden tres verracos, las famosas esculturas de toros y cerdos labrados en granito, que son un elemento distintivo de los vettones. Uno de ellos se halló junto a la Fuente del Oso, al pie de la falda nororiental, y se encuentra en la plaza de la Iglesia de Solosancho.

Se trata de un ejemplar de gran tamaño -más de 2 m de longitud- con soporte central y sin la parte inferior de las patas. Otros dos toros semejantes, pero algo más pequeños, se conocen en las inmediaciones de Villaviciosa, y hay que relacionar necesariamente con el poblado prerromano.

Todos estos verracos en las proximidades del "oppidum" podrían explicarse con la función protectora de ganados o con la hipótesis que quiere ver en ellos hitos demarcadores de pastos,



## LOS DERECHOS HUMANOS ¡¡¡CUMPLEN 60 AÑOS!!!

**C**ada mañana unos seres un tanto acomodados, nos levantamos y al andar nos disponemos a trazar un camino con nuestros pies, debajo de los cuales se esconden derechos de personas no muy lejanas; estos derechos son acuchillados, violados, maltratados, bombardeados, olvidados, torturados...

- **ACUCHILLADOS:** como las miles de personas que sin haber alcanzado su mayoría de edad son guillotizadas por un trato injusto contra su persona sin dejarles defenderla.
- **VIOLADOS:** como las miles de niñas obligadas a casarse con personas mucho más mayores que ellas que les prometen una vida mejor que poco a poco se ira tiñiendo de negro, o como las mujeres que cada mañana se levantan para ir a trabajar sin regresar a su hogar.
- **MALTRATADO** como los miles de niños que no tienen un pedazo de pan para llevarse a la boca.
- **BOMBARDEADOS:** como las familias que pierden sus casa por unas guerras sin sentido.
- **OLVIDADOS:** como los miles de judíos que murieron de las maneras más crueles.
- **TORTURADOS** como las personas que por ser sospechosas de un atentado son encerradas entre rejas dentro de las cuales los látigos se pegarán a su cuerpo.

Todos los miles de personas no son miles sino millones. La Declaración Universal de Derechos Humanos se firmó después de la segunda guerra mundial, hoy tiene 60 años, pero hoy más de 50 países están en guerras permanentes

que no dejan nada mas que muertes y junto a ellos miles de personas violan el derecho mas importante, el de una vida digna, ya que sin vida no hay nada.

Por eso cada mañana cuando nos levantemos y nos preparemos a andar, no olvidemos que debajo de nuestros zapatos están estos derechos y en vez de pisotearlos los debemos acariciar ya que protegen a personas tan frágiles como alas de mariposa.

Olga Lusquinos 4.ª ESO.

## MUJERES EN LA HISTORIA

Continuamos la serie iniciada hace unos años atrás con la pretensión de dar a conocer la labor intelectual llevada a cabo por muchas mujeres. Lucharon contracorriente, en la sombra.

### ¿Conocías a...?

#### Mary Somerville

nació en 1780 en Escocia. Aunque de su padre obtuvo una formación en el latín y las letras tuvo una formación fundamentalmente científica.

De su primer marido aprendió matemáticas. Como a todas las mujeres se le exigía sobre todo cumplir con las tareas del hogar, y supo compaginarlas los estudios.

Su primer éxito fue ganar una medalla de plata por la solución de un problema sobre ecuaciones diofánticas en el *Mathematical Repository* de W. Wallace.

Su primo y segundo marido William Somerville, médico, compartió su interés por la ciencia. El hecho de que no fuera matemático es valorado por Ch. Lyell como un hecho positivo afirmando que: *"Si nuestra amiga la señora Somerville se hubiera casado con Laplace, o con un matemático, nunca habríamos oído hablar de su trabajo. Lo habría fundido con el de su marido, presentándolo como si fuera de él"*. Su marido y ella reunían en su salón londinense a la élite científica de la época. Tuvo estrecha relación científica con Laplace, Humboldt, Gay-Lussac y otros.

Se interesó por los trabajos de Babbage y su Máquina Analítica. Mary comenzó a desarrollar sus ensayos sobre la Refracción de los rayos solares, Acción de los rayos solares sobre jugos vegetales, Transmisión de los rayos solares en diferentes medios, etc. Trabaja en lo que podría considerarse un antecedente de la fotografía, observando los efectos de decoloración que se producen sobre papel bañado en cloruro de plata expuesto al sol. Hizo una versión de la Mecánica Celeste de Laplace, añadiendo comentarios simples para una mayor comprensión e incorporó sus opiniones. Escribió *Sobre la conexión de las ciencias físicas. Physical Geography*.

Sus trabajos sirvieron para el descubrimiento del planeta Neptuno.

Por su interés demostrado en astronomía, fue nombrada **miembro honorario de la Real Sociedad de Astronomía** siendo de las primeras mujeres que obtuvieron tal honor.

Obtiene muchas otras distinciones, de la Real Academia de Dublín, de la British Philosophical Institution y la *Société de Physique et d'Histoire Naturelle de Ginebre*.

Era una persona de alto prestigio en la comunidad científica, reconocida en diferentes países y disfrutaba de una independencia económica que le permitía seguir estudiando.

Con 85 años comienza a escribir su cuarto libro *On Molecular and Mycrosopic Science* y revisa su libro *On the theory of differences*. A los 89 años escribe su autobiografía y sigue estudiando matemáticas aun con 92 años.

En sus escritos afirma: "Un hombre siempre puede tener el control de su tiempo alegando que tiene negocios, a una mujer no se le permite tal excusa". Ser mujer supuso una dificultad con la que convivió toda su vida "la reina de las ciencias del siglo XIX".



## DEL PENSAMIENTO

### Olympia de Gouges

nació en 1748 Montauban (Francia) en una familia modesta. En vísperas de la Revolución Francesa se dedica a escribir obras de teatro para la *Comedia Francesa* y gran cantidad de artículos, panfletos, manifiestos, opúsculos y discursos. Escribe sobre la abolición del comercio de esclavos, la creación de talleres para desempleados, el teatro nacional para mujeres, etc. Cuando estalla la Revolución francesa estrena una obra en contra de la esclavitud y se proclama en contra de la violencia. El pueblo francés toma la Bastilla. Se pondrá la formación de una Guardia Nacional de mujeres. Aunque hayan sido borradas por la historia, las mujeres tuvieron un papel importante en los cambios de la época.

Olimpia escribió en 1791 *la Declaración de los derechos de la mujer y de la ciudadana, en contestación a la Declaración de derechos del hombre y el ciudadano de 1789 que excluía a la mujer de los derechos de ciudadanía*. Es una declaración de reivindicaciones feministas, un precedente de declaración universal de derechos humanos y el primer documento que se refiere a la igualdad jurídica y legal de la mujer. También propone un nuevo Contrato social para

regular las relaciones entre hombres y mujeres. Se comprometió como militante en lucha contra la tiranía masculina y contra la injusticia de su situación privilegiada.

Se ha intentado transmitir una imagen deformada de ella para dejar en la sombra su lucha y por ello se la ha tratado como analfabeta, aunque redactó más de 4000 páginas de escritos revolucionarios. Era hermosa y coqueta, pero se utilizó la masculinización de su imagen para decir que una mujer inteligente no es en verdad una mujer si no un hombre deformado.

Olimpia se declaró republicana hasta que vio en peligro la vida del rey y en ese momento no duda en defenderlo por luchar por los perdedores. Atacó a Robespierre públicamente, le define como tirano sanguinario, esto la conduce a prisión.

Podríamos considerarla una revolucionaria moderada, una visionaria, y una pacifista que en medio del terror; escribió "una gota de sangre derramada provoca torrentes". "La sangre, incluso de los culpables, mancilla eternamente las revoluciones".

Olimpia de Gouges comprende tarde que la historia tiene sexo masculino, que Libertad, Igualdad y Fraternidad

son tres sustantivos femeninos que solo se refieren a los hombres.

El artículo X de su Declaración dice lo siguiente:

*"Nadie debe ser perseguido por sus opiniones incluso fundamentales; la mujer tiene el derecho a subir al patíbulo, igualmente debe tener el derecho de subir a la Tribuna, a condición de que sus manifestaciones no alteren el orden público establecido por la Ley".*

Ella llegó al patíbulo pero no a la Tribuna. El 3 de noviembre de 1793 Olimpia murió guillotizada "por haber olvidado las virtudes que convienen a su sexo y por haberse inmiscuido en asuntos de la República".





## Hildegarda de Bingen (1098 - 1179).

Nació en Bermersheim (Alemania) y fue la décima hija en una familia noble. De muy joven ingresó en la abadía Benedictina. Los conventos eran la única oportunidad que en esa época tenían las mujeres para estudiar, practicar la astronomía, el naturalismo y escribir; los monjes copiaban códices y se ejercitaban en una música que llegó hasta hoy: canto gregoriano.

Se convierte en abadesa, llegando a fundar un monasterio. Pudo llevar una vida sorprendente en la que se incluye ser compositora de música gregoriana, inventora de un alfabeto, médica, abadesa, profeta, naturalista.

Escribe varios tratados donde explicó sus "Visiones" siendo la estrategia de "la visión" lo que le permitió expresar sus ideas puesto que al ser una mujer si no hubieran sido visiones no hubieran tenido mayor importancia. Hildegarda expresó sus relatos en unos términos específicamente femeninos. Aunque revolucionó a mujeres y hombres de la edad media, al papa, a obispos, etc en nuestra historia no es reconocida en el campo de la ciencia y si alguna vez es citada, es citada por visionaria o mística.

Nos ha legado un conjunto de obras sobre ciencias naturales: biología, botánica, astronomía, y medicina basados directamente en la experiencia, En ellos

trata tanto de las hierbas medianiles, como de piedras preciosas, animales, planetas, enfermedades y sus curas. Escribe los dos únicos tratados de medicina que Occidente conoció hasta el momento. Escribe un diccionario de novecientos términos relativos a las hierbas. En *Causae et Curae* explicó la teoría de los cuatro humores al sexo femenino. Escribió claramente sobre problemas femeninos como la concepción o la menstruación.

Escribió *Lingua ignota*, donde crea un nuevo alfabeto, considerado el primer lenguaje artificial de la historia.

Creó un programa musical y 78 piezas musicales (himnos litúrgicos, cantos, etc) que hoy se están recuperando por ser de un gran valor.

Se la ha calificado de mística, y se han encontrado muchas similitudes entre su pensamiento filosófico y sus contemporáneos. Ha sido elogiada por su capacidad de expresar los conceptos filosóficos con un lenguaje de imágenes muy comprensivo. También escribe sobre cosmología.

La "visión" de Hildegarda, en plena Edad Media, fue la forma de supervivencia de esta mujer compositora de música, inventora de un alfabeto, médica, viajera, filósofa y profeta precursora del pensamiento renacentista al situar al hombre en el centro del universo; igual que Leonardo da Vinci lo pintara tres siglos más tarde, ella ya lo había soñado así.

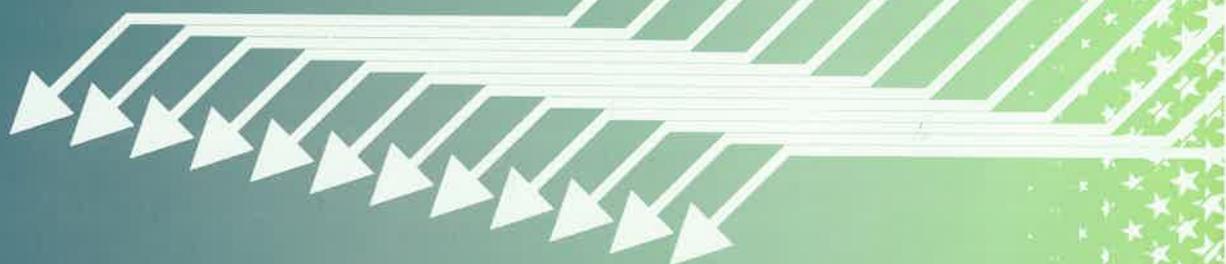
Sara Veneros  
María Segovia.  
4.º A – ESO.

# MON TA JE

# DE

# PER SIA NA

# MO TO RI ZA DA



Una persiana motorizada tiene múltiples ventajas. Aumentaremos el confort en las habitaciones al eliminar el esfuerzo de subir y bajar persianas. Con presionar un botón, parecido al interruptor de la luz, éstas lo hacen solas. Además, existe la posibilidad de contar con un mando a distancia, incorporarlo al control central domótico de la casa o incluir sensores de lluvia o luminosidad.

La seguridad es otra de las ventajas de las persianas eléctricas si las incluimos en el sistema de simulación de presencia. Aunque estemos de vacaciones, se subirán y se bajarán tal y como lo hacemos nosotros cuando habitamos la vivienda.

Para elegir el motor idóneo antes debemos conocer el peso de la persiana. Lo calcularemos multiplicando la anchura por la altura, y por un coeficiente en función del material (pvc: 5Kg/ m<sup>2</sup>, aluminio con aislante: 6Kg/m<sup>2</sup>).

A continuación mediremos el diámetro del eje abriendo la caja y bajando del todo la persiana. Normalmente los ejes son de sección octogonal y tienen 40 ó 60 mm de diámetro. Este factor, además de condicionar el peso máximo soportado por el motor, determina los adaptadores que necesitaremos.

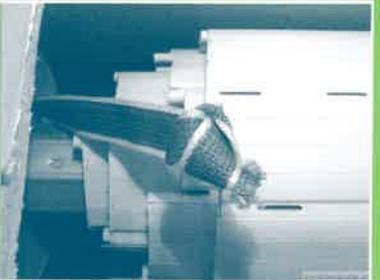


Los motores no se suministran con los mecanismos de accionamiento por eso es imprescindible tener un pulsador doble (arriba / abajo) o un sistema adecuado, bien sea informatizado o por control remoto.

## INSTALACIÓN

Es necesario instalar una línea de alimentación eléctrica en la zona de la ventana para gobernar la persiana.

Saca la persiana del tambor y reemplaza la cinta y las poleas de la antigua persiana.



Introduce el motor en el eje enrollador y fíjalo a la pared.

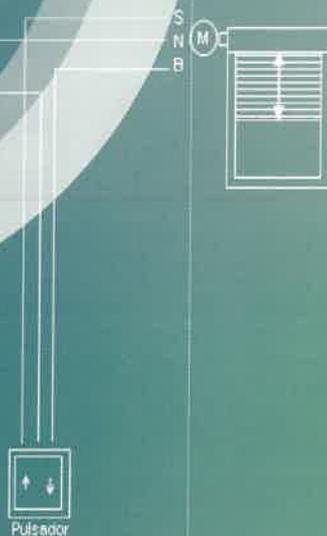
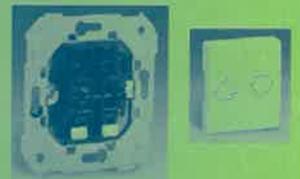
Coloca correctamente los cables de conexión eléctrica y de alimentación que acompañan al motor de manera que no se enganchen en la persiana.



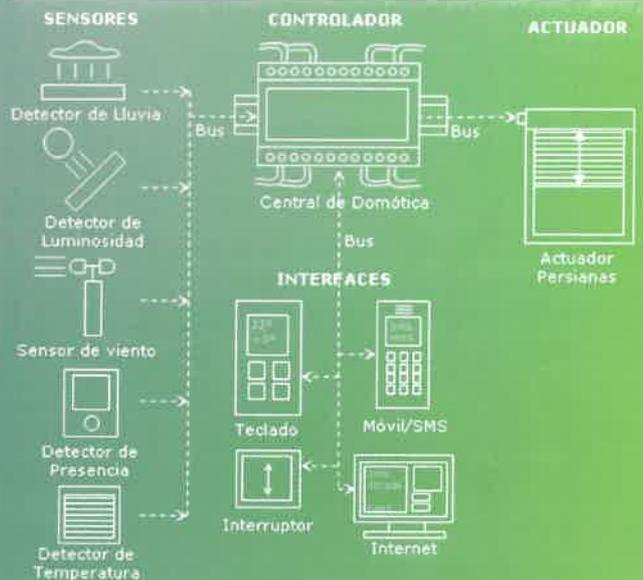
Introduce de nuevo la persiana en el tambor, atorníllalo a la caja para fijarlo y cierra la tapa.



Realiza las conexiones eléctricas sacando los cables desde la caja eléctrica. Dependiendo de lo que te quieras complicar habrá distintos esquemas eléctricos.



### ESQUEMA SISTEMA DE DOMOTICA INTEGRANDO PERSIANAS



Alumnos de 2.º EIE.

## POR UN MUNDO MÁS JUSTO Y SOLIDARIO

Hoy entrevistamos a Manuel Méndez Guerrero, coordinador general de proyectos de la Asociación Exterior XXI. Nacido en Argentina, hijo de padre español y madre peruana. Actualmente trabaja en Proyectos de cooperación para el desarrollo financiados entre otras instituciones por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el desarrollo (AECID).

### 1. ¿Podría explicarnos cuál es su labor en la cooperación internacional?

Me dedico fundamentalmente a diseñar y realizar proyectos que promuevan y dinamicen el desarrollo social, cultural y económico de colectivos que viven en situación de extrema pobreza y que permitan combatir la discriminación y favorezcan la diversidad.

### 2. ¿Qué le mueve a trabajar en ello? ¿Qué es lo que más le gusta de su trabajo?

La necesidad de compartir conocimientos e inquietudes profesionales con hombres y mujeres que luchan, con escasos recursos, por sobrevivir y sacar adelante a sus familias.

### 3. ¿Cuándo decidió que quería formar parte de la cooperación internacional?

Desde muy joven tuve la inquietud de trabajar como cooperante. En mi país de origen, Perú, viví situaciones de exclusión social por falta de recursos económicos. Estas experiencias personales marcaron mi personalidad y mi futuro profesional.

### 4. ¿Qué le atrae de Sudamérica?

Sudamérica es un subcontinente que cautiva por su gran diversidad cultural y geográfica, por sus culturas milenarias, su exquisita y variada gastronomía y por su música. Pero lo que más me atrae son sus gentes que, a pesar de vivir inmersas en constantes problemas sociales, en la mayoría de los casos graves, luchan día a día, con alegría y esperanza, por cumplir sus sueños.

### 5. ¿Cómo es la vida allí?

En los países latinoamericanos las desigualdades sociales son enormes. Para los que viven en la pobreza la vida es muy dura, es dramática. Las familias no tienen acceso a lo más básico, a una vivienda adecuada dotada de los servicios básicos (agua potable, salubridad, electricidad...) a la educación, a un sistema de seguridad social, es la exclusión total.

### 6. ¿En qué parte del mundo se encuentra más a gusto?

Aunque me considero ciudadano del mundo, me encuentro muy a gusto en España.

### 7. ¿Alguna vez ha pensado en abandonar su labor?

Jamás he pensado en abandonar mi trabajo. Más bien pienso en cómo aumentar mi capacidad de gestión, hay mucho que hacer en el mundo.

### 8. En la mayoría de los casos, habla sobre todas las cosas artísticas o materiales en las que trabajan las mujeres,



# Entrevista

**también lo hace de los hombres, pero menos. ¿es por algún motivo?**

Las mujeres, en el mundo rural, además de trabajar duramente en el campo y en la casa elaboran artesanías que posteriormente venden para ayudar a la economía familiar. Sin embargo, históricamente, se han visto desvalorizadas y discriminadas, relegadas a un segundo plano. Actualmente gracias al empoderamiento (a la formación y a la toma de decisiones) la mujer trabajadora lucha contra la discriminación y se incorpora con dignidad a la sociedad.

**9. ¿Cuál de todos los países es el que más le sorprendió?**

He recorrido más de treinta países. Cuba, por sus paisajes, su arquitectura colonial su música...; Perú por sus milenarias culturas, Machu Picchu, Lima colonial...; Guatemala por sus comunidades indígenas, su hermoso lago Atitlán...; los gratos recuerdos se agolpan en mi memoria, es muy difícil precisar, todos los países tiene algo especial.

**10. ¿Cómo es el sistema de Costa Rica, ya que, no tienen ejército?**

Costa Rica, país situado entre el Océano Pacífico y el Mar Caribe, es una de las democracias más consolidadas de América y uno de los países más estables de Centroamérica: pacifista, democrática y ecologista. Abolió el ejército el 1 de diciembre de 1948. Es un ejemplo a seguir.

**11. ¿Por qué en Nicaragua las máscaras eran tan importantes?**

En la región centroamericana, las máscaras estaban asociadas a las fiestas rituales, a los espíritus, al mundo sagrado y mágico de las culturas precolombinas. Esta expresión popular y religiosa cambió radicalmente en el siglo XVI con la conquista y colonización española, las máscaras tomaron un nuevo significado principalmente por la iglesia católica.

**12. ¿Cómo animaría a la gente a trabajar en la cooperación internacional?**

Conviviendo y realizando trabajos solidarios con los más desfavorecidos. No hay nada más impactante que conocer de cerca la extrema pobreza.

**13. Sabemos que ha estado recientemente en Cuba y acaba de llegar de Perú. ¿Cuál es su próximo proyecto?**

Además de seguir trabajando en la cooperación con Sudamérica, uno de mis proyectos a medio plazo es instalarme en un pueblecito de Ávila, Grandes, donde voy a crear un centro cultural especializado en temas de cooperación para el desarrollo.

Le damos las gracias a Manuel por su atención y recomendamos que, si alguien está interesado en conocer más detalles acerca de la cooperación internacional, visite su página web [www.manuelmendez.com.es](http://www.manuelmendez.com.es)



María Garcinuño y Pablo Fernández de 4.º B.



Manuel Méndez en Lamas, Perú, con una comunidad indígena.

# Recuerdo a los alumnos que terminan

# Exalumnos



2.º A - Bachillerato



2.º B - Bachillerato





2.º C - Bachillerato



2.º D - Bachillerato



Desarrollo y aplicación de proyectos de construcción.



Acabados de construcción



Equipos e instalaciones electrotecnicas



Equipos electronicos de consumo



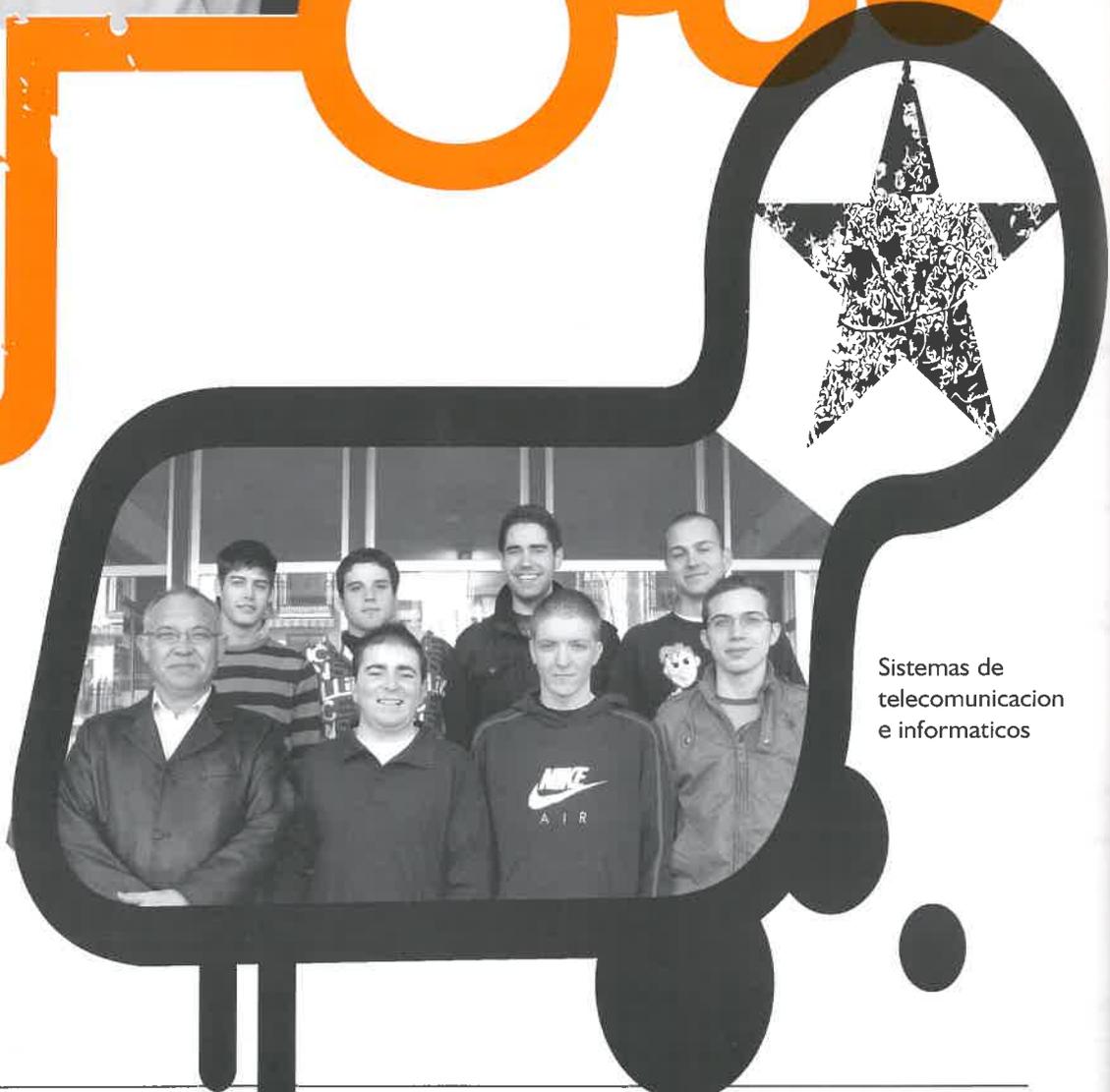
Mantenimiento de equipo industrial



Instalacion y mantenimiento electromecanico



Sistemas de regulacion  
y control automatico



Sistemas de  
telecomunicacion  
e informaticos



Prevençion de riesgos profesionales



Realizacion y planes de obra.

Me gustaría que todos pudiesemos decir lo que pensamos



Deseo un mundo sin cadenas  
4°C

SOLIDARIDAD

TOPOS SOMOS LIBRES

Empatía hacia los demás

QUE RESPETEN SUS DERECHOS

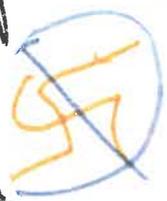
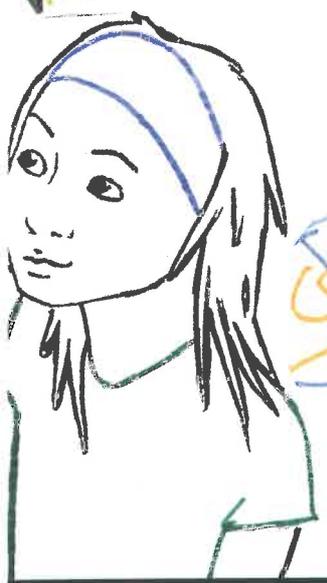
Todos tenemos los mismos derechos...

Alb Burguillo 3ºB

Marta Palomas

LA POTENCIA SIN CONTROL NO SIRVE DE NADA.  
DIEGO.F. 3ºESO-A

¿Habeis pensado alguna vez que si no fuera por todos, nadie sería nadie?



Los mismos  
Alejandro y...