

24 MARCHA



POR TIERRA DE JARRAMPLAS '18

conoce **extremadura**



02

créditos

Asociación Cultural Conoce Extremadura

Número de registro: 4773

Del 18 al 22 de marzo de 2018

Coordinador:

José Antonio Chavero Romero

Profesores:

Néstor Gallardo Parreño

Petri Tejada Trinidad

María José García Moreno

Pepe Añón

José Antonio Chavero Romero

Centros participantes:

I.E.S. SAN JOSÉ, Villanueva de la Serena

Fotografía: Profesores Marcha

Diseño y Maquetación:

José Antonio Chavero Romero

Imprime:

Gráficas Samat

Depósito legal: BA-421-09

ISSN:

conoce**e**xtremadura



conocer para valorar...



04

sierra tormantos



conoce**e**xtremadura



conocer para valorar...



06

conocer para valorar...

UNA VUELTA DE TUERCA AL APRENDIZAJE COOPERATIVO: EL APRENDIZAJE INTERACTIVO.

Por Ruben Ernesto Dorado

La sociedad de consumo no solía favorecer los valores de cooperación y ayuda. Mucho menos el altruismo social y las conductas generosas y desinteresadas. La crisis económica y la redefinición de algunos los valores occidentales han hecho resurgir conductas y métodos de aprendizaje denostados en otros tiempos. La sociedad postconsumista precisa de una serie de métodos y valores en los que las grandes empresas, las administraciones públicas más avanzadas y algunos lobbies hace tiempo que vienen trabajando. Mucho más allá de necesitar ciudadanos especialistas en una u otra materia, estos entes demandan ciudadanos que sepan cooperar, trabajar en equipo para que el total sea más que la suma de las partes. Estas personas luego serán ciudadanos de pleno derecho y podrán desarrollar estos comportamientos en sus comunidades y entre los pueblos. Hace ya tiempo que la escuela se dio cuenta de ello y somos cada vez más los profesores que trabajamos en este sentido. La educación física se brinda especialmente a ello. Ya nuestro ADN se basa en los siguientes preceptos que toda ley educativa en una u otra forma ha recogido.

1. El respeto a los compañeros.
2. La colaboración y el trabajo en equipo.
3. El cumplimiento de unas reglas de juego.
4. La tolerancia al fracaso.
5. El esfuerzo por conseguir objetivos y no abandonar ante cualquier dificultad.

6. No reaccionar de forma violenta.

Nuestros alumnos ya se iniciaron en el área de EF de manera cooperativa y democrática. En las clases integran y trabajan la discusión, la negociación y la resolución de problemas. Además, en una sociedad multicultural y diversa como la que vivimos se hace necesario que la solidaridad, la colaboración y la cooperación sean los ejes fundamentales en torno al que gire nuestro proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación. Aquí nace el aprendizaje interactivo. Básicamente es un grupo de trabajo cooperativo capitaneado por un alumno de curso superior. Este alumno liderará, guiará y mediará para conseguir los objetivos o metas propuestos por el profesor. En ningún caso solucionará el problema, sólo impulsará que ellos trabajen. Es por ello que los objetivos que les podamos plantear sean más ambiciosos. Otorgarle a los grupos de alumnos tareas de grupo o la obligación de solucionar un problema de pasos múltiples es un método de aprendizaje interactivo ideal. Creemos firmemente que esta vuelta de tuerca aminorará la dificultad para comprender nuestro entorno frente a la gran cantidad de información que se nos ofrece. Además, dejaremos de tener certezas absolutas frente a formas de intolerancias que se creían superadas y seremos capaces de relacionarnos en un contexto cada vez más heterogéneo frente a la presión homogeneizadora.

PROYECTO COMÚN

METODOLOGÍA ACTIVA

DESARROLLAR

Participación

Sentido crítico

Capacidad

Asumir responsabilidades
Tomar decisiones
Planificar

APRENDER A APRENDER

Una escuela abierta al medio natural

Conocer y Apreciar

PATRIMONIO

NATURAL

CULTURAL

HISTÓRICO

COMUNIDAD AUTÓNOMA
DE EXTREMADURA



proyecto común:





10

Las nogaledas

Normas de Convivencia

- No se consumirán bebidas alcohólicas y/o cualquier sustancia psicotrópica.
- Durante las marchas y en los espacios comunes como el comedor, los chozos, autobús, etc. no fumaremos.
- El uso del móvil sólo será permitido durante el tiempo libre.
- Se permitirá utilizar, en el tiempo libre, reproductor de mp3 o similar, con auriculares individuales.
- Se respetarán las horas de silencio para asegurar el descanso.

conoce **e**xtremadura



conocer para valorar...



12

Calendario



1er. Día 18 de marzo, (Domingo):

Salida desde Villanueva	06:30 horas.
Ruta I: GARGANTA DE LOS INFIERNOS	10:00 horas.
Comida en CAMPAMENTO, (Pic-Nic Personal)	14:00 horas.
Talleres	16:00 horas.
Aseo	18:00 horas.
Visita por Pasarón de la Vera.	18:30 horas.
Tiempo Libre	20:00 horas.
Cena en el CAMPAMENTO "LA ALDEA JUGLAR"	22:00 horas.
Silencio	24:00 horas.

2º Día 19 de marzo, (Lunes):

Levantarse	08:00 horas.
Desayuno	08:30 horas.
Salida a la Ruta II:	09:00 horas.
Ruta II "CALDERÓN"	09:30 horas.
Comida en el CAMPAMENTO "LA ALDEA JUGLAR"	14:00 horas.
Talleres	16:00 horas.
Aseo	18:00 horas.
Salida hacia Piornal , (museo Jarraplas).	18:30 horas.
Tiempo Libre	20:00 horas.
Cena en el CAMPAMENTO "LA ALDEA JUGLAR"	22:00 horas.
Silencio	24:00 horas.

3er. Día 20 de marzo, (martes):

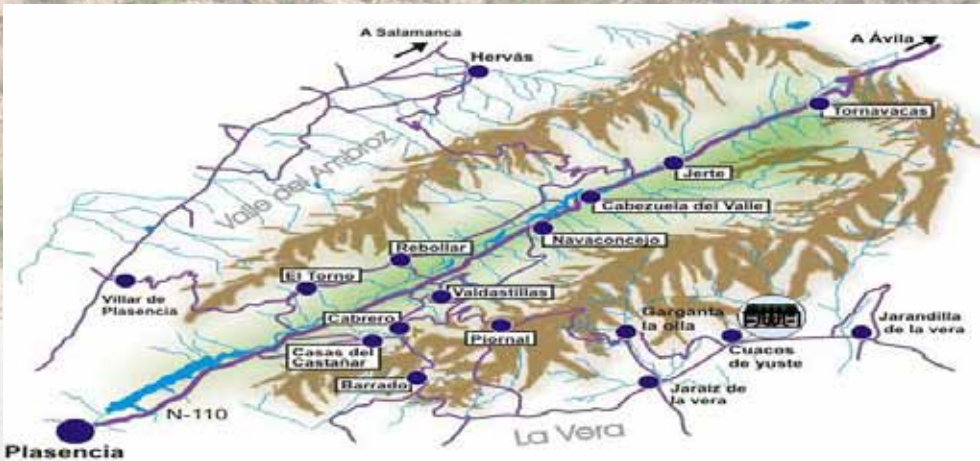
Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Salida Visita a Granadilla	09:00 horas
Granadilla, (orientación en el pueblo abandonado)	10:00 horas
Comida el CAMPAMENTO "LA ALDEA JUGLAR"	14:00 horas
Talleres	16:00 horas
Raly fotográfico en Barrado	18:30 horas
Cena en el CAMPAMENTO "LA ALDEA JUGLAR"	22:00 horas
Silencio	24:00 horas

4º Día 21 de marzo, (miércoles):

Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Ruta III: ROBLE DE LA SOLANA	09:30 horas
Comida en el CAMPAMENTO“ LA ALDEA JUGLAR”	14:00 horas
Talleres	16:00 horas
Preparación de la Asamblea	18:00 horas
Carrera de Orientación	19:00 horas
Aseo y Tiempo Libre	20:30 horas
Cena en el CAMPAMENTO “LA ALDEA JUGLAR”	22:00 horas
Asamblea General	23:00 horas
Silencio	24:00 horas

5º Día 22 de marzo, (jueves):

Levantarse	08:00 horas
Desayuno	08:30 horas
Recogida del Campamento	09:00 horas
Salida hacia CÁPARRA	10:00 horas
CENTRO DE INTERPRETACIÓN Y RUINAS ROMANAS	10:30 horas
Salida hacia Plasencia, (FACTORÍA JOVEN).	13:00 horas
Salida hacia VILLANUEVA	19:00 horas



LA COMARCA: Valle del Jerte

"historia, agua, sol y bosque"



14

chorrera las nogaledas

El Valle del Jerte se encuentra entre dos cadenas montañosas dentro del macizo de Gredos: la Sierra de Tormantos al sureste (en el macizo central) y los montes de Traslasierra y sierra de Béjar al noroeste (en el macizo occidental de Gredos), donde se encuentra el punto más elevado de la región, el Calvitero, cuya altura es de 2405 m. Estas dos sierras, pertenecientes al Sistema Central, constituyen sus límites naturales.

El nombre del río Jerte, y por lo tanto también el de la comarca, proviene del árabe: Xerit, palabra que puede haber tenido dos significados: "río angosto" o "río cristalino". De esta forma antigua del nombre del río se ha tomado el gentilicio culto: valxeritenses, que se alterna indistintamente en su uso con los más comunes de jerteños, vallenses, o vallejerteños.

En el año 1186 el rey Alfonso VIII de Castilla funda la ciudad de Plasencia sobre un asentamiento anterior, para así garantizar y asegurar la posesión de gredos y del Valle del Jerte. Se establece la Vía de la Plata como frontera entre los reinos de León y Castilla. Estando el Valle de Jerte dentro de la órbita castellana al igual que la comarca de Plasencia.

En el Valle del Jerte aún se sigue hablando el Artu-Estremeño (Altoextremeño), principalmente en los pueblos serranos: Piornal, El Torno y Rebollar.

A high-angle photograph of a powerful waterfall cascading over dark, wet, and jagged rock formations. The water is white and frothy as it falls, creating a dynamic and energetic scene. The surrounding environment is lush with green foliage, including ferns and small trees, which are partially visible in the upper and lower corners. The lighting is bright, highlighting the textures of the rocks and the spray of the water.

conoce **e**xtramadura

conocer para valorar...



16

ruta I: garganta de los
infiernos

Garganta de los Infiernos

Característica de la ruta

Tipo de recorrido: Circular
Recorrido: 17 km.
Desnivel: 625 m.
Tiempo: 6 horas
Dificultad: Baja

El itinerario lo iniciamos en las puertas del Centro de Interpretación de la Reserva Natural. Tomaremos la ruta Azul celeste y la Amarilla que se dirige al paraje de Los Pilonos. Comenzamos ascendiendo entre un bosque de robles. Así llegaremos al mirador del Chorrero de la Virgen, una espectacular cascada en el otro lado de la garganta.

En un corto trecho llegaremos a Los Pilonos, cruzaremos el puente sobre la garganta de los infiernos y por el otro lado continuaremos por un sendero esculpido en la misma roca y protegido por un cable de acero para dar más seguridad.

Continuamos ascendiendo ligeramente hasta el Puente del Sacristán, en la otra orilla veremos un refugio de pescadores. Sin cruzar el puente continuaremos hasta el Vado Cantares donde desemboca la garganta de las Yeguas en la de los Tres Cerros dando lugar a la Garganta de los Infiernos.

Allí dejaremos la ruta amarilla de los Pilonos y continuaremos por la azul celeste hacia la derecha remontando la garganta del collado de las Yeguas hasta el Puente del Carrascal.

Cruzaremos el puente y ascenderemos hasta juntarnos un poco más allá de la majada de Los Zarzalones con la ruta de Carlos V que nos llevará hasta el Puente Nuevo, lugar emblemático de la Ruta de Carlos V. Cruzaremos el puente y seguiremos en dirección contraria dicha ruta ascendiendo al collado de las Losas, encrucijada de caminos donde dejaremos la ruta de Carlos V para girar a la izquierda, pasar por la fuente de Jarandilla y profundizar en el bosque del Rebollo para iniciar un pronunciado descenso hacia el pueblo de Jerte. En las proximidades del Puente Largo giraremos a la izquierda para tomar el antiguo Camino Real que nos llevará de vuelta al Centro de Interpretación donde comenzamos esta fantástica ruta.

mapa de la ruta





18

ruta II: el calderón

EL Calderón

Característica de la ruta

Lugar de partida: **Carretera Piornal: CCV-175.**

Lugar de llegada: **Ermita de la Concepción, Piornal.**

Distancia: **7 kms. (ida).**

Duración estimada: **3 horas.**

Dificultad: **Media/baja.**

DESCRIPCIÓN: la ruta sale por una pista ancha desde la que se desciende hasta el puente de los molinos, que cruza la garganta Bohonal. En este tramo intercalamos diferentes paisajes, cerezales en plena producción se mezclan con antiguos castaños y el Omnipresente bosque de roble melojo.

Al llegar al puente de los Molinos nos deleitaremos con una magnífica caída de agua en forma de cortina de unos 25 metros. En este punto visitaremos la “casa de la luz” lugar en el que hace años se instaló la primera minicentral eléctrica que de un modo muy rústico daba luz a Barrado y Navaconcejo.

Muy cerca de este punto visitaremos el charco conocido como “El Calderón”, una de las zonas de baño naturales más bonitas de la zona, si el cauce nos permite el paso nos acercaremos a la cabecera de la caída de agua anterior que nos ofrece una magnífica panorámica del Valle del Jerte. En este punto observamos otra nueva forma de vegetación: el bosque de rivera, con chopos, alisos, fresnedas y helechos... Unos auténticos corredores de biodiversidad.

Tomamos el denominado como “Camino Real de Piornal, que desde hace siglos unía las localidades de Navaconcejo y Piornal y por su empedrado zigzagueamos ganando metros al desnivel hasta la localidad más alta de la comunidad autónoma: Piornal con 1250 m.

Respecto a la fauna autóctona, será sencilla la observación de aves como rabilargos, arrendajos o la espectacular oropéndola. De más difícil observación pero presentes por sus huellas son los mamíferos: jabalíes, zorros, garduñas o jinetas entre otros, son comunes en estos bosques. El cauce de la garganta Bohonal alberga aun ejemplares de trucha autóctona e incluso alguna pareja de nutrias y respecto a los reptiles, la culebra de escalera o verdinegra son comunes en la zona, más que la esquiva víbora, escasa y limitada a los roquedos y paredes soleadas. El lagarto ocelado también es de fácil observación en rocas soleadas.

mapa de la ruta





20

ruta III: robledal "la solana"

Robledal "La Solana"

Característica de la ruta

Lugar de partida: **Campamento La Aldea Juglar.**

Lugar de llegada: **Campamento La Aldea Juglar.**

Distancia: **10 kms. (circular).**

Duración estimada: **3 horas. (ida y vuelta).**

Dificultad: **Media.**

Se inicia la salida en Barrado en dirección al Puerto del Rabanillo, tomando el antiguo camino que desciende a la izquierda desde la carretera. Tras dejar algún desvío y cruce de carriles se atraviesa por un pequeño puente la garganta del Obispo. Tras un corto llaneo, el sendero empieza a ganar altura por una calleja entre fincas de cerezos, hasta llegar junto a un robledal. Éste se atraviesa por una estrecha senda, por la que se llega al puerto del Rabanillo, antes frontera y hoy punto de unión de dos de las comarcas con mayor atractivo natural y turístico de Extremadura. A poco que se avance en dirección al Valle del Jerte se verán los pueblos de Casas del Castañar y Cabrero.

Roble de la Solana

Roble de la Solana.jpg

Roble de la Solana, declarado árbol singular de Extremadura. Foto: Keducc

Después de algo más de 2 km. se pasa junto a la Majada del Bullón, con varias casas, fuente y un corralón para el ganado. Otros 2 km. más adelante y se llega al Roble de la Solana, árbol singular de Extremadura. Un roble espectacular bien conservado pese a los 300 años que se estima tiene.

Ronda los 20 metros de altura, con un diámetro máximo de copa que se aproxima a los 30, como puede leerse en el panel informativo situado a sus pies. Allí se destaca también su antiguo uso como lugar de reunión de ganaderos, lo que le hace ser muy apreciado por la población.

Regreso

A pocos metros del Roble de la Solana se encuentra otra majada, conocida como la Casa del Guarda, punto en el que hay que iniciar el regreso, tomando la pista que sale a la izquierda en bajada. A los 3 km., pasado un estanque de agua, se toma un desvío a la izquierda y discurriendo por carriles que pasan entre prados, huertas y fincas con bancales de cerezos, olivos y vides, se va llegando a la localidad de Barrado. Nada más cruzar un puente sobre la Garganta del Obispo, hay que tomar un camino empedrado a la izquierda, llamado el Camino de la Cuesta, que tiene fuertes repechos, y que llega hasta Barrado donde se inició la ruta.

mapa de la ruta





22

taller: masaje cooperativo

infiernos

TALLER DE YOGA

Por María José García

Más que una práctica, el yoga es un estilo de vida que sana, cuida y fortalece el cuerpo, la mente y el espíritu mediante la práctica de las asanas, la respiración y la meditación. Practicado en la India desde hace miles de años, se ha convertido en uno de los sistemas de acondicionamiento físico y espiritual con más adeptos en nuestros días.

METODOLOGÍA:

La clase comenzará con unos minutos de relajación y conexión con nuestra respiración.

El calentamiento del cuerpo lo conseguiremos con una secuencia muy bonita de posturas denominada “Saludo al Sol”.

Después del calentamiento se realizan las asanas o posiciones estáticas. Cada postura está armonizada con la respiración siendo beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente.

Algunas de las asanas las realizaremos en pareja, lo cual será divertido, enriquecedor y comprobaremos los beneficios del trabajo cooperativo aumentando nuestra confianza y autoestima.

Terminaremos con unos minutos de meditación y relajación final en la que se devuelve al cuerpo y a la mente a la calma.

OBJETIVOS:

El objetivo del taller es que los alumnos conozcan esta filosofía, se diviertan y experimenten sensaciones nuevas y tal vez un día lo incorporen a su estilo de vida disfrutando de todos sus beneficios.





24

participantes: masaje

actividades

Por María José García.

Beneficios físicos del yoga:

- Mejora la Fortaleza, las asanas tonifican cada parte del cuerpo, aumenta la Resistencia, Flexibilidad (un correcto estiramiento mantiene el cuerpo joven), mejora la postura (se establece una postura erguida y sin esfuerzo. Mayor Energía: mejora del funcionamiento glandular, obteniéndose una relajación profunda dejando el cuerpo fresco y calmado, mejora la Salud en general, cuando la mente y el cuerpo se equilibran mejora el estado de bienestar y mejora de la Circulación sanguínea.

Beneficios mentales del yoga:

- Mejora la Concentración, la Estabilidad emocional, nos proporciona Paz, autoreconocimiento y un desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: Beneficios espirituales del yoga:

- Nos proporciona Sabiduría (una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría) y Libertad (la equanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria). Descanso mayor durante la noche. Calma: otra forma de afrontar los problemas.

Con el Yoga en pareja se aumenta la proximidad corporal y cooperación, lo cual nos favorece porque en la actualidad, tenemos mucho más contacto con máquinas como los ordenadores o los teléfonos móviles, deteriorando las relaciones personales. El contacto humano, corporal y afectivo, nos da confianza, apoyo, equilibrio y nos enriquece como personas.



Helena Hidalgo



José M. Lozano



Nuria Barrantes



Pilar Señor



26

taller: periodismo

TALLER DE PERIODISMO

Por José Antonio Chavero.

Objetivo:

Realizar una gaceta ilustrada. Los temas de los artículos se referirán al lugar visitado, (gentes, arquitectura, costumbres, habla, anécdotas) y a la propia actividad, (marcha, talleres).

Las actividades realizadas fomentarán:

La creatividad, la autonomía, la investigación

El grupo se dividirá en dos partes:

- A. Literaria, (redacción de artículos, entrevistas, comentarios).
- B. Gráfica, como soporte de la primera, (fotografía, ilustración).
- C.

APRENDIZAJE COOPERATIVO:

Método: EL ROMPECABEZAS:

- a. Redactor-Jefe.
- b. Redactor.
- c. Reportero gráfico.
- d. Maquetador.

¡La noticia está en la calle!

En este taller realizaremos un periódico que contendrá textos, ilustraciones y fotografías reflejando el día a día de todas las actividades, (visitas, marchas, talleres, información de interés, etc.).

Con este periódico pretendemos fomentar la creatividad y que sirva para acercarse con una visión diferente a los demás. Se reflejarán costumbres de la zona, el habla, anécdotas, historias y leyendas...

El grupo estará dividido en dos áreas: una literaria, (redacción de artículos, entrevistas, comentarios...) y otra gráfica, (tira cómica, fotografía, ilustración...)

¡La noticia está en la calle! Las noticias no son seres vivos que se acerquen a nosotros para decirnos lo que es importante o lo que es simplemente un rumor. No podemos esperar sentados porque las noticias no vendrán a buscarnos. Es muy importante que nos mentalicemos en que la noticia hay que encontrarla en la calle. Para buscar noticias hay que PREGUNTAR y hay que saber preguntar correctamente. Los periodistas de cualquier medio aprenden a preguntar para conseguir su fin: OBTENER LA INFORMACIÓN que interesa a su público y a partir de ahí comenzará la redacción de la noticia.

Tenemos que aprender a PREGUNTAR CON EFICACIA. No podemos interrogar a nuestro personaje y tampoco podemos dejar que se remonte a contarnos el nacimiento de la ameba, si la información que nos interesa es, por ejemplo, la construcción del museo del automóvil. Para esto, es muy útil el conocimiento de las 6W del periodismo.



28

participantes: periodismo



Carlos García



Fernando Carmona



Carlos González

LAS 6W DEL PERIODISMO:

- | | | |
|----------|-----------------|-------------------------------|
| 1. What | ¿Qué ha pasado? | El hecho, la acción. |
| 2. Who | ¿A Quién? | El/los protagonista/s. |
| 3. Where | ¿Dónde? | El lugar, la ubicación. |
| 4. When | ¿Cuándo? | Día, hora, (período). |
| 5. Why | ¿Por qué? | Las causas, motivos, móvil. |
| 6. How | ¿Cómo? | Los detalles y consecuencias. |

Toda la información que se obtiene con estas cuestiones tenemos que ordenarla y descubrir qué es lo que más interesa a nuestros lectores.

Todas las noches se publicará una hoja de este periódico y la fusión de todas las hojas dará lugar a un periódico que se presentará el último día con el título “Conocextremadura”.



Miguel Astilleros



Chavero



30

taller: cabuyería

TALLER DE Cabuyería

Por Néstor Gallardo Parreño

JUSTIFICACIÓN

Este taller se realiza con el fin de que el/la alumno/a, aprenda y practique otras disciplinas de la actividad física, que no va a tener oportunidad de practicar con sus propios medios.

Así mismo, ha de aprender a respetar y disfrutar de la naturaleza, practicando, con y en ella, actividades de construcciones en sus distintas modalidades.

OBJETIVOS

Conocer:

Técnicas, manejo y utilización de nudos.

El material y técnicas básicas de escalada, rápel, tirolina, etc.

Normas de seguridad y respeto por el entorno.

Técnicas y formas para construir un vivac.

Conociendo materiales que nos ofrece el medio natural.

CONTENIDOS

Conocimiento de los sistemas de sujeción.

Croquizado y construcción de un vivac.

Normas de seguridad y uso de todos los elementos de la actividad.

METODOLOGÍA

Vamos a emplear el aprendizaje cooperativo, debido a los excelentes resultados que hemos conseguido en otros campos de la **ENSEÑANZA** y es esta misma **ACTIVIDAD** en años anteriores.



Rubén Corraliza



Néstor



Nicolás Lozano



Mario Murillo



32

participantes: cabuyería

actividades

Por Néstor Gallardo Parreño.

DISTRIBUCIÓN DE TAREAS

- 1- Dividiremos el Taller en cuatro partes:
 - a. **Construcciones.**
 - b. Material y formas de **asegurarse.**
 - c. Técnicas de **escalada.**
 - d. Formas y usos de los distintos **nudos.**
- 2- Se dividirá el grupo en **EQUIPOS COOPERATIVOS** de 2-3 componentes.
- 3- Se distribuirá a cada equipo una parte del taller para que la vayan conociendo y adquiriendo los conocimientos necesarios para su realización.
- 4- Seguidamente, cada equipo pondrá en conocimiento del grupo su parte correspondiente.
- 5- De esta manera, cada miembro del grupo tendrá conocimiento de la totalidad el taller, siempre bajo la supervisión del responsable del mismo.

ACTIVIDADES

Realizaremos prácticas con los distintos nudos que se utilizan en las actividades de escalada, rápel, tirolina, construcciones en la naturaleza, etc.

Se harán escaladas de principiante.

Practicaremos rápel en sus distintas modalidades.

Nos deslizaremos por una tirolina.

Construiremos un refugio, (vivac), utilizando los medios que nos encontraremos en la naturaleza, sin deteriorar nada a nuestro paso.



Luis Enrique



Jorge Velasco



Carmen M. Núñez



Lucía Pombo



Mario Barbosa



34

taller: aeróbic y batuka

TALLER DE AERÓBIC

Por Petri Tejada Trinidad

JUSTIFICACIÓN:

Este taller se realiza con el fin de que el alumno/a practique este deporte y se anime a seguir realizándolo en su vida diaria. El aeróbic es un tipo de ejercicio capaz de estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, como para producir en nuestro cuerpo determinados beneficios como mejorar la salud, prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva y reducir el estrés. El ejercicio físico es absolutamente necesario para tener una buena calidad de vida y los jóvenes deben ser conscientes de que hacer deporte es sinónimo de tener una buena salud.

OBJETIVOS:

- Mejorar la condición física general.
- Mejorar la resistencia muscular.
- Mejorar la coordinación.
- Mejorar la resistencia aeróbica.
- Incrementar el ritmo metabólico.
- Desarrollar la expresión corporal.
- Reducir el estrés.
- Divertir y socializar.

METODOLOGÍA:

Será activa y participativa, además de cooperativa al crear coreografías entre todos.



Petri



Celia Hidalgo



Celia Rico



36

participantes: aeróbic

actividades

Por Petri Tejada Trinidad.

- **Calentamiento** para preparar al cuerpo tanto física como psicológicamente para el tipo de actividad que va a suceder. Este calentamiento evitará posibles lesiones. Unos 10 minutos.

- **Parte principal.** Trabajo cardiovascular de intensidad progresiva y ascendente con una coreografía preparada. La dificultad dependerá de las características de la clase. La duración de esta parte será de unos 35 minutos.

- **Estiramiento.** Se disminuye la frecuencia cardíaca de forma lenta y progresiva. Hay que descongestionar y relajar los músculos a través de estiramientos profundos y prolongados de los grupos musculares que han estado implicados a lo largo de la sesión. La duración será de unos diez minutos con músicas que propicien la relajación.

MATERIALES:

- Aislante, toalla y una botella para agua.



Bruno Guisado

conoce**e**xtremadura

Ana M. Martín

Alfonso Gil

Santano Pino

OBIC

conocer para valorar...



38

taller: video-videoclip

TALLER DE CINE-CORTOMETRAJE

Por Pepe Añón.

JUSTIFICACIÓN

¿Te gusta el cine? Esta vez no te sientas a ver una película: te toca hacerla... ¡e incluso actuar!

OBJETIVOS

Ser conocedores del trabajo que hay detrás de un minuto de cine o, como en este caso, un cortometraje.

Saber qué y cómo se realiza el trabajo.

Conocer el manejo de los elementos a utilizar.

Cooperar en la realización del mismo.

Valorar nuestro propio cuerpo.

ACTIVIDADES

Va a ser divertido e interesante. Además contamos con ese maravilloso plató de cine que es Extremadura.

Somos unos supervivientes de un accidente aéreo que deambulamos por unos montes de Cáceres y encontramos unas extrañas cabañas...

¿Se te ocurre un final?



Elisa Sierra



Guillermo Dorado



Antonio Morales



Vicente Sánchez



María J. Sánchez



Carlos Tello



Pepe



TALLER DE JUGANDO CON LAS PALABRAS

*Por Petri Tejada
M^a José García*

40

taller: jugando con las palabras

JUSTIFICACIÓN

Este taller se realiza con el fin de que el alumno se sienta motivado para querer aprender y mejorar su bagaje cultural a través del juego. Pero no solo se busca que el alumno aprenda sino que se conozca a sí mismo, se sienta miembro útil dentro de un grupo, se desinhiba y que se deje conocer por los demás. Se pretende enseñar que entre todos, las tareas son más fáciles, que colaborar es absolutamente necesario y que, a veces, no conocemos a nuestros compañeros que están junto a nosotros. Además, se pretende acercar al alumno la lengua desde diferentes puntos de vista: jugando con el pasapalabra para seguir aprendiendo; conociendo épocas de la literatura después de jugar con los poemas; acercándonos al refranero español para conocerlo y para educar en valores; e improvisar ayudándonos de la música o dejándonos llevar para disfrutar. Un taller para ampliar nuestra cultura siendo felices.

OBJETIVOS

- Acercar al alumno a los contenidos curriculares de Literatura de manera lúdica
- Desarrollar la capacidad creativa a través del juego
- Fomentar la cooperación y la colaboración a través de juegos grupales
- Aumentar el vocabulario de los alumnos utilizando el juego como herramienta principal
- Desarrollar la memoria
- Aplicar a través de fundamentos musicales sentidos como el ritmo, la entonación...necesaria para el lenguaje oral
- Trabajar la desinhibición mediante ejercicios de expresión en grupo, fundamental y necesario en relación a la edad de los alumnos
- Impulsar la creatividad y la capacidad cognitiva a través de juegos donde hay que aplicar la improvisación



A REY MUERTO
REY PUESTO

cuando el río suena
agua lleva

dime con quién
andas...

...y te diré quién eres



42

participantes: jugando con
las palabras

ACTIVIDADES

Por Petri Tejada
M^a José García

- Adquirir conocimientos de cultura popular a través del refranero español
- Crear y afianzar las relaciones personales entre los distintos miembros de cada grupo, aprendiendo que cada uno de ellos siempre tiene algo que aportar y los demás algo que aprender

METODOLOGÍA

El taller tendrá varias fases que se desarrollarán en grupo:

- 1ª FASE: Rosco de pasapalabra
- 2ª FASE: El verso perdido
- 3ª FASE: El refrán incompleto
- 4ª FASE: Karaoke musical e improvisación
- 5ª FASE: Soy compositor/a (esta prueba se irá madurando cada día y el último día se hará una puesta en común)





44

actividades

ACTIVIDADES DE LOS TALLERES

AERÓBIC

PRIMER DÍA:

- ¿Quiénes formáis el taller de aeróbic (con nombres y apellidos)?
- ¿Por qué has elegido este taller?
- ¿Qué esperas conseguir en este taller?
- ¿Qué te ha parecido la primera clase? (Fácil, difícil, muy rápida, estoy muy cansado/a,....)

SEGUNDO DÍA:

- ¿Practicas deporte habitualmente? ¿Cuál/ es? (Explica qué deporte y cuántas horas a la semana)
- ¿Tengo agujetas de la clase de aeróbic de ayer?
- ¿He conseguido llegar a completar las tres partes de la tabla sin problemas?
- ¿Cuáles son tus dificultades?

TERCER DÍA:

- ¿Me siento bien haciendo aeróbic estos días? (Explica tus sensaciones)
- ¿Crees que hacer deporte te ayuda en tu vida? ¿Por qué?
- Si no haces deporte, explica el porqué.
- Ya ha terminado la clase de hoy, ¿cómo te encuentras?
- ¿Consigues hacer de manera fluida las tres partes de la tabla de aeróbic? (Si tu respuesta es que no, explica el porqué)

CUARTO DÍA:

- ¿El taller ha respondido a lo que tú querías? Explica un poco.
- ¿Te has sentido bien con el grupo? ¿Destacarías algo en especial?
- ¿Has conseguido completar la tabla bien?
- Si no practicabas aeróbic, ¿te gustaría ahora apuntarte para poder practicarlo en Villanueva?

JUGANDO CON LAS PALABRAS

PRIMER DÍA

- Escribe los nombres de los participantes en todo el taller. (Con nombres y apellidos)

1.-	8.-
2.-	9.-
3.-	10.-
4.-	11.-
5.-	12.-
6.-	13.-
7.-	14.-

- Escribe los nombres de los que forman cada grupo y el nombre artístico de este:



46

actividades

- Escribe la puntuación obtenida en cada prueba:

ROSCO DE PASAPALABRA:

EL VERSO PERDIDO:

EL REFRÁN INCOMPLETO:

KARAOKE MUSICAL E IMPROVISACIÓN:

PUNTUACIÓN TOTAL:

SEGUNDO DÍA:

- ¿Qué tal me lo pasé ayer en el taller de jugando con las palabras?

- ¿Me siento bien con el grupo que me ha tocado?

- ¿Qué fase del taller me gustó más y por qué?

- ¿Qué fase me gustó menos y por qué?

- Escribe la puntuación obtenida en cada prueba:

ROSCO DE PASAPALABRA:

EL VERSO PERDIDO:

EL REFRÁN INCOMPLETO:

KARAOKE MUSICAL E IMPROVISACIÓN:

PUNTUACIÓN TOTAL:

TERCER DÍA:

- Mi grupo va ¿ganando o perdiendo? Explica un poco cualquiera de las dos situaciones.

- ¿Me lo estoy pasando bien? Justifica.

- ¿El taller responde a lo que tú esperabas encontrar?

- Escribe la puntuación obtenida en cada prueba:

ROSCO DE PASAPALABRA:

EL VERSO PERDIDO:

EL REFRÁN INCOMPLETO:

KARAOKE MUSICAL E IMPROVISACIÓN:

PUNTUACIÓN TOTAL:

CUARTO DÍA:

- ¿Cómo va tu grupo en el concurso? Haz una valoración de estos tres días.
- ¿Crees que has aprendido algo en este taller? ¿ Qué?
- ¿Os ha costado mucho inventar la letra de la canción? Explica las dificultades.
- Escribe la puntuación obtenida en cada prueba:

ROSCO DE PASAPALABRA:

EL VERSO PERDIDO:

EL REFRÁN INCOMPLETO:

KARAOKE MUSICAL E IMPROVISACIÓN:

PUNTUACIÓN TOTAL:

- Escribe en cada cuadro cómo habéis quedado después de estos cuatro días:

PRIMER PREMIO:	SEGUNDO PREMIO:
TERCER PREMIO:	CUARTO PREMIO:

- LAS POSTAS SON LAS QUE ESTÁN NUMERADAS.
- LAS FOTOS HAY QUE HACERLAS DESDE DENTRO DEL RECINTO.
- EN LAS FOTOS HAN DE APARECER TODOS LOS MIEMBROS DEL EQUIPO.

7.- TORRE DE VIG

8.- CASAS ADOSADAS

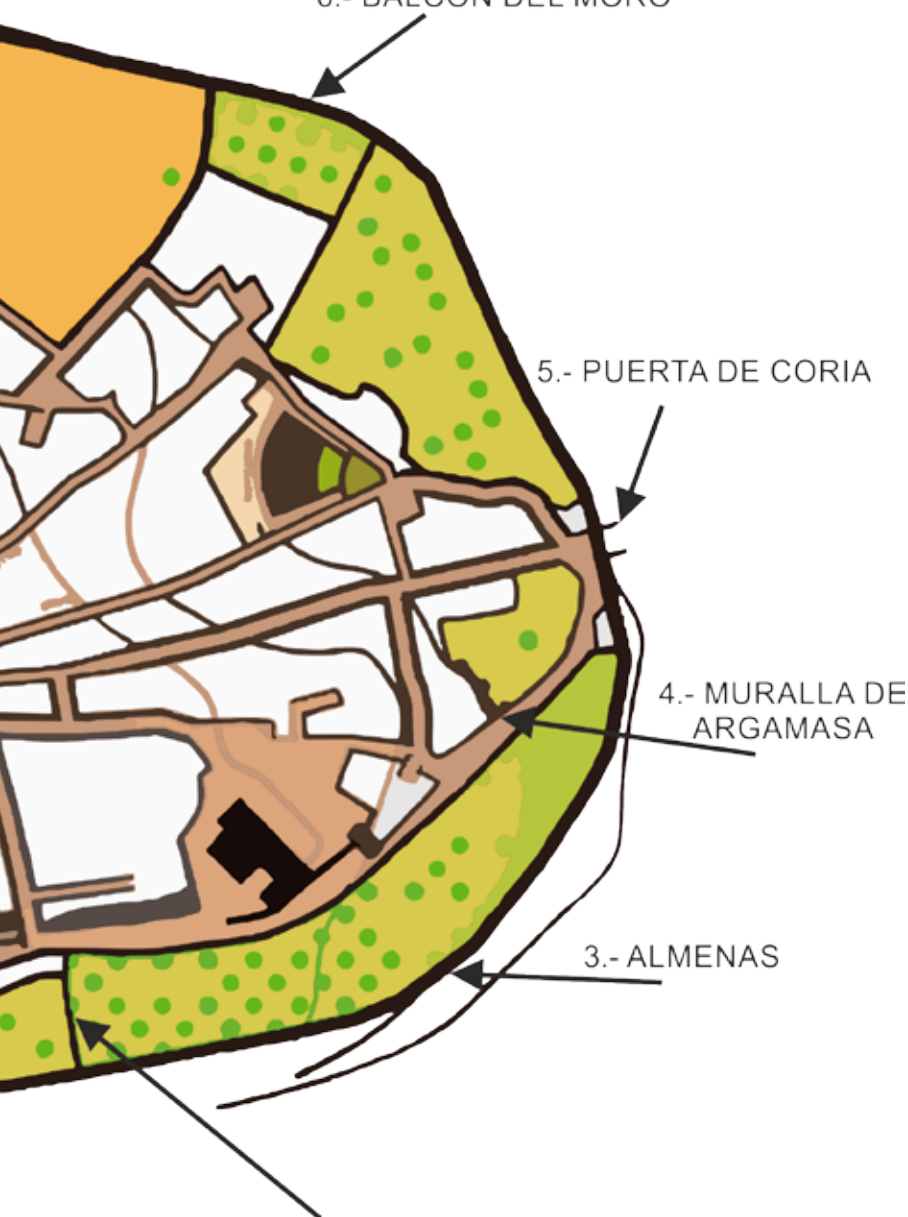
9.- PUERTA DE LA VILLA

CASTILLO

10.- PUERTA DEL RECINTO DEL CASTILLO

1.- MIRADOR DEL RÍO





6.- BALCÓN DEL MORO

5.- PUERTA DE CORIA

4.- MURALLA DE ARGAMASA

3.- ALMENAS

2.- HUERTOS



50

MAPA DE SITUACIÓN





conocer para valorar...



Una vez que hayas realizado la ruta y visita correspondiente, lee y contesta estas breves cuestiones.

1. ¿Cómo se llama el árbol mas antiguo que has visto en esta actividad?¿Qué edad puede tener?
2. Castaño, roble, alcornoque, eucalipto, pino,
¿Cuál de estos árboles no usarías para forestar por sus efectos negativos?
3. **Dehesa:** “Es un paisaje creado por el hombre a partir del bosque mediterráneo, favoreciendo el desarrollo de las encinas los alcornoques 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 la cabeza, (píleo). son casi iguales el macho y la hembra. Come bellotas, brotes y bulbos. Van en grupo numerosos y familiares. Iverna en la península ibérica y cría en el norte de Europa. Tiene un canto muy llamativo cuando vuela, duerme en zonas encharcadas.
¿Cómo se llama este ave?¿Conoces algún lugar donde se observen?¿En qué época del año?



CUADERNO DIDÁCTICO

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

La Sierra de Tormantos es el peor de los escollos que tuvo que salvar el emperador Carlos V, en su retiro al Monasterio de Yuste. Terminar la última etapa del viaje suponía cruzar por encima de la Sierra de Tormantos a través de la garganta de los infiernos y el Collado de las Yeguas, entre Tornavacas y Jarandilla de la Vera. Teniendo en cuenta que Carlos V era transportado en parihuelas y que portaba no pocos acompañantes y enseres, aquella travesía tuvo que ser toda una odisea. Hoy en día se organizan excursiones a pie por la misma senda que utilizó el emperador, que todavía hoy evidencia el esfuerzo que los habitantes de la comarca hicieron por su rey, tallando piedras para abrir camino, construyendo puentes y haciendo brotar fuentes donde no las había.



54

Una vez que hayas realizado la ruta y visita correspondiente, lee y contesta estas breves cuestiones.

1. 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 represente lo más característico del poblado?

2. 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.

¿Cual es su nombre?
.....

CUADERNO DIDÁCTICO

3. Barrado. Se halla situado en las estribaciones de la cara sur de la sierra de Gredos, concretamente en la sierra de San Bernabé, que a su vez pertenece a la sierra de Tormantos, en la falda de la montaña conocida como cerro de La Vetún, el cual alcanza una altitud de 904 metros sobre el nivel del mar, mientras que la altitud del casco urbano varía desde los 770 metros de altitud en su punto más bajo, hasta los 830 en los más altos, lo que da una idea de la pendiente sobre la que se halla situado. La cota media del casco urbano está en los 804 metros de altitud sobre el nivel del mar.

FILOSOFÍA DE LA ACTIVIDAD

Trabajando en el medio extremeño, nos sentimos orgullosos de compartir las ideas sobre educación de nuestro pedagogo **Joaquím 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”



punto 1 en el mapa

punto 5 en el mapa



punto 11 en el mapa

punto 9 en el mapa

1





punto 2 en el mapa

punto 6 en el mapa



punto 12 en el mapa

punto 10 en el mapa

2





punto 3 en el mapa

punto 7 en el mapa



punto 13 en el mapa

punto 9 en el mapa

3





punto 4 en el mapa

punto 8 en el mapa



punto 14 en el mapa

punto 10 en el mapa

4



**RALLYE
FOTOGRAFICO
BARRADO**



MAPA 1



**RALLYE
FOTOGRAFICO
BARRADO**



MAPA 2

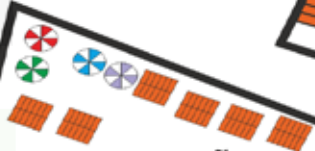




62

plano compartmento

COMEDOR-COCINA



CABAÑAS



ROCÓDROMO



SERVICIO

PRADERA

GARGANTA DEL OBISPO

PLANO GENERAL LA ALDEA JUGLAR

NORTE



ENTRADA

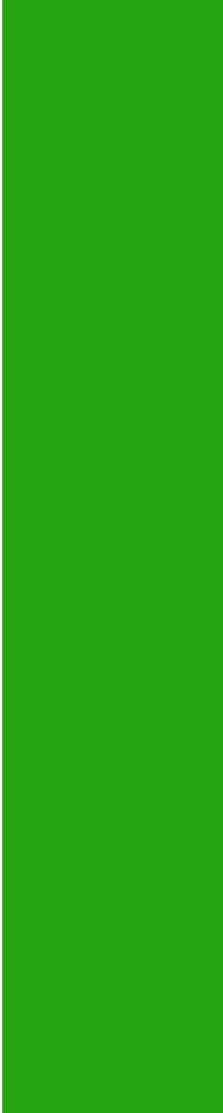
SALA
POLIVALENTE

CAMINO

TIRO CON ARCO

GRANJA
ESCUELA







conocextremadura

Premio a la innovación educativa JOAQUIM SAMA, 1996
Premio a la mejor labor de promoción de ACTIVIDAD FÍSICA, Ayto. Vva. Serena, 2006
3er. premio CONCURSO DE CORTOS, Ayto. Vva. Serena, 2009

Blog: marchaconocextremadura.blogspot.com

S. JOSÉ
Villanueva de la Serena

C.P. DON BENITO-VILLANUEVA