

conocer para valorar..



valle del ambroz

'09

conocer **e**xtremadura

Asociación Cultural Conoce Extremadura

Edición 2009

Del 29 de Marzo al 2 de Abril de 2009

Coordinador:

Juan Antonio Dorado Segura

Profesores:

José Antonio Chavero Romero

Antonio Bastías Taboada

Daniel Rueda Ruiz

Gemma Paz Dorado Murillo

Olga Paredes Astilleros

Francisco Javier Alonso Rufo

María Helizo López

Nuria Tena Pérez

Juan Antonio Dorado Segura

Alumnos Monitores:

José Rodríguez Horrillo

Aurora Vargas

José Pedro Ceconi

Antonio Hidalgo

Centros participantes:

IES San José Villanueva de la Serena

IES La Serena Castuera

IES Antonio de Nebrija Zalamea Serena

Textos:

Profesores Marcha 08/09

Fotografía:

Profesores Marcha 04-08

Diseño:

Juan Antonio Dorado Segura

Imprime:

Gráficas SAMAT

Deposito legal:

ISSN:



Indice

04



Conocer para va

12



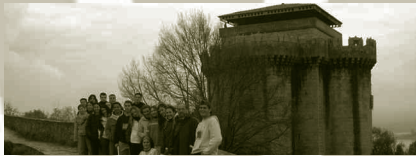
Normas

18



Rutas

22



Visitas

28



Talleres





conocer para valorar..

Todos somos distintos

Por *Nuria Tena Pérez*

Este año, todos tenemos un pequeño reto en el que te invitamos a colaborar y del que todos podemos aprender muchas cosas. En esta edición nos acompaña un compañero vuestro que es deficiente visual; es uno más, pero quizás necesitéis algunas pautas para poder conocerlo mejor:

No debemos presuponer qué cosas podrá hacer o no, lo mejor es preguntarle abiertamente.

Al hablar, preséntate y háblale a la cara para que el sonido le llegue correctamente.

Si le ofreces o indicas alguna cosa, aclara qué cosa es y donde se sitúa.

En los desplazamientos, preguntaremos si necesita de nuestra ayuda, en caso afirmativo, ofreceremos nuestro brazo, NO LO SUJETAREMOS NOSOTROS. Caminaremos un poquito delante de él, adecuando la marcha, y le advertiremos de los posibles obstáculos que se encuentren a su paso.

Al hablar, intentaremos sustituir los gestos por palabras, en la medida de lo posible.

Para indicar un lugar, se utilizan referencias como “a tu derecha”, “detrás de ti”, nada de utilizar “aquí o allí” eso no significa nada para él.

Si ayudamos a guardar y recoger sus cosas, no olvidaremos decirle el lugar en el que las hemos dejado.

Si pide que le leamos algún documento y deseamos hacerlo, será mejor hacerlo despacio y con claridad.

Se le debe informar de la distribución del aula (o cualquier otro espacio), intentando mantener fija la ubicación de los materiales y mobiliario, informándole de cualquier cambio.

Cuando vayamos a marcharnos, le avisaremos.

“Lo verdaderamente importante es invisible a los ojos”

Conocer para valorar...



Patrimonio



NATURAL

CULTURAL

HISTÓRICO



**COMUNIDAD AUTÓNOMA
DE
EXTREMADURA**



Calendario de la Marcha

Día 29 de Marzo (Domingo):

Salida desde Zalamea (Autocar nº 2) Puerta IES Antonio Nebrija	05:00 horas
Recoger en Castuera (Autocar nº 2) Puerta IES M. Godoy	05:30 horas
Salida desde Villanueva de la Serena (Autocar nº 1)	06:30 horas
Llegada al Campamento Valle del Ambroz	10:00 horas
Ruta I Castaños del Temblar (Segura de Toro)	11:00 horas.
Comida Pic-Nic	14:30 horas
Tiempo libre	
Talleres	16:00 horas
Aseo	18:00 horas
Visita a HERVÁS (Iglesia-Castillo)	19:00 horas
Tiempo libre	20:00 horas
Juegos de Presentación en el Campamento	21:15 horas
Cena Campamento Valle del Ambroz	22:00 horas
Silencio	24:00 horas

Día 30 de Marzo (Lunes):

Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Ruta II La Chorrera	09:00 horas
Comida en el Campamento Valle del Ambroz	14:00 horas
Talleres	16:00 horas
Aseo	18:00 horas
Visita guiada en Baños de Montemayor (termas romanas)	19:00 horas
Tiempo libre en Baños de Montemayor	20:30 horas
Cena Campamento Valle del Ambroz	22:00 horas
Silencio	24:00 horas





Calendario de la Marcha

Día 31 de Marzo (Martes):

Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Salida Visita Granadilla	09:00 horas
Granadilla (orientación en el pueblo abandonado)	11:00 horas
Comida en el Campamento Valle del Ambroz	14:00 horas
Talleres	16:00 horas
Aseo	18:00 horas
Visita guiada HERVÁS Barrio Judío (realización de actividad lúdica)	19:00 horas
Tiempo libre en HERVÁS	20:30 horas
Cena Campamento Valle del Ambroz	22:00 horas
Silencio	24:00 horas

Día 1 de Abril (Miércoles):

Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Ruta III: El Nevero Bosques del Ambroz	09:00 horas
Comida en el Campamento Valle del Ambroz	14:00 horas
Talleres	16:00 horas
Preparación de la Asamblea General	18:00 horas
Salida a HERVÁS (Orientación)	19:00 horas
Vuelta al Campamento Valle del Ambroz	21:00 horas
Cena	23:00 horas
Silencio	24:00 horas

Día 2 de Abril (jueves):

Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Recogida de material y equipaje	09:00 horas
Salida hacia Cáparra	10:00 horas
Visita ruina romanas de Cáparra	11:00 horas
Desplazamiento a Plasencia (visita a la plaza mayor y catedral)	13:00 horas
Tiempo libre Comida: Pic-Nic en el Parque de los Patos	14:30 horas
Salida hacia La Serena	16:30 horas
Llegada	19:00 horas



No se consumirán bebidas
alcohólicas y/o cualquier
sustancia psicótropa.

Durante las marchas y en
los espacios comunes
como el comedor, la tienda
el autocar, no fumaremos.
Solo se permitirá durante
el tiempo libre.

El uso del móvil sera
permitido durante el
tiempo libre.

No se llevaran radio
caseta, reproductores de
CD... a la actividad. Se
permitirán reproductores
pequeños (mp3,
mp4...)con auriculares
individuales y a utilizar en
el tiempo libre.

Se respetaran las horas
de silencio para asegurar
el descanso.





Valle del Ambroz

Entrada natural a Extremadura desde Castilla León, este valle, situado en las últimas estribaciones de la Sierra de Gredos, se encuentra limitado por la Sierra de Béjar al norte y por Plasencia al sur, surcado casi en su totalidad por el río Ambroz. Es un auténtico vergel con un microclima especial que proporciona inviernos suaves y veranos frescos.

Aspectos históricos: Desde tiempo inmemorial ha sido lugar de paso. Por aquí transcurre la ruta que ha unido el oeste español, de norte a sur, desde la prehistoria. Durante la dominación romana, se construiría la “**Vía de la Plata**”, nombre con el que la conocemos en la actualidad, desde Emerita Augusta a Astorga. Esta ruta sería utilizada con fines militares y económicos. La enorme actividad que se generaba hizo prosperar, junto a la calzada, la ciudad romana de Cáparra. Con la reconquista definitiva de las tierras extremeñas, la trashumancia se recuperó y el Valle del Ambroz se convirtió en una posesión muy codiciada por los reinos cristianos.

Entorno natural: El paisaje de este entorno ofrece la posibilidad de contemplar y admirar los frondosos bosques de robles y castaños que lo pueblan, alternando con las terrazas de olivos, cerezos y almendros, cultivados por el campesino que pone en ello todo su saber y ternura. Magníficos bosques de encinas y alcornoques, que crecen al abrigo del circo de la Sierra de Gredos. En esta masa forestal destacan algunos ejemplares de Árboles Singulares, como el Alcornoque de la Fresneda en Aldeanueva del Camino, el Castaño del Corbiche en Casas del Monte o los Castaños del Temblar en Segura de Toro.

Entre los animales, especies como el jabalí, el venado y el zorro encuentran cobijo entre las laderas de las montañas que rodean y encajonan este hermoso valle.

Lo conforman los municipios de: Abadía, Aldeanueva del Camino, Baños de Montemayor, Casas del Monte, Segura de Toro, Zarza de Granadilla, Oliva de Plasencia, Villar de Plasencia, La Garganta, Guijo de Granadilla, Jarilla, Cabezabellosa, Gargantilla, La Granja, y Hervás.



Ruta I: **Castaños del Temblar**
(Segura de Toro)
Ruta II: **La Chorrera**
Ruta III: **El Nevero Bosques
del Ambroz**

16 Ruta por el río Cáparra





Rutas

Ruta I: Castaños del Temblar: Esta ruta se inicia en la localidad de **Segura de Toro** y discurre por un camino dirección sureste. Antes de llegar a este **Árbol Singular** atravesarás el arroyo del Temblar, siendo este uno de los parajes más frescos y umbrosos del Valle del Ambroz. La zona, en pleno dominio del **rebollar** serrano, es muy adecuada para el cultivo del **castaño**. En ella se encuentra un magnífico soto de castaños donde destacan los **cinco ejemplares** declarados como árboles singulares.
Distancia: **4 kms**; Duración: **1 hora**; Dificultad: **Media-Baja**

Ruta II: La Chorrera: Después de haber superado las instalaciones del campamento Valle del Ambroz y una vieja piscifactoría, llegamos a la base de la presa de Hervás (señalada con un cartelito de madera) a la que se accede por un par de desvíos que dejaremos a nuestra derecha. Tras cruzar el puente del río Hervás (desagüe de la presa) llegamos en pocos minutos a las casas de Marinejo, que son las antiguas viviendas del personal de la minicentral de luz de Marinejo, que está unos hectómetros más arriba. Tras 10 minutos en los que remontamos un pequeño puerto aparece la central de luz constituida por un par de construcciones. Nos desviamos no obstante 100 metros antes de llegar a la misma por un sendero que surge a la derecha de la pista, al lado de un poste eléctrico. La trabajosa subida nos interna en el melojar y nos premia al llegar al alto del aljibe con un estupendo mirador sobre el valle del río Hervás y de su pequeño embalse. Al fondo, mirando hacia poniente, alcanzamos a ver algunos pueblos de la comarca y el gran embalse de Gabriel y Galán sobre el río Alagón. A continuación no hay más que seguir la vereda que acompaña el canal de agua hasta su nacimiento en el río Ambroz. Quince minutos más tarde se vadea el arroyo de las Costeras y penetramos en un frondoso robledal. Con los saltos de La Chorrera ya a la vista sólo queda recorrer los últimos 200 metros.

Ida y vuelta desde el Albergue Valle del Ambroz:

Distancia: **10 kms**; Duración: **3 horas**; Dificultad: **Media**



Ruta I: Castaños del Temblar



Ruta II: La Chorrera

Cuaderno didáctico

Después de leer el texto y observar las rutas, intenta contestar las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo se llama el árbol que se encuentra en la página anterior? ¿Qué edad puede tener?

2.- Castaño, roble, alcornoque, eucalipto, pino.

¿Cuál de estos árboles no usarías para reforestar por su efectos negativos?.....

3.- Dehesa:

“Es un paisaje creado por el hombre a partir del bosque, favoreciendo el desarrollo de las encinas y los alcornoces y eliminando otras especies para poder cultivar entre los árboles o aprovechar con el ganado el pastizal”

¿Hemos pasado por alguna dehesa? ¿En qué ruta?

4.-Grus grus

Ave grande de color grisáceo, con patas largas y una mancha roja en el cabeza (píleo). Son casi iguales el macho y la hembra.

Come bellotas, brotes y bulbos.

Va en grupos (gregaria) numerosos o familiares (3 ó 4).

Inverna en la Península Ibérica y cría en el norte de Europa. Tiene un canto muy llamativo cuando vuela y duerme en zonas encharcadas.

¿Cómo se llama este ave?

¿Conoces algún lugar donde se observen? ¿En qué época del año?

5.- ¿Qué árboles se observan en las rutas realizadas?

6.- ¿Qué famosa vía pasa por esta zona desde la época romana? ¿Qué es una vía pecuaria?



Visita **HERVÁS**
(Iglesia-Castillo)
Visita **BAÑOS** de
Montemayor (**termas
romanas**)
Visita **GRANADILLA**
Visita **HERVÁS** Barrio Judío
Visita restos romano de
CÁPARRA





Cuaderno didáctico

Después de leer el texto de la página 14 y observar en las visitas, intenta contestar las siguientes preguntas:

1.- En una de las fotografías de la derecha se ve un “toro” de piedra. ¿Cómo se llama? ¿En qué pueblo se encuentra?

¿Qué significa su presencia?

2.- Después del Decreto de Expulsión, Hervás perdió mucha población judía, pero quedaron sus casas, su cultura, sus costumbres... Las casas aquí son de dos y tres plantas, la más alta frecuentemente en saledizo, con aleros, entramados de madera con ladrillo, tapial o adobe, y a menudo una de sus paredes aparece cubierta por tejas pegadas en vertical o superpuestas y dejadas a la vista o cubierta por la cal.

Las calles son agostas y con recovecos. Todas ofrecen un atractivo singular y su conservación es bastante buena. Algunos nombres serían la calle del Moral, la del Rabilero, Sinagoga...

En una de las fotos de la página siguiente se puede observar una zona del barrio judío. ¿Podrías identificarla?

Este texto está encima de una fotografía en marca de agua. ¿Qué representa?

3.- Granadilla. Pueblo fundado por los árabes y declarado Conjunto Histórico Artístico. Destacan la muralla almohade, el castillo de los duques de Alba (siglo XVI) y las vistas sobre el pantano Gabriel y Galán. Hoy es un pueblo abandonado por la construcción del citado pantano y rehabilitado por alumnos de secundaria de toda España.

¿Podrías realizar un plano a mano alzada, donde se representara lo más característico del poblado?

4.- Cáparra es una ciudad romana. Su arco cuadriforme es el único en España de sus características siendo el edificio más importante que ha sobrevivido hasta la actualidad. Por el centro del arco pasa la antigua calzada de la Plata. En el pilar de la derecha se puede observar una inscripción que corresponde a la persona que mandó construir el arco.

¿Cuál es su nombre?



Trabajando en el **medio extremeño**, nos sentimos orgullosos de compartir las ideas sobre educación de nuestro pedagogo **Joaquín Sama** e intentamos que sean una realidad con nuestros alumnos/as a través de experiencias como la que aquí presentamos. Como él dijo:

"Todos los conocimientos que se consideran indispensables para construir la cultura general del hombre deben darse al niño en toda edad, en cantidad apropiada y con procedimiento adecuado"







valle del Ambroz 09

taller de cabuquería

actividades y aperos que se harán y utilizarán en este taller

Por puentes y barrancos

Por **José Antonio Chavero Romero**

Responsable del taller

Hola amigos y amigas cabuyeros y cabuyeras.

Vamos a pasar unas horas agradables, y espero que inolvidables, aprendiendo y enseñando actividades que habitualmente no podemos realizar.

Cómo hacer algún nudo que otro, (que no sea el de atar los zapatos), o cómo sortear obstáculos de distinta dificultad utilizando medios distintos al ascensor, motocicletas y otros.

Entre ellos, está el puente tibetano que, construido con tres cuerdas, nos ayuda a cruzar un río, un cañón, etc. que se encuentre al mismo nivel de altura.

Otro de los inventos es la tirolina, medio por el cual podemos sortear similares obstáculos que con el puente tibetano, pero en esta ocasión, estando los mismos a distinto nivel de altura.

Cuando nos encontremos con una pared, (y no dispongamos de escaleras suficientemente altas), podemos recurrir a unas simples cuerdas y a cualquiera de las técnicas de escalada para trepar por ella.

Y caminando, caminando, subiendo, subiendo, llegamos a un barranco interminable, pero claro, como conocemos las técnicas de rápel, (tanto con apoyo, como el volao), y tenemos unas cuerdas, descenderemos por el mismo sin ninguna dificultad.

Se han mencionado con anterioridad, “aprendiendo y enseñando”, ¿os acordáis? Pues bien, cabuyeras/os, cooperando y divirtiéndonos, podremos realizar nuestra aventura en el precioso VALLE DELAMBROZ.

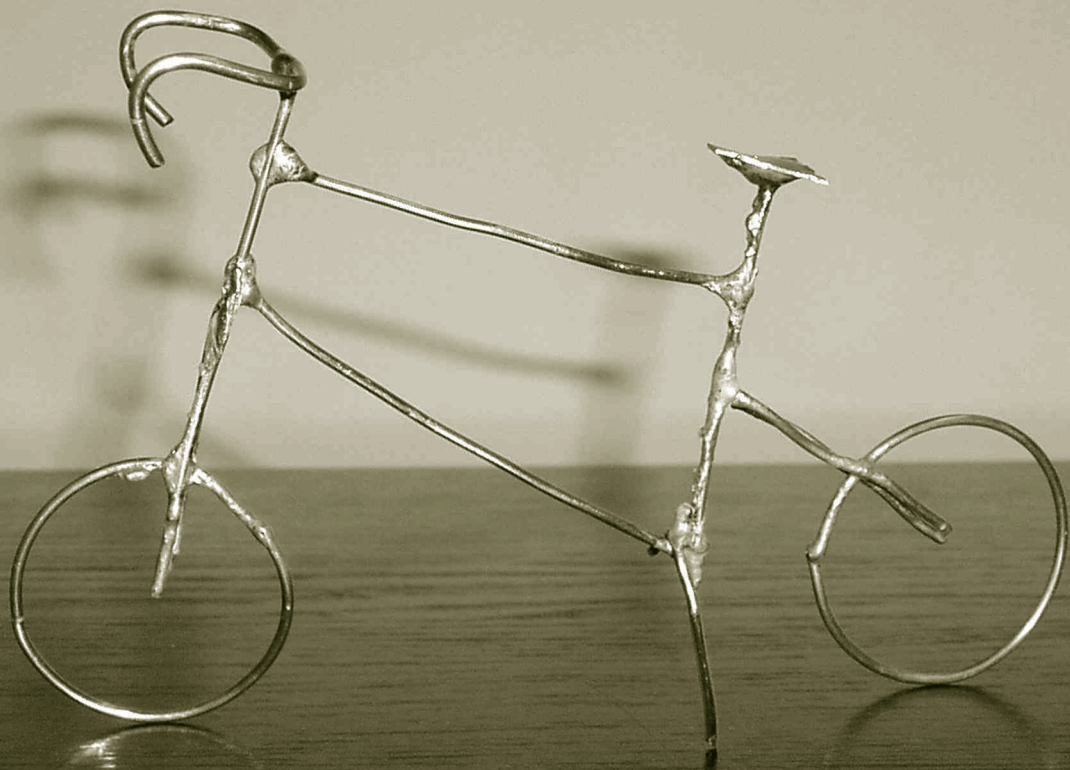
Para concluir con nuestros quehaceres, en la foto de al lado tenemos que descubrir actividades y aperos que hemos utilizado en estas jornadas; una vez descubiertos, en el recuadro de al lado pondremos el nombre para que no se nos olvide.

Esperando que al finalizar esta actividad en la que todos creemos, queremos y que tantos esfuerzos nos cuesta, en este cuaderno que estamos leyendo y utilizando, vamos a reflejar (en forma de nombres y números de contacto de estos nuestros nuevos amigos y amigas y por supuesto, BUENOS RECUERDOS), nuestros sentimientos por esta nueva MARCHA.

- 01. Antonio Corraliza
- 05. Alexander Caro
- 09. Celia Guisado
- 13. Gemma Borrego
- 14. Sara de la Fuente
- 21. David Martín
- 39. Sergio Benitez
- 40. Luis Benitez.
- 48. David Centeno
- 49. Jonatan Cabezas
- 69. Javier Domínguez
- 70. Agustín Sánchez







La ley de las tres R

Por **Francisco Javier Alonso Rufo**

Responsable del taller

Este nombre encierra tres conceptos que cada vez son más importantes en nuestra sociedad: “Reducir, Reutilizar y Reciclar”. Con el paso de los años estos actos ya no son una necesidad, sino una obligación, por lo que hemos de conocerlos y aprender por medio de divertidas actividades sus beneficios y sus aplicaciones en nuestra vida diaria.

Como primera actividad, se llevará a cabo la realización de jabón casero, que seguro muchas de nuestras abuelas ya hicieron en su día, o incluso nuestras madres siguen elaborando. Esta será una forma de demostrar cómo a partir de un aparente residuo muy contaminante puede elaborarse un producto que puede sernos muy útil.

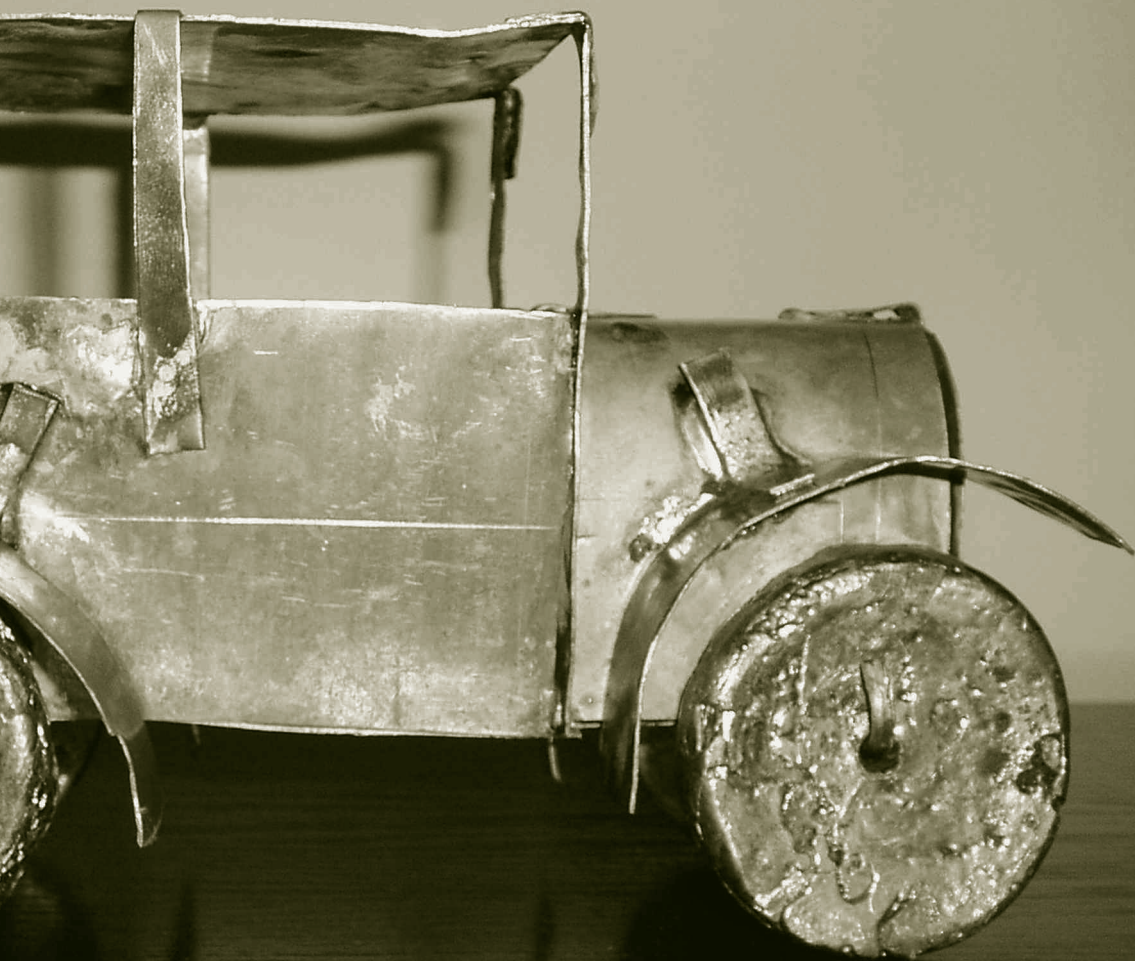
Como segunda actividad, se llevará a cabo la fabricación de hojas de papel reciclado, cartulinas, postales... utilizando papel usado. En este caso, se intentará recrear de forma práctica los pasos principales que dan lugar al reciclaje de papel.

Por último, para cerrar los aspectos más prácticos, trabajaremos con el agua. Se llevará a cabo la potabilización de agua a pequeña escala; también se rellenarán unos cuadernillos, para ver de forma práctica cómo se puede ahorrar agua, y a la vez ahorrar dinero. Y para complementar esta parte, se aprenderá a distinguir los tipos de residuos que existen, se identificarán cuáles se pueden separar en cada una de nuestras localidades, así mismo se conocerán qué usos y beneficios reportan.

Y para terminar, se conocerá de forma general el entorno en el que se llevará a cabo la convivencia, las especies animales y vegetales que hay en la zona, las gargantas, su formación... Ya que un principio básico del desarrollo sostenible es el conocimiento del entorno circundante. Siempre se ha dicho que aquello que se conoce es lo que se valora y, por tanto, estamos en la obligación de conocer aquellos lugares que vamos a visitar y que debemos respetar.

10.Celia Pablos
18.Rocio Lozano
20.Cristina Martín
51.M Angeles Tena
52.Ana Duran
63.Ricardo Pozo







El teatro de títeres

Por **Daniel Rueda Ruiz**
Responsable del taller

El objetivo de este taller consiste en crear una obra audiovisual en la que los grandes protagonistas seáis vosotros, los propios alumnos.

El clima que se crea durante el transcurso de la “Marcha Conoce Extremadura” favorece la expresión de emociones y la creatividad de los alumnos, personas jóvenes con gran facilidad para vivir intensamente esos días.

Estas circunstancias han de ser aprovechadas por el profesor, que puede utilizar ese estado emocional para proyectarlo hacia una idea creativa en la que ellos harán de directores, guionistas, actores, cámaras, escenógrafos... sin olvidar la improvisación necesaria para solucionar los problemas técnicos, o de otro tipo que sin duda surgirán durante el transcurso del taller.

La idea en torno a la que va a girar el argumento del cortometraje-video clip tiene una gran relación con la anterior experiencia de este taller, en la que se hablaba de una manera más o menos velada de la libertad, la comodidad o el dominio, junto con una relación muy directa con el entorno de Tentudía.

Esas ideas sirven de base para la elaboración del corto de este año, pero con la gran diferencia de que el medio natural del Valle de Ambroz marca una estética diferente que debe ser aprovechada. Esta estética, reflejada en troncos pelados de robles, hojas secas, musgos..., dio pie a que a que decidiera utilizar una figura muy simbólica como actor o actores principales, el títere o la marioneta.

El entorno en esta zona tiene algo de cuento o fondo de una obra teatral, lo que da pie a representar la historia como si fuese un teatro de títeres, lo que podría darle a la obra un aire de irrealidad, además de las connotaciones relacionadas con la falta de libertad o la falsa sensación de libertad.

Aquí están las bases para este año. Solo queda esperar que el clima emocional y atmosférico nos acompañe durante el transcurso de esta actividad.

- 29. Guadalupe Pineda
- 31. Cati Carmona
- 33. Leticia Sánchez
- 36. Luis Pizarro
- 42. Tamara Riera
- 47. Estefania Dávila
- 55. Alfredo González
- 56. Guadalupe Blanco







Arte, artista, artístico, artesano,...,artesanía.

Por **Olga Paredes Astilleros**
Responsable del taller

Sí, nosotros vamos a ser los artesanos de esta Marcha.

La palabra artesanía pertenece a la misma familia semántica que "arte" y este término, originalmente, se aplicaba a toda la producción realizada por el hombre y a las disciplinas del saber hacer (poesía, danza, pintura, música, escultura,...). Esa es la principal característica del arte, que lo manufacturan personas; eso es "hecho a mano", "made in..." que veis en algunas etiquetas. Según esto, "artistas" serían desde cocineros, jardineros, curtidores, etc. a pintores, fotógrafos y compositores de múltiples facetas creativas. Así llamamos artístico a cualquier tipo de obra o producto que sea elaborado a mano y además, tenga que ver con lo emotivo y con lo estético.

Ernest Gombrich decía: "En realidad el arte no existe: sólo hay artistas". Esta definición la tomaremos como lema de nuestro taller, porque seremos artistas que aprenderemos a elaborar pequeñas artesanías decorativas: pulseras, tobilleras, collares, broches, ... y trencitas para el cabello que conocéis como "piojos". Para confeccionar estos trabajos, dispondremos de unos materiales básicos: hilos, cordones, fibra de cáñamo, fieltro, semillas y abalorios de diferentes tipos. Como veis, no se trata de productos sofisticados, sino que se pretende utilizar materiales lo más sencillos posibles. La técnica que aprenderemos es el macramé. Éste es un arte en el que sólo se utilizan las manos para hacer nudos y trenzar hilos con cuerdas. El macramé es una técnica muy primitiva que ya conocían los árabes y que sigue empleándose, principalmente, en países centroamericanos.

Ya comprobareis que no necesitamos más para diseñar nuestras pequeñas artesanías. Sólo hay que tener unas dosis mínimas de imaginación, de armonía, de estética y de emoción para convertir nuestras ideas en realidades. Por último, señalamos que este taller quiere contribuir a ayudarnos a reflexionar en aspectos fundamentales de convivencia social como son: el consumo responsable, la reutilización de materiales, la protección del medio ambiente y acercarnos a todo lo que suponga el respeto de nuestro entorno.

06.Arancha Casco
16.Jesus Herrero
24.M Ángel Rubio
43.M Angeles Ayuso
50.Irene Ignacio
53.Elena Santos
82.Jesús M. Muñoz

42 Componentes del taller







Tus manos ayudan, cuídalas.

Por Gemma Paz Dorado Murillo
Responsable del taller

El masaje es tan antiguo como el ser humano. Se le ha reconocido como la práctica curativa más antigua de la humanidad, además de ser el método más natural para aliviar un dolor o molestia corporal.

En casi todas las antiguas culturas se practicaba alguna forma de masaje.

Los griegos fueron los primeros en dejar constancia de la práctica del masaje y se sabe que lo utilizaban habitualmente como ritual de mantenimiento físico.

De sus bonanzas habla:

Herodoto, historiador griego, que afirmaba que el masaje podía curar la enfermedad y preservar la salud.

Hipócrates, 500 a. C., fue el más famoso defensor de su práctica, acompañada ésta de aceites o hierbas aromáticas. Destacar que Hipócrates enseñaba a sus alumnos cómo dar un masaje a sus pacientes. Insistía en la importancia de la palpación.

Julio César, emperador romano, era pellizcado (masajeado) diariamente, porque padecía de neuralgias.

Plinio, el naturólogo romano, recibía regularmente masajes para aliviar los ataques de asma que padecía.

Homero, en La Odisea, nos deleita con los poderes reparadores que tenían las uncciones de aceite sobre los exhaustos héroes guerreros. Galeno (129-130 d.C.) unió los poderes de la cera de abeja mezclándola con aceite vegetal y agua. Descubrió la primera crema, que sigue siendo la base de la cosmética actual.

El médico de María Estuardo, reina de Escocia en el S.XVI, logró que ésta recuperara su salud mediante masajes.

Termas, balnearios, spa... son hoy de uso común en los espacios de relax y descanso, por eso vamos a ponernos manos a la obra y durante esta semana conoceremos nuestro cuerpo y los beneficios que nos aporta el masaje para nuestra salud y belleza.

Y nada mejor que el método cooperativo: tus manos, mi cuerpo. Mis manos, el tuyo y ¡¡a disfrutar!!.

- 08. Rocío Méndez
- 26. Patricia Segura
- 27. Alba Suárez
- 41. Fátima Dávila
- 46. Rocío Caballero
- 54. Ángel Centeno
- 58. María Murillo
- 59. Gabriel Fuentes







¡Exprésate bailando!

Por **José Rodríguez Horrillo**
Responsable del taller

Acrodanza es un taller de carácter didáctico y de un gran desarrollo artístico, es una actividad física compuesta de habilidades gimnásticas y rítmicas que da la posibilidad al alumno de desarrollar su capacidad de invención y creatividad a nivel grupal, utilizando la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión artística.

Se conocerán danzas, ritmos, músicas y acrobacias de diferentes partes del mundo comenzando por nuestro país, con el flamenco, para llegar a los ritmos latinos de América del Sur y Central, pasando por ritmos occidentales.

La danza ira mezclada con acrosport que requiere gran habilidad en este campo y comprometerse a ayudar al compañero y pensar en él cómo en uno mismo para mayor seguridad, aunque contemos con medios materiales para que no haya ningún problema.

Es una buena forma de que el alumno se motive y sensibilice para mejorar su capacidad de expresión. También desarrolla y potencia las habilidades sociales de nuestros alumnos.

También este taller tiene como finalidad que todo el duro trabajo realizado durante la marcha sea transmitido y mostrado a todos los demás compañeros y profesores la última noche de la actividad, con un montaje de todo lo aprendido teniendo en cuenta el uso del cuerpo en relación al espacio, al ritmo y al control postural con luz, sonido y la magia del baile y la música.

Se da por supuesto que sus objetivos son tales como aprender a valorar el trabajo cooperativo, conocer los conceptos básicos del acrosport, apreciar el trabajo bien hecho y en grupo, responsabilizándose de su aprendizaje y del de sus compañeros.

Acrodanza es el único taller realizado por monitores que en su día fueron alumnos que participaron en la actividad y que han puesto todo su empeño e ilusión en este trabajo.

- 07. Carmen García
- 12. Carlota Artolachipi
- 19. Inmaculada Martín
- 22. Teresa Naranjo
- 25. Irene Sánchez
- 30. Cintia Bertomeu
- 44. Jacinto González
- 66. Abrahan Carretero
- 67. Jairo Tejeda
- 68. José Villareal







Entre vendajes y tiritas ¡Podemos salvar vidas!

Por Antonio Bastías Taboada
Responsable del taller

Con este taller se pretende que el alumno tenga unas nociones básicas en aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente y con material prácticamente improvisado hasta la llegada de personal especializado. Los primeros auxilios no son tratamientos médicos. Son acciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado. Y esto último es lo que le concede la importancia a los primeros auxilios, de esta primera actuación va a depender en gran medida el estado general y posterior evolución del herido. Así mismo, es una obligación moral.

Con esta actividad procuramos que el alumno se familiarice con: La valoración primaria y R.C.P. (reanimación cardio-pulmonar) que practicarán realizándola entre ellos; posición lateral de seguridad (P.L.S); técnicas para tomar el pulso, técnicas de desobstrucción, conocido como maniobra de Heimlich. Orientaremos sobre lo que hay que hacer en caso de lipotimias y desmayos, hemorragias y estado de Shock; y sobre cómo practicar un torniquete cuando se producen heridas.

Haremos prácticas con vendajes para esguinces y torceduras, luxación ó dislocación, fracturas, etc. realizando éstas en las distintas partes del cuerpo, pues no se realiza un vendaje de la misma forma en una pierna que en un brazo, mano o cabeza. Se practicará la inmovilización y entablillado de una fractura.

Veremos qué remedios se realizan con las picaduras de los diferentes insectos (abejas, avispas, hormigas, arañas, alacrán, escorpión,...) y mordeduras de algunos animales, como serpientes, perros, gatos,

Veremos también la forma de inmovilizar a un herido y cómo realizar el transporte del mismo para evitar que sufra daños irreversibles, así como el modo de retirar un casco en caso de emergencia. Igual que en otras actividades, realizaremos ejercicios prácticos donde los propios alumnos servirán como modelos.

- 02. José M Vizcaino
- 03. David García
- 04. Luis Abelenda
- 15. Alejandro Escudero
- 17. Ana Isabel Tena
- 23. Jesús Parejo
- 38. Ariadna Sánchez

- 34. Juan P. Ceconi - Mon.







Cuentos y leyendas

Por **María Helizo López**
Responsable del taller

El taller de “Recuperación de la tradición oral” se plantea en dos partes. La primera se centrará en la literatura del Valle del Ambroz y, más concretamente, en la recuperación de piezas literarias de la tradición oral de esta zona: cuentos, romances, canciones, etc. Mientras que la segunda parte tratará el habla de los habitantes de esta zona.

En la parte dedicada a la literatura oral en el Valle del Ambroz, rescataremos piezas de su tradición, que desde antaño han formado parte de la vida de sus habitantes, amenizando sus labores en el campo, en el hogar o sirviendo de entretenimiento en las frías noches de invierno.

Estas manifestaciones literarias nos servirán para analizar, a través de ellas, la forma de vida, tradiciones, pensamientos y sentimientos de las gentes de este valle. Al fin y al cabo, la literatura de una sociedad es siempre un fiel retrato de la misma; por tanto, y teniendo en cuenta la finalidad de esta actividad, esto es, investigar nuestra tierra, Extremadura, este taller nos permitirá conocerla a través de su lengua y su literatura.

Con las piezas literarias recopiladas, los participantes en este taller prepararán, de forma individual o en pequeño grupo, la recitación y/o escenificación de dichas composiciones.

Por otro lado, la segunda parte del taller estará dedicada, como se ha dicho, al estudio de las particularidades de la lengua castellana en esta zona. Se elaborará un pequeño diccionario que recoja localismos, refranes y la fraseología popular del Valle del Ambroz. Con ello, todos percibiremos, de forma directa, cómo nuestra lengua es algo vivo, heterogéneo y, por tanto, con muchas variaciones dentro de ella. Al fin y al cabo somos nosotros, los hablantes, los que le damos vida y le imprimimos carácter, haciendo del castellano una lengua rica y variada, llena de matices distintivos de cada zona geográfica.

37.Sergio Pacheco
45.Eugenio Sánchez
57.Marta León
60.Mirian Sánchez
61.Ana Centeno
62.Ana Isabel Triviño

81.Nuria Tena - Prof.





11.Gonzalo Gil
64.Inma González
65.Adela Flor

32.Antonio Hidalgo. Mon

Profesor responsable:
Juan A Dorado Segura

60 Componentes del taller



er de periodismo



valle del ambroz



conoce extremadura



conocer para valorar..

valle del ambroz

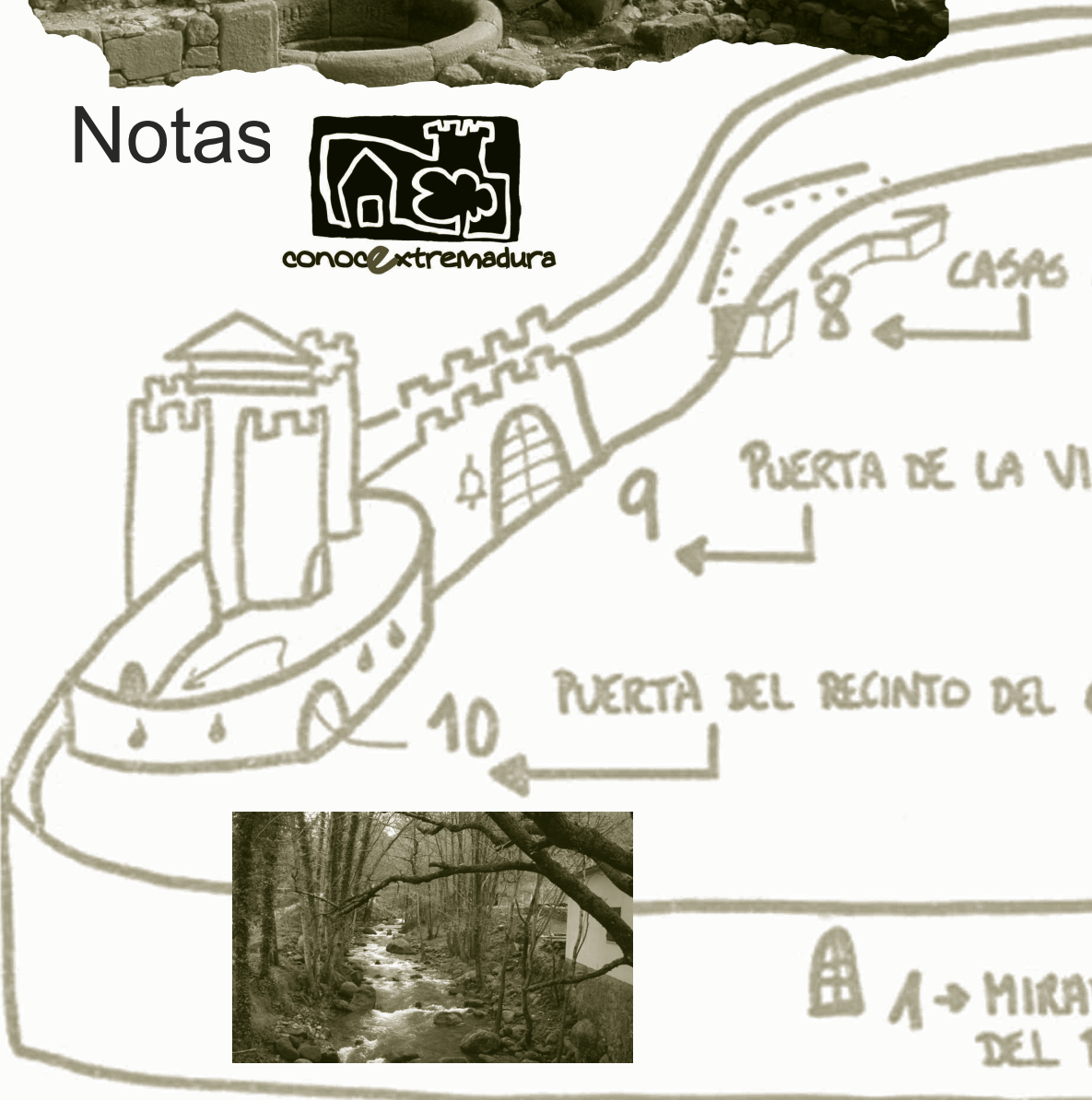
TORRO



Notas



conoce extremadura



1 → MIRADOR DEL R...

E DE VIGILANCIA



BALCON DEL MORO



ADOSADAS



LA



PUERTA DE GORIA



MURALLA DE ARGAMASA



ASTILLO



HUERTOS



3 ← ALMENAS

OR
RIO

conoce extremadura



valle del ambroz '09

conocer para valorar..

Seminario Permanente del Centro de Profesores y Recursos
Don Benito / Villanueva de la Serena