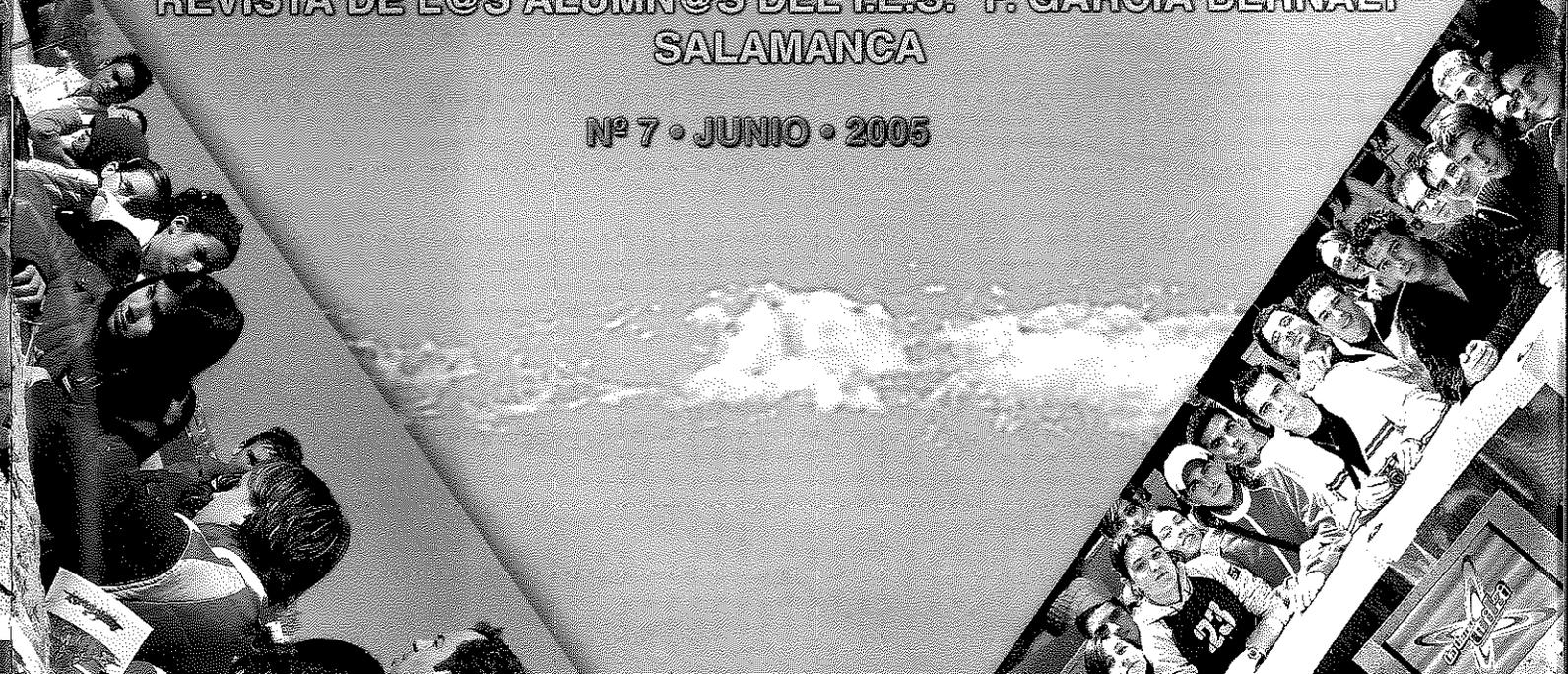


Activa-T

REVISTA DE LOS ALUMNOS DEL I.E.S. "F. GARCÍA BERNALT"
SALAMANCA

Nº 7 • JUNIO • 2005



SUMARIO

Editorial.....	3
Un curso muy activo.....	4
Nuestro Instituto mira al futuro.....	4
Semana de acogida y excursión al Cabaco.....	5
Una Constitución para Europa.....	6
Operación T-Sunami.....	7
El laboratorio de física.....	8
En el concurso de Localia TV.....	9
Éxito de las unidades didácticas de natación para 1º de ESO.....	10
Grupo de reciclaje del Centro.....	12
Grupo de jardinería.....	12
Fórmula 1.....	12
Excursión a Emerita Augusta.....	13
En Ávila y en el programa "Lo + Plus".....	14
Viaje de fin de curso a Tenerife.....	15
Votaciones al Consejo Escolar.....	17
Grandes personajes.....	17
Noticias de la AMPA.....	18
Concurso de logotipo.....	18
Curso de informática para padres.....	18
Concurso nacional de redacción.....	18
Reportajes y un poco de todo.....	19
Cinthia, ¿cariño o rechazo?.....	19
Dos atletas en el Instituto: Sheila y Aure.....	20
Juegos escolares.....	21
Piercing & tatoos.....	22
Puenting y bungee.....	23
Anorexia y bulimia: una sociedad demasiado exigente.....	24
Piratería musical: ¿problema de concienciación o ya ha llegado la hora de cambiar el panorama musical?.....	26
La música: una forma de vida.....	27
Una nueva cultura: mundo hip-hop.....	28
Tipos de música.....	28
Breakers made in Salamanca.....	29
Los graffitis (una arte urbano).....	31
Graffers made in Salamanca.....	32
Mundo tuning.....	33
Semana cultural.....	36
Jornadas de agua y energía.....	37
Concurso de pintura.....	38
Talleres artesanales.....	39
Entretenimiento.....	42
Fotos para el recuerdo.....	45
Novedades en la oferta educativa para el curso 2005-2006.....	58
Adiós.....	58
El muro.....	59



Un día de nieve en el patio del instituto.

Activa-T

Revista de los alumnos y alumnas
del IES "F. García Bernalt" de Salamanca.
Nº 7. Junio 2005

Equipo de redacción

Mª Teresa Martín Barbero 1º ESO-A
Camino Franco de Vega 1º ESO-A
Rocío Escudero Sánchez 1º ESO-A
Ana Alicia Blázquez de Martín 1º ESO-A
Alejandro Escribano Carrero 1º ESO-A
Iria Santodomingo Ávila 1º ESO-C
Alberto Rodríguez Núñez 1º ESO-C
Oscar Gato San Juan 1º ESO-B
Jenniffer Seguel Berrios 1º ESO-C
Victoria Hernández Pérez 2º ESO-A
Raúl González Iglesias 2º ESO-A
Adela Gutiérrez García 2º ESO-A
Sergio Antoraz Martín 2º ESO-A
Alberto López Redondo 2º ESO-A
Lucía Rodríguez Estevez 2º ESO-A
Lara Muriel Palacios 2º ESO-B
Andrea María Quintana García 4º ESO-C
Begoña Quintero Hernández 1º HCSB
Laura Andrés Cuadrado 1º HCSA
Raquel Sanz Fernández 2º CSAA
Ángela Prieto Armenteros 2º CSAA
Beatriz Pardo Hormigo 2º CEIA
Verónica Sánchez Pastor 2º CSHA
Susana García Luis 2º CEIA
Verónica de Cabo Velasco 2º BCS B
María Antonia Esculta Martín 2º BCS B

Colaboradores

- José Manuel "Boli" (breaker)
- Carlos Nieto Sánchez (breaker)
- Carlos Conde Vicente (breaker)
- Pedro Montero Sáez "Petiti" (breaker)
- Sergio Gallego García "Hoto" (breaker)
- Alejandro González Antúnez "Sab" (breaker)
- Remo (graffer)
- Javi "Dios" (graffer)
- Fran (breaker)
- Mª Teresa (Tattoo & Piercing)
- Aure Cascón Cuesta (atleta)
- Sheila Sánchez Sánchez (atleta)
- Laura Blanco Romo (jugadora de baloncesto)
- Fernando Garralón Dieguez
Profesor de Física y Química
- César Lera Pardo
Profesor de Lengua y Literatura
- Leopoldo Gutierrez Turión
Profesor de Plástica
- Guillermo Sinde Moraleja
Profesor de Matemáticas
- Mª Eugenia
Presidenta de la AMPA

Coordinadores

- Julián Rodríguez González
- Verónica Sánchez Pastor
- Susana García Luis

Edición

I.E.S. "F. García Bernalt"
C. Astorga, 68
37006 Salamanca
Tfno. 923 18 23 70 - Fax. 923 18 23 34

Depósito legal: S. 691-1999

Imprime

Imprenta Kadmos
Río Ubierna, 5-6. 37003 Salamanca

EDITORIAL

Otro año más estamos aquí para informaros de lo que ha pasado durante todo este curso en nuestro insti.

Después de haber pasado la prueba de fuego de un primer año movidito en un nuevo centro, logrando sobrevivir a ello, continuamos nuestra expedición en busca de nuevas aventuras y un misterioso final.

Para ello hemos recargado pilas el verano pasado y hemos llenado nuestras mochilas de recursos que nos hagan el camino más fácil, pero no por ello menos emocionante.

Para poder superar el duro día a día de nuestra exploración se necesita una buena dosis de energía que hemos conseguido gracias a un universo de pequeñas cosas entre las que podemos destacar los buenos ratos con nuestros compañeros de batalla y los intensos cursillos de supervivencia de nuestros guías a lo largo de este viaje...

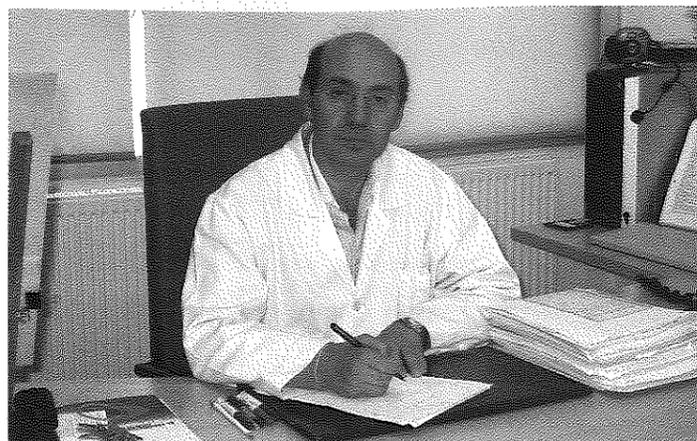
En medio de este camino en el que el tiempo es oro, hemos seguido la ruta que nos han trazado nuestras brújulas en el mapa de la vida sin saber lo que el destino nos podría deparar, caminando a veces sobre un cuerda floja, con riesgo de caer al vacío porque nuestra supervivencia depende de una continua lucha a contrarreloj.

Y aunque se sabe que el hombre es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra, también se sabe que a base de caídas y tropiezos se aprenden lecciones, y que no por ello se es menos, todo lo contrario, porque con cada dificultad adquirimos un mayor grado de madurez y respeto a nosotros mismos y a los demás.

Desde aquí también queremos dar las gracias a los guías que no nos han dejado hundirnos en las arenas movedizas del fracaso...

Ahora tenéis en vuestras manos, con esta revista, la oportunidad de descubrir el final de nuestra expedición...





NUESTRO INSTITUTO MIRA AL FUTURO

Un año más sale la revista ACTIVAT a la calle para dar testimonio de lo que ha ocurrido en el Instituto durante el curso escolar. Nuestra enhorabuena a todos los que la han hecho posible.

El curso que dentro de muy pocos días finalizará, deja en nosotros un grato recuerdo. Yo diría que ha sido un buen año: ya tenemos todas las instalaciones, la Página Web con la teleformación funcionando y hemos tenido un año de grata convivencia. Todas estas cuestiones van haciendo que cada día el I.E.S. "Federico García Bernalt" sea un instituto más apreciado en la calle, tanto, que en el proceso de solicitud de plazas para el curso próximo que hemos tenido en mayo, se han cubierto todas las plazas que ofertamos y han quedado muchos solicitantes en lista de espera. Esta apreciación social viene a decirnos que lo que estamos haciendo aquí tanto profesores como personal de administración y servicios y alumnos, está en la línea de lo que la sociedad espera de nosotros. Pero no vamos a parar aquí. Ya estamos diseñando nuevas actuaciones que han de situar al Instituto en la vanguardia de los Centros de la Comunidad. La reelaboración del Proyecto Educativo del Centro definirá nuevas estrategias de intervención educativa y organizativas y nuevos planes que, si los hacemos de manera consensuada, pueden situarnos mucho más allá de las normativas al uso o de los posibles caprichos de los directivos de turno. En esta línea estamos trabajando en:

- Plan de acogida de alumnos nuevos en el Centro.
- Plan para mejorar la convivencia con arreglo a los Estatutos Europeos para los Centros Educativos Democráticos sin Violencia.
- Plan para Intervención Sanitaria en caso de accidentes o patologías frecuentes.
- Plan para la Acción Tutorial.
- Revisión del Reglamento de Régimen Interior.

- Plan de revitalización de la Biblioteca.
- Plan de Fomento del uso de las nuevas Tecnologías de la Información y de la Comunicación.
- Carta de Servicios al Ciudadano.

La definición de estos documentos y la puesta en marcha de las intenciones allí contenidas, nos situarán sin duda en una mejora de la calidad educativa que hace pocos años era impensable.

Desde estas líneas quiero hacer un llamamiento al trabajo sostenido de todos y a la participación desinteresada en las tareas del Centro. No deben importarnos los vaivenes sociales, políticos o normativos. Al final la calidad de los servicios que ofrezca el Instituto dependerá de nuestro trabajo, del empeño que unos y otros pongamos en el cumplimiento de nuestras obligaciones. Solamente con esta visión es posible avanzar y si en el camino vemos que el que está a nuestro lado flaquea, no importa, hay que seguir adelante; el mejor ejemplo que podemos darle es seguir con nuestro empeño.

Está previsto que para el próximo año, se incorporen al Instituto dos nuevos grupos de alumnos. Con ellos, el número de personas que conviviremos en el Centro estará en torno a las ochocientas, lo que supone una población mayor que la de muchos municipios de la provincia, con los mismos problemas y dificultades organizativas, pero también con la misma riqueza por las aportaciones de cada uno. Sin duda, esta situación comporta la observación extrema de las normas de convivencia, pero las ya tradicionales buenas maneras de todos harán que el Centro siga siendo ese lugar de encuentro y trabajo en el que todos nos sintamos a gusto.

Leopoldo Gutiérrez Turrión -Director-

SEMANA DE ACOGIDA Y EXCURSIÓN AL CABACO...

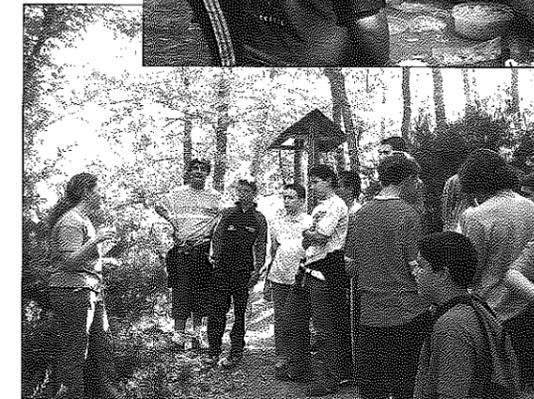
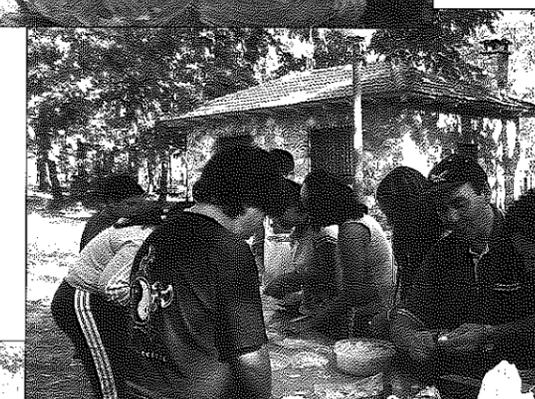
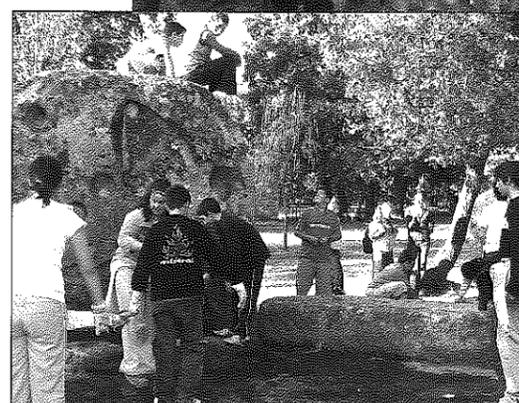
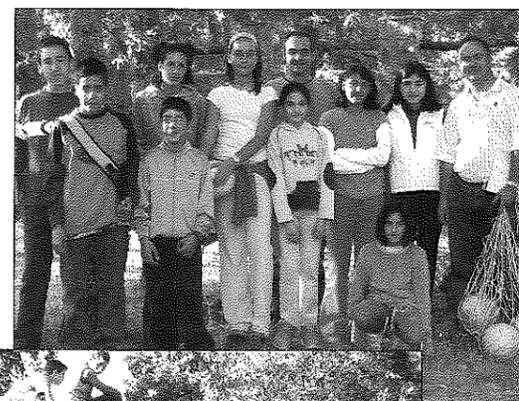
La primera semana del curso es difícil para los alumnos que se incorporan por primera vez al centro. Es el caso, sobre todo, de los alumnos de 1º de la ESO. Fundamentalmente para estos alumnos, el Instituto prepara siempre actividades de acogida, entre las que se encuentran el Curso de Técnicas de Estudio y la Jornada de Convivencia.

Durante los días 20 a 23 de septiembre, en horario de 16:30-18, tuvo lugar el cursillo de «Técnicas de estudio» para los alumnos/as de los grupos A y B de 1ºESO. Lo han seguido con mucho interés 31 alumnos que lo han evaluado positivamente. Esta ha sido la valoración literal de los mismos:

- «He aprendido a hacer esquemas, resúmenes etc.»
- «Estas clases me han sido muy útiles, porque he aprendido a manejar mi cerebro y a estudiar mejor».

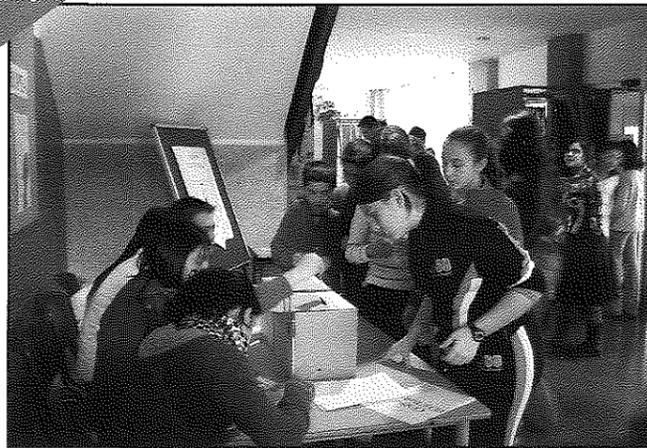
- «No me arrepiento en absoluto de haber venido, al revés».
- «Estos días me han parecido muy divertidos y he aprendido mucho».
- «Me ha gustado mucho porque me parece interesante para aprender a estudiar».

El día 24 de Septiembre, realizamos la Jornada de Convivencia para todos los alumnos de 1º y 2º de la ESO. Este año la celebramos en El Cabaco y La Alberca con visita al Centro de Interpretación de la Cavenes y minas romanas, comida campera con paella y parrillada y visita al Aula Arqueológica de la Batuecas. Las fotos hablan por sí mismas de lo bien que nos lo pasamos.



UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

UNA CONSTITUCIÓN PARA EUROPA



Los alumnos del centro también participaron en las votaciones

Este último mes de febrero, todos los mayores de edad han votado un tratado que establece una Constitución para Europa.

Con motivo de este tratado nuestro instituto ha desarrollado varias actividades para que los alumnos conozcamos los artículos más importantes y cuáles son los países que integran la Unión Europea.

En esas actividades hemos participado todos los chicos y chicas de una manera u otra. La que más éxito ha tenido ha sido el simulacro de votación en el que votamos si queremos la Constitución Europea.

En el simulacro de votación triunfó claramente el SÍ; mientras que el NO y el voto en BLANCO quedaron muy igualados.

Fue una votación en la que participaron cerca de 400 alumnos. En ella triunfó claramente el SÍ; mientras que el NO y el voto en BLANCO quedaron muy igualados.

Pero además de esta actividad ha habido otras muchas, por ejemplo, el reparto de Constituciones Europeas en los pasillos del centro, que tuvo gran éxito entre los alumnos.

También se han realizado muchos murales acerca de varios temas. Algunos de ellos tratan sobre un artículo de este tratado y la opinión del

que lo ha realizado sobre dicho artículo. Otros tratan sobre la cultura de los países que integran la Unión Europea, en los cuales se pueden observar las distintas costumbres de esos países, además de conocer algunos de sus personajes y lugares más importantes, aunque también los hay en los que se expresan los datos geográficos.

Hemos estado preguntando a la gente sobre los murales y hemos observado que los que más gustan son los que explican artículos de la Constitución Europea, aunque los que tratan sobre la cultura de los diversos países de la Unión Europea también han tenido mucho éxito, debido a las fotos que tenían y a lo que en ellos se explica.

Y si todo esto te ha parecido poco, también puedes visitar los ordenadores situados junto al departamento de actividades extraescolares para exponer tu opinión acerca de este tratado, acerca de este tratado, en el forum que está en el portal de Teleformación de la página web del Centro, en el que muchos alumnos ya han dejado sus reflexiones.

Así que, si quieres saber más cosas sobre la Constitución Europea, visita los pasillos de nuestro centro y allí encontrarás todo lo que quieras saber sobre ella.

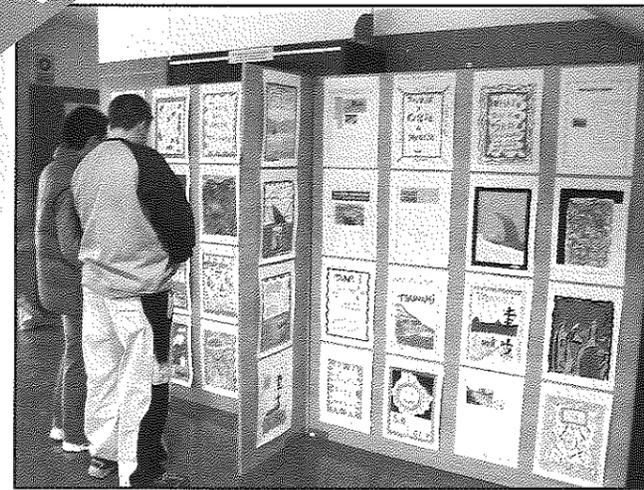
*Sergio Antoraz Martín 2ºESO-A
Alberto López Redondo 2ºESO-A*



Los alumnos de plástica nos agradaron la vista con los personajes de los Simpson animándonos a participar en los debates y a conocer mejor la Constitución Europea.

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

OPERACIÓN T-SUNAMI



La gente se volcó en escribir mensajes de apoyo a las víctimas del Tsunami

Ante la catástrofe vivida en Navidades en Asia, nuestro centro organizó un libro solidario con las víctimas, en el que participaron todos los alumnos que quisieron.

La solidaridad no es un sentimiento abstracto, sino que es la respuesta personal de acogida a las personas que sufren a nuestro alrededor. Por eso nos pusimos manos a la obra todos los alumnos del centro.

El libro está compuesto por láminas con expresión plástica que hemos hecho individualmente o por grupos y que se exponen en unos expositores situados en la planta baja del centro. Las láminas están hechas con diferentes técnicas: con pinturas, con témperas, con recortes de periódicos, con rotuladores... pero todas tienen una cosa en común: una frase de apoyo.

En nuestra opinión los más originales son los de 2º ESO, por su técnica con las témperas, ya que es muy difícil rematar los pequeños detalles con el pincel.

En ese libro quedarán expuestos todos los trabajos realizados por los alumnos para que todos los podamos ver y de esta manera expresaremos nuestro apoyo hacia las víctimas del tsunami y nuestro compromiso personal con los afectados.

Hemos entrevistado a algunos de los alumnos que han colaborado en este proyecto, Mario Nieto, de 2º B, y Alberto Calvo, de 1º C, y esto es lo que nos ha dicho:

- ¿Qué te ha parecido la idea de participar en este proyecto?

MN - Bien, es una buena idea.

AC - Es un buen proyecto, en el que todos podemos participar y creo que está bien.

- ¿Te has sentido obligado a colaborar?

MN - No, nadie me ha obligado. He colaborado porque he querido que las víctimas sepan que no están solas, que alguien les está ayudando desde lejos.

AC - En ningún momento me he sentido obligado, ya que era voluntaria.

- ¿Crees que ha sido una buena iniciativa?

MN - Sí, porque además de poder dar ánimos a los afectados por el tsunami, me lo he pasado muy bien haciendo la lámina.

AC - Sí, por supuesto, porque así les podemos expresar nuestro apoyo.

- ¿Recomendarías esta actividad a la gente que aún no ha cooperado?

MN - Claro que sí, porque así las víctimas no se sentirán solas.

AC - Sí, porque es una actividad divertida.

En ese libro quedarán todos los trabajos expuestos por los alumnos para que todos los podamos ver y de esta manera expresaremos nuestro apoyo hacia las víctimas del tsunami.

Así que, ya sabes, si tú también quieres expresar tu apoyo a las víctimas...

*Sergio Antoraz Martín 2ºESO-A
Alberto López Redondo 2ºESO-A*



Parte de la exposición de los mensajes

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

EL LABORATORIO DE FÍSICA

Durante este curso, el Departamento de Física está desarrollando un conjunto de prácticas de laboratorio que vamos a conocer un poco más de cerca. Las prácticas abarcan numerosos aspectos de la Física y van dirigidas a alumnos de 3º y 4º de la ESO y 1º y 2º de Bachillerato.

Las prácticas están preparadas en las mesas del Laboratorio, con todo el material necesario y el correspondiente guión para su realización. El número de alumnos que acude al laboratorio está entre los 10 y los 20. Un número superior para un único profesor sería no solo inapropiado para la realización de las prácticas sino que también podría ser un peligro en todos los sentidos.

Las prácticas que para este año se han montado pertenecen a las áreas de: Mecánica, Elasticidad, Fluidos, Electricidad y Óptica y su índice es el siguiente:

1.- MEDIDA DE LONGITUDES.

Objetivo: Utilizar la métrica y el calibrador para medir longitudes, reconociendo la precisión de los instrumentos.

2.- MOVIMIENTO CIRCULAR UNIFORME.

Objetivo: Calcular la velocidad angular de un movimiento circular uniforme.

3.- MEDIDA DE FUERZAS. DINAMÓMETRO.

Objetivo: Utilizar el dinamómetro en la medida de fuerzas, reconociendo la precisión del instrumento.

4.- POTENCIAL Y CINÉTICA

Objetivo: La transformación de energía potencial gravitatoria en energía cinética.

5.- PLANO INCLINADO

Objetivo: Funcionamiento del plano inclinado y utilización en situaciones de la vida real.

6.- FUERZA DE ROZAMIENTO

Objetivo: Factor de que depende la fuerza de rozamiento estático.

7.- LEY DE HOOKE

Objetivo: Estudiar la relación entre el alargamiento de un resorte y las fuerzas que lo producen.

8.- PESO Y CENTRO DE GRAVEDAD.

Objetivo: Determinar la posición del centro de gravedad de un cuerpo, identificando equilibrios estables e inestables.



Fernando Garralón supervisa las prácticas de sus alumnos



Dos de los alumnos que participaron en el laboratorio de física haciendo prácticas

9.- MEDIDA DE VOLÚMENES

Objetivo: Utilizar la probeta para medir el volumen de los cuerpos regulares e irregulares, identificando la incertidumbre con que se expresa la medida.

10.- PRINCIPIO DE ARQUÍMIDES

Objetivo: Estudiar la fuerza que experimentan los sólidos al sumergirlos en líquidos.

11.- PRESIÓN HIDROSTÁTICA

Objetivo: Estudiar la variación de la presión hidrostática con la profundidad del líquido.

12.- CIRCUITO ELÉCTRICO. LEY DE OHM.

Objetivo: Estudiar la relación entre intensidad, resistencia y tensión.

13.- RESISTENCIA DE UN CONDUCTOR.

Objetivo: Estudiar los factores de los que depende la resistencia.

14.- MEDIDA DE LA INTENSIDAD Y DE LA TENSIÓN

Objetivo: Montaje experimental de los aparatos de medida.

15.- POLÍMETRO. USO Y APLICACIONES

Objetivo: Montaje experimental de los aparatos de medida.

16.- ANTEOJO ASTRONÓMICO DE KEPLER.

Objetivo: Visión de objetos alejados con imágenes invertidas, virtuales y de mayor tamaño.

17.- PROYECTOR

Objetivo: Obtención de imágenes reales aumentadas mediante una lente o sistema convergente.

18.- MICROSCOPIO.

Objetivo: Visión de objetos con grandes aumentos mediante dos lentes o sistemas de lentes.

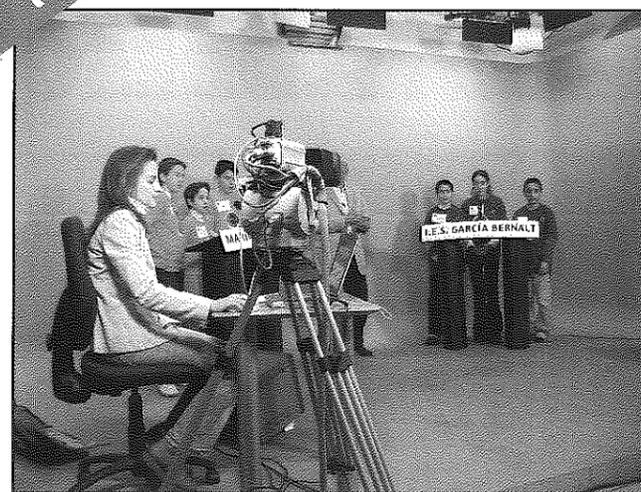
Agradecemos la importantísima colaboración que han prestado para su puesta a punto a los alumnos del CAP, Raúl Valle, Inés Velasco y Lourdes Vicente, que han realizado sus prácticas con nosotros.

Este camino que iniciamos ahora, queremos renovar año a año con nuevas prácticas y la ampliación de las existentes, en beneficio de nuestro alumnos.

Fernando Garralón Diegez. Profesor

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

EN EL CONCURSO DE LOCALIA TV



Todo en marcha para jugar

El Instituto participó en el concurso "ESO. ES" que la cadena de TV "Localia" está emitiendo los domingos a las 12 de la mañana.

Participan un total de 16 centros entre Institutos y Colegios concertados y va dirigido a alumnos de la ESO.

En cada programa se enfrentan dos centros en un reto de preguntas y respuestas de contenido cultural, dividido por temas.

Por nuestro Instituto los alumnos que participaron:

- Ignacio Vicente Rubio de 1ºESO-D
- Rocío Escudero Sánchez de 1ºESO-A
- Alberto Rodríguez Núñez de 1ºESO-C
- Luis Alonso Carro de 1ºESO-A
- Roberto Sánchez Santos de 1ºESO-B

El sábado 12 de Febrero, se enfrentaron en el concurso al Colegio María Auxiliadora y queremos contaros cómo fue el concurso:

"Habíamos quedado a las 10 de la mañana en los estudios de TV de la calle Veracruz y los dos centros fuimos recibidos por los profesionales de Localia, que nos acogieron muy cordialmente y que nos enseñaron los estudios de radio de La Cadena SER, Los 40 Principales y Cadena Dial así como un poco de su funcionamiento. Luego pasamos al estudio de control de la TV y por fin al estudio de grabación.

Una vez que llegamos al estudio de grabación, lo primero que nos llamó la atención es que no había ningún decorado y sólo teníamos un fondo verde. Nos explicaron que todo el montaje se hace después, colocando el fondo con el ordenador.

Igual que este detalle, hubo otros muchos más que nos sorprendieron por su sencillez y originalidad.

Mientras se preparaba todo lo necesario, todo fueron bromas y risas. Fernando, el presentador, se dejaba dar collejas y el ambiente era muy bueno, pero la verdad es que aquello impone y nosotros estábamos nerviosos.

Cuando llegó el momento del concurso, contestamos a las preguntas con decisión y lo mejor que supimos. Yo creo que hicimos un buen concurso, pero no tuvimos la suerte de cara. Al final perdimos por un apretado marcador de 27 contra 25. Quizá el primer grupo de preguntas era un poquito más difícil que el del otro equipo, pero no queremos disculparnos con ello. Un equipo tenía que perder y otro que ganar y en esa suerte nos tocó perder.

Al final del concurso nos obsequiaron con mochilas, tickets de compra y una libreta de ahorro.

La verdad es que la experiencia ha sido muy bonita y Julián, el profesor de Extraescolares, nos consolaba diciendo que se aprende más de perder que de ganar. ¿Tendrá razón?

Ignacio, Rocío y Alberto



Los participantes del concurso de Localia TV

ÉXITO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS DE NATACIÓN PARA 1º DE ESO

Dentro de la asignatura de Educación Física, este curso se han trabajado ocho sesiones de natación, que se han desarrollado desde principios del mes de octubre para todos los alumnos de 1º de ESO, bajo la dirección de la profesora Dª Belén Sandoval y de los monitores especializados de la piscina.

Después de las primeras reticencias y del temor de algunos chicos al agua, al qué dirán y un poco también al ridículo, la actividad se desarrolló con completa normalidad y con el entusiasmo de todos los chicos y chicas que disfrutaron del agua, de las técnicas de natación que se trabajan y del buen ambiente que impera.

Prueba de ello son las fotos que veis, donde el trabajo y buen hacer de los chicos se pone de manifiesto.

No todo ha sido un camino de rosas. Queremos dejar constancia de la dedicación y trabajo de la Asociación de Padres (AMPA), que todos los días, a través de su presidenta Dª. María Eugenia, acompañó a la profesora a la piscina y, junto con ella, cuidó de los alumnos en el traslado. Los alumnos iban andando a la piscina y, dada la premura de tiempo, volvían en autobús al Centro para poder llegar a tiempo a la salida de clase.

La actividad esta subvencionada por la AMPA y desde aquí queremos agradecerse. ¡Así da gusto pertenecer a la asociación!

Los conocimientos teóricos de la natación

Quando nadamos, no tenemos en cuenta los conocimientos teóricos de la natación ni los pasos que seguimos y



Alumnos de 1º ESO-B



Alumnos de 1º ESO C

no tenemos en cuenta el gran esfuerzo que nuestro cuerpo realiza. A continuación veremos otro aspecto de este deporte: los conocimientos teóricos.

Si preguntásemos qué es la natación nos responderían fácilmente: "moverse por el agua". Pero la cosa se complica al dar la siguiente definición: es la capacidad de desplazarse por la superficie del agua con movimientos coordinativos. Y para conseguir esto, hace falta:

1. **Flotar:** que consiste en adoptar una posición totalmente horizontal conservando el equilibrio sobre el agua.
2. **Respirar:** esto juega un papel importantísimo. Se compone de: espiración, expulsando lentamente el aire por la boca dentro del agua; e inspiración, que es corta y enteramente bucal.
3. Y, por último, **la propulsión**, que es el problema más complejo ya que consiste en la adaptación al agua. Para conseguir una buena propulsión se hacen los siguientes movimientos:
 - Movimientos alternativos de brazos.
 - Movimientos simultáneos de brazos.
 - Movimientos alternativos de piernas.
 - Movimientos simultáneos de piernas.

Ahora vayamos a los diferentes estilos, que son cuatro:

1. **El de croll:** es el estilo más rápido y extendido, y consiste en mover los brazos alternativamente y las piernas como una tijera.
2. **El estilo de braza:** es también llamado "estilo de rana" por los movimientos de brazos y piernas, que se parecen a los de este animal cuando está en el

agua. En este estilo los brazos se mueven a la vez y realizan el mismo movimiento, y las piernas se flexionan por las rodillas haciendo coincidir los brazos abiertos con las piernas cerradas.

3. En el **estilo mariposa** los brazos se llevan de forma simultánea hacia delante, por encima del agua y después hacia atrás por debajo. Y las piernas tienen que moverse simultáneamente arriba y abajo mientras que el cuerpo hace un movimiento ondulatorio. ¡Con todo esto es comprensible que sea la modalidad más dura!
4. Y, por último, **el estilo de espalda:** consiste en el movimiento rotatorio y alternativo de brazos. Las piernas realizan un movimiento en tijera y la cabeza está siempre fuera del agua.

Opiniones sobre el curso de natación

Como todos sabemos, nuestro centro realiza múltiples actividades. Los alumnos de 1º de ESO, durante el primer trimestre, han estado haciendo un curso de natación con Belén, la profesora de Educación Física. Hemos preguntado durante el recreo los diferentes puntos de vista y opiniones de los más jóvenes del García Bernal: los alumnos de 1º de la ESO.

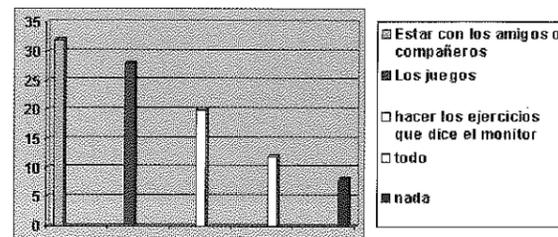
En los siguientes gráficos podemos ver las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Te ha gustado practicar la natación?



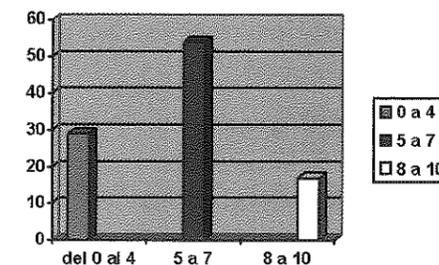
Hay que destacar que más del 8% dice que esta actividad no debería ser obligatoria, sino optativa.

¿Qué te ha gustado más del curso de natación?



Por lo que vemos, estar con los amigos es lo que más gusta, seguido de los juegos de la piscina, en tercer lugar, hacer los ejercicios que manda el monitor, al 12% le ha gustado todo y al 8% no le ha gustado nada.

Si tuvieras que ponerte nota, ¿Cuál sería?



Llegamos a la conclusión de que el 29% cree que ha suspendido, el 54% cree que ha aprobado, con 5, 6 ó 7; y el 17% dice que aprobó con 8, 9 ó 10.

Y cuando hemos preguntado por anécdotas, ha habido muchas y muy divertidas, las más destacadas son las siguientes:

"Una chica se tiró en plancha al agua, y..... ¡¡el agua mojó a la monitora!! Por suerte, solo la regañó un poco"

"Un alumno casi logra nadar el ancho de la piscina sin respirar. Debió de terminar muy cansado su sesión"

"Bueno, y también hay quienes han perdido anillos, o se han dejado el bañador o incluso la mochila".

Esperamos que el centro siga realizando estas actividades, ya que son una buena forma de fomentar el deporte, la convivencia y la responsabilidad.

*Jennifer Seguel Berrios 1ºESOC
Iria Santodomingo Avila 1ºESOC
Alberto Rodríguez Núñez 1ºESOC*



Alumnos de 1º ESO D



Algunos de los chicos y chicas en remojo de 1º ESO-A

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

GRUPO DE RECICLAJE DEL CENTRO

Desde el comienzo del curso, viene funcionando un grupo de alumnos que recoge y recicla el papel que sobra en todo el centro.

Se trata de un grupo de alumnos de 2º ESO que, durante una hora semanal, elaboran cajas de cartón, las distribuyen por las distintas dependencias del centro, y pasan por ellas para recoger el papel sobrante que se ha producido durante la semana.

Después de almacenarla, estos alumnos las llevan al punto limpio existente en la misma calle del centro. Todo ello dirigido por los profesores Belén Sandoval y Ángel Encinas.

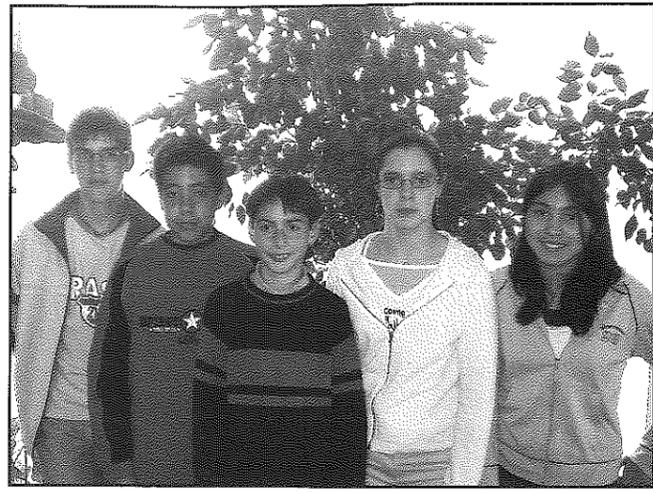


En esta imagen, parte de los alumnos del grupo están montando las cajas que luego van a servir de recipientes para recoger el papel



Parte del grupo de reciclaje de 2º ESO B

GRUPO DE JARDINERÍA



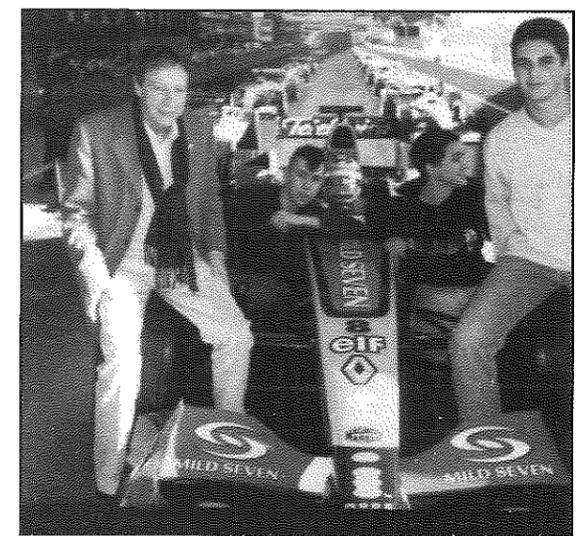
Durante todo el curso, un grupo de alumnos se han encargado del cuidado, mantenimiento y riego de las plantas del Instituto.

Alejandro, Roberto, Alberto, Beatriz y Jenniffer forman el grupo ecologista que cada viernes riegan las 56 plantas del interior, que dan belleza y frescor a las distintas dependencias del Centro.

FORMULA 1

Los alumnos de segundo de Bachillerato de los grupos CEIB y TEIA, con el coche de Fórmula 1 de Renault, con el que el año pasado Fernando Alonso participó en el Campeonato del Mundo.

El coche se encuentra estos días en nuestra ciudad y D. Fernando Garralón acompañó a los chicos y chicas que se acercaron a conocerlo.



Algunos de los alumnos junto con F. Garralón en la parrilla de salida de Fórmula 1 con el coche de Fernando Alonso

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

EXCURSIÓN A EMERITA AUGUSTA



Alumnos de 2º CSHA, 2º HUMA y 2º CSOB en el teatro romano, con D.ª M.ª Teresa Rodríguez y D. José Manuel Tejió

Por la mañana realizamos la visita al Museo Nacional de Arte romano, y finalmente visitamos el teatro, anfiteatro y las casas romanas

comer y conocer la ciudad y finalmente visitamos el teatro, anfiteatro y las casas romanas, actividad que duró hasta la salida de Mérida a las 18.30 horas.

De esta excursión cabe destacar el buen comportamiento y el interés de los alumnos, además del día tan agradable del que pudimos disfrutar.

Verónica Sánchez Pastor (2º HCSA)

El pasado 24 de Noviembre los alumnos de 2º de Bachillerato de Ciencias Sociales, acompañados por los profesores José Manuel Tejió y Mª Teresa Rodríguez, realizamos una excursión a la ciudad de Mérida para realizar unas visitas culturales relacionadas con las asignaturas de Historia del Arte y Geografía de España.

La salida de Salamanca se produjo a las 7 de la mañana y la llegada a la ciudad emeritense a las 11; además, durante 30 minutos se realizó un recorrido en autocar por ésta.

Por la mañana realizamos la visita al Museo Nacional de Arte romano, donde estuvimos comentando, analizando y trabajando acerca de todo lo situado allí. Desde las 14 horas hasta las 16 horas, tuvimos tiempo libre para



Alumnos de 2º CSHA, 2º HUMA Y 2º CSOB en el teatro romano

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

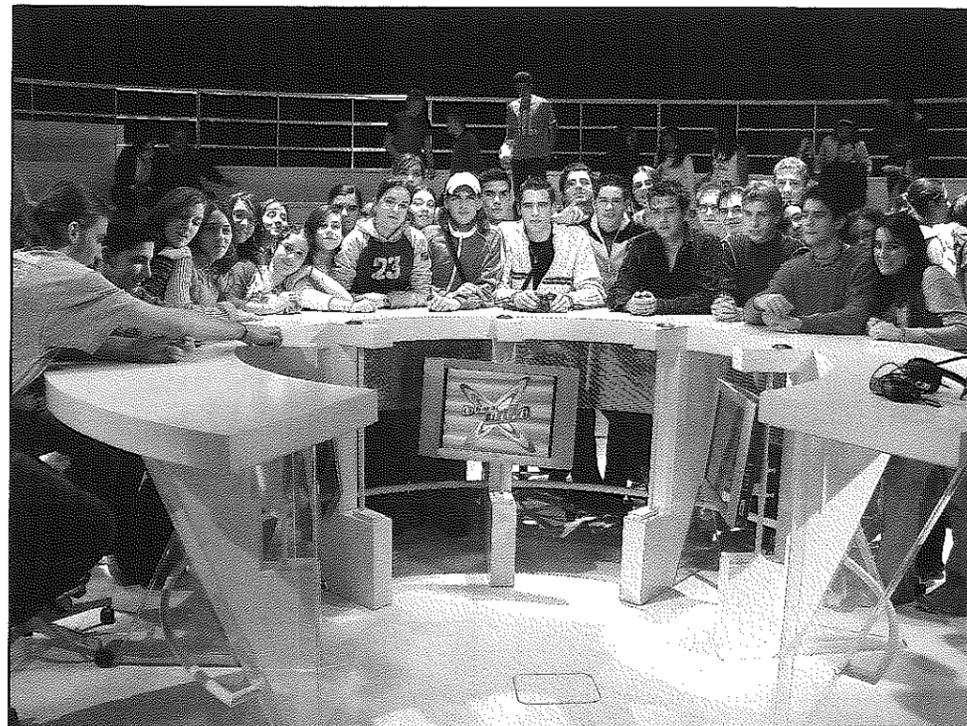
EN ÁVILA Y EN EL PROGRAMA "Lo + Plus"

Los alumnos de 1º HCSA y HCSB estuvimos el miércoles 17 de noviembre en Ávila y en el programa "Lo + Plus". En Ávila participamos por la mañana en un rally fotográfico que nos permitió contemplar su rico patrimonio y a la vez divertirnos por sus frías calles.

Y por la tarde, en las instalaciones de Sogecable en Tres Cantos, tuvimos la ocasión de presenciar detrás de las cámaras la emisión del programa "Lo + Plus", la mayoría por primera vez. Nos llamó la atención la complicada organización de un programa de TV en directo y el férreo montaje que hay detrás de la aparente espontaneidad de presentadores e invitados. Nos hicimos fotos con la invitada, la modelo Judit Mascó, y algunas



Grupo de alumnos con Judith Mascó



Todo el grupo en la mesa de entrevistas del programa

le dimos dos besos al presentador Manu Carreño. Nos lo pasamos muy bien durante todo el viaje.

Begoña Quintero Hernández
1ºHCSB
Laura Andrés Cuadrado
1ºHCSA

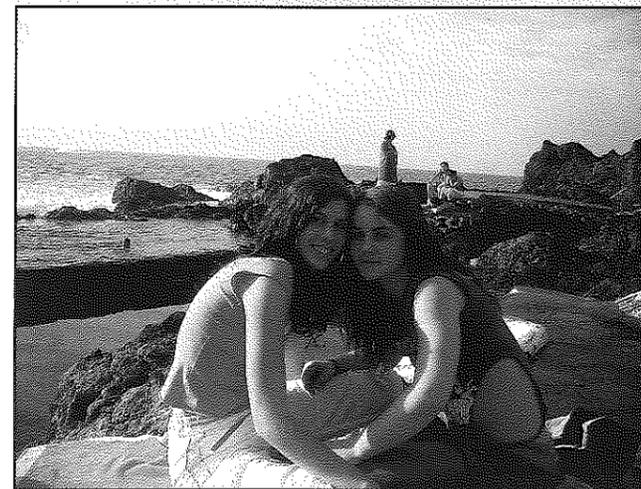
UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

VIAJE DE FIN DE CURSO A TENERIFE

Bueno; pues ¿cómo empezar a contaros todo? Pues por el principio, ¿no? ¡Como está mandado! Salimos unas veinticinco personas, camino a Tenerife, el día 26 de marzo a las dos de la madrugada, con unas ganas incalculables de pasarlo a lo grande.

Para algunas personas esa fue la primera noche en la que empezaron a trasnochar, otros se echaron alguna cabezadita como pudieron en el bus.

Sobre las 5:30 de la mañana llegamos al aeropuerto de Barajas y estuvimos esperando hasta las 7 que comenzamos a facturar los billetes. Madre mía ¡vaya dos horas! ¡Las más largas de toda nuestra vida! Entre las ganas que teníamos de que todo esto



Raquel y Elena disfrutando del sol en Garachico

comenzara y el sueño que teníamos acumulado... pero al fin llegó la hora de embarcar y empezaban las nuevas experiencias, ya que para muchos de nosotros era la primera vez que montábamos en avión. Pero, vamos, que se pasa en un ratín. En dos horillas más o menos estábamos en tierras tinerfeñas. Desde el aeropuerto nos trasladaron al hotel en un autobús desde el cual, de momento, pudimos comenzar a disfrutar de las vistas que todo aquello nos ofrecía. Lo primero que hicimos nada más llegar al hotel fue darnos un baño en la piscina ya que el tiempo acompañaba. Después de disfrutar de un bañito en la piscina, no pudimos por menos que ir a inspeccionar los alrededores para conocer la mayor parte de las cosas que nos rodeaban y ¿dónde acabamos? Pues en la playa !!Una playa de arena negra!! ¿Dónde se ha visto eso? Pues sí, ¡negra! Así pasó nuestro primer día en la isla y por la noche salimos a conocer el ambiente que se respiraba por allí y la verdad es que no se veía mucho movimiento pero nosotros solos nos sobrábamos para pasarlo bien.

Al día siguiente, nos fuimos a Icod y Garachico, dos pueblecitos cercanos a Puerto de la Cruz, que es donde nos encontrábamos hospedados. Allí fuimos a ver un árbol milenario y unas piscinas naturales donde nos dimos un bañito y pasamos un rato agradable.



El grupo en la basílica de la Concepción en La Orotava

Esa noche, al llegar al hotel nos preparamos todos para salir a dar una vuelta y animar el ambiente de la zona y así lo hicimos. Algunos se subieron prontito para el hotel mientras que otros nos quedamos disfrutando de la noche y sin darnos cuenta estábamos viendo el amanecer en la playita y, acto seguido, desayunando un "pequeño" bocadillo, que ya hacía falta reponer fuerzas a esas horas. Después, un buen bañito en la piscina para poder dormir relajados hasta la tarde en que iríamos a visitar otro pueblecito un poco más grande que los anteriores, La Orotava, una visita interesante de la que todos disfrutamos mucho.

El sábado hicimos la visita al Teide, donde pudimos disfrutar de unas maravillosas vistas de toda la isla y de la imagen del volcán nevado, aunque nos quedamos con las ganas de poder montar en el teleférico ya que estaba estropeado! Vaya momento para estropearse, ¿no?

El domingo nos fuimos durante todo el día al parque botánico y al zoológico de aves exóticas Loro Parque y el lunes nos fuimos a Santa Cruz de Tenerife, donde aprovechamos para hacer



Foto del grupo con el Teide de fondo

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

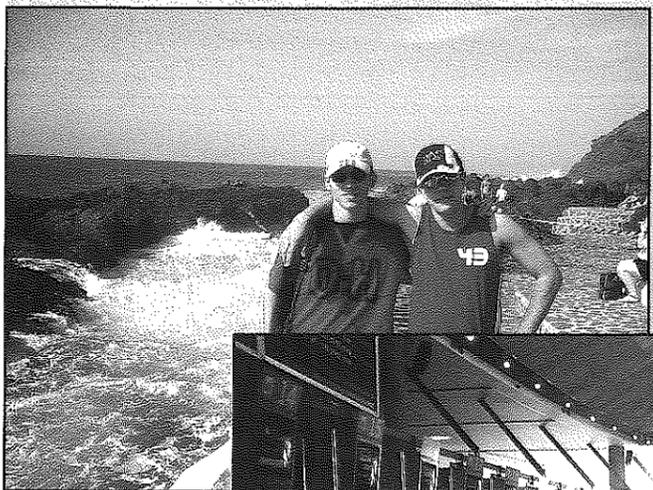


Los supermodelos del viaje

algunas compras y disfrutar de la playa (ésta de arena blanca). Incluso nos dio tiempo a hacer amigos en el autobús en el camino de vuelta, porque otra cosa no, pero la gente de allí... ¡encantadora! Se ofrecían para todo, ¡te conocieran o no te conocieran! ¡Increíble!

Bueno, volvimos al hotel para cenar y dispuestos a disfrutar de la última noche que nos quedaba en esa ciudad. Esa noche no hubo nadie que se quedara en el hotel y lo pasamos genial como era de esperar.

El martes 22 por la mañana todos recogimos nuestras cosas y fuimos a recorrer por última vez el Puerto de la Cruz, donde hemos pasado estos días inolvidables para todos nosotros (al menos para nosotras) y, después de comer, nos fuimos al aeropuerto, donde embarcamos en el avión que nos devolvía a la península.



Mikel y Dani



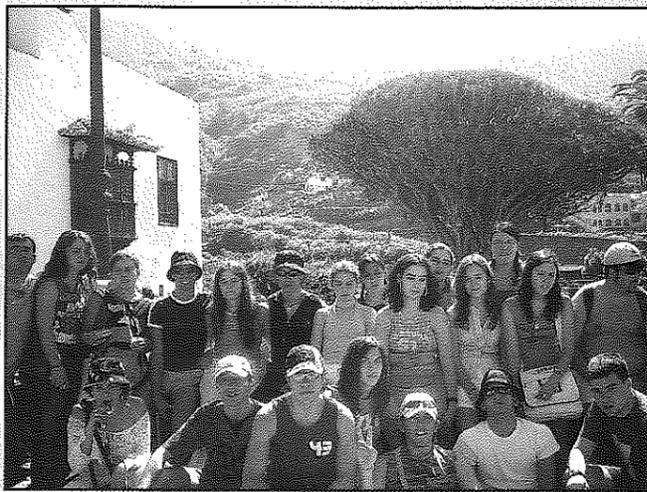
El grupo en el aeropuerto

Cuando llegamos a Salamanca las caras de todos nosotros habían cambiado. Eran una mezcla de tristeza y alegría, tristeza porque se nos habían acabado nuestras vacaciones y volvíamos a la "cruda" realidad y alegría de ver a nuestra gente de aquí y porque habíamos cumplido nuestro objetivo principal que era pasarlo lo mejor posible y disfrutar de todo al máximo.

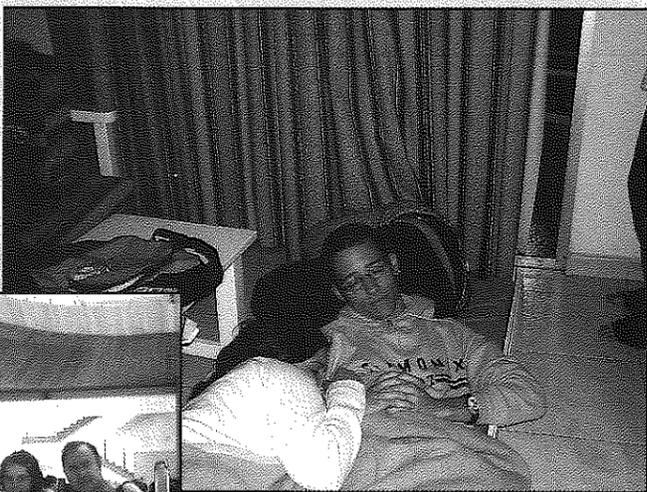
Pero, al fin y al cabo, lo mejor de estas experiencias es que puedes seguir conociendo a la gente con la que convives la mayor parte del día y conoces a cantidad de gente que, quizás estando prácticamente en el mismo pasillo del insti, no sabías ni siquiera que existían, gente que puede acabar siendo buenos amigos.

Seguro que ninguno de nosotros olvidaremos todo lo vivido en este viaje, nada de nada!

*Raquel Sanz Fernández 2º CSAA
Ángela Prieto Armenteros 2º CSAA*



El grupo en Icod con el Drago Milenario al fondo



Después de una larga noche de fiesta...

UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

VOTACIONES AL CONSEJO ESCOLAR

Durante el día 17 de Noviembre, se celebraron en el Centro las votaciones para la elección de representantes al Consejo Escolar.

La tónica general del día ha sido la normalidad y la muy importante participación de los alumnos en las votaciones.

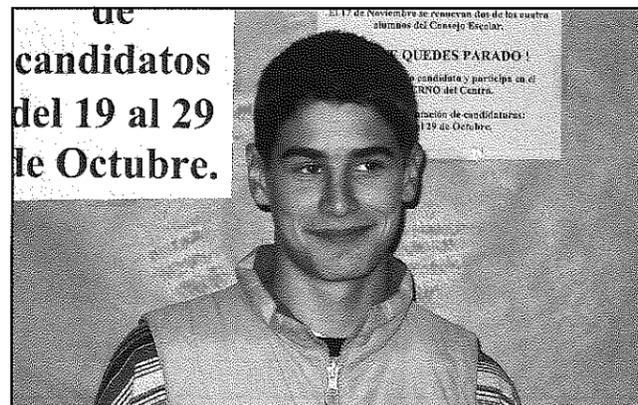
La mesa electoral se constituyó en la biblioteca y durante toda la mañana fueron pasando los diferentes grupos para ejercer su derecho al voto.

De 13:30 a 14:30 votaron los trabajadores de Administración y Servicios del Centro.

Por la tarde, los profesores reunidos en Claustro eligieron también a sus representantes.

Se terminó la jornada con las votaciones de padres y madres que, de 19 a 21 horas se acercaron al Centro para votar y elegir a sus representantes.

Los resultados de la jornada electoral en números son los siguientes:



Daniel Turrión Palacios

SECTOR DE ALUMNOS:

Nº total de alumnos: 670
Nº de votos emitidos: 551
En Blanco: 6 votos
Votos nulos: 4
% Participación: 82,23%

Resultaron elegidos:

Álvaro Cabezas Caballero
Daniel Turrión Palacios

Álvaro Cabezas Caballero

SECTOR DE PROFESORES:

Resultaron elegidos:

Hernández Alegre, Sixto.
Martínez Mancebo, José Carlos.
Rodríguez González, Julián.
Sagrado Pérez, Pilar.
Tejón Escudero, José Manuel

SECTOR DE PADRES Y MADRES:

Resultó elegido el padre:

Raúl Pastor de la Cruz

SECTOR DE PERSONAL DE ADMINISTRACIÓN Y SERVICIOS:

Resultó elegida:

Mª Antonia Pérez Montejo

GRANDES PERSONAJES

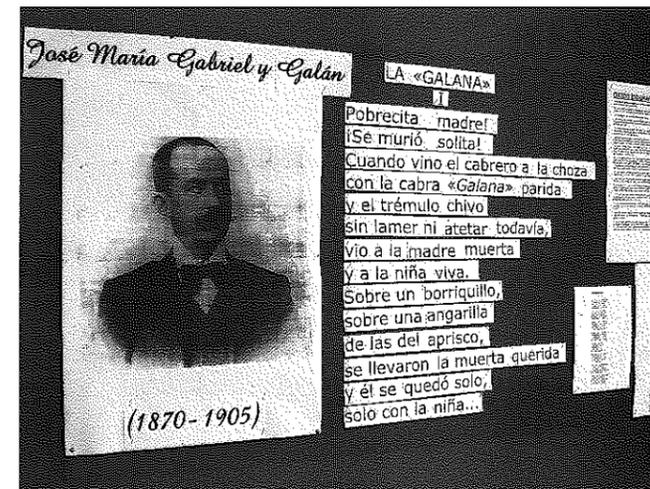
Una nueva iniciativa se empieza a desarrollar en este final de curso en el Instituto: el acercamiento a grandes personajes aprovechando, aniversarios, conmemoraciones, acontecimientos, etc...

El primer personaje elegido ha sido José María Gabriel y Galán, poeta salmantino del que se celebra el primer centenario de su muerte.

En la entrada del Instituto se ha colocado un póster con su imagen, un célebre poema suyo, los datos biográficos y una selección de sus poemas. De esta forma, podemos disfrutar de su poesía y conocerle un poco mejor.

A nuestro poeta, seguirán otros personajes, entre los que habrá, científicos, humanistas, literatos, políticos, etc..., que seguros tienen que enseñarnos muchas cosas importantes.

Julián Rodríguez. Dpto Extraescolares

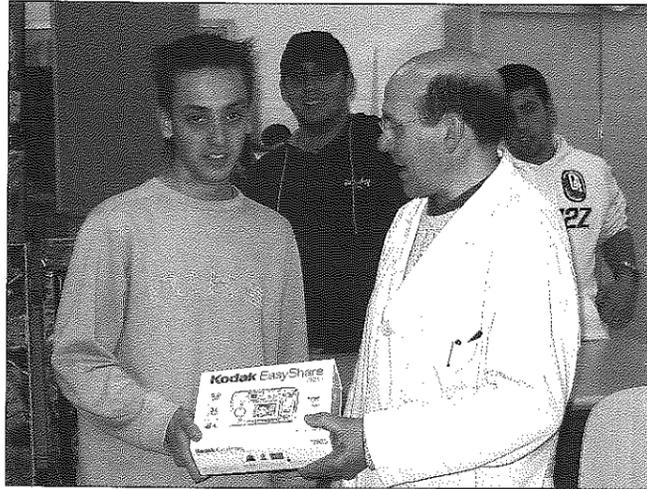


UN CURSO MUY "ACTIVO" ...

NOTICIAS DE LA AMPA

La Asociación de Madres y Padres del Instituto convocó en diciembre un concurso para la realización del logotipo de la Asociación. El premio consistía en una cámara digital y el premio recayó en el curso de 4º de la ESO grupo C, que, en conjunto realizó el logotipo premiado.

CONCURSO DE LOGOTIPO



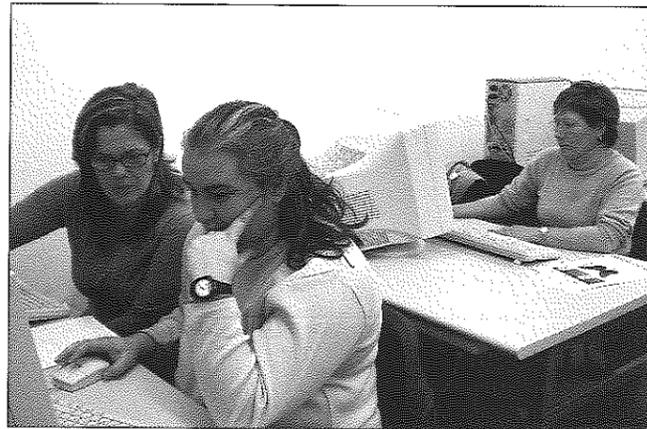
En la imagen, el director entrega al delegado del curso el premio de la AMPA.



Logotipo premiado

CURSO DE INFORMÁTICA PARA PADRES

Durante el presente curso la AMPA del Instituto, ha desarrollado entre otras actividades, diferentes cursos de informática dirigidos a madres, padres y alumnos.



La fotografía recoge un grupo de madres rompiéndose el coco con los ordenadores para poder estar a la altura de sus hijos (... en este tema. ¡claro!).

CONCURSO NACIONAL DE REDACCIÓN

El 9 de Abril, se celebró en Salamanca la fase provincial del 45 Concurso Nacional de Redacción que organiza la Fundación Coca Cola España.

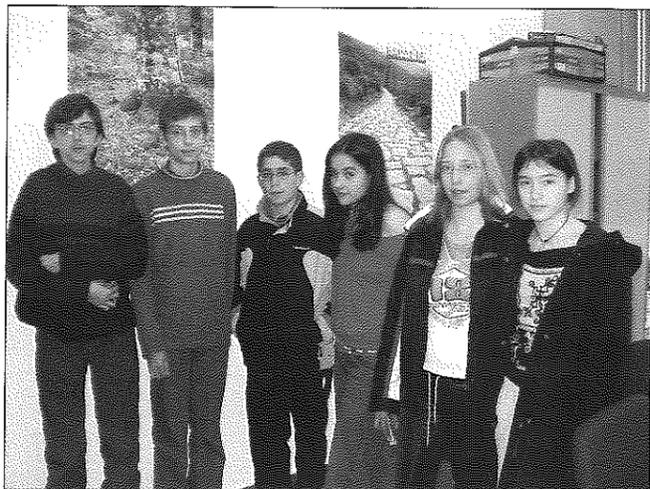
Este año las áreas del concurso eran "Actitud saludable" y "Actitud positiva". La primera incluye los temas de deporte, aventura y ocio creativo y la segunda, los temas de psicología positiva de la persona.

Por nuestro Instituto participaron los alumnos:

- Sergio Antoraz Martín.
- Alberto López Redondo.
- Adela Gutiérrez García.
- Susana Guerra Gutiérrez.
- Carmen Segurado Pinto.
- Marcos Rodríguez Vicente.

todos ellos alumnos de 2ºESO, bajo la tutoría de los profesores D. César Lera y D. Ricardo Martín.

Desde aquí les felicitamos por el buen concurso realizado y por lo que disfrutaron con él.



REPORTAJES Y UN POCO DE TODO...

CINTHIA, ¿CARIÑO O RECHAZO?

Muchas veces, por culpa de nuestro «mal pensar», conseguimos lo que en realidad no queremos hacer, pero que hacemos en un momento de rabia. Luego nos arrepentimos. Esto fue lo que pasó con una niña de 1º E.S.O-A. Una niña cuyo único deseo era venir a este instituto con el fin de integrarse en una sociedad en la que despreciamos todo lo que es nuevo o, mejor dicho, lo que no conocemos.

Cinthia Carlo Burgoa es de Bolivia y llegó a Salamanca con sus hermanos y su madre. Notaron un cambio muy brusco en los temas tanto económicos como lingüísticos, porque aunque el idioma es el mismo, hay algunas costumbres, dichos y palabras que no entendía. Pero cuando comenzamos a conocerla, ¡fue genial! Ella nos contaba muchas cosas de su país y nosotros le explicábamos todo lo que podíamos.

Aunque la relación con unos seguía siendo mejor que con otros, a la mayoría nos dio tiempo a darnos cuenta de que era una niña genial y de que la echaríamos mucho de menos.

Cinthia siempre tenía una sonrisa para todos, una sonrisa que no muchos supimos apreciar. Incluso en los peores momentos, en los que ya sabíamos que nos iba a dejar, sonreía, aunque en el interior de su corazón solo sentía un gran dolor por tener que marcharse.

El último día de clase se dio cuenta de que aquellos compañeros que al principio de su llegada la apartaron del entorno se habían volcado con ella con una fiesta con todo tipo de regalos.

Pero algunos alumnos de 1º E.S.O-A todavía tienen una duda sin resolver, ¿qué acabamos sintiendo por Cinthia? ¿Rechazo o cariño?

Solo esperamos que ahora que ha vuelto, Cinthia, esa niña de piel oscura, boliviana, bajita, con aparato de dientes, y esos ojos rasgados, sepa que aquí tiene unos amigos que se equivocaron y que ahora quieren rectificar.

!!!VA POR TI CINTHIA!!!

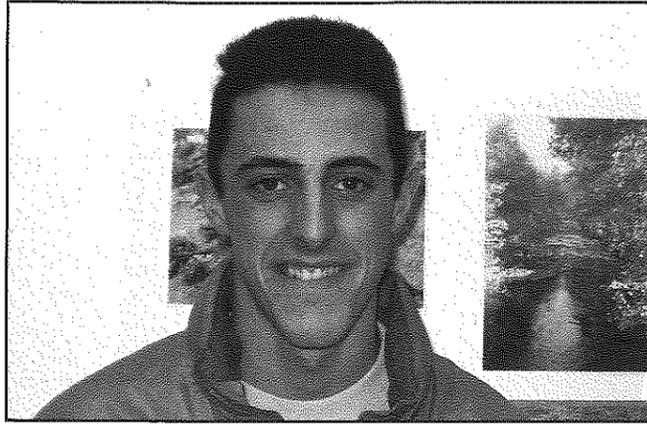
!!!UNA AMIGA MÁS!!!

*M.ª Teresa Martín Barbero 1º ESO-A
Camino Franco de Vega 1º ESO-A
Rocío Escudero Sánchez 1º ESO-A
Ana Alicia Blázquez de Martín 1º ESO-A*



Ella nos contaba muchas cosas de su país, y nosotros le explicábamos todo lo que podíamos

DOS ATLETAS EN EL INSTITUTO: SHEILA Y AURE



Aure

Entre los compañeros del Instituto se encuentran dos atletas con mucho futuro que queremos presentaros: son Aure (1º Bach. Ciencias Sociales) y Sheila (1º ESO-C). Los dos pertenecen a un nuevo club de atletismo que desde hace dos años está funcionando en Topas.

En el Club hay aproximadamente treinta atletas, que ya han obtenido triunfos importantes. Aure ha conseguido cuatro primeros puestos en Béjar y Salamanca. Sheila, por su parte, también ha obtenido cuatro triunfos en su categoría.

Gracias a la entrevista que les hemos hecho, podréis conocer mejor a estos compañeros.

Carácter deportivo

¿Qué deporte hacéis?

Desde hace dos años practicamos atletismo: longitud y velocidad (80 y 100 metros lisos)

¿Habéis probado algún otro deporte?

Sheila: yo también he practicado el baloncesto

¿Cuánto entrenáis a la semana?

Entrenamos tres días a la semana, los lunes, martes y viernes de 16:30h a 18h. Aure prefiere no ir.

¿Cuándo tenéis competiciones?

Todos los fines de semana excepto vacaciones. Ahora en invierno competimos en campo a través y carreras populares. Las de velocidad y longitud empiezan en marzo, con la primavera. Por ejemplo, el domingo día 26, en Aldearodrigo tenemos la "carrera del turrón" y este fin de semana pasado hemos competido en La Fuente de San Esteban.

¿Qué competiciones habéis ganado?

Cada uno de nosotros hemos ganado en el Helmántico dos oros y en Béjar otros dos. Aunque nuestra ilusión es ganar en pruebas regionales y nacionales.

Carácter Humano/ Personal

¿Cómo os sentís al competir?

Sheila: Cuando pierdo, pienso que debería mejorar y si gano me siento un poco más ilusionada.

Aure: No he perdido ninguna carrera, así que no sé lo que se siente. Soy frío y calculador y no le doy importancia a ganar.

¿Qué pensáis cuando estáis corriendo?

Sheila: Que al final de la carrera me voy a comer un plato de jamón

Aure: Nada, me concentro en la carrera

¿Quién os acercó al mundo del deporte?

Sheila: A los dos nos metió mi padre, porque era el concejal de deportes de mi pueblo (Topas)

¿Alguna vez os han hecho entrevistas como ésta?

Aure: No, porque los periódicos no le dan importancia al atletismo. Nos sentimos orgullosos de que en el instituto le den importancia.

¿Cuáles son vuestros hobbies?

Aure: El fútbol sala y estar con los amigos

Sheila: El deporte, en especial el atletismo y el fútbol

En el Instituto

¿Qué os parece este instituto?

Sheila: Me parece divertido y me gusta la gente que hay, me siento muy bien, los compis son muy majos y me gusta estar con ellos.

Aure: Normal.

¿En qué clase os sentís más cómodos?

En Educación Física.

¿Cómo valoraríais el trato con vuestros profesores?

Nos tratan como a cualquier alumno, y esto nos parece bien, porque nuestra actividad de atletas no repercute en los estudios

¿Qué os parecen las instalaciones del Instituto?

Es muy completo, pero en el area deportiva el gimnasio tiene carencias y las pistas polideportivas también.

¿Qué es lo que más os gusta del Instituto?

Sheila: La gente

Aure: Los ordenadores.

¿Os gustaría que se practicara el atletismo en el Instituto?

Sí, porque es muy sano. Pensamos que les llegaría a gustar tanto como a nosotros.

- Adela Gutiérrez García 2º ESO-A
- Victoria Hernández Pérez 2º ESO-A
- Lucía Rodríguez Estévez 2º ESO-A
- Lara Muriel Palacios 2º ESO-B



Sheila

JUEGOS ESCOLARES

Queremos saber más sobre las actividades extraescolares del "insti" y para ello vamos a entrevistar a una de las jugadoras de baloncesto femenino:

- ¿Qué tal estás, Laura?
- Bien.
- ¿Te llevas bien con las compañeras de equipo?
- Sí.
- ¿Cómo vais en la clasificación?
- Me parece que las últimas.
- ¿Cuál es vuestro equipo rival?
- Maristas.
- ¿Con qué anécdota te quedarías como jugadora de baloncesto?
- Cuando casi nos pegamos con Maristas y cuando nos pidieron autógrafos.
- ¿Qué tal el entrenador? ¿Es majo?
- Nos llevamos muy bien con él y es muy majo.
- Bueno, ha sido un placer hablar contigo. Hasta luego.
- Adiós.

Jugadoras: Rocío, Camino, Isa, Soraya, Vicky, Laura, Maite, Jenny, Elena y Ana.

Entrenador: Ángel Luis.

- Entrenador:

El entrenador del equipo de baloncesto femenino se llama Ángel Luis, pero todo el mundo lo conoce como "Pitu". A él le hace mucha ilusión ver cómo sus jugadoras juegan y ganan partidos. El entrenador entrena al equipo y son como una gran familia.

- Días de entrenamiento:

Las jugadoras se entrenan muy fuerte para ser las campeonas. El equipo entrena los martes y jueves de 17:00 a 18:00.

- Competición:

El equipo compete para ser el mejor (aunque no lo consiga) y tiene que jugar contra un montón de equipos. Normalmente todo equipo tiene otro rival. Y el rival de nuestras jugadoras es... Los Maristas.



El equipo de baloncesto nunca ha bajado su moral, a pesar de los resultados.

- Anécdotas de algún partido:

Como ya os dije antes, Los Maristas son el principal enemigo del equipo y en un partido contra ellas, casi se pegaron los dos equipos. Nuestras jugadoras han firmado algún que otro autógrafo.

- Clasificación final:

Finalmente, después de mucho sufrimiento, nuestro equipo acabó último en la clasificación.

- Liguilla de consolación:

Es una liga para los equipos que quedaron en muy mala posición, como nuestro equipo, que quedó en última posición.

- Relación entre las jugadoras:

Todas las jugadoras del equipo son muy amigas y se llevan bien. Se podría decir que el entrenador es uno de ellos.

Alejandro Escribano Carrero 1ºA



Equipo infantil de fútbol sala masculino del García Bernalt



La alegría reina siempre en el equipo de fútbol sala

REPORTAJES Y UN POCO DE TODO...

PIERCINGS & TATTOOS

Hoy, mis compañeras de la revista y yo decidimos que podría ser una buena idea hacernos un piercing, y fuimos a hacerle una visita a "María Teresa tattoo-piercing" en la Plaza Mayor en el pasaje Coliseum, donde estuvimos manteniendo una interesante y larga conversación acerca del tema que perseguíamos. Algunas de las preguntas que le formulamos fueron éstas:

- ¿Cuántos años llevas trabajando?

+ Dieciocho años.

- ¿Dónde aprendiste?

+ Primero estudié maquillaje permanente, que es una técnica para embellecer cejas, ojos, labios... Y como a mí desde pequeña me gustaba dibujar y pintar, pues me entró el gusanillo de diseñar tatuajes y me fui a Norte América, donde aprendí a tatuar.

- ¿Qué medidas de higiene tomas para hacer un tattoo?

+ Bien, lo primero es que las agujas tienen ya que venir esterilizadas de fábrica, y yo siempre trabajo con guantes y mascarilla, todo correcto para que la persona se tatúe con todas las garantías de higiene.

Otra medida que he tomado es que cuando una persona viene a hacerse un tatuaje, es ella la que desprecinta la aguja y el porta-agujas, y si por el contrario vas a hacerte un piercing, tú desprecintas el catéter. Con esto sabemos que hacemos un piercing con todas las garantías.

- ¿Qué tipo de tattoos haces?

+ Todos los que pidan; fijos pero con posibilidad de borrarlos mediante láser, de hena...

- ¿Existen tattoos temporales?

+ Sí, hay algunos que pueden durar veinte días (de hena), pero la mayoría no se pueden llegar a quitar nunca.

- Cada vez hay zonas del cuerpo más raras donde la gente quiere hacerse piercings. ¿En qué parte más rara del cuerpo has puesto un piercing?

+ Os responderé con una pregunta, veamos, cuándo vosotras os miráis al espejo, ¿es raro vuestro cuerpo para vosotras?



- No.

+ Entonces... ¿Hay parte rara en realidad?...

- M^a Teresa, ¿Cuál es el piercing más solicitado?

+ Puf! No hay piercing más solicitado, es muy común en la nariz, en el ombligo, en la lengua, en el traguz, en el clítoris... Y para los hombres igual y también en el pene

- Y... ¿Los tatuajes más frecuentes?

+ En la espalda, brazos, abdomen...

Cuando una persona te dice que quiere un tattoo cerca del ombligo, hay que preguntarle siempre si su piel es elástica, es decir, si forma estrías al engordar y adelgazar, ya que si es así la piel se abre y no se debe hacer en ese lugar, sino debajo de la cadera.

Unos tattoos muy comunes son los de letras chinas, ya que la persona se tatúa el nombre de su pareja, y si se rompe la relación, no se sabe el nombre.

También se pueden rectificar los tattoos y hacer unos encima de otros.

- ¿Duele mucho un tatuaje?

+ Todo depende del umbral de dolor de cada persona.

- ¿Hay que pedir hora para el tattoo?

+ Sí, para el piercing no.

- ¿Los piercing duelen?

+ No.

- ¿Llevas algún piercing o tattoo?

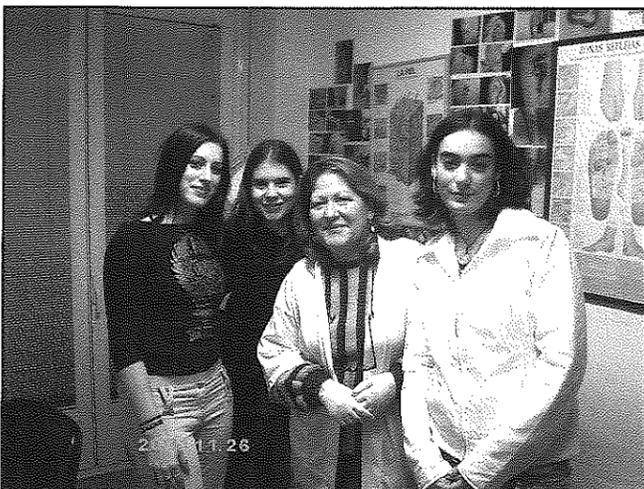
+ Sí, llevo tatuadas las cejas, y la línea de los ojos.

En resumen, con M^a Teresa podemos hacernos un tattoo o un piercing con toda la tranquilidad y sabiendo que no hay riesgo de infección. Nos recuerda que todos los piercings deben estar precintados (autoclave, que es el aparato que esteriliza todo material quirúrgico), al igual que todos los piercings que compramos.

Verónica Sánchez Pastor (2^a HCSA)

Beatriz Pardo Hormigo (2^a CEIA)

Susana García Luis (2^a CEIA)



Su, Vero y Bea después de la entrevista a M^a Teresa

PUENTING Y BUNGEE

A todos nos gusta sentir de vez en cuando una experiencia única, algo que nos suba la adrenalina... Simplemente hacer una locura!!! ¿Y por qué no? Los deportes de riesgo, como el puenting o el bungee, son unas buenas opciones para acelerar tu pulso al cien por cien!!

Como ocurre con casi todo, los orígenes del puenting y del bungee no están muy claros, y hay varias teorías:

a) Procede de un rito: Los nativos de la isla de Pentecostés (una isla de Vanatú, en el Pacífico), para agradecer a los dioses una buena cosecha ese año, para demostrar su madurez o para dar gracias por un buen ligue, je, je, se ataban una liana a los tobillos y saltaban al vacío desde alturas bastante considerables... Esta es la teoría más aceptada.

b) También se considera que forma parte del entrenamiento de los escaladores; ya se sabe, por las caídas que puedan sufrir y tal... "pa" que vayan preparaditos...

c) Y bueno, por otro lado, están los franceses y los americanos, que se quieren anotar el tanto de que lo han inventado ellos...

El puenting es prácticamente lo que todo el mundo ya sabe: un salto al vacío desde un lado de un puente utilizando un equipo apropiado. El equipo que se utiliza es el mismo que el de los escaladores. No se necesitan muchas cosas, pero, eso sí, deben estar en buenas condiciones: cuerdas, mosquetones, arnés y ochos. No es un deporte muy caro. Un salto te puede llegar a costar desde 30 a 80 euros, dependiendo del sitio, la empresa...

Para los novatos es mejor ponerse de cuclillas y lanzarse de espalda (o eso dicen), pero si ya con-

trolas algo y buscas emociones más fuertes, puedes tirarte de cara para no perder detalle y ver cómo te vas acercando al suelo... Una vez que das el salto, respiras hondo, abres los brazos, te lanzas al vacío y... ya no hay vuelta atrás!! Empezarás a caer a toda caña y cuando llegues al final del recorrido, te balancearás como un péndulo hasta que se decidan a bajarte a tierra firme. Ya sabes, si te mola sentir cómo se te dispara la adrenalina, se te acelera el corazón y decides probarlo, debes acudir a centros que se dediquen de manera profesional (por eso de no jugarte la vida y tal...).

El bungee, conocido también como "gomina" o "bungy", se podría decir que es el primo hermano del puenting. El rollo es el mismo, se trata de un salto al vacío que se realiza desde un puente, una grúa, etc... Pero la sensación es algo diferente, porque no hay cuerda, sino una goma elástica que se ata a los tobillos o a la cintura.

La caída es totalmente vertical y la goma, que es capaz de soportar hasta una tonelada de peso, la amortigua. La posibilidad de lesión ósea o muscular es menor que en el puenting, ya que la deceleración del saltador es gradual y al llegar al final, rebota de manera decreciente. Boing!! Boing!! Boing!!



Susana García Luis (2^a CEIA)

ANOREXIA Y BULIMIA: UNA SOCIEDAD DEMASIADO EXIGENTE

La principal batalla del ser humano en el curso de la historia ha sido la lucha contra el hambre.

Pero, durante la mayor parte de este siglo, las clases medias occidentales han superado el problema. Tenemos más comida de la que necesitamos. La anorexia y la bulimia no se desarrollan donde hay escasez de alimentos y no existe una imagen idealizada de un determinado tipo de cuerpo. **EL CUERPO IDEAL**, durante las décadas recientes en Occidente, ha sido delgado y atlético.

Esta visión ideal está en todas partes, en tiendas, en la televisión, en el trabajo...

Debido a esta visión idealizada del cuerpo, se han desarrollado algunos trastornos alimenticios como la anorexia y la bulimia.

Anorexia

La anorexia consiste en una alteración grave de la percepción de la propia imagen con un temor morboso a la obesidad. Las principales características son:

- El rechazo a mantener un peso corporal mínimo.
- Un miedo intenso a ganar peso.
- Alteración significativa de la percepción del cuerpo.
- Si es mujer, sufren amenorrea (falta de regla).
- Tiene hinchazones en cuello y rostro, debido a la retención de líquidos.
- Con frecuencia, está cansada y con poca energía.
- Consumen muchos alimentos no calóricos (agua mineral dietética, café, mostaza...).
- Aparición de vello o intolerancia al frío.
- Pérdida de peso alarmante.
- Incremento de las horas de estudio y disminución de las de sueño.
- Ejercicio físico excesivo.
- Irritabilidad.
- Tensión baja, arritmias.

LA VERDAD:

El primer error y el que comete la gran mayoría de las personas es enfocar el problema en la comida. La comida no es el problema que tiene esta persona. La comida es tan solo uno de los muchos síntomas que tiene el enfermo. El enfermo tiene que aprender a liderar sus sentimientos, sus problemas (pasado y presente) de una manera más saludable.

Crear que esto es tan solo algo relacionado con la comida es **UN ENORME ERROR** y nadie va a mejorar si se enfoca tan solo en el aspecto de la comida. Ellos y ellas tienen un problema psicológico.

Bulimia

La bulimia es una enfermedad de causas diversas, que produce desarreglos en la ingesta de alimentos con periodos de compulsión para comer con otros de dietas abusivas, asociado a vómitos y a la ingesta de diversos medicamentos.

Es una enfermedad que aparece más en mujeres que en hombres y dura muchos años.

Síntomas y signos:

- Ansiedad o compulsión para comer.
- Vómitos autoprovocados.
- Abuso de medicamentos laxantes, diuréticos y enemas.
- Deshidratación.
- Alteraciones menstruales.
- Aumentos y bajadas bruscas de peso.
- Aumento de caries dentales.
- Heridas en los nudillos.
- Depresiones y amenazas de suicidio.
- Costumbre de hacer gimnasia excesiva.
- Falta de autoestima.

Claves para prevenir estas enfermedades.

- Que la publicidad y el estereotipo que se nos propone no menoscabe la seguridad en nosotros mismos
- Consultar con un especialista antes de iniciar una dieta: sobre todo si se está en fase de crecimiento
- Acudir al médico en cuanto se empieza a detectar una pérdida desproporcionada de peso
- Solicitar ayuda psicológica para el enfermo y la familia
- Comiendo sano y haciendo ejercicio de forma adecuada, permitirás a tu cuerpo mantenerse en el peso que necesitas.
- Aprender a gustarte tal y como eres te ayudará a aceptar tu «peso natural»
- Si lográramos llegar a aceptarnos como somos los unos a los otros, todo el mundo sería más feliz.

UNA PEQUEÑA HISTORIA SOBRE LA ANOREXIA

¡Hola! Me llamo Carolina, tengo 20 años y he superado la anorexia.

Os voy a contar mi historia:

Cuando tenía 15 años empecé a obsesionarme con mi aspecto físico. Yo quería tener el mismo cuerpo que las modelos, que las chicas que salían en la televisión o que las chicas más populares del instituto. Me acabé viendo gorda y no me sentía a gusto conmigo misma.

Mi madre se empezó a preocupar porque dejé de comer.

Primero me quité los dulces. Como veía que no adelgazaba, busqué dietas en Internet y acabé estando más informada de lo que podéis imaginar: sabía qué alimentos debía comer cuando no tuviera otro remedio y también muchas formas de provocarme el vómito. Acabé dejando de comer si me obligaban y vomitaba o hacía ejercicio excesivo para quemar calorías.

Al cabo de unos meses, al no tener las suficientes proteínas y vitaminas, me dejé de bajar la regla,

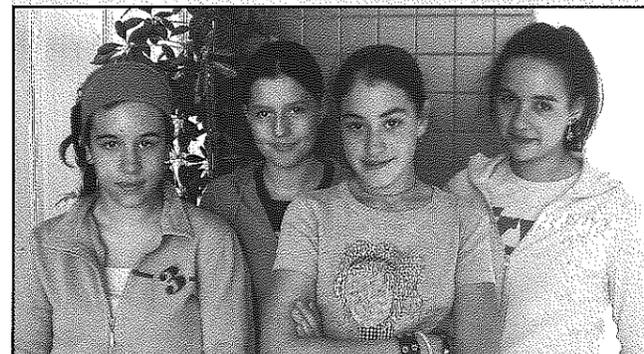
A partir de ahí mi madre tomó la determinación de llevarme al hospital. Me estuvieron haciendo unas pruebas y me ingresaron en la planta de psiquiatría del hospital.

Estuve seis meses ingresada, en los que asistí a terapias con otras chicas con el mismo problema que yo. Esas terapias me ayudaron a aceptar mi enfermedad. Durante el tiempo que estuve ingresada una enfermera se preocupó de que comiera.

Tener apoyo fue muy importante para solucionar mi problema.

Ahora estoy bien, pero sigo asistiendo a terapias para no volver a recaer.

Lucía Rodríguez Estévez 2ºESO-A
Victoria Hernández Pérez 2ºESO-A
Lara Muriel Palacios 2ºESO-B
Adela Gutiérrez García 2ºESO-A



Las autoras del reportaje demuestran su valentía al abordar este difícil tema de la anorexia y bulimia

TERRI SCHIAVO: UNA VIDA AL LÍMITE CON UN TRÁGICO FINAL

Theresa Marie Schindler nació en Filadelfia el 3 de diciembre de 1963 en un entorno familiar de creencias católicas. Terri era una chica de constitución fuerte, hecho que no le preocupó hasta que alcanzó 110 kilos, momento en el que comenzó una estricta dieta con la que adelgazó 45. Tras esto, conoció a Michael Schiavo, del cual se enamoró y cinco meses más tarde se casaron.

Terri estaba viviendo una bonita historia de amor hasta el instante en el que se dio cuenta de que su marido estaba cambiando radicalmente e incluso la amenazó con abandonarla si engordaba.

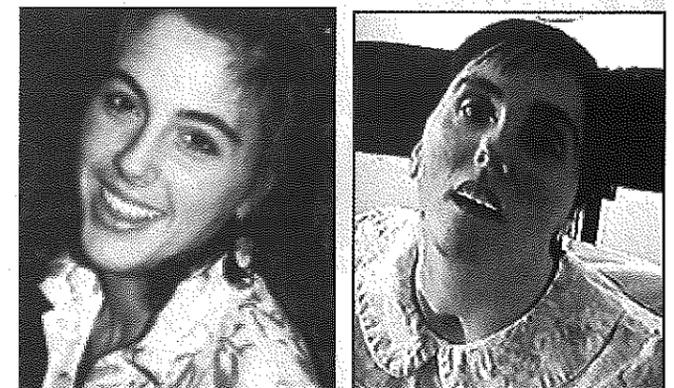
Una serie de circunstancias hicieron que ella comenzara a alimentarse con 10 ó 15 tazas de té al día, hasta que en la madrugada del 25 de febrero de 1990, cuando tenía 26 años, sufrió un paro cardíaco debido a una gran disminución de potasio. Debido a esto, pasó 15 años en estado vegetativo, sin posibilidad alguna de recuperarse, aunque con vida, gracias a una sonda gástrica que le aportaba alimento.

El pasado 18 de marzo fue desconectada de la máquina que le mantenía con vida, decisión aceptada por el Tribunal Supremo de Florida dando la razón a Michael, y, finalmente, 14 días después murió.

Este caso ha conmocionado a EEUU y ha enfrentado a partidarios y detractores de la eutanasia. Además ha generado una gran polémica en torno a tres aspectos: el primero, el derecho a vivir dignamente; el segundo, el hecho de que alguien tenga la potestad de elección sobre la vida de una persona si esta no puede manifestar su deseo; y el tercero, la influencia de las modas y los cánones de belleza actuales.

Esta dramática historia pone de manifiesto la existencia de dos graves problemas actuales que atentan contra la vida humana: la bulimia y la eutanasia.

Verónica Sánchez Pastor 2º HCSA



PIRATERÍA MUSICAL: ¿PROBLEMA DE CONCIENCIACIÓN O YA HA LLEGADO LA HORA DE CAMBIAR EL PANORAMA MUSICAL?

A grandes rasgos, la piratería consiste en descargar y copiar de forma ilegal programas informáticos, música, etc.

Nos vamos a centrar en la piratería musical para darte una visión un poco general de cómo están las cosas respecto a este tema tan actual y que ha desencadenado tantos debates.

La piratería musical se podría decir que se divide en dos partes: por un lado están los vendedores de copias ilegales ("top manta"), y por otro lado, las descargas musicales a través de Internet.

Los "top manta": se conoce con ese nombre a esas personas que echan la manta en el suelo y se ponen a vender CD's en cualquier lado. Tras estas personas a veces se esconden verdaderas mafias. Aunque la mayoría de los vendedores suelen ser africanos, según la policía los cabecillas de estas bandas organizadas suelen ser chinos, pakistaníes e hindúes. La Sociedad General de Autores y Editores (SGAE), afirma que normalmente están formadas por cerca de ocho personas, que disponen de unas 35 grabadoras y que sus ganancias están alrededor de los 300 euros diarios!! Vamos, que esto es un negocio redondo!!

A favor de la piratería: los partidarios de la piratería defienden que si los "top manta" son una mafia, también lo son las discográficas y que la diferencia entre ellas es que las segundas cuentan con el apoyo del gobierno, pero no de la sociedad. Consideran que pagar una media de veinte o treinta euros por un CD es un robo y que, si bajasen los precios, la gente compraría más CD's originales.

En cuanto al tema de la cultura, no es la piratería quien causa el daño, sino la lógica mercantilista, es decir, las propias discográficas, que convierten a los cantantes en auténticos productos de marketing; en fin, que no sólo la piratería coarta las oportunidades de los artistas; las discográficas las coartan aún más... Ahí queda eso!!

En contra de la piratería: en la otra cara de la moneda, tenemos a la industria discográfica, que ha experimentado importantes pérdidas. Hoy en día aún se mantiene, pero los ejecutivos discográficos temen que estas pérdidas vayan a más con el tiempo. Ellos, por su parte, dicen que el "top manta" les roba las canciones, sus ilusiones, la ideas y los puestos de trabajo.

Algunas soluciones: el sello discográficos BMG, fusionado con la musical SONY, va a tratar de animar el mercado discográfico sacando a la venta tres versiones de un mismo CD: el de lujo (con material adicional y video clips, 17,99 euros), el popular (que incluirá cubierta y letras, 12,99 euros) y el barato (parecidos a los piratas, 9,99 euros).

Por otro lado, en Estados Unidos, las discográficas están tratando de desarrollar sistemas de seguridad que impidan la piratería. Y sin irnos tan lejos, en Francia los proveedores de Internet podrán cortar el suministro de aquellos que utilicen los programas llamados "peer to peer", como el Kazaa o el eMule.

Además, desde el uno de septiembre del año pasado, entró en vigor un acuerdo por el que todos los CD's y DVD's vírgenes tienen un canon para compensar a los autores del perjuicio ocasionado por realizar copias para uso privado. Es decir, que cada vez que compramos un CD o DVD, pagamos un impuesto que nos permite hacer una copia de un original. Luego si la copia privada es un derecho reconocido, ¿no son ilegales los CD's con sistema de anticopia? ¿Cómo se reparten los beneficios? ¿Cómo saben a qué autor estamos copiando para compensarlo? Estas son algunas de las preguntas que nos hacemos los consumidores, pues al final también somos los perjudicados. Ante la injusticia de este canon, han surgido plataformas y asociaciones para denunciar esta situación.

Susana García Luis (2º CEIA)

LA MÚSICA: UNA FORMA DE VIDA

La música:

La música puede desempeñar un papel importante en la socialización y en la formación de la identidad del adolescente y se ha convertido en un símbolo de su búsqueda de identidad y autonomía. Los adolescentes utilizan la música como refuerzo de identificación con su grupo de iguales, como vehículo de su rebeldía contra lo convencional, para ayudarles a establecer una identidad separada de la de sus padres o simplemente es usada para relajarse, entretenerse o evitar el sentimiento de soledad.

Los jóvenes escuchan música desde que se levantan hasta que se acuestan, e incluso mucho de ellos duermen con música. La música es utilizada por los jóvenes y adolescentes como música de fondo y acompañamiento desde la ducha, mientras hacen los deberes, o ayudan en las tareas de casa, cuando van en metro, bus, coche o moto, o mientras ven la televisión o hablan con los amigos.

Los vídeos musicales:

Los vídeos musicales se han convertido en una forma persuasiva que influye en la cultura de los consumidores y ha alterado los hábitos de los adolescentes, que son su principal audiencia, respecto a la forma de ver la televisión, de escuchar música y de comprar discos. Son usados por los productores de televisión para ganar audiencia y por los productores de discos para vender música.

Hay dos tipos de vídeos musicales. En un "vídeo de actuación", el grupo canta la canción en un concierto o en un estudio. El "vídeo concepto" desarrolla una historia paralela a la canción que puede añadir o no algo a la letra. A pesar de que los "vídeos actuaciones" pueden ocasionalmente ser chocantes, no tenemos ninguna prueba de que tales

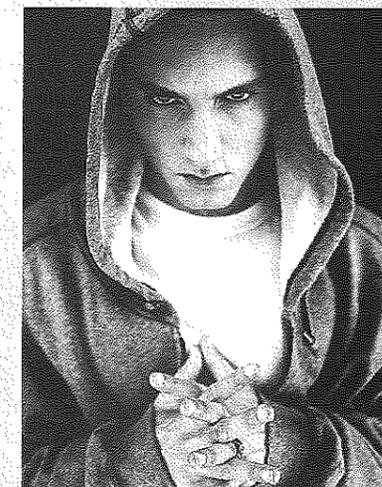
videos tengan un impacto negativo demostrado. Más bien son los "vídeos conceptuales" los que han sido criticados por promover la violencia y la promiscuidad sexual. Si analizamos el contenido de los vídeos musicales, los temas más comunes incluyen por orden de frecuencia: abstracciones visuales, sexo, baile y violencia o crimen.

De todas formas, parece que los adolescentes están, sobre todo, interesados en ver este tipo de vídeos para disfrutar de la música, para encontrar el significado de las canciones que les gustan y para aprender acerca de lo que es popular.

Los ídolos:

Los artistas de música popular desempeñan un papel importante en el desarrollo de los adolescentes, ya que pueden actuar como modelos, pudiendo llegar a ser idolatrados. Escenas de fanatismo en conciertos, largas esperas de sus fans en las puertas de los hoteles donde se hospedan sus ídolos, o la imitación de movimientos o estética son solo algunos ejemplos de la influencia que pueden ejercer.

Verónica Sánchez Pastor (2º HCSA)
Susana García Luis (2º CEIA)



Un ídolo de masas: Eminem

UNA NUEVA CULTURA: MUNDO HIP-HOP...

TIPOS DE MÚSICA

FLAMENCO

Género musical español que ahonda sus raíces en la Baja Andalucía de finales del siglo XVIII y en el cual se integran elementos gitanos, árabes e influencias folclóricas de la zona.

El flamenco es un género musical popular que se transmite oralmente, cuya música no se escribe y cuya letra está basada principalmente en coplas populares.

Se transmite de tres formas: el cante, el baile y la guitarra. En las tres la improvisación juega un papel determinante. El artista debe expresar sus sentimientos dentro de esos estilos rígidos; debe ser creativo y darles un toque personal, su temperamento particular, respetando la tradición pero haciendo algo original. Superar esos requisitos de forma artística es lo que distingue a unos de otros.

El flamenco ha pasado por muchas etapas desde sus orígenes. Pero podemos diferenciar dos etapas: la primera en la que el flamenco era puro y la segunda en la que el flamenco se empezó a fusionar con otros ritmos.

La segunda etapa comenzó con la aparición de Paco de Lucía, Enrique Morente y Camarón, que fueron los renovadores del flamenco. Gracias a ellos existen cantantes o grupos que han triunfado gracias a la fusión del flamenco con otros ritmos. En la fusión del flamenco con el rock destacan Kiko Veneno, el grupo Pata Negra o El Barrio; en la fusión del flamenco con el pop destacan Niña Pastori, Ketama o el grupo gaditano Andy y Lucas; en la fusión del flamenco con el rap o hip-hop destacan La Mala Rodríguez, Tondero o Junior Míguez; en la fusión del flamenco con ritmos árabes destaca el grupo "El Bicho". Otros cantantes flamencos destacados son: Diego el Cigala, Remedios Amaya, Los Chichos, Los Chunguitos, José Mercé, La Húngara y, por supuesto, el gran Camarón de la Isla. En la guitarra flamenca cabe destacar a Paco de Lucía, Vicente Amigo, Moraíto Chico y Tomatito. Los más destacados bailaores flamencos en la actualidad son Joaquín Cortés, Antonio Canales, Sara Baras y Farruquito.

Begoña Quintero Hernández 1º HCS B

EL HIP-HOP

El hip-hop fue creado cerca de 1968, por el negro Afrika Banbaataa, inspirado en la cultura de los "guetos" americanos y en la forma de bailar de la época.

El contexto social, unido al racismo, ayudó a la aparición de esta nueva cultura. El mensaje de las letras tiene un alto contenido político-social, criticando de forma provocadora y original aquello que está mal en la sociedad.

El MC es la persona que canta las rimas, el que da la voz (lo que la gran mayoría llama rappers)

Los primeros MC's tenían rimas simples y modestas comparadas con las rimas de hoy en día. A medida que los MC's fueron ganando fama, las rimas se fueron complicando, los temas se diversificaron y los MC's comenzaron eventualmente a "rappear" en el verdadero sentido de la palabra.

El hip-hop es un conjunto de varias artes que poseen la misma finalidad: el Mc'ing, el Graffiti, el Dj'ing, el Break Dance y el Freestyle.

El hip-hop vive actualmente un fenómeno de crecimiento día a día. Hace una década no existirían más allá de diez grupos, pero ahora raras son las localidades de este país donde no encontramos un grupo de hip-hop.

Empieza a aparecer una industria alrededor de este estilo musical, motivado y generado por la creación de festivales dedicados al hip-hop. Poco a poco, España se va volviendo una de las potencias del hip-hop europeo. Poseemos grupos de gran calidad, pero les faltan apoyos tanto de productoras como de editoras, pues aún vivimos en un país en el que el hip-hop es una cultura poco aceptada y poco apoyada.

Surgen inmensidad de álbums nuevos, y no porque las editoras les apoyen demasiado, sino porque, en este mundillo, la gente no está a la espera de que les editen los trabajos. Las personas que se mueven dentro del hip-hop son gente muy dinámica y, al igual que los writers no están a la espera de ingresar en una escuela de arte para expresarse, los mc's y los dj's no están a la espera de ningún contrato millonario. Aquí no se valora demasiado la calidad del sonido, las personas no viven cegadas por conseguir un estudio. Es por eso por lo que producen en casa y venden los materiales ellos mismos. Además, hoy en día la accesibilidad a los ordenadores y a los samplers es cada vez mayor, por lo que cualquiera puede hacer cosas muy interesantes.

No todas las personas ven con buenos ojos la vida que los adeptos al hip-hop llevan. Muchas veces se les discrimina por las ropa que llevan, por el lenguaje que utilizan, por la propia música que escuchan...

Pero desde aquí queremos animarles a que sigan luchando por sacar esta nueva cultura hacia delante, porque somos muchos los que intentamos apoyarles y cada vez hay más gente que sabe valorar su trabajo.

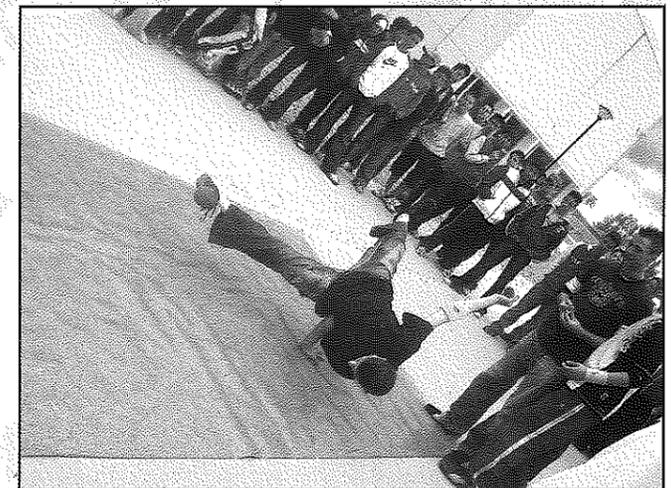
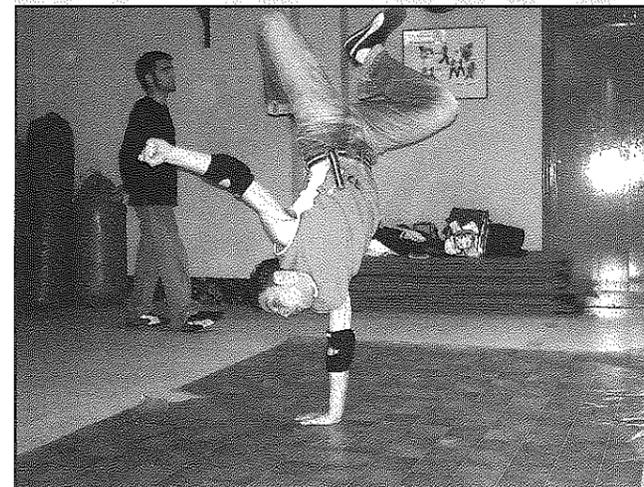
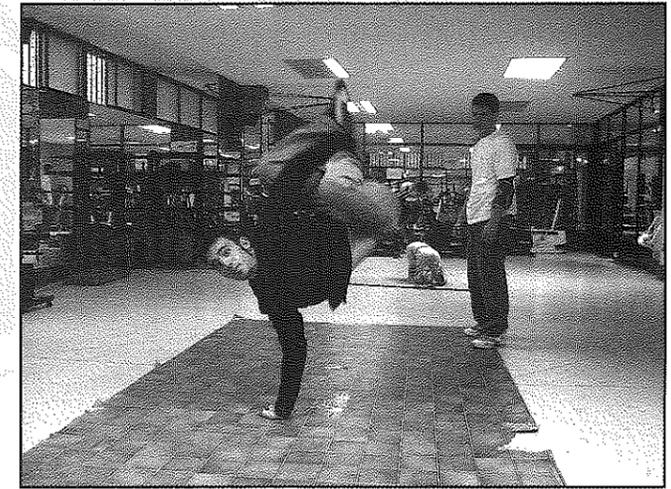
*Susana García Luis (2º CEIA)
Verónica Sánchez Pastor (2º HCSA)*

BREAKERS MADE IN SALAMANCA!

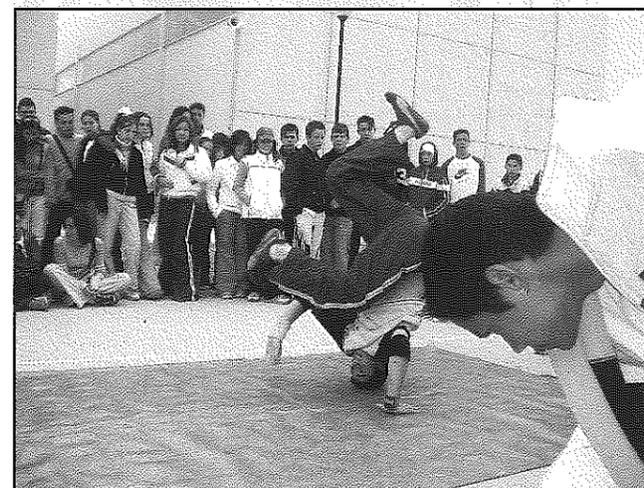
El break dance pertenece al arte musical del hip-hop. Como la propia palabra indica es el baile con el que los llamados B-Boys sienten los "beats" y los instrumentales de hip-hop.

El break dance se expresa a través de pasos simétricos, bailando tanto en vertical (en pie) como en horizontal, en superficies lisas y resbaladizas. Actualmente está consiguiendo una popularidad comparable a la de otros bailes modernos...

Durante la tarde del jueves 14 de abril, la música sonó a tope en el patio de nuestro insti, los breakers empezaron a bailar y la gente acudió a su alrededor para observar, en un principio, qué era lo que allí estaba pasando, para después alucinar con las piruetas, saltos y posturas imposibles con las que estos chicos no recrearon la vista...



¡Con Petit el espectáculo estaba servido!



Carlos C.V. demostrando sus habilidades.

Después de la alucinante demostración de break dance en mitad de las pistas con la música a tope, nos atrevimos a raptar para hacerles una pequeña entrevista...

- ¿Cuánto tiempo lleváis en este mundillo?

Boli: Pues unos cuatro años más o menos...

Petit: Déjame que piense... dos años, si no me equivoco.

Sab: Yo empecé hace poco, solo un año...

Hoto: ¡Un año también!

Carlos: Yo, como Petit, dos años.

UNA NUEVA CULTURA: MUNDO HIP-HOP...

Carlos C.V.: Yo tampoco llevo mucho tiempo, un año, nada más...

- Bueno, ¿Y de dónde os viene la afición por el break?

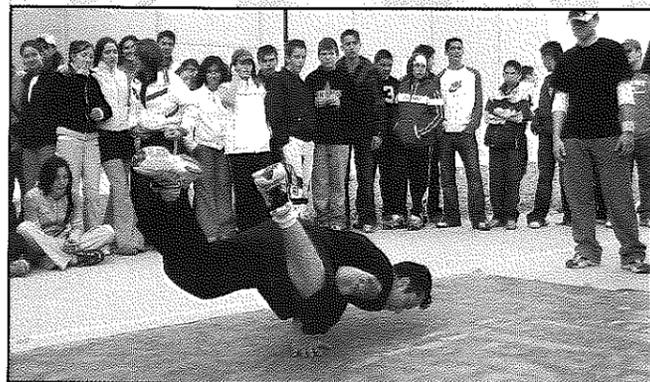
Todos: Pues a la gran mayoría nos viene de los vídeos de break dance.

- Suponemos que aunque algunos de vosotros lleveis poco tiempo bailando, habréis estado en algún campeonato...

Boli: Yo habré estado en unos once campeonatos, aunque sólo he ganado uno...

Sab: He estado en dos campeonatos, ¡y en uno de ellos quedé como segundo clasificado!

Petit: Yo he participado en cinco campeonatos, ¡y he ganado uno!



Boli, una vez más, nos deja con la boca abierta...

Hoto: He participado en dos campeonatos.

Carlos: Creo que... ¿en cinco? Sí, he participado en cinco campeonatos.

Carlos CV: Yo solo he estado en tres...

- ¿Qué sentís o cómo os sentís cuando estáis bailando?

Boli: ¡¡Chiscaos!! Es como si te hubieras metido un chute, je, je, je, je.

Petit: ¿Que cómo me siento? "Doblao", ¡como un machote!

Hoto: Bien.

Carlos: Bueno, pues... la primera hora "chiscao", la segunda hora... ¡"cansao"!

Carlos C.V.: Me siento feliz hasta que acabo, que me siento como una mierda...



¡¡Carlos en acción!!

- ¿Qué relación hay entre hip-hop, break dance, rap y graffitis?

Boli: El hip-hop es break, rap y graffitis. Y B-Boy es el que hace cualquiera de esas cosas.

- ¿Cuánto tiempo le dedicáis a esto?

Todos: ¡entre unas cuatro o cinco horas diarias!

- ¿Creéis que tenéis suficiente apoyo de la sociedad respecto a este mundillo?

Boli: ¿¿¿Qué es eso??? Todo lo contrario... No hay mucho apoyo, aunque poco a poco se van soltando...

- Bueno chicos, hasta aquí nuestro pequeño interrogatorio, je je, ¡¡Esperamos volver a ver una demostración de break tan buena como la de esta tarde dentro de poco!!

*Verónica Sánchez Pastor (2º HCSA)
Susana García Luis (2º CEIA)*



Boli haciendo una de sus impresionantes demostraciones...

Los graffitis (Un arte Urbano)

Os contaré algunas cosas sobre el mundo de los graffitis.

Seguramente que alguna vez visteis alguno por nuestra ciudad. ¿Que aún no los visteis?

Pues yo os recomiendo que los echéis un vistazo porque son fascinantes. Pero también depende del punto de vista de cada uno.

Hay magníficas caricaturas, palabras, paisajes, rostros, etc. En mi opinión los graffitis tienen que ver mucho con la personalidad del artista que se pone manos a la obra con un aerosol y con una mente despejada.

En las calles de las ciudades, somos testigos de caligrafías anónimas y dibujos apurados en los muros de los edificios. Pocas veces nos preguntamos quiénes son los responsables de esas expresiones que merecen la atención de miles de transeúntes.

El graffitero es una especie de emisor o comunicador espontáneo.

Hoy es una obra maestra, pero mañana ya no estará.

Hasta las obras más fascinantes pueden desaparecer casi al instante.

Los dueños de los edificios borran cualquier cosa que consideren un acto de vandalismo sin importarles si es bonito o no.

Los proyectos de "embellecimiento" de la ciudad limpian las paredes decoradas hasta dejarlas limpias.

En los egos callejeros los artistas compiten entre sí para calificar sus obras.

Este arte urbano se extiende hasta en los túneles donde hay cientos de versiones de los nombres de los artistas realizadas en aerosol que son conocidas como "tags" (etiquetas). Y casi todas desaparecen sin dejar ningún recuerdo a causa de los servicios de limpieza.

Hay personas que consideran a los graffitis un acto de vandalismo para la sociedad y otros un arte urbano lleno de expresiones diferentes.



En mi opinión las dos tienen en parte razón, pero todo depende de que se pinte en los sitios adecuados. Respetándose unos a otros.

Como no todos respetan las normas que se indican, no le damos mucha importancia a estas pequeñas grandes obras. No me gustan aquellos graffitis que critican a otros, porque eso es una falta de respeto hacia los demás.

Si se hicieran con otro ambiente creo que la gente se fijaría más en este arte callejero.

Los servicios de limpieza no dan abasto quitando las pintadas de las bandas que se dedican a pintar sobre comercios, vehículos, hasta en los vagones de los trenes. Y para su disfrute y venta lo graban todo en vídeo.

Si ellos quieren practicar este hobby que lo hagan en los sitios correspondientes. No habría tantos problemas.

Andrea María Quintana García 4ºESO-C



UNA NUEVA CULTURA: MUNDO HIP-HOP...

GAFFERS MADE IN SALAMANCA...

El pasado 13 de abril, primer día de la semana cultural del centro, pudimos disfrutar de la presencia de artistas graffiteros salmantinos. A lo largo del día pudimos presenciar el trabajo y constancia de todos estos chicos, que finalmente quedó reflejado en unos graffitis de gran calidad. Cada graffiti presenta y refleja las diferentes dotes artísticas de cada uno de estos chicos

No todos los días se tiene la oportunidad de estar con algunos de los mejores "graffers" de nuestra ciudad reunidos en un mismo sitio, y menos aún de conservar sus obras de arte expuestas única y exclusivamente para recrear nuestro ojos en los pasillos de nuestro instituto...

Conseguimos engañar a dos de ellos para que se dejaran torturar con nuestras preguntas...

- Bueno, chicos, ¿Cuántos años lleváis pintando?

Remo: Yo llevo en este mundillo ya 14 años.

Javi: Yo creo que llevaré unos 12 años...

- ¿De dónde sacasteis esa afición por los graffitis?

Remo: A mí me viene de mi padre

Javi: Yo de ver las pelis, que pintaban los trenes y eso...

- ¿Cuántas horas más o menos le dedicáis a esto?

Remo: Hombre, pues... yo a lo mejor un día canto, otro día pinto... pero más o menos, unas tres horas diarias.

Javi: Lo mismo, unas tres horas...

- ¿Qué sentido tiene para vosotros el mundo del hip-hop?

Remo: Es una forma de vida.

Javi: A mí me mola, me llama mucho la atención.

- Aparte de dedicaros a los graffitis, ¿Qué más hacéis?

Remo: De todo un poco... Pinchamos, pintamos, cantamos...

- ¿Vivís de ello? ¿Os da dinero?

Remo: Yo sí.

Javi: Bueno, eso de dar dinero... Se saca más del trapicheo de pastillas Juanola, je, je, je.



Nego dejó boquiabiertos tanto a alumnos como a profesores con su graffiti.

(Aquí ya empieza el cachondeo y nos da por reírnos a todos...)

- ¿Cuáles son vuestras aspiraciones?

Javi: Aire...

(Javi vuelve a la carga... jajajaja, este chico es la caña!)

Remo: Mezclar los diferentes estilos de graffitis con cuadros modernos, por ejemplo, yo he usado colores que ha utilizado Van Gogh en alguna de sus obras y tal...

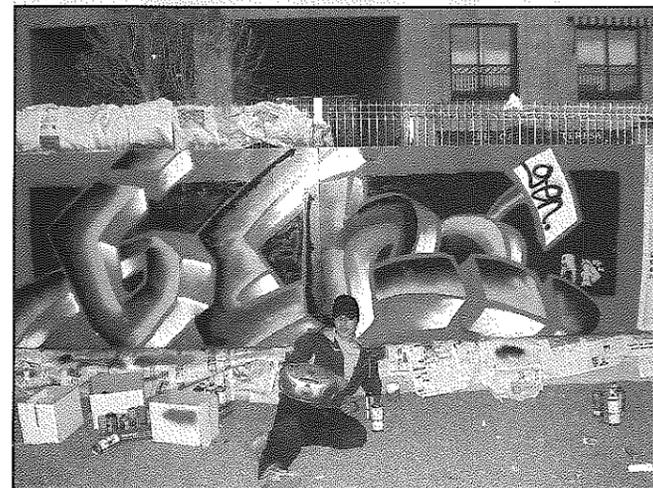
Javi: Yo forjo mi estilo

- No parece que tengáis mucho apoyo en la sociedad... ¿Cómo reivindicaríais lo que hacéis?

Remo: Esto es una cosa nuestra y parece que no les gusta, pero luego la utilizan para anuncios, publicidad...

Javi: Esto es una forma de vida, no es una moda.

*Verónica Sánchez Pastor (2º HCSA)
Susana García Luis (2º CEIA)*



Tras una dura tarde de trabajo torrándose al sol, el graffiti quedó chulísimo.



Esa combinación de colores y esos "quecos" tan salaos hicieron que Limite se ganase el aplauso de todos.

MUNDO TUNING...

Desde aquella concentración de Empuiriabrava de 1998 hasta la fecha, nuestro tuning ha ido tomando forma hasta llegar al estilo que impera en la actualidad. Nosotros inventamos el barroco, porque nos dio, digamos, la real gana. Un estilo del que no debemos estar avergonzados; cabe recordar que ha marcado precedentes y que ha sido incluso plagiado.



Hoy gracias a la fuerza que ha adquirido esta cultura, contamos con grandes preparadores, reconocidos internacionalmente.

Acerca de los estilos, es posible que vivamos un proceso cíclico donde volverá a estar presente nuestro barroco, herencia de nuestros mejores tuners, pero en esta ocasión con savia nueva. Por lo tanto, no debemos mirar atrás, pero sí tener presentes las raíces que han hecho grande nuestro tuning.

Pero el tuning se ha dejado sentir en nuestro país como una cultura más bastante tiempo después que en otros países como Estados Unidos o Japón. Su influencia ha llegado incluso a reportajes televisivos, videojuegos, revistas especializadas... Hoy en día, el tuning es todo un mundo por descubrir para los amantes de los coches, la música, la velocidad y las experiencias límite...

USA AGAIN

Hace unos años entramos en la dinámica del tuning "import", el tuning californiano. Este tuning ha dado un buen resultado y se ha dejado sentir últimamente en gran número de concentraciones, en las cuales se desprende todo lo mejor del estilo de vida del tuning californiano, el tuning "made in América".

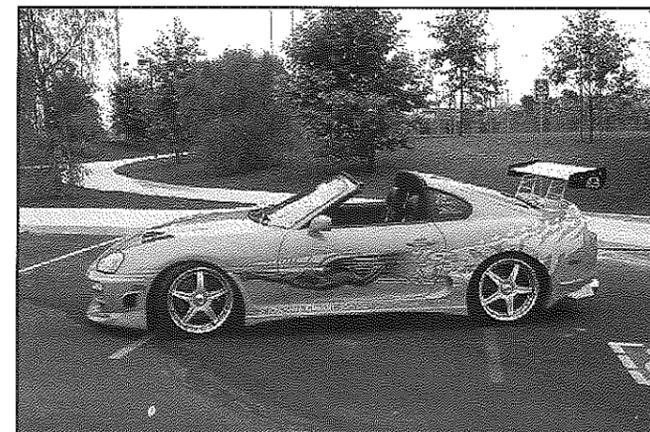
No hay ni ha habido duda de que desde que este estilo empezó a estar presente en Europa, cada vez son más sus

HERENCIA TUNING

seguidores. El "hot rod", el "custom" o los "street cars" son diferentes maneras de interpretar el mundo de la personalización en el continente americano. La prueba de que existe tal cultura y de que ésta no es un hecho casual, son sus grandes salones, como el Sema Show o los HIN (Hot Import Nights).

Y es que el tuning está presente en cualquier lugar. Si además lo queremos ver manifestado, ornamentado y promocionado de manera casi pecaminosa, no hay que dejar de visitar la ciudad de Las Vegas, o el estado de California en toda su extensión, para vivir el tuning en directo.

Los extremos y las mezclas también se dan en este país tan vanguardista. Por eso es "normal" que se celebren auténticos shows, como los que ya he mencionado antes (Hot Import Nights o Import Revolution), entre otros, en los que podemos ver lo mejor de cada casa, combinaciones explosivas, aplicadas sobre cualquier caja, cromados, chicas de bandera, equipos de audio, coches ensanchados, en una palabra, la locura americana llevada al máximo nivel. Si alguien es especialista en montar los shows más bestias, son los americanos.



RUEDAS Y LLANTAS

Ya sea por su aspecto o por su eficacia, los fabricantes de neumáticos utilizan cada vez más el diseño, el deporte y la alta tecnología como reclamo comercial; aunque los más bellos no son obligatoriamente los mejores, debemos confesar que la competencia más fuerte del mercado realiza los neumáticos mejor que nunca. Pirelli fue el pionero del perfil bajo en los años setenta. Las otras marcas tomaron nota para no quedar atrás en la carrera que empezaría con la llegada de los neumáticos denominados "run flan", capaces de rodar desinflados.

A parte de los neumáticos, en el tuning también han encontrado su lugar las llantas. Unas llantas enormes nos gustan a todos, pero hace falta escoger el tamaño adecuado para mantener la con-

formidad del fabricante. Además, no todo está permitido...

Actualmente existen en el mercado gran cantidad de tipos de llantas diferentes: cromadas, mates, de diferentes tamaños, y con todas las formas que seas capaz de imaginar...

LA SUSPENSIÓN

Los adeptos a las quedadas y a las concentraciones centran sus miradas de apasionados básicamente en los coches con un look agresivo y cuya altura de carrocería se asemeja a la de los coches de superproducción. Plancharlo al suelo confiere al vehículo un aspecto estético radical y contribuye a hacerlo más atractivo.

LOS FRENO

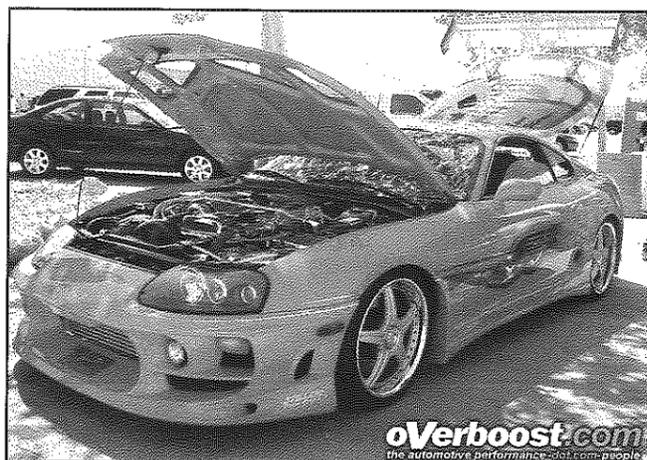
La modificación del tren de frenado es algo que queda un poco al margen del tuning, pero lo que sí debemos saber es que cuanto más potente sea un coche, mayor deberá ser su rendimiento de frenado.

MÁS POTENCIA

A) EL ESCAPE: En el mundo del tuning, una bonita salida de escape realza la estética. Pero el escape es además un apartado importantísimo en toda preparación como Dios manda. Entre otras partes del escape, como el colecto o el catalizador, el silenciador es una de las más importantes del tuning. El silenciador aporta una preciosa sonoridad a la preparación.

B) LA CENTRALITA ADICIONAL: Con su tamaño de radiocassete, puede parecer bien poca cosa. Sin embargo este nuevo objeto de deseo de los tuners ha sabido imponerse como elemento imprescindible para toda preparación. La centralita adicional resulta ser la panacea para reparar la falta de potencia.

C) EL COMPRESOR: En un principio se utilizaba solo para las carreras de aceleración, porque era un método radical para aumentar un centenar de caballos adicionales.



LA CARROCERÍA

A la hora de personalizar un coche, las carrocerías son sin duda la parte más delicada. Tenemos múltiples opciones y todo dependerá, como siempre, del dinero que queramos invertir:

a) La primera opción consiste en acercarse hasta una tienda tuning, muy fáciles de encontrar hoy en día, e informarnos sobre qué tipo de kits de carrocería de las primeras marcas están disponibles para nuestros coches.

b) La segunda opción es dirigirse a alguno de los preparadores que trabajan en nuestro país. Son unos auténticos profesionales especializados en hacer realidad nuestros sueños, en ocasiones de forma artesanal y exclusiva.

c) La tercera opción es el "hand made", es decir "hecho a mano" en casa, o sea, en el garaje de casa. Es, sin duda, el recurso del que muchos echan mano en un principio, como auténticos toreros, sin saber prácticamente nada acerca de los materiales ni de la manera de trabajarlos. El principal motivo que impulsa a la gente a lanzarse a este trabajo es la sensación de ahorro, aunque la mayoría de las veces vuelve a quedar demostrado aquello de que lo barato sale caro.

INTERIORES

La carrocería es sin duda la parte más llamativa y la que más se ve de un coche tuning, pero los interiores son la parte que más se vive, ya que, a no ser que se trate de un show car, su propietario se pasará muchas horas sentado en su vehículo, conduciendo, escuchando música, desesperándose en los atascos... En fin, disfrutando en todo momento de los acabados que, al fin y al cabo, él mismo ha elegido para personalizar su bólido. De ahí la importancia de dar a los interiores la atención que se merecen.

En los interiores de un coche tuning se suelen modificar los siguientes elementos: el volante, la tapicería, el pomo, los pedales y otros pequeños detalles como los marcadores, los pestillos, alfombras, relojes adicionales, pantallas de información, frenos de mano, cinturones de seguridad, etc...

COMPLEMENTOS: EL TOQUE MAESTRO

Los complementos que encontraremos para acabar de vestir un trabajo son múltiples: alerones, retrovisores, entradas de aire, las muy populares lunas tintadas y la última tendencia de cambiar los pilotos traseros, son varias de las "chulerías" que nos ofrece el mercado actual del tuning.



IMAGEN Y SONIDO

Al comprar un coche, una de las primeras preocupaciones de todo aficionado al tuning es comprar el equipamiento de audio. El mercado del audio para coches está repleto de productos fabulosos para realizar una instalación de alta fidelidad.

El radiocassete es el centro neurálgico de la instalación de audio; su papel es, pues, muy importante. El altavoz es también una parte vital del equipo de música, es el último eslabón, el que ofrece directamente el mensaje musical a oído humano. Tener unos graves que peguen es probablemente la obsesión de los amantes del car audio. En cierto modo es bastante lógico, porque los graves dan ritmo a la música, pero también se perciben físicamente por las vibraciones y ondas de choque. Aunque los graves son apasionantes, también son difíciles de domesticar. Para que funcionen, necesitan condiciones técnicas difíciles de reunir en un



coche, de ahí que los fabricantes hayan realizado un altavoz específico para ellos, denominado subwoofer.

El concepto de incorporar elementos multimedia en el coche empieza a tener unos años; lo que se conoce con el nombre de equipamiento multimedia para automóviles incluye sistemas que aportan información y distracción a los automovilistas que pasan más horas en el coche. Dentro de equipamiento multimedia encontramos dos grupos de productos: el multimedia útil (GPS) y el que está destinado a finalidades puramente de ocio (DVD, MP3...).



HOMOLOGACIÓN

Cuando hablamos de tuning y homologaciones, nos encontramos ante un auténtico dilema. La desinformación que existe en torno a este tema es impresionante. Pero lo más sorprendente de todo esto es la legislación que tenemos en nuestro país, pues en el resto de Europa disponen de unas normas específicas para homologar con rapidez todas las reformas realizadas en los vehículos. El principal problema es que, en España, el nivel de tuning y la envergadura de los trabajos ha subido muchísimo en muy poco tiempo, mientras que la legislación se está quedando cada vez más obsoleta. Estamos hablando de una legislación que data del año 1988, el año del último Real Decreto que, lamentablemente, era la modificación de otro anterior. El resultado es muy confuso y difícil de aplicar en los tiempos y vehículos actuales.

Si no se altera ninguna característica fundamental o la seguridad, en teoría todo es posible...

Susana García Luis (2ª CEIA)

¡¡Semana Cultural!!

Una de las cosas por las que nuestro instituto destaca es la celebración de la Semana Cultural, ya tradicional en el centro. Este curso ha estado orientada hacia la celebración del aniversario de la obra de Miguel de Cervantes, "Don Quijote de la Mancha".

El instituto ha acogido una magnífica exposición, en la cual hemos podido conocer, más a fondo, el contexto histórico-cultural donde se localiza la obra, su estructura, personajes, lugares del "Quijote", e incluso cómo se ve y se entiende por otros mundos.

Los alumnos de Plástica han decorado las paredes del instituto con paneles, recortes, dibujos, etc., formando la palabra "Quijote" y la exposición ha recibido también importantes aportaciones como los libros de caballería cedidos por la fundación "Germán Sánchez Ruipérez" y los libros cedidos para la ocasión por profesores, padres y alumnos, entre los que se encontraban valiosos ejemplares de ediciones antiguas.

Otro evento, un tanto peculiar, y a título personal puedo decir que muy educativo, fue el recital poético con poemas de la literatura universal relacionados con la obra de Cervantes. Fueron recitados por profesores y alumnos, entre los que me encontraba. Al principio todos estábamos nerviosos por el hecho de que teníamos que recitar delante de bastante gente, pero al final todo salió bien y los aplausos fueron generales y recompensaron nuestro esfuerzo.

Por otra parte, se desarrollaron diversas charlas, entre las que destacó la que recibimos los alumnos de Bachillerato acerca del "Agua y Energía, uso sostenible", donde nos hablaron del problema de la escasez del agua y de la importancia de su uso racional, ya que es un bien que puede llegar a agotarse.

La semana prosiguió con diversas actividades de ocio y entretenimiento para los alumnos tales como competiciones deportivas, juegos de mesa, cine forum, teatro leído, etc.

La Semana Cultural es una iniciativa muy importante que cada año trata nuevos temas y nos aporta otra forma de acercarnos a la realidad.

También es cauce de convivencia y participación, donde las iniciativas de los alumnos son acogidas y desarrolladas; de aquí el éxito que han tenido las actividades, porque los alumnos hemos sido los promotores, los responsables y los partícipes de los actos.



Jénifer recita un poema de Gabriel Celaya y Gloria, Verónica y Jorge recitan el poema de León Felipe: "Diálogo perdido entre D. Quijote y Sancho"

Verónica de Cabo Velasco 2º BCS B
María Antonia Esculta Martín 2º BCS B

¡¡Semana Cultural!!

JORNADAS DE AGUA Y ENERGÍA



Grupo de alumnos observando atentamente la realización de algunos experimentos

Dentro del programa de la Semana Cultural del Instituto, figura el jueves 14 de abril un conjunto de actividades relacionadas con el uso sostenible del agua y la energía.

Las jornadas están organizadas por la Junta de Castilla y León, la Universidad de Salamanca, Caja Duero, y la colaboración de otras asociaciones. Llegan al Centro gracias al profesor D. José Manuel Teijón, que participa como ponente y promotor de ellas.

Las jornadas han pasado previamente por las comarcas de Ledesma, La Fuente de San Esteban, Babilafuente, Alba de Tormes, Lumbrales, Guijuelo y Linares de Riofrío y serán clausuradas por el Director Provincial de Educación en nuestro Instituto.



Dos de los alumnos participantes en las actividades de agua y energía.

Los ponentes en nuestro Centro son:

D. Juan Manuel Cachaza Silverio.
Catedrático de la Universidad de Salamanca.

D. Juan José Jimeno Cascón.
Energías Renovables.

D. Alberto Revuelta García.
Catedrático de Fy Q del IES La Vaguada.

D. José Manuel Teijón Escudero.
Catedrático de Geografía e H. del IES García Bernalt.

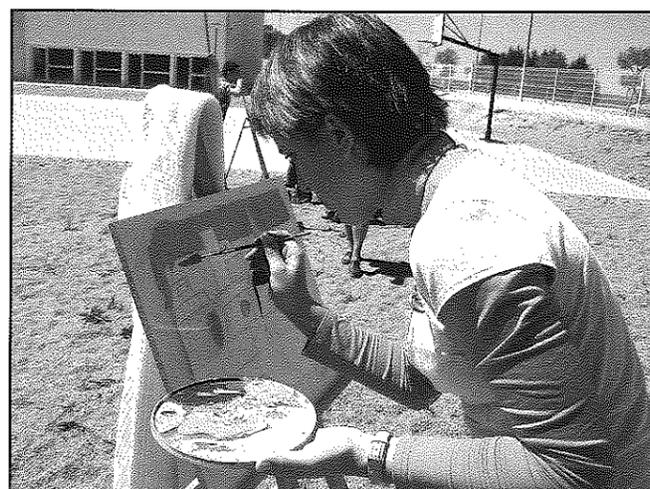
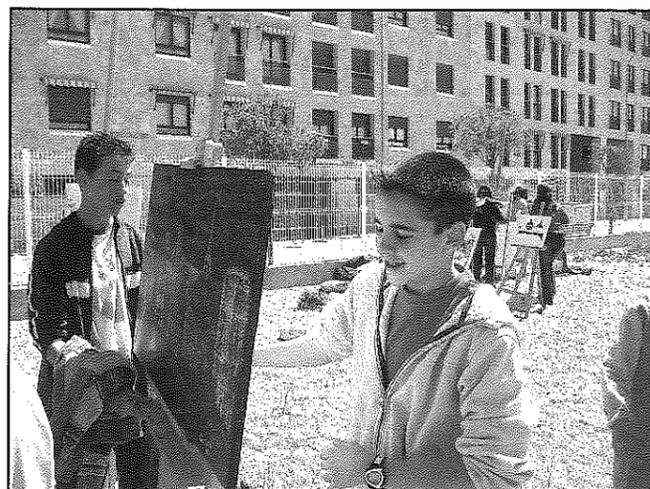
Los alumnos que van a participar pertenecían a los cursos de 1º y 2º del Bachillerato de Ciencias Sociales y tuvieron Charlas-coloquio, Talleres de Agua, Talleres de Energía y Proyecciones

sobre el tema.

Todo un lujo para nuestro Instituto, que, por otra parte, ya sabéis que pertenece a la Red de Centros Solares y que cuenta con paneles de energía fotovoltaica.

¡¡Semana Cultural!!

Concurso de Pintura



Era un día festivo de la Semana Cultural del centro y el ambiente era buenísimo. Se percibía alegría general y nervios entre los participantes. Hacía bastante calor y el concurso se celebró en el arenal, al lado de las pistas deportivas.

Cada uno disponíamos de un caballete y un variado material para hacer volar nuestras ideas. ¡Pero lo que más teníamos eran "ganas"! Lo digo porque yo misma participé y experimenté una nueva forma de ver las cosas desde otro punto de vista.

Leopoldo y Cabrillo nos guiaron en esta actividad y nos dieron a dibujar las vistas del Instituto desde la posición en la que estábamos. Muchos de nosotros no nos sentíamos muy inspirados, ya que era una vista no muy fácil, pero al final cada uno dio lo que pudo. Yo me incliné a dibujar con carboncillo. A mi alrededor otros trabajaban con témperas y algunos con ceras blandas con tinta china.

Cuando terminé y miré a mi alrededor, vi que cada uno tenía un estilo muy diferente y entre nosotros opinábamos, charlábamos y nos reíamos de nuestros cuadros.

Mientras dibujábamos, pasaron varios cursos y nos dejaron sus opiniones, ánimos, etc.

Muy cerca de nosotros también estaban los grafiteros realizando sus obras en grandes paneles. Para mí son obras maestras que realizan sólo con los aerosoles y sus manos. Me llamó la atención un graffiti de D. Quijote, que era el tema central de todas las actividades y de las exposiciones en todo el Insti. Ahora los graffitis están expuestos en los pasillos y las aulas y nos alegran la vista.

En mi caso, en el concurso de dibujo quedé primera... ¡gané!. Pero no sólo gané un premio sino también una experiencia nueva y única, donde disfruté, conocí a nuevas personas y me lo pasé genial. Así que os animo a que participéis el próximo año y podáis aprovechar y disfrutar de la poesía, teatro, deporte, dibujo, etc... Aquí todo es posible si uno quiere. ¡Ánimo!

Andrea Quintana García. 4ºESO-C

¡¡Semana Cultural!!

TALLERES ARTESANALES

Voy a contaros cómo he visto los talleres de artesanía de la Semana Cultural. El primero que visitamos fue el de la piedra de Villamayor, que consistía en realizar una fachada de la Plaza Mayor, donde cada alumno hacía una pieza y se juntaban para formar todo el conjunto.

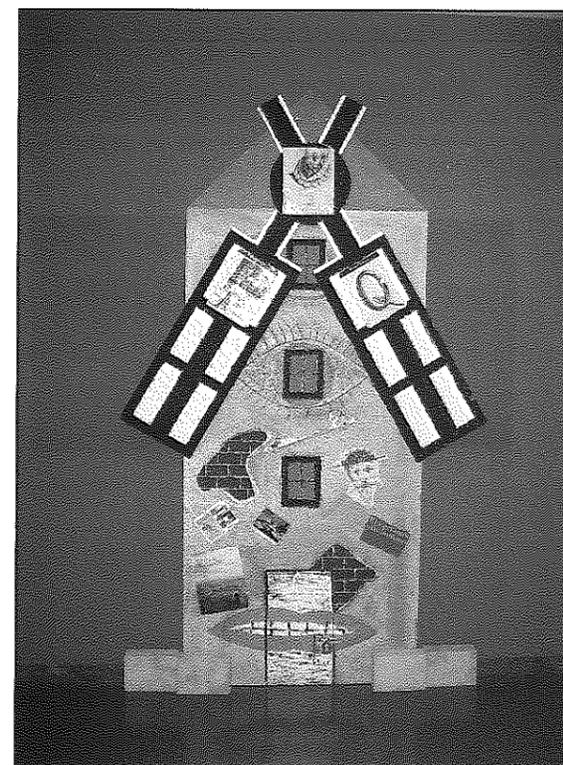
Unos trabajaban con piedra dura y otros con piedras blandas, para poder moldearlas mejor.

En el patio del Insti, junto al trabajo con piedra, un ebanista hacía figuras con madera y los alumnos de primero de la ESO probaron a manejar las herramientas y tallar la madera. El escultor trajo también alguna obra suya y con un simple bote de pasta de dientes, hacía unas figuras sorprendentes.

El último taller era dentro del Instituto, donde había un alfarero realizando diferentes figuras con barro y arcilla.

Nos contó que ser alfarero no es fácil. Cuando se hace una figura, hay que estar muy concentrado y tener todos los músculos en tensión. Me parecía mentira que con unas tiras de barro, hiciera aquellas figuras tan bonitas.

Alejandro Escribano Carrero 1ºESO-A

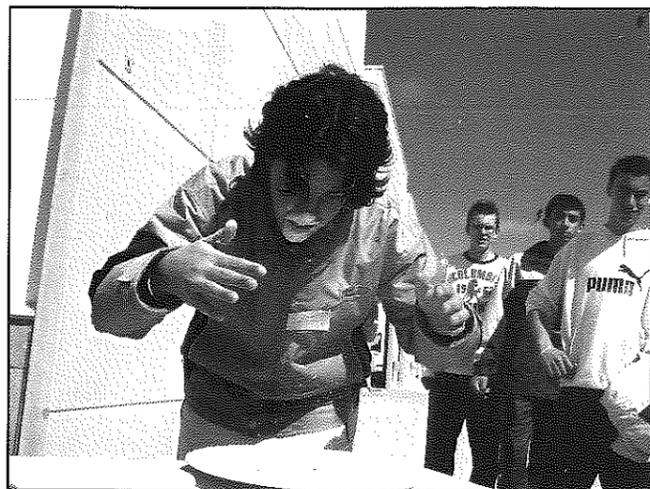


Exposición del Quijote



Exposición del Quijote

¡¡Semana Cultural!!



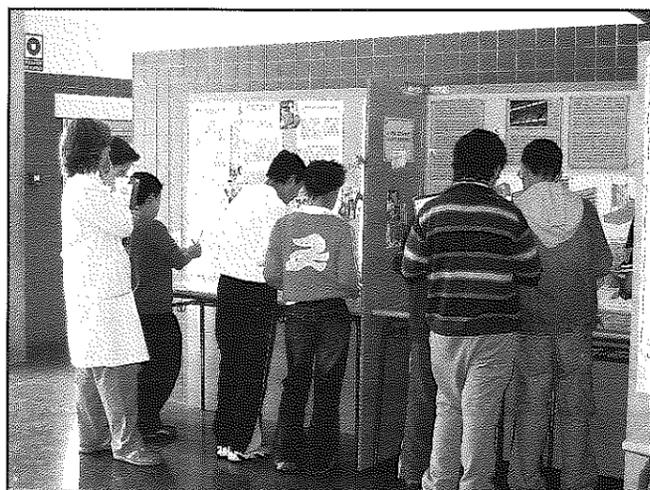
En plena ginkana!!



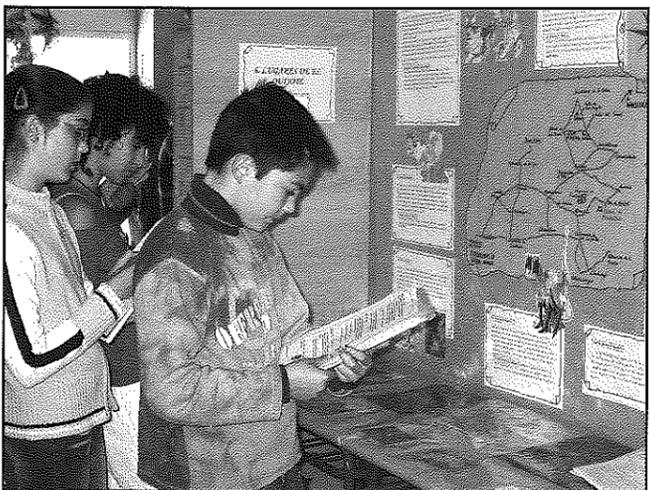
Respondiendo a las preguntas del trivial...



La competición de ajedrez tuvo mucho nivel



Muchos grupos de alumnos pasaron con sus profesores, trabajando los materiales didácticos preparados sobre la exposición.



Alumnos interesados en la exposición del Quijote



Un partidito del campeonato de fútbol...

¡¡Semana Cultural!!



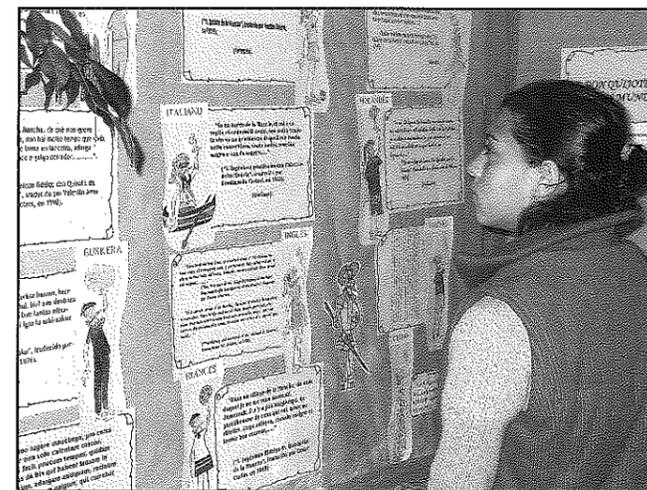
Uno de los equipos participantes en el campeonato de fútbol



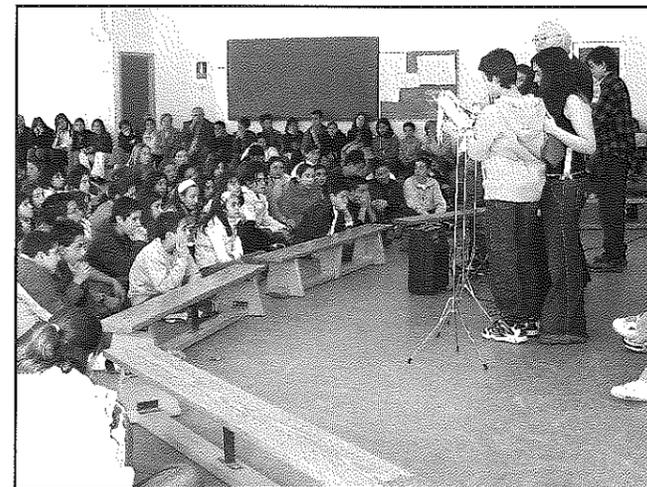
Nuestros profes también participaron en el recital!



En el recital todo el mundo escuchaba fascinado...



Una de nuestras compañeras leyendo atentamente el Quijote en diferentes idiomas



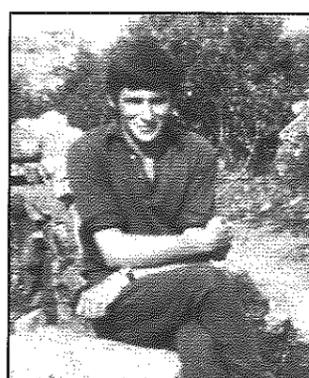
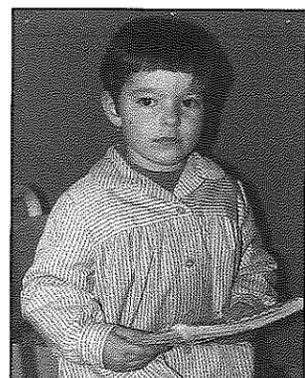
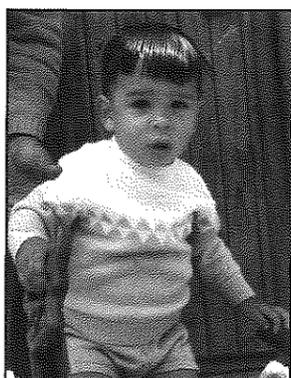
¡Asistió mucha gente a ver la obra de teatro leído!



Otros de los participantes en el campeonato de fútbol

¿¿¿QUIEN ES QUIEN??!

Nuestros profes y pas también fueron niños....
¿sabes quién es quién?



Sabiendo que se trata de sumas horizontales y verticales trata de averiguar qué número deberá sustituir a cada figura.

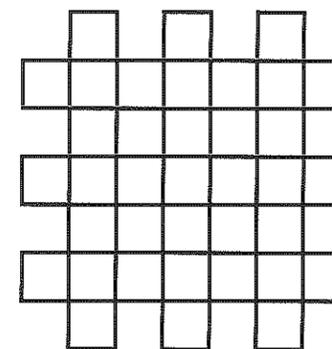
○ = ♥ = □ = △ = × =

○	○	□	×	17
♥	△	○	□	19
△	□	♥	△	20
×	♥	×	□	22
22	19	20	17	

UN CRUCILOCO

Sitúe dentro del diagrama todas las palabras relacionadas a continuación, y prepare el lápiz y la goma porque es posible que tenga que borrar muchas veces, incluso que exista más de una solución.

- CERÚLEO - CETRERO
- PUNTERO - RESUMEN
- SURTIDO - TENDERO



JEROGLÍFICOS

NOTA

D

¿Quién tiene que decidir si va Carlos a la excursión?

HOYA

Y
1

¿Vas a comer?

LOS MEJORES NÁUFRAGOS

PARA: HÉCTOR (2° CNA)
DE: BLACK ROSE

UN SOLO INSTANTE REFLEJADA EN TUS OJOS BASTA PARA VOLAR AL PAÍS DE LOS SUEÑOS NUNCA CUMPLIDOS, ALLÍ DONDE TU DULCE SONRISA ALEGRA LOS DÍAS QUE JAMÁS EXISTIRÁN... ALLÍ DONDE MI ESPERANZA FUE A PARAR PARA MORIR... Y AUNQUE JAMÁS SABRÁS QUE EXISTÍ, NO OLVIDES QUE FUISTE UN MUNDO PARA MI.

PARA: GONZALO (2° TEC)
DE: UNAS ADMIRADORES

PARA ESE CHICO ENCANTADOR... ES IMPOSIBLE OLVIDARNOS DE TU CARITA! UN BESOTE!!!

PARA: ROBERTO SÁNCHEZ SEISDEDOS (2° HCSA)
DE: LA QUE MÁS TE QUIERE

HOLA MI CIELO BONITO! CADA MAÑANA TE VEO Y MI CORAZÓN PALPITA MÁS RÁPIDAMENTE. CONOCERTE HA SIDO LO MEJOR QUE ME HA PASADO EN LA VIDA. TÚ Y YO SABEMOS MUY BIEN LO QUE SENTIMOS EL UNO POR EL OTRO. NO PUEDO RESISTIRME A ESA CARITA DE ÁNGEL... ERES LA LUZ QUE ILUMINA MIS DÍAS MÁS

OSCUROS Y NUNCA HABÍA SENTIDO NADA COMO LO QUE SIENTO POR TI. TE AMO.

PARA: VERO (2° HCSA)
DE: AYSHA

PARA LA MEJOR DE LAS AMIGAS, POR AGUANTARME DURANTE ONCE AÑOS Y LOS QUE NOS QUEDAN JUNTAS. PARA LA QUE MÁS QUIERO... MI VERO!!!

PARA: RICHY (4° ESO B)
DE: LAS SUPERNENAS

JOSE RICARDO ESTAMOS LOCAS O QUÉ?? TE QUEREMOS!! QUE SEPAS QUE NOS CAES HIPERSUPERMEGAGENIAL, OSEA QUE TE JURAMOS QUE NO QUEREMOS QUE CAMBIES. ESPERAMOS QUE NUNCA NOS ABANDONES COMO PERROS. JEJE

PARA: ALEX (4° ESO B)
DE: LAS SUPERNENAS

ALEJANDRITO, ALEJANDRITO...!! TE QUEREMOS!! ERES EL MEJOR DEL MUNDO MUNDIAL!! NO CAMBIES NUNCA!! ERES NUESTRO "PEKE" FAVORITO Y SABEMOS

QUE TIENES UN CORAZÓN ENORME.VIVA AVRIL LAVIGNE!!

PARA:EL DIRECTOR Y LOS PROFES

DE:D.MARTÍN

QUIERO DARLE LAS GRACIAS POR ESTE INSTITUTO TAN GENIAL,ME ENCANTA APRENDER CON VOSOTROS Y ME DA PENA QUE LLEGUEN LAS VACACIONES.SEGUID ASÍ

PARA:JESSICA (3º ESO C)

DE:CRISTINA(1º ESO A)

DOS OSITOS EN LA NIEVE NO SE PUEDEN SEPARAR,DOS AMIGAS QUE SE QUIEREN NO SE PUEDEN OLVIDAR.JESSICA Y CRISTINA APS

PARA:CASANDRA (3º ESO B)

DE:ANÓNIMO

NUNCA DEJES DE SONREIR PORQUE NUNCA SABRÁS QUIÉN SE VA A ENAMORAR DE TU SONRISA.TKM

PARA:JESÚS HERRERO "CHUCHI" (4º ESO A)

DE:ANÓNIMO

ESPERO QUE UN DÍA DE ESTOS...NO ME TIRES AL SUELO.UN BESAZO DE QUIEN TÚ YA SABES.

PARA:ASTRID (1º CSO B)

DE:

"AY...QUE GUAPO ES..."FIRMADO:A MI ME VAN MÁS LOS QUE USAN GORRO...JEJE...(Y NO LO DIGO POR EL QUE PIENSAS TÚ...).

PARA:LETICIA HERRERO (1º BACH)

DE:SU MEJOR AMIGA "ARI"

AMIGA PARA SIEMPRE SERÁS,NUESTRA AMISTAD ES UN DON QUE NADIE OLVIDARÁ,LAS PROMESAS Y LOS SECRETOS SOEMPRE GUARDARÁS,LAS RISAS Y LAS LÁGRIMAS RECORDARÁS AÑ VER EL TIEMPO PASAR,PUES YO SIEMPRE ESTARÉ AHÍ AUNQUE CAMINOS DISTINTOS COJAMOS.NUNCA TE OLVIDARÉ Y NUNCA ME OLVIDARÁS.BESITOS.

PARA:CARLOS GONZÁLEZ BELLIDO(1º TEC B)

DE:

FUE UN FLECHAZO A PRIMERA VISTA.ERAMOS CINCO,PERO SENTÍ SER LA ELEGIDA.HAS LLENADO MI CORAZÓN DE ALEGRÍA.TE QUIERO UN MONTÓN,COMO LA TRUCHA AL TRUCHO.

PARA:BEA(2º CEIA)

DE:VERO(2º HCSA)

NENA TENGO QUE DARTE LAS GRACIAS POR ESTAR A MI LADO CUANDO MÁS LO NECESITO,POR ESTAR AHÍ EN LO BUENOS Y EN LOS MALOS MOMENTOS,POR HACERME SONREIR,POR ESCUCHARME Y POR AGUAN-

TAR MIS LLORERAS.MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TODO,POR SER MI AMIGA DURANTE ESTOS ONCE AÑOS...ESPERO QUE SEAN MUCHOS AÑOS MÁS.MUCHOS MUAKS.TKM!

PARA:SANDRA RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ (4º ESO C)

DE:TU MEJOR AMIGA

TE ESCRIBO ESTE NAÚFRAGO PARA DECIRTE LO QUE TE DIGO TODOS LOS DÍAS:QUE PARA MÍ ERES MÁS QUE UNA AMIGA,QUE SOMOS COMO HERMANAS Y QUE PUEDES CONTAR CONMIGO PARA TODO LO QUE QUIERAS YA QUE TODO LO QUE TE AFECTA A TI ME AFECTA A MÍ DE LA MISMA MANERA.ESPERO SEGUIR AYUDÁNDOTE EN TODO LO QUE PUEDA.Y UN CONSEJO:PIENSA EN TODOS LOS MOMENTOS BONITOS DE TU VIDA,QUE AUNQUE DIGAS QUE NO TIENES,TIENES UN MONTÓN.BESOS PEQUE.

PARA:OSCAR (4º ESO C)

DE:LA CAMINANTE

YO VOY PO UN CAMINO,ÉL POR OTRO,PERO A PESAR DE NUESTRO MUTUO AMOR YO DIGO AÚN: "¿POR QUÉ NO LLORÉ YO?" PORQUE AHORA SIGO PENSANDO EN TI,SIGO LLORANDO POR TI Y SIGO QUERIÉNDOTE A TI.

PARA:LETICIA (1º BNNA)

DE:TU ADMIRADOR SECRETO

ERES LINDA COMO LAS ESTRELLAS Y CÁLIDA COMO EL MAR.ERES PRECIOSA COMO UNA ROSA Y FRÍA COMO LA BRISA.SÓLO SUEÑO CON VERTE CADA DÍA PARA SABER QUE NUNCA TE OLVIDARÉ.ME GUSTAS MUCHÍSIMO Y YA NO SÉ QUE HACER.TE QUIERO PERO NO ME ATREVO A DECÍRTELO,AHORA ME QUEDA LA SATISFACCIÓN DE QUE POR LO MENOS HAS ESTADO PENSANDO EN MÍ EN UNA FRACCIÓN DE SEGUNDO.SÓLO SUEÑO CON VERTE PERO TENGO MIEDO DE VOLVER A DESPERTAR PORQUE UN DÍA DE ESTOS MORIRÉ POR TU AMOR.I LOVE YOU.

PARA:DAVID (4º ESO C)

DE:SE SIENTE....

ERES MI VIDA,MI SOL Y MI ALEGRÍA YA SABES LO MÍO Y DONDE ESTOY.NO PUEDO VIVIR SIN TI!!



Susana y Verónica han sido las promotoras de esta iniciativa y nos han hecho disfrutar a todos con los naufragos. Desde aquí, las gracias de todos para ellas.

Fotos para el recuerdo...



1º ESO A



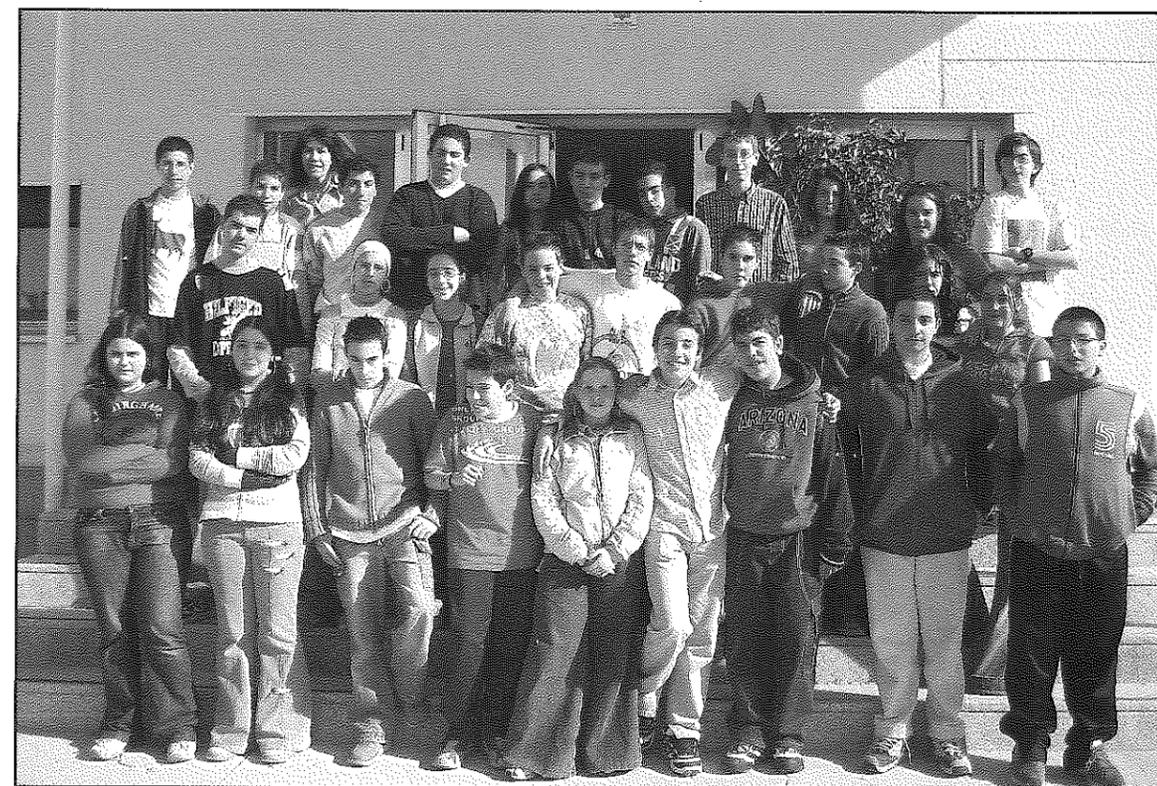
1º ESO B con Dª Montserrat Marcé

Fotos para el recuerdo...

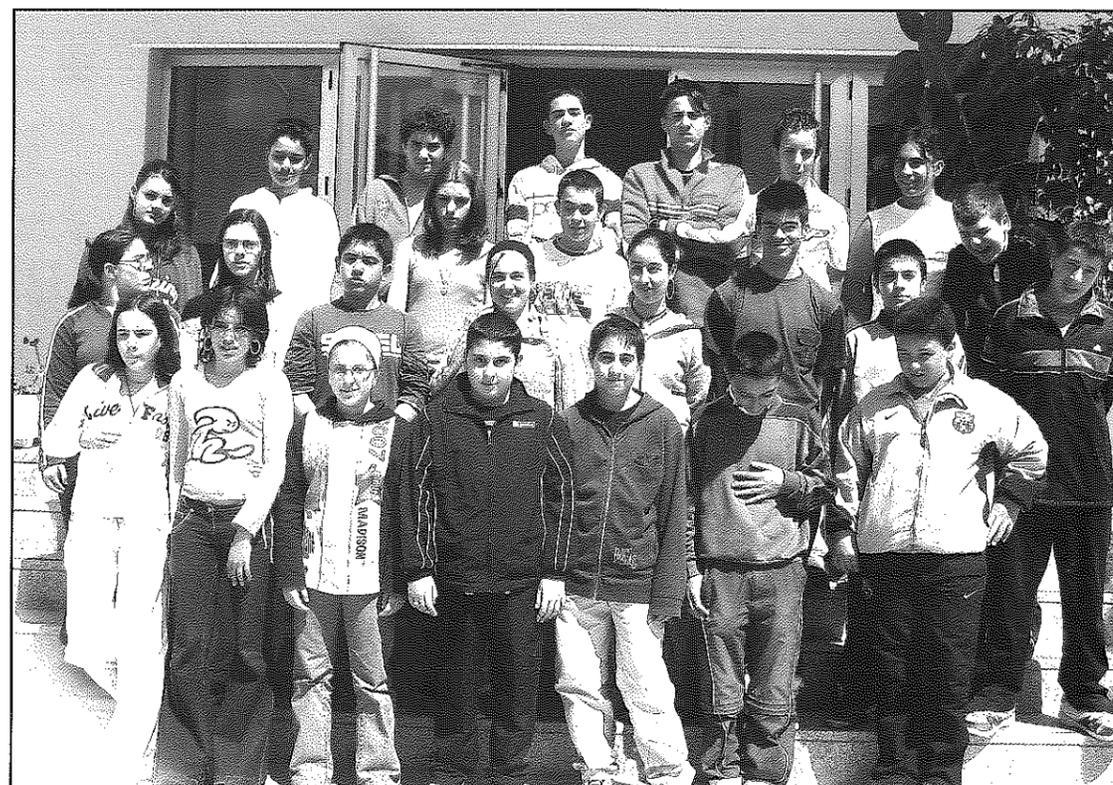


1º ESO C

Fotos para el recuerdo...



2º ESO A con Dª Mercedes Lucas

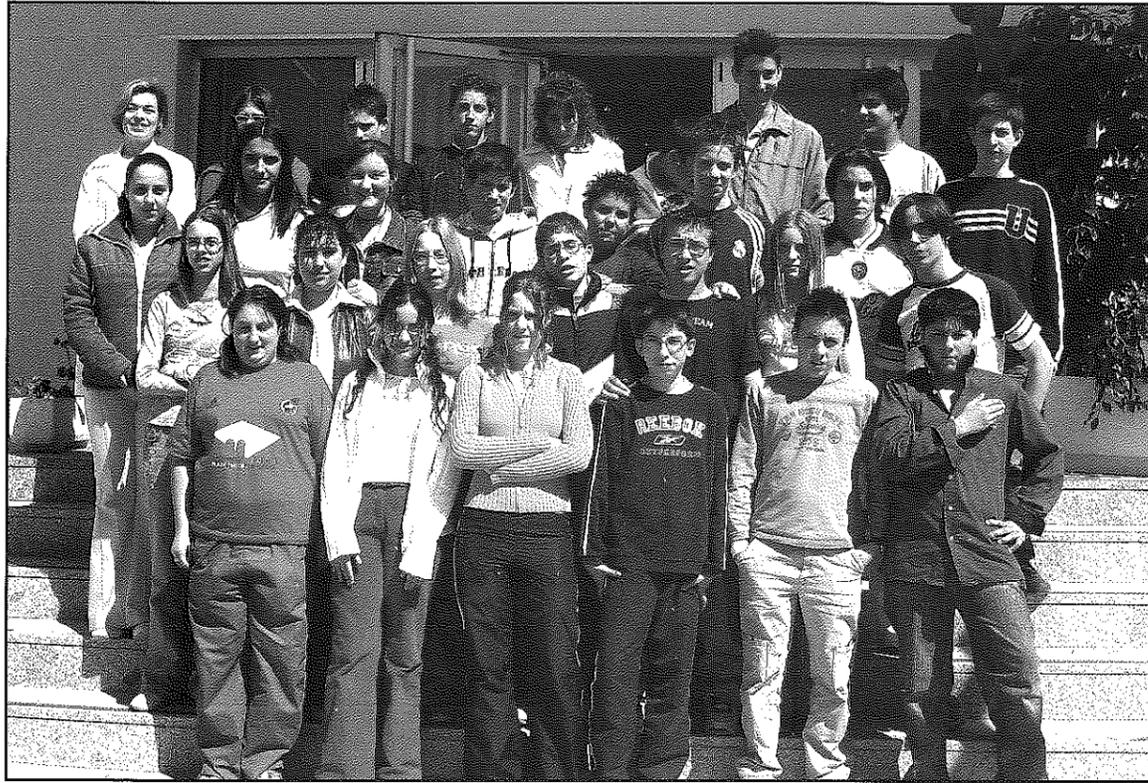


1º ESO D



2º ESO B con Dº José Manuel Teijón

Fotos para el recuerdo...



2º ESO C con Dª Montserrat Marcé

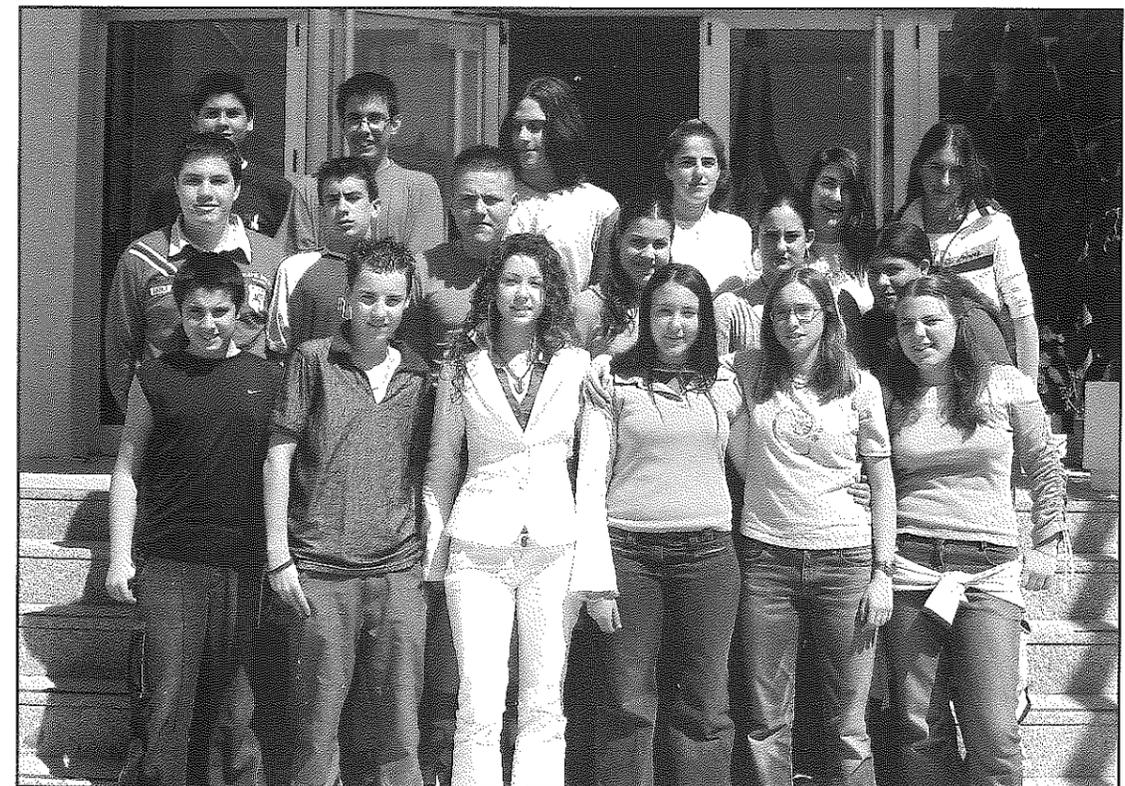
Fotos para el recuerdo...



3º ESO B



3º ESO A con D. Francisco Udaondo



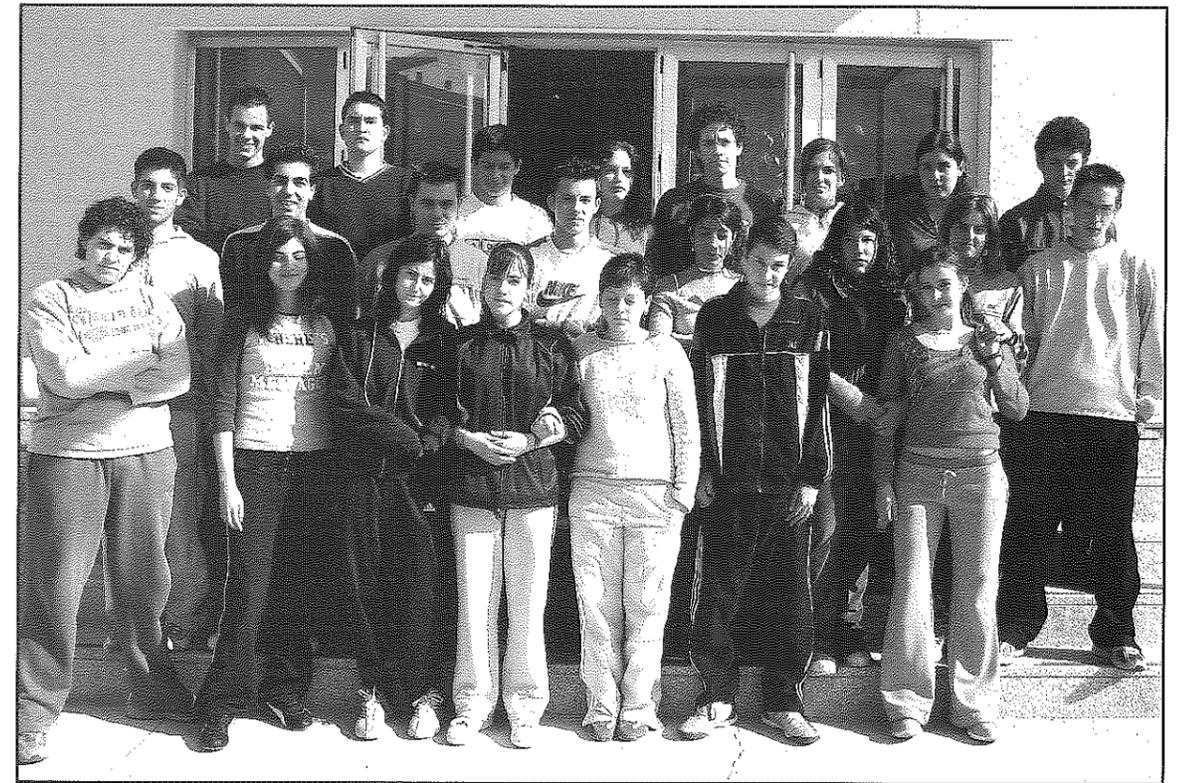
3º ESO C

Fotos para el recuerdo...



3º ESO D con Dª Blanca Rodríguez

Fotos para el recuerdo...



4º ESO A



3º ESO DE DIVERSIFICACIÓN con Dº Cristóbal Riesco



4º ESO B con D. Ángel Encinas

Fotos para el recuerdo...



4º ESO C con D. Guillermo Sinde

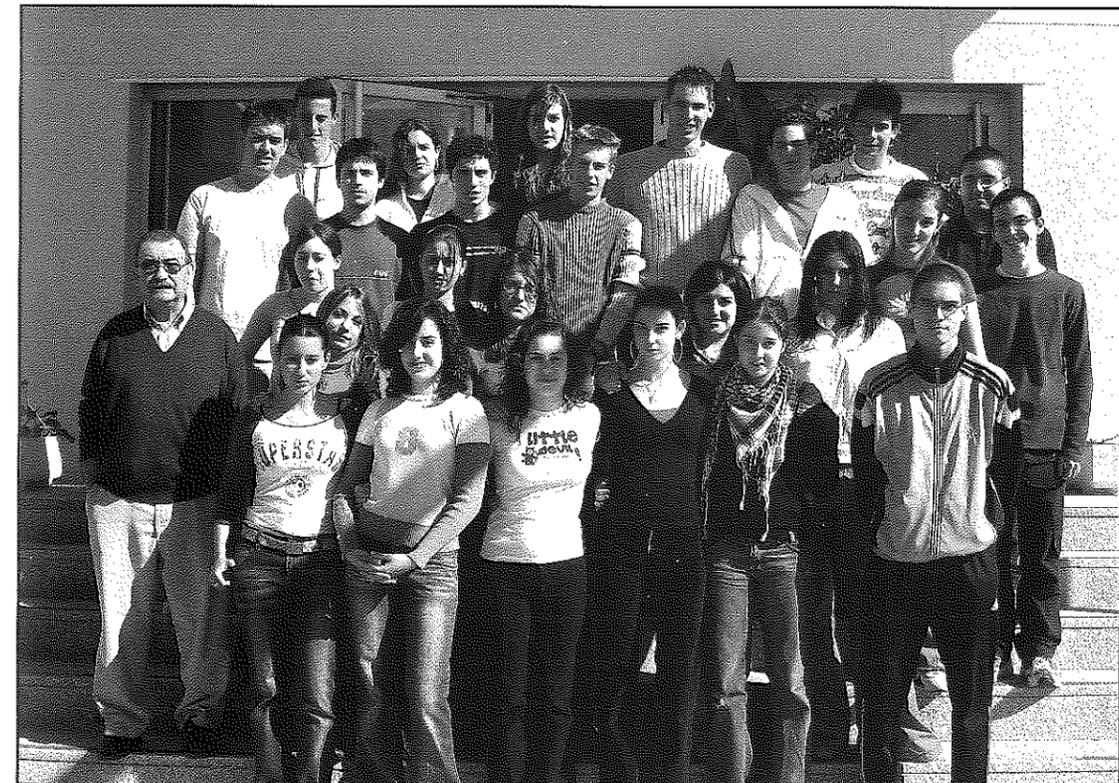
Fotos para el recuerdo...



1º CNA A



4º ESO DE DIVERSIFICACIÓN con Dº Cristóbal Riesco



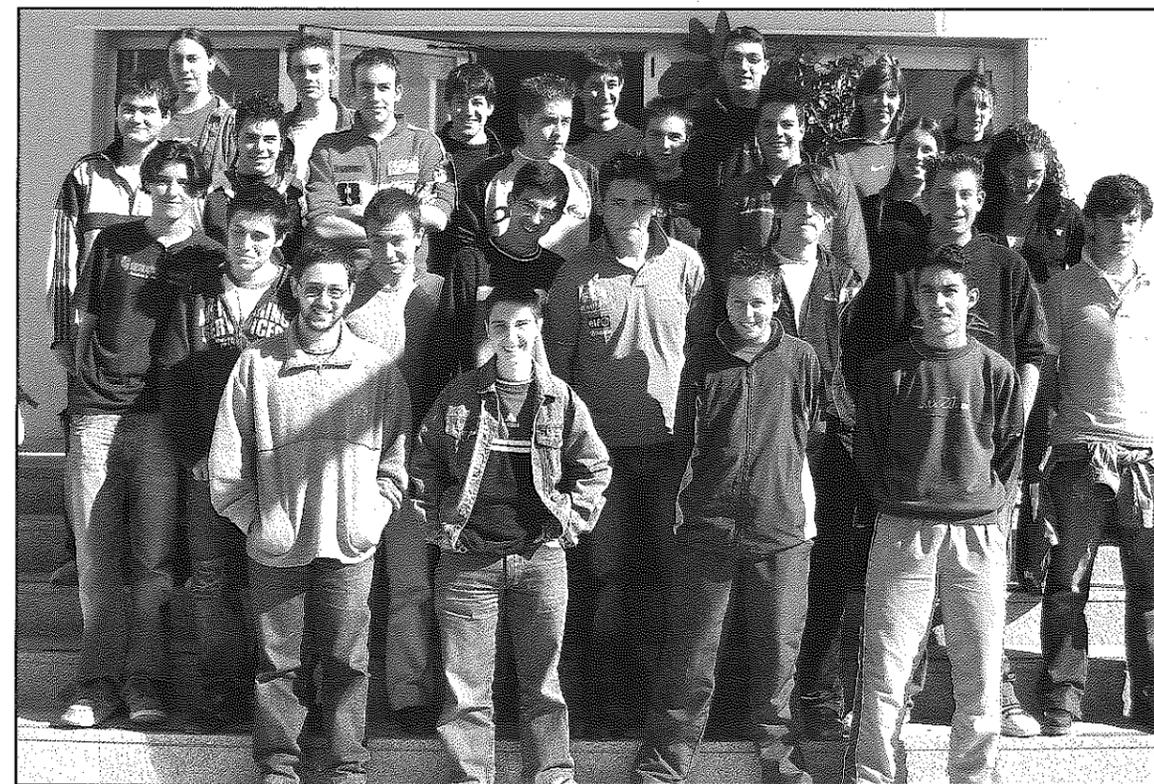
1º HCS A con D. José Manuel Hernández

Fotos para el recuerdo...



1º HCS B

Fotos para el recuerdo...



1º TEC B

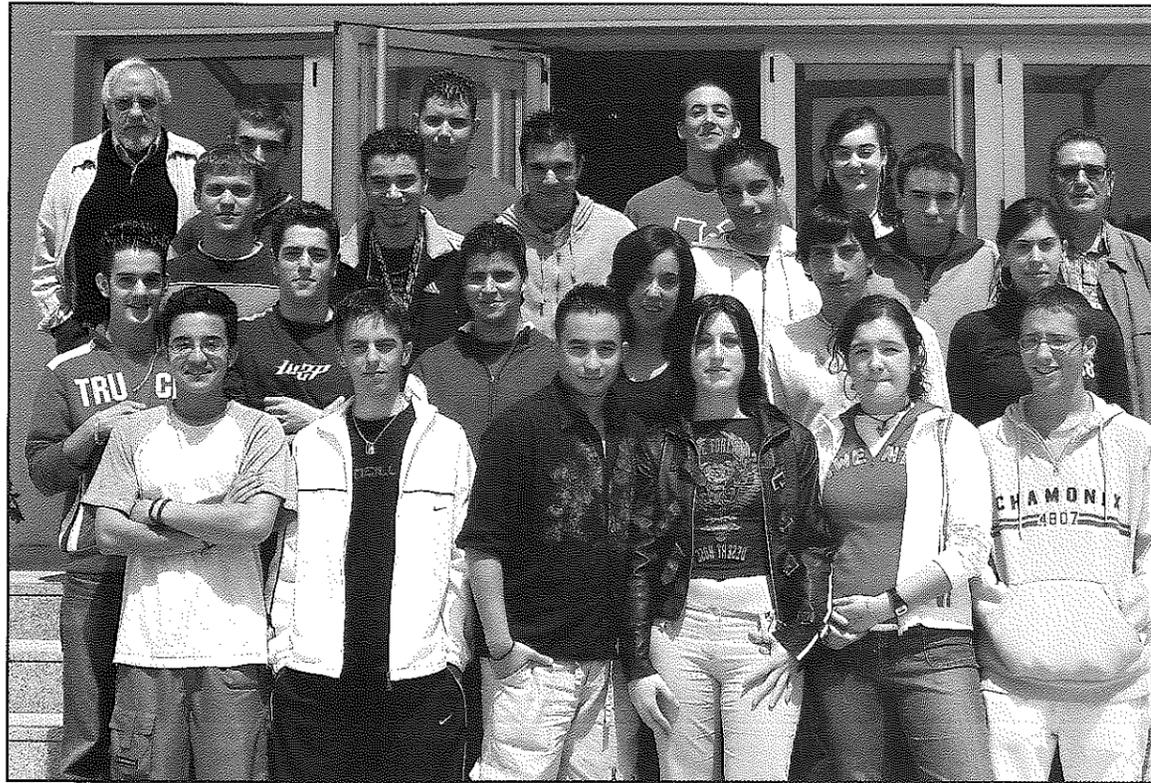


1º TECA



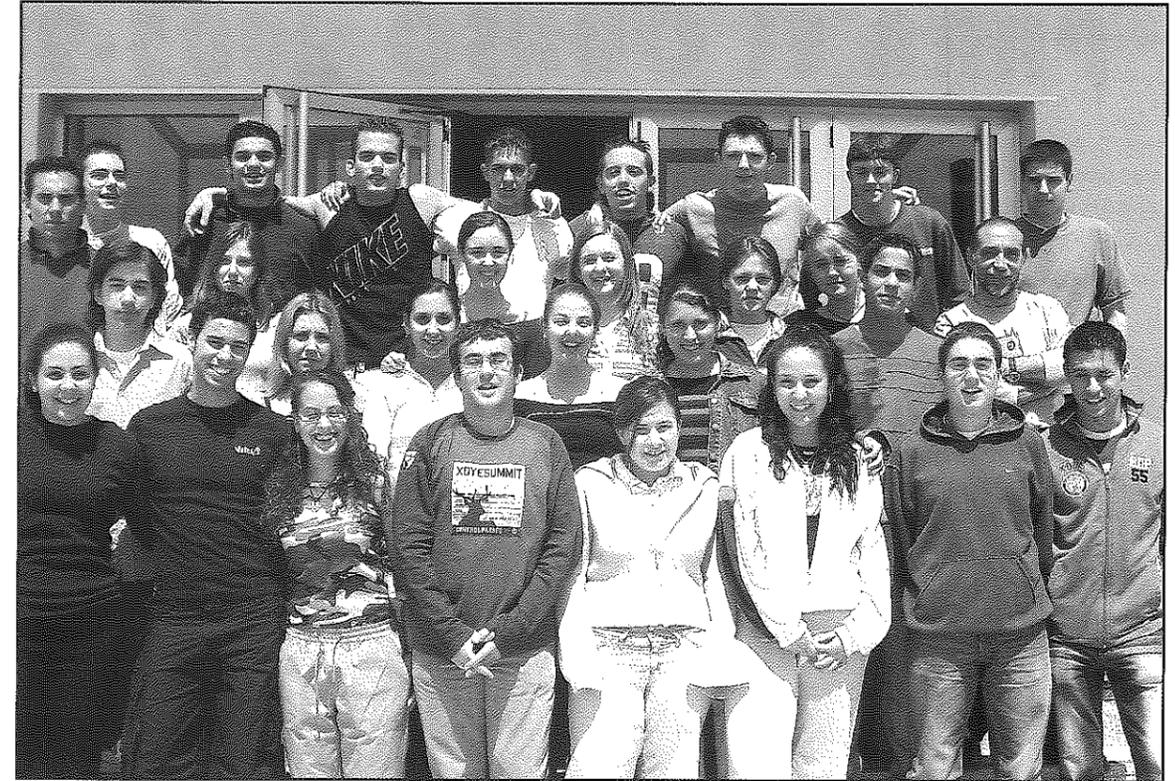
2º CSHA + HUMA

Fotos para el recuerdo...



2º CEIA con Dº José Manuel Cabrillo y D. Jesús Amaro

Fotos para el recuerdo...



2º CSA A con D. Ricardo Martín Vicente



2º CEI B + TEI A con D. Luis González Gallego



2º CSO B

NOVEDADES EN LA OFERTA EDUCATIVA PARA EL CURSO 2005-2006

Aunque el curso todavía no ha finalizado, ya podemos informaros de algunas de las novedades en la Oferta Educativa del Instituto para el próximo curso. Estas novedades se centran en dos aspectos fundamentalmente: la posibilidad de cursar la opción de Humanidades en 1º de Bachillerato y el aumento de la oferta de optativas.

Con la oferta de la opción de Humanidades en 1º de Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales, el Instituto completa las tres modalidades de Bachillerato que ofrece:

- Tecnología.
- Ciencias de la Naturaleza y de la Salud
- Humanidades y Ciencias Sociales.

La opción de Humanidades en 1º de Bachillerato presenta como materias de modalidad las siguientes: Historia del Mundo Contemporáneo, Latín I y Griego I.

Por lo que respecta al incremento de la optatividad, las optativas nuevas que se ofertan son:

- 3º ESO: Taller de Matemáticas, Energías Renovables y Medio Ambiente, Iniciación Profesional Eléctrica
- 4º ESO: Informática en la ESO
- 1º Bachillerato de Tecnología: Tecnología Industrial I, Dibujo Técnico I
- 1º Bachillerato de Ciencias de la Naturaleza y de la Salud: Dibujo Técnico I
- 2º Bachillerato de Humanidades y Ciencias Sociales: Historia de la Música.



Los Jefes de Estudios, Immaculada de Dios y César Lera, ya trabajan en la planificación del próximo curso.

Adiós

Queremos agradecer enormemente a todos, profesores, alumnos y el resto de las personas que integran este centro, el apoyo que nos han dado, y el haber confiado en nosotras y en el proyecto que hemos emprendido, y, sobre todo, gracias a los que han colaborado en la realización de esta revista por el granito de arena que han aportado. Esperamos que nuestro trabajo haya servido de algo, que hayamos sido capaces de arrancar a más de uno una sonrisa y que hayáis pasado buenos momentos leyendo cada página de esta revista. A pesar de todo el trabajo que hemos hecho, esta es la satisfacción que nos queda. El esfuerzo, la ilusión, las ganas de trabajar y el empeño que hemos puesto día a día y minuto a minuto ha merecido la pena con tal de haber conseguido sacar adelante este proyecto. Un proyecto en el que queda el reflejo de todo lo sucedido durante este curso 2004-2005, un curso en el que ha habido de todo, lleno de momentos inolvidables que, un año más, quedan para nuestro recuerdo, para el recuerdo de la historia de este instituto. ¡Feliz verano!

*L@s coordinador@s:
Verónica Sánchez Pastor
Susana García Luis*

EL MURO

Seguro que este curso ha estado lleno de buenos momentos, recuerdos...
aquí te dejamos esta página en blanco para que tus amig@s te dejen sus dedicatorias!!!