

EL MURO

El Muro nºX Curso 2014/2015

La Revista del I.E.S. Ramón y Cajal

35 AÑOS
EN LAS DELICIAS

I.E.S.
RAMÓN Y CAJAL





- **Coordinación:** Rebeca Rodríguez
- **Editorial:** Fernando Muñoz
- **Foto de portada:** Detalle del graffiti realizado en las pistas deportivas del centro, con motivo de la celebración de los 35 años del I.E.S. Ramón y Cajal, por Aerografiarte

• Colaboradores (Comunidad Educativa):

- Javier Alonso

- Violeta Aparicio

Francisca Cabado

- Tránsito Camba

- M^a Pilar Cava

- Carmen Cilleruelo

- Rosa Cubillo

- Ángela Fernández

- Andrés González

- Covadonga Izcara

- Cristina Luís

- Ana Magáz

- M^a Carmen Marcos (AMPA)

- José Manuel Rodríguez

- Cesar Salamanqués

- Pilar Sánchez

- Beatriz Sanz

- Juan Carlos Villacorta

• Colaboradores (Alumnos)

- Alicia Acebes

- Sergio Aguado

- Luís Aguilar

- Coral Aranda

- Alejandro Cabezas

- Marta de la Cal

- Adrián Cancelo

- Daniel Foronda

- Andrea García

- Juan Carlos Gil

- Ana María González

- Raquel Hernanz

- Celia Jorge

- Boqing Lin

-Irene Losada

- Aida Martínez

- Candy Matia

- Marta Merino

- Asier Morillo

- Marta Muñumer

- Elena Rodríguez

- Jorge Luis Zuzunaga

- Sandra Velázquez

- Alumnos de CF de Auxiliar de Enfermería MA1A

• Colaboradores externos:



EM Sumario



Pg. 18 ¡No te fíes de la publicidad!

Pg. 37 ¡5 trucos para cuidar tu cabello del sol!



Pg. 11 Ruta turística nocturna: "Valladolid Ríos de Luz"



Pg. 53 Las letras de tus cantantes favoritos

Pg. 51 Campamentos de verano



Pg. 42 Helado de gominolas



Pg. 36 ¿Cuál es el mejor sistema operativo para mi Smartphone?

De interés	2	Moda	40
Editorial	3	- Las claves para lucir un sombrero	40
Calendario Lúdico de Verano	4	- ¡Elige el bikini que mejor te queda!	41
Citas	5	Gastronomía	42
Opinión: Carta de una alumna al Sr. Futuro	7	- Concurso "Endulza la convivencia"	43
Personaje: Ángel Conde	9	Do It Yourself: Bolsa playera	44
Reportaje: Ríos de luz	11	Ocio	46
100% RyC	13	- Viaje a Roma	47
Economía: ¡No te fíes de la publicidad!	18	- Cine	52
Salud	21	- Música	53
Medio Ambiente	33	- Libros	55
Tecnología	35	- Deportes	56
Belleza:	37	Humor	59
- Recogido veraniego	38		
- Maquillaje Verano 2015	39		

EM De Interés

**¡Síguenos
en!**



- **Nuestra Página Web:** iesramonycajal.centros.educa.jcyl.es
- **Las redes sociales:**



IES Ramón y Cajal. Valladolid

@IESRamonyCajalVa

- **Nuestros Blogs:**

- Convivencia: convivenciamonycaja.blogspot.com.es
- Ambiental: <http://serpiambientalryc.blogspot.com.es>
- Imagen personal: laimagenpersonalenelramonycajal.blogspot.com.es

¡ATENCIÓN!

FECHAS DE MATRICULA ESO Y BACHILLER:

- 20 de junio al 7 de julio
- 7 al 11 de septiembre
(sin certeza de promoción)



A propósito de los 35 años del IES Ramón y Cajal

Amisgos lectores, tenéis en vuestras manos el número extraordinario de El Muro, la revista del instituto. Este curso como comprobaréis también se ha renovado, en contenidos, en participación y en la coordinación de la misma a cargo de la profesora Rebeca Rodríguez que, al frente de un magnífico equipo de redacción y con su entusiasmo, nos ha contagiado a todos y ha hecho posible que este número conmemorativo haya salido a la luz. Hace ya diez años, por estas fechas y con motivo de la celebración de los 25 años del IES Ramón y Cajal, decía en esta misma sección de la revista -entonces llamada La Tardona- "... miremos atrás, sí. Paladeemos el pasado haciendo un breve alto en el camino. Eso es sano y reconfortante, pero hagámoslo breve para no ensimismarnos. No vaya a ser que de tanto mirar hacia atrás no veamos lo que se nos viene encima. Celebremos estos veinticinco años, pues, como se merecen. Son tantos esfuerzos, tanta energía y entrega... No sería justo no hacerlo."

Pues bien, casi sin darnos cuenta, estamos ante una nueva encrucijada pues este curso celebramos los 35 años de existencia del IES Ramón y Cajal y podríamos repetir lo mismo, salvo por un detalle que, no por ser tópico es menos cierto: que el tiempo no pasa en balde y, por ello, es preciso acordarnos en estas líneas de todos aquellos que han convivido con nosotros en estos años. Centenares de alumnos formados en nuestras aulas, decenas de profesores y profesoras, conserjes, administrativos que, a lo largo de este período, han ido conformando una auténtica impronta que individualiza y caracteriza a este centro frente a los demás. Vaya desde aquí nuestro cariño y reconocimiento a todos ellos y, en especial, a los profesores Daniel Esteban y Juan José García, ya fallecidos, y que han dejado una huella indeleble que permanecerá siempre unida a la memoria de este centro.

Son muchos los proyectos educativos que hemos emprendido en estos últimos 10 años y que se han consolidado, como todos conocéis. Me permitiré citarlos, ante todo como reconocimiento a los que han contribuido a su éxito: el Plan de Gestión Ambiental, el Plan de Lectura, los intercambios internacionales (Programas europeos), el Plan de Convivencia, el Proyecto Infoeduc@, el Plan de Acción Tutorial, así como los planes de Orientación Académica y Profesional y el de Atención a la Diversidad o los Planes de desarrollo de medidas para promover la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, sin olvidarnos de los que han girado en torno a las nuevas tecnologías, la redacción de un nuevo Reglamento de Régimen Interno (RRI) o la adaptación del Proyecto Educativo del centro (PEC). Son numerosos, lo sé, pero es justo que los mencione pues los mismos han reforzado un proyecto educativo propio que, a mi entender, está dando buenos resultados.

Continuemos así, con el mismo entusiasmo que ha permitido realizar tantas y tan variadas empresas y afrontar los cambios legislativos a los que no hemos visto abocados. Hace 10 años era la LOE, la ley que se debatía y que, al poco tiempo, se promulgó. Hoy es la LOMCE que el próximo curso comienza su implantación en ESO y Bachillerato.

No olvidemos que a la vuelta de la esquina nos espera un futuro de otros tantos años que, sin duda, vendrán cargados de nuevas experiencias fructíferas.

Abril de 2015

Fernando Muñoz, director



EM Calendario Lúdico de Verano

julio 2015

lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
		1 Disfruta del sol pero ¡ojó! con cabeza	2 Aprender a cocinar en <i>Cocina facilisimo.com</i>	3 <i>Rozalen</i> en Noches de San Benito	4 Ojén <i>Festival Ojeando</i>	5 Levántate tarde y disfruta del <i>Bus Turístico</i> de la ciudad
6 Día Mundial del Beso	7 Hazte voluntario de la <i>Cruz Roja</i>	8 Cádiz <i>Pablo Alborán</i>	9 Bilbao <i>Festival BBK</i>	10 Murcia <i>Miguel Bosé</i>	11 Día Mundial de la Población	12 Un paseo en <i>La leyenda del Pisuerga</i>
13 ¿Te has planteado tu futuro? Visita <i>coursea.org</i>	14 La Coruña <i>Sting</i>	15 Buen día para empezar a leer el libro del mes	16 Benicassim <i>Festival FIB</i>	17 <i>Objetivo Cupcakes</i> , tu blog para endulzar tu vida	18 Día Internacional de Nelson Mandela	19 ¿Por qué no visitas el <i>Museo del Palacio Fabio Nelli?</i>
20 Madrid <i>Lenny Kravitz</i>	21 Entrénate: <i>personalrunnig.com</i>	22 ¿Ya tienes tu bolsa	23 Donostia <i>Heineken Jazzaldía</i>	24 Albuquerque <i>Contempopranea</i>	25 Fiestas de Santiago en Santander	26 Visita el <i>Museo Nacional de Escultura</i>
27 ¿Por qué no te haces un <i>blog?</i>	28 Burriana <i>Arenal Sound</i>	29 Aprende a pintar <i>pintar-al-oleo.com</i>	30 Día Internacional de la Amistad	31 Ibiza <i>Fiesta del Agua</i>		

agosto 2015

lu.	ma.	mi.	ju.	vi.	sá.	do.
					1 Coge un tuk tuk para dar una vuelta por Ávila	2 ¿Conoces los <i>Toros de Guisando?</i>
3 23ª edición Semana Mundial <i>Lactancia</i>	4 <i>Flower Power</i> en Pacha Ibiza	5 Fiestas en <i>Iscar</i>	6 Organiza una visita a <i>Gijón</i>	7 Date un baño en la <i>Playa de Xibares</i> (Gijón)	8 Disfruta del <i>Descenso del Sella</i>	9 ¡No te olvides de ir a <i>Llanes</i> y a <i>Cangas!</i>
10 Puedes empezar a leer el libro del mes	11 Cultiva un huerto en tu cocina	12 Aranda de Duero Empieza	13 Peñafiel <i>El Chundara</i>	14 Organiza un fin de semana en <i>Soria</i>	15 ¡No dejes de ir a <i>La Laguna Negra!</i>	16 <i>La Pinochada</i> en <i>Vinuesa</i> (Soria)
17 Una aventura en tren <i>es.interrail.eu</i>	18 Escucha algo de música en <i>Spotify</i>	19 Organiza una <i>Beauty-Party</i> con	20 Málaga <i>Alejandro Sanz</i>	21 Y si nos vamos a <i>Segovia</i>	22 Prueba el <i>cochinillo</i>	23 Acércate a <i>La Granja de San ildefonso</i>
24 ¡A Valencia! <i>Eclipse galáctico</i>	25 Un bañito en <i>La Malvarrosa</i>	26 <i>La Tomatina</i> en Buñol (Valencia)	27 Visita la <i>Ciudad de las Artes y Ciencias</i>	28 Fiestas en <i>Toro</i> (Zamora)	29 Acércate a <i>Zamora</i> , la bella desconocida	30 Crucerito por los <i>Arribes del Duero</i>
31 ¡ <i>Carpe diem!</i> ¡Queda poco!						

“Tiempo para disfrutar”

“

*Cuando te gusta
tu trabajo,
todo los días
son vacaciones.*

*Frank Tyger, Hu-
morista*

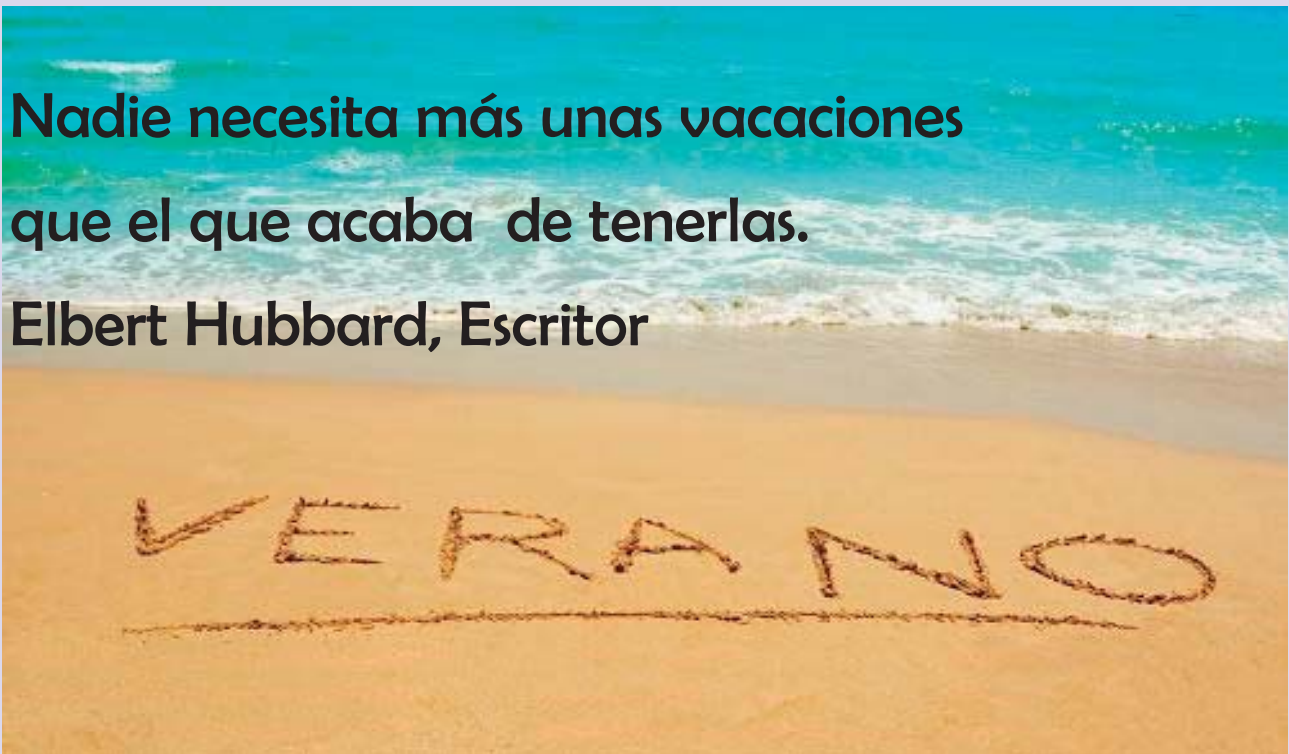
Lo mejor de las
vacaciones es
planearlas.

Andrew A. Rooney,
Periodista

”

**Nadie necesita más unas vacaciones
que el que acaba de tenerlas.**

Elbert Hubbard, Escritor





Viajar es vivir. Hans
Christian Andersen,
Escritor

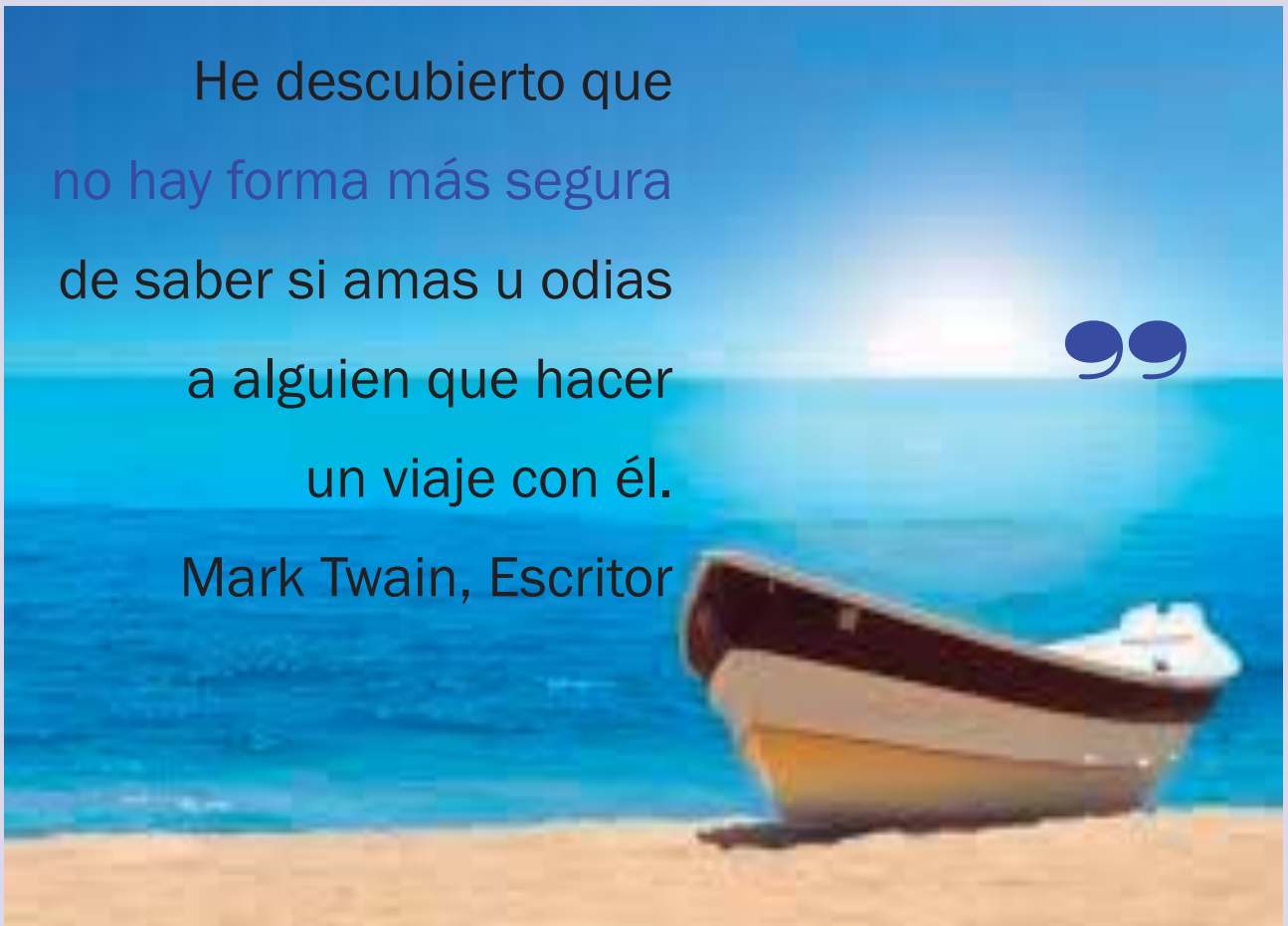
Todos somos viajeros en
este mundo y lo mejor
que podemos encontrar
es un amigo honesto.

Robert Louis Stevenson,
Escritor

*Deja de preocuparte por los baches de
la carretera, disfruta del viaje.*

Fitzhugh Mullan, Médico y escritor

He descubierto que
no hay forma más segura
de saber si amas u odias
a alguien que hacer
un viaje con él.
Mark Twain, Escritor





Querido futuro quiero contarte una historia, la historia de miles de personas:

Hace muchos años nuestros familiares ascendentes, los que ahora son nuestros bisabuelos/as, abuelos/as... trabajaron muy duro para conseguir derechos, libertades, algunos perecieron en el intento pero aportaron su granito de arena para construir un país que nuestros padres, en cierto modo, han disfrutado durante unos años.

Los más "hormiguitas" de esa generación pudieron comprar algún piso donde vivir pero los demás que esta última década se hipotecaron en plena burbuja aun tienen esperanza en las palabras de: "Se está empezando a salir de la crisis". Yo soy de la generación que sufre y sufrirá las consecuencias de la crisis y mi pregunta es: ¿Nosotros que podemos esperar de la vida? ¿Las condiciones actuales me permitirán cumplir mis sueños de futuro? En mi opinión, lo veo complicado, no creo en sus palabras.

No soy precisamente una estudiante de padres acomodados, al contrario, estudiar es un sacrificio cada año por el coste de los libros, rechazar trabajos por incompatibilidad horaria... pero, ¿Y cuando

pueda ir a la universidad, qué y cómo haré para costeármela? ¿Hipotecaré mi vida y la de los que me rodean? Y si consigo terminar los estudios, ¿Tendré que emigrar al extranjero en busca de trabajo dejando todo, dejando a los que me ayudaron, a mi familia y seres queridos? Y si me quedo, ¿Tendré un trabajo acorde con mi titulación? ¿Y mis hijos, qué educación y sanidad recibirán si cada año lo recortan más?

Después de estas preguntas me surgen otras ¿Por qué los de menores recursos tenemos que afrontar los errores de los que más tienen?

¿Por qué alguien con una vida tan acomodada como las de los políticos, empresarios, banqueros... buscan ganar más dinero ROBANDO al ciudadano de clase media-baja, subiendo impuestos, aumentando el valor de la propiedad, recortando en lo más necesario...? ¿Realmente son tan necesarios los recortes en educación, quieren una sociedad naciente inculta para manejanos como marionetas? ¿Por qué no en vez de rescatar a un banco, rescatan personas? Son preguntas que todos sabríamos responder pero que a nuestros dirigentes les resultarían incómodas.

Solo espero que de esta lucha entre PP, PSOE, Podemos, Ciudadanos... salga algún gobierno que no me robe mi futuro, mi vida, porque los anteriores ya me robaron parte de mi pasado y lo ennegrecieron.

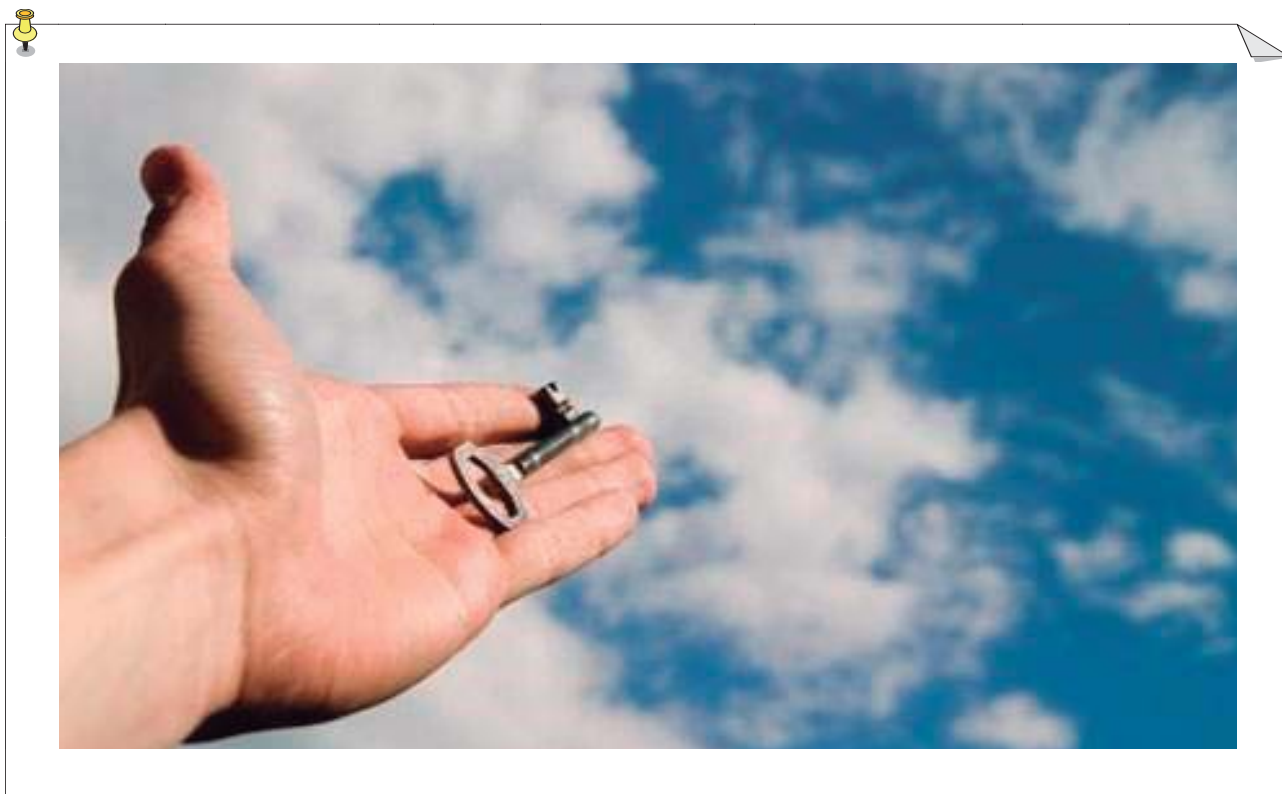
Quizás nos haya hecho más fuertes y luchadores pero me hubiera gustado no saber lo que es que un banco te eche de tu fría en invierno, tampoco me hubiera gustado ver a mi familia llorar por la impotencia de no saber cómo salir del bache, sin saber que pasará al día siguiente o si el próximo mes tendremos comida, agua y luz.

Gracias a aquellos que construyeron nuestro país no nos hemos hundido del todo y han sido nuestro gran apoyo en los peores momentos quitándonos un trocito de vida a base de sacrificio, sufrimiento, lágrimas y dolor, pero sin ellos, no seríamos nada.

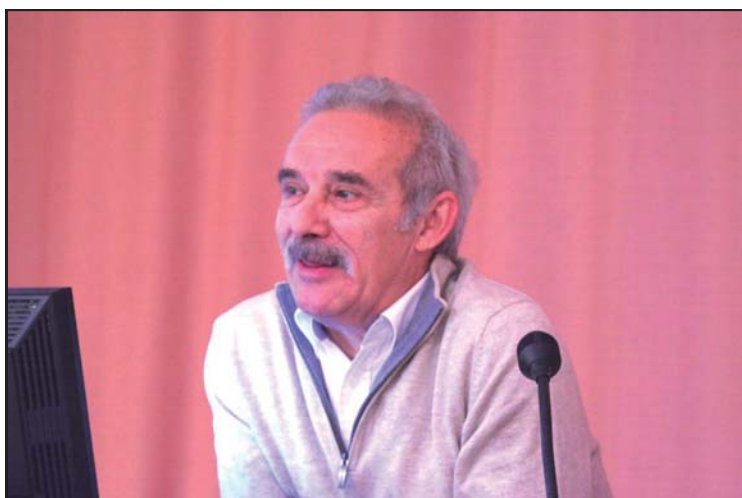
Querido futuro, solo pido a los años venideros y para empezar, a este 2015 que nos facilite labrarnos una educación para que podamos pensar y actuar por nosotros

mismos y para así, poder crear un mundo con dimensiones humanas y que la base no sea la economía, si no las personas. Aprended de la historia y no volváis a caer en los mismos errores.

Por Ardilla (1º BCH_CCSS_H)



“Tengo mucha curiosidad no por lo que ha pasado sino por lo que va a pasar”



El Departamento de Geografía e Historia, dentro del Programa “OTRA MIRADA AL MUNDO”, organizó el día 18 de diciembre, la conferencia “Valladolid, origen y evolución de la ciudad” a cargo del hasta hace poco profesor del Instituto, Ángel Conde Fuentes.

Tras la interesante conferencia y el animado coloquio, las reporteras de la Revista El Muro, Celia Jorge e Irene Losada, entrevistaron a Ángel Conde.

¿Cuáles son tus mejores recuerdos del tiempo que estuviste aquí?

Los mejores de todos son los alumnos, la experiencia con los chicos, con vosotros. Son los momentos más importantes y los más ricos. No sé, si tuviera que concretar, los viajes que hacía, por ejemplo a Granadilla, una actividad de recuperación de pueblos abandonados, los paseos por la ciudad con bachillerato... Pero, en general, el trato con vosotros lo que más recuerdo y lo que más extraño.

¿Qué cambio en el instituto te ha llamado más la atención al volver?

No ha habido tiempo a hacer muchos cambios, me fui hace solo 3 años. Lo que sí es que cada año yo os veo más jóvenes, fundamentalmente porque cada vez yo soy un poco más viejo. Pero tengo mucha curiosidad no por lo que ha pasado sino por lo que va a pasar con las nuevas leyes de educación.

Ver qué va a ocurrir, como se va a poner en práctica, como lo van a llevar los alumnos... Tengo más interés en el futuro aunque hay que conocer el pasado para no cometer errores. Es un cambio que me gustaría experimentar pero me pilla un poco lejos.

¿Por qué has querido contar a los alumnos la historia de Valladolid?

Hace un tiempo tuve una conversación con Rosa y con Fernando acerca de que nunca tenemos tiempo de explicar qué es Valladolid, cómo ha surgido, como se desarrolla, y estas son buenas fechas, porque estáis hasta arriba ya de currar, tenéis ganas de vacaciones, y me propusieron venir y claro, pues yo encantado. Es mi casa, como decía, Andrés vuelve a casa por Navidad.

¿Qué es lo que más te llama la atención de la historia de nuestra ciudad?

Me duele fundamentalmente el desconocimiento que hay sobre ella, el que no sepamos apreciar las cosas que tiene y que hay que pararse a ver y sobre todo que hay que cuidar porque si no las conocemos, si nos las cuidamos y no las amamos, desaparecen. Un dato a tener en cuenta es que entre el año 50 y el año 80, Valladolid pierde dos terceras partes del patrimonio artístico: palacios, iglesias, casas nobles.... Los derribaron y no pasó nada. Hay que tener mucho cuidado con lo que hacemos con la ciudad. Por ejemplo, toda la calle Torrecilla estaba llena de palacios. La calle Santiago era una calle muy bonita. Por eso , el pasaje Gutiérrez, Platerías, el Viejo Coso, el entorno de la catedral... hay que luchar por conservarlo . Y eso sí que me molesta: que los vallisoletanos no conozcamos ni amemos una ciudad tan bonita como Valladolid.

¿Qué importancia tuvo la universidad para su ciudad?

Mucha. La Universidad en todas las ciudades históricas son el centro que potencia todo la actividad económica, social.

¿Qué importancia tuvo y tiene FASA para Valladolid?

Enorme y definitiva. El Valladolid de hoy no sería posible sin FASA y si en algún momento por alguna razón se produce una deslocalización sería un varapalo económico, demográfico y social. No sería posible el Valladolid de hoy de 300.000 habitantes. Se convertiría en una ciudad como Palencia o Zamora.

Nos has hablado de la importancia del ferrocarril , ¿puedes decirnos tu opinión sobre el soterramiento de las vías?

Necesario en una sociedad actual, moderna, nueva como es Valladolid. Los muros que protegen el ferrocarril aíslan dos zonas de la ciudad, afean la estética de la



ciudad con una cicatriz que va de norte a sur, además del riesgo que supone para los viandantes. Es una barrera física y mental que hay que superar.

Por Celia Jorge e Irene Losada (4ºESO)



Ríos de Luz Valladolid: “Premio a la combinación perfecta”

Con motivo de ser declarado “2015, Año Internacional de la Luz y las Tecnologías basadas en la Luz”, las alumnas Celia Jorge, Irene Losada y Marta Muñumer de 4º ESO realizaron una visita al Ayuntamiento para entrevistar a Fernando Rubio, Consejero de Presidencia del Ayuntamiento de Valladolid para conocer a fondo el proyecto “Ríos de Luz Valladolid”, ganador del Primer Premio “CityPeople Light Award”.

Un proyecto que combina turismo y tecnología para fomentar el patrimonio y la gastronomía de nuestra ciudad.

¿Cómo nació la idea de Ríos de Luz?

En Valladolid llevábamos unos años haciendo espectáculos multimedia en diferentes edificios (Catedral, San Pedro, Ayuntamiento), algo efímeros, y se nos ocurrió que podríamos dejar la iluminación en esos espacios y organizar una ruta por los diferentes monumentos de la ciudad, que ahora es ya una ruta turística. Se llama “Ríos de Luz” en honor al río Esgueva que transcurría por el centro de la ciudad.

Es una iniciativa pionera a nivel mundial, que consiste en aunar el ahorro de energía pues se utilizan luces led con mostrar la riqueza arquitectónica de la ciudad, generando una singular ruta turística. En definitiva, es un proyecto que pone en valor el patrimonio, la gastronomía y la pernoctación de los turistas.

Además se ha organizado una carrera nocturna y exposiciones en torno a esta

ruta e incluso un libro de fotografías de los diferentes edificios, hechas desde un helicóptero por Jason Hawkes y que ha sido traducido a 9 idiomas.



¿Quiénes fueron los diseñadores?

Los diseñadores fueron Rafael Gallego y Lara Elbaz. Este proyecto fue financiado por la empresa Aureolighting y la empresa Philips Elnal.

¿De qué depende el color de la luz?

Las torres de las iglesias se iluminan siguiendo el color litúrgico: rojo (Semana Santa) verde (para el tiempo ordinario) morado (Adviento, Cuaresma) y blanco (tiempo de Navidad, tiempo pascual). Los edificios tienen el color de Valladolid.

Cada hexágono de La cúpula del Milenio puede tener un color diferente pero normalmente se ilumina con el mismo color que el Ayuntamiento, y los utilizamos para enviar mensajes: el Día del Cáncer de mama, rosa, el Día de Europa, azul, cuando gana el Pucela de morado, cuando juega la Selección de rojo... Estas secuencias están grabadas pero se pueden establecer otras con un ordenador y un técnico. Las iglesias siempre están en blanco y las torres se iluminan todas del mismo color.

¿Qué premios ha recibido el proyecto?

Es un proyecto con el que se han ganado multitud de premios, el más importante fue "City People Light" en 2011. Era la primera vez que ganaba un premio de esta categoría una ciudad de la península ibérica tanto España como Portugal, competíamos con ciudades como Ámsterdam, Moscú, Adelaia...

Este año la UNESCO ha declarado el "Año Internacional de la luz" y nos hemos presentado a más concursos como en el que premian a las ciudades por lo que transmiten a los visitantes, ya que creemos que es muy importante el despertar emociones visitando la ciudad.

¿Qué aporta la carrera de Ríos de Luz a Valladolid?

Teníamos unidos el turismo y la gastronomía y nos faltaba añadir el deporte.

Es una de las primeras carreras que se realizaban por la noche así que supuso la atracción de muchas personas, además es una carrera bastante corta, solamente 5km. Además es una carrera solidaria cuyos fines se destinan siempre a ONGS. La fecha de la carrera coincide con el 16-17 de Noviembre ya que es la fecha de cuando nos concedieron el premio.



¿En qué consiste la App Ríos de Luz?

A través de esta aplicación gratuita para tecnología Android e IOs es posible iluminar edificios por 0,99 euros, durante diez minutos, junto con la posibilidad de visitar la ruta realizando un recorrido desde los terminales, gracias a la realidad aumentada, ver galerías de fotos de los edificios que componen la ruta, leer noticias relacionadas con la misma o escuchar audio-guías en español e inglés sobre cada uno de los edificios.



Por Celia Jorge, Irene Losada
y Marta Muñumer (4º ESO)

100% RyC



**JORNADA DE CONVIVENCIA
"CAMPO GRANDE"
1º ESO-24 Septiembre 2014**



**"DÍA DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ"
INTERCAMBIO DE PANCARTAS
30 Enero 2015**



**"CONTRA VIOLENCIA DE GENERO"
24 Noviembre 2014**





La Concejala de Bienestar Social y Familiar explicó al alumnado de la exposición

I RALLY FOTOGRÁFICO:

"Valladolid: La igualdad en un click"

Del 4 al 11 de marzo 2015

"DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER"

8 Marzo 2015



GRUPO MUSICAL DEL INSTITUTO

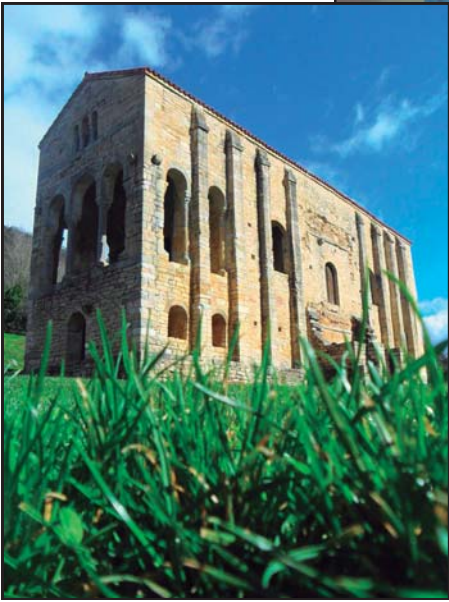
"CONTRA BAJO Y MADERA"

PREMIOS CONCURSO FOTOGRÁFICO "VIAJE A OVIEDO" DE 1º BCHS

Luces de divinidad
de Sara de Castro



Tres vidas
de Ana Carrero



Una ventana al futuro
de Ana Carrero



Paisaje
de Sergio Aguado

TIRO CON ARCO
IES RAMÓN Y CAJAL 2015
 Reporteras: Violeta, Nuria y
 Salma



EQUIPOS LIGA INTERNA
FÚTBOL SALA 2015
 Clasificación:
 Oro: "La naranja mecánica"
 Plata: "My Niggas"
 Bronce: "Pucela 69"

OLIMPIADA DE
BÁDMINTON
 1º Bachilleratos y
 4º ESO
 Ganadores: Sergio
 Aguado y Daniel
 Foronda (1ºBHS) y
 Reyes y Patricia
 Silva (4º Div.)





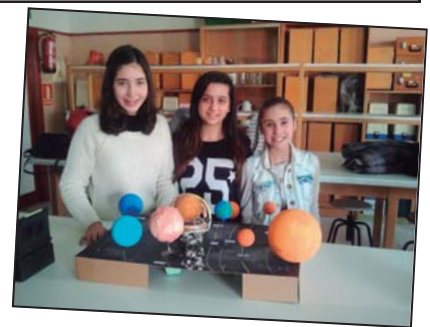
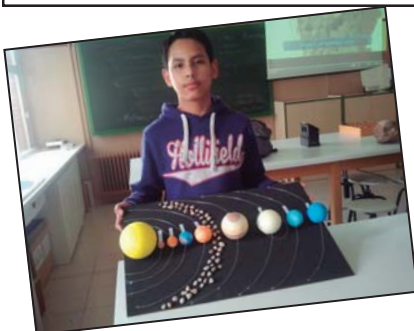
**TALLER DE MAQUILLAJE DE LAS ALUMNAS DE C.F. SUPERIOR DE ESTÉTICA CON
LOS NIÑOS DEL HOSPITAL RIO HORTEGA DE VALLADOLID**



**TRABAJOS
"CIENCIAS NATURALES"
1º ESO A**



Aprovechando que este 2015 es el Año Internacional de la Luz y teniendo en cuenta que la luz que llega a nuestro planeta procede del astro rey, el Sol, os presentamos los trabajos realizados por los alumnos de 1º de ESO A. Se trata de maquetas de nuestro Sistema Solar que, además, como son proyectos para Natural Sciences, tienen los nombres de los planetas en inglés. ¡A que son espectaculares!





¿PORQUE YO TAMBIÉN HE BAILADO EN BERSHKA!

¿Nunca te has preguntado el por qué de esa música de fondo en cualquier tienda?, ¿cómo te dejas llevar por su ritmo y su melodía?

El hilo musical que suena mientras hacemos la compra no es solo de fondo si no que tiene fuertes componentes maquiavélicos. Su ritmo, tono y estilo produce un aumento en el consumo o la forma de realizarlo. La sobrecarga de música hace que la gente tome decisiones de un modo menos deliberado. Los sonidos afectan a la secreción de hormonas, a la respiración, al ritmo cardiaco y a las ondas neuronales.

La música lenta y que le gusta al consumidor provoca que la clientela esté más en la tienda, su permanencia en este establecimiento se alarga, con lo que se aumentan las posibilidades de que compren más.

La música alta erosiona nuestro autocontrol. Compramos de forma más compulsiva y, en las tiendas para adolescentes, ahuyenta a los padres. Así los jóvenes se sienten más cómodos sin una figura autoritaria que les diga constantemente: "¿Qué te parece esto?", "eso no que es muy caro...", y así se dedican a mirar más tiendas y se incrementan las posibilidades de las ventas. De la misma forma, los artículos baratos se encuentran en los sitios más ruidosos para que los clientes dediquen menos tiempo en mirar la calidad de la mercancía.

Las tiendas utilizan aquellos ritmos más suaves cuando hay pocos clientes en los establecimientos para invitarles a quedarse, mientras que los más rápidos sirven para momentos en que la clientela es mayor, para que la compra sea más dinámica y sin aglomeraciones.

Por Marta de la Cal y

Ana María González (1º BCSH)

¡NOS MANIPULAN!

Aunque creamos que no, la publicidad que vemos a diario, dirige nuestra conducta y gustos a su parecer, somos títeres a manos de empresas sedientas de **vender, vender y vender**. Los mensajes subliminales son aquellos que están elaborados sutilmente para que nosotros conscientemente no los percibamos pero queden registrados en el cerebro con el fin de que consumamos los productos ofrecidos en dicha publicidad.



Todo esto viene desencadenado por un experimento realizado en EEUU que consistió en incluir en un cine, fotogramas con una duración de 1/25 de segundo y con una frecuencia de dos fotogramas por minuto, con el eslogan de "Beba Coca-Cola". Éste experimento se realizó durante 6 semanas, obteniendo como resultado el aumento de las ventas de Coca-Cola en un 50%.

Coca-Cola es uno de los fabricantes con mayor número de casos con respecto a la publicidad subliminal, por ejemplo la botella de Coca-Cola fue diseñada 'subliminalmente' porque su forma recuerda a la de un cuerpo de mujer. Sin embargo, sus creadores afirmaron que el objetivo del envase era ser sujetado sin problemas pese a estar mojado, frío y no tener superficies ásperas, y que la inspiración para su diseño fue la semilla de Cacao.

La mayoría de los relojes en los anuncios marcan entre las 10:08 y las 10:10, hay varias razones ofrecidas por las compañías de relojes para explicar dicho hecho, algunas de ellas psicológicas como por ejemplo:

- La forma que dibujan las manillas tienen un efecto positivo en el espectador, ya que forman un tick o forman una especie de sonrisa, con esto tiene una intención de aceptación.



- Las 10 suele ser la hora en la que la gente se levanta cuando no tiene que madrugar, por lo tanto está asociada con el fin de semana, entretenimiento y la relajación.

Por Sergio Aguado y Daniel Foronda (1º BCHS)

¿Cómo afecta el machismo a las mujeres?



El anuncio es un método que utilizan los empresarios

con el objetivo de propagar sus productos. Cuando vemos los anuncios en la televisión, solo nos fijamos en el producto que los empresarios nos quieren presentar, ¿pero alguna vez nos hemos fijado en el elemento negativo que los anuncios usan para hacer referencia a sus propios productos? Por ejemplo los elementos que aluden al sexo, la superioridad de los hombres a las mujeres, etc.

El machismo es la discriminación, por parte de los hombres hacia las mujeres, considerándolas inferiores a ellos y rebajándolas injustamente.

La publicidad no es la excepción. El machismo se ve reflejado en situaciones como:

1. Colocar a las mujeres en una posición de inferioridad y dependencia.
2. Alejarlas de los espacios profesionales prestigiados socialmente y colocarlas en roles de limpieza, cuidados y alimentación familiar.
3. Representar al cuerpo femenino como un simple objeto.

Por Boqing Lin y Jorge Luis Zuzunaga (1º BCHS)

Cuando calienta el sol...

Ya está cerca la llegada del verano. Y con él a exposición al Sol. En ocasiones, sin conocer los riesgos que ésta entraña. Por esta razón, los alumnos del MA1A hemos decidido traer hasta la revista dos de los peligros más importantes relacionados con el verano y el Sol. El golpe de calor y la insolación.

Términos análogos pero no sinónimos. Ambos están relacionados con el calor y se producen cuando el cuerpo no puede mantenerse a una temperatura baja. Cuando la temperatura del aire asciende, el cuerpo se mantiene fresco gracias a la sudoración que se evapora. Si los días son calurosos y húmedos, la evaporación del sudor se hace más lenta por el aumento de humedad en el ambiente. Y si este sudor no es suficiente para bajar la temperatura del cuerpo, la temperatura del cuerpo sube y entonces, se puede producir un golpe de calor.



Con el golpe de calor te puedes sentir débil y mareado, con dolor de cabeza, taquicardia y náuseas e incluso vómitos. En este caso, conviene buscar un lugar fresco y en la sombra. Ingerir abundante agua y otros líquidos, no beber alcohol y si no se mejora en 30 minutos, se debe acudir a un centro sanitario ya que si el golpe de calor no se trata, puede convertirse en una insolación.

La insolación es mucho más grave que el golpe de calor puesto que puede producir la muerte. Ocurre cuando el cuerpo se calienta en exceso o después de un golpe de calor. Los síntomas son confusión, convulsiones, fiebre e incluso llegar a entrar en coma. Si tu piel está caliente y seca pero no sudorosa, estás confuso o has perdido el conocimiento tras una exposición al sol, si vomitas con frecuencia o tienes sensación de que te falta el aire o tiene problemas para respirar, debes ir a un lugar frío en sombra y llamar a un médico. Quítate la ropa innecesaria y trata de bajar la temperatura abanicándote y mojándote la piel con agua tibia.

Para finalizar, ahí van algunos consejos para prevenir estos riesgos ante la exposición al Sol:

1. Protégete del sol usando cremas de protección solar con un factor de protección contra el sol (SPF en inglés) de 30 o más y usando un sombrero de ala ancha, gafas de sol o usando una sombrilla.
2. Toma bastante agua antes de comenzar cualquier actividad al aire libre. Toma agua adicional durante todo el día. Evita las bebidas que contienen cafeína, por ejemplo té, café y cola, o alcohol.

4. Programa las actividades que requieran más esfuerzo al aire libre para horas no tan calurosas; como antes de las 10 de la mañana o después de las 6 de la tarde.
5. Durante una actividad al aire libre realiza descansos frecuentes. Incluso si no sientes sed, toma agua u otros líquidos cada 15 a 20 minutos.
6. Si tienes un problema médico crónico, pregúntale a tu médico acerca de lo que hacer ante el calor excesivo, acerca del consumo de líquidos adicionales y acerca de tus medicamentos.

¡A disfrutar del verano, eso sí, teniendo cuidado con el Sol!

Simulacro

¡Emergencias Sanitarias!

Como viene siendo habitual a lo largo de los últimos años, los alumnos de Ciclo Formativo de Grado Medio Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería del IES Ramón y Cajal realizaron el pasado mes de abril, un simulacro de emergencias sanitarias de gran realismo en el recinto del centro.

En el ejercicio realizado se simuló un accidente de tráfico múltiple con numerosas víctimas de diversa consideración: heridos leves, graves, muy graves e incluso fallecidos. Asimismo, entre las víctimas se abordaron casos de traumatismos severos, atrapamientos, paradas cardiorespiratorias y hemorragias, entre otros de menor gravedad como por ejemplo: cuadros de crisis de ansiedad, desorientación y mareos. Para conseguir una mayor verosimilitud, se contó con la participación de los compañeros del Ciclo Formativo de Grado Medio en Caracterización, que se encargaron de desempeñar el papel de víctimas, así como de su correspondiente maquillaje profesional, que incluyeron con total realismo, representaciones de amputaciones, traumatismos craneoencefálicos, incrustaciones y quemaduras.

Mediante esta actividad, los alumnos tuvieron la ocasión de poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. Además, el alumnado tuvo la oportunidad de entrenar otras muchas capacidades como el trabajo en equipo, la serenidad ante una situación límite y la celeridad en la toma de decisiones. Todo ello contribuyó a salvar el mayor número de vidas posibles, procurar la mejor asistencia y resolver la situación de la forma más rápida y eficaz.



Por Raquel Hernanz y Alicia Acebes



1º ESO A



1º ESO B



2º ESO A



2º ESO B



3º ESO A



3º ESO B



4º ESO A



4º ESO B



1º BACHILLER DE CIENCIAS Y TECNOLO-

2º BACHILLER DE CIENCIAS Y TECNOLO-



1º BACHILLER DE HUMANIDADES Y
C.SOCIALES



2º BACHILLER DE HUMANIDADES Y
C.SOCIALES





AUXILIAR DE PELUQUERÍA-A



AUXILIAR DE PELUQUERÍA-B



1º PELUQUERÍA



2º PELUQUERÍA



1º CARACTERIZACIÓN



2º CARACTERIZACIÓN



1ºGM ESTETICA PERSONAL DECORATIVA



1ºGM ESTETICA PERSONAL DECORATIVA-B

2ºGM ESTETICA PERSONAL DECORATIVA



1ºGM ESTETICA PERSONAL DECORATIVA-B

1ºGM LABORATORIO



2ºGM LABORATORIO



1ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA- 1A

1ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA- 1B



1ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA- 1C



1ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA-



2ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA- 2A

2ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA- 2B





2ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA- 2C

2ºGM AUXILIAR DE ENFERMERÍA-



1ºGS LABORATORIO DE ANÁLISIS



2ºGS LABORATORIO DE ANÁLI-



1ºGS ANATOMÍA PATOLÓGICA



2ºGS ANATOMÍA PATOLÓGICA





1ºGS ASESORÍA DE IMAGEN PERSONAL



2ºGS ASESORÍA DE IMAGEN PERSONAL



1ºGS ESTÉTICA INTEGRAL Y BIENESTAR



2ºGS ESTÉTICA INTEGRAL Y BIENESTAR



1ºGS LABORATORIO DE DIAGNÓSTICO



2ºGS LABORATORIO DE DIAGNÓSTICO



1ºGS QUÍMICA AMBIENTAL

2ºGS QUÍMICA AMBIENTAL



1ºGS SALUD AMBIENTAL

2ºGS SALUD AMBIENTAL



EM Medio Ambiente



“DIA DEL ARBOL”

19 de Marzo 2015



Con motivo del Día del Árbol, nuestro centro ha abordado este curso una iniciativa pionera en el mismo y que confiemos perdure en el tiempo.

Dentro del marco del Programa de Gestión Ambiental, el Comité Ambiental y su coordinadora planearon y realizaron el pasado 19 de marzo, una jornada de limpieza del centro que ha tenido un amplio eco en la comunidad educativa y que ha servido para concienciarnos aún más sobre la necesidad de la limpieza de nuestro entorno como signo de calidad ambiental.

Tras la limpieza, los alumnos fueron recompensados con un delicioso trozo de bizcocho. Tanto una cosa como la otra, ¡ha merecido la pena!



¿Quieres aprender a hacer papel?



Nuestro Instituto Ramón y Cajal comenzó su andadura de compromiso con el medio ambiente el curso 2006-2007, manteniendo el Modelo de Sistema de Gestión Ambiental establecido según la Norma UNE-EN ISO 14001 de noviembre de 2004.

En esta línea de actuación, este curso 2014-2015 hemos decidido dar un paso más. Desde el Comité Ambiental y apoyándonos en nuestra Política ambiental, decidimos comprobar la reducción de nuestra Huella de Carbono, comparándola con la del 2008 (primer año completo con la certificación) y, de esta forma, verificar el grado de sensibilización conseguido en nuestros alumnos a lo largo de todo este camino.

Tras realizar un control trimestral de 20 indicadores hemos descubierto que entre todo lo conseguido, y aunque ya lo suponíamos a la vista de nuestra recogida de datos, nos ha sorprendido gratamente que **¡¡HEMOS REDUCIDO LA HUELLA DE CARBONO!!** en el consumo de la energía eléctrica. cerca de un 20%, a pesar de haber aumentado el nº de alumnos y de equipos informáticos. De ello podemos concluir que todas las actividades realizadas en el centro con el objetivo de concienciar a la comunidad educativa sobre un uso más eficiente y racional de la energía eléctrica, han sido efectivas. Por todo esto, hemos decidido presentarnos al Premio EnerAgen 2015 con mucha ilusión. ¡A por ello!

Por Beatriz Sanz Del Olmo

EM Tecnología

PULSERAS INTELIGENTES Y SMARTWATCHES

Son dispositivos electrónicos en forma de pulsera o de reloj que permiten desde realizar una llamada hasta monitorizar tu actividad física para que lleves una vida más sana. *Por Mónica Méndez (4º ESO B)*

"SportALERT", una aplicación para 'salvar' deportistas

Aplicación móvil (en versión IOS y Android), diseñada para esquiadores, ciclistas, alpinistas, corredores, excursionistas o para personas mayores que salen a caminar, que detecta si el deportista ha sufrido algún incidente que le impide continuar con su actividad y envía un mensaje alertando de su posición geográfica a los familiares o amigos para que pueda ser 'rescatado'. *Por Adrián Cancelo (BC1A)*

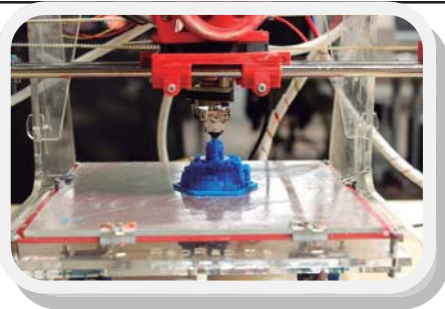
Los hoteles cápsula de Tokio

Un hotel cápsula es un tipo de hotel propio de Japón con un gran número de habitaciones de tamaño excepcionalmente reducido, llamadas cápsulas.

El espacio para el huésped es reducido hasta un bloque modular de plástico o de fibra de vidrio de apenas 2 metros de longitud, 1 metro de alto y 1,25 metros de ancho, siendo este suficiente espacio como para dormir. Puede resultar claustrofóbico pero últimamente está teniendo mucho éxito ya que por 25 euros la noche cuentas con una habitación de dos metros, baños comunes y unas taquillas para almacenar el equipaje.

Desde mochileros a parados a causa de la crisis se alojan aquí donde se les pide que no coman ni fumen.

Por Aída Martínez (BC1A)



Las impresoras 3D Desde hace poco se han puesto de moda las denominadas "Impresoras 3D", pero, ¿Sabemos qué son y qué se puede llegar a hacer con ellas? Con el siguiente artículo aprenderás un poco sobre su funcionamiento y características.

Casi todas las impresoras 3D parten de la idea original que tuvo un hombre llamado Josef Prusa. El sistema de funcionamiento de una impresora 3D es bastante sencillo (la dificultad está sobre todo en la configuración y calibración). Las impresoras tienen un cabezal que es capaz de moverse y situarse en los diversos puntos de los ejes X, Y y Z. El rollo de plástico suele estar arriba y hay un mecanismo con dos engranajes que tira del hilo y lo mete en el inyector. El inyector es una especie de jeringuilla que tiene una punta capaz de calentarse; por eso el plástico entra por arriba en estado sólido y sale por abajo caliente, con una consistencia similar a la de la miel. El movimiento del cabezal va haciendo que este plástico que sale se vaya pegando a la base y vaya dibujando de abajo a arriba hasta completar la figura.

Hay programas de dibujo como AutoCAD, Scketup, Blender... e incluso páginas web que ofrecen herramientas de dibujo 3D online. Con cualquier programa de dibujo 3D se puede generar un modelo en 3D y guardarlo. Una vez dibujado, hay unos programas llamados "Slicers" ("Slic3r", "kisslicer" y "cura") que se encargan de coger el dibujo que has hecho, calcular los movimientos que tiene que hacer la impresora, cuánto plástico echar en cada sitio, calcular la forma de dibujar la pieza con los menos movimientos posibles...etc.

¿Qué tipo de cosas se puede imprimir? Fácil respuesta: todo. Actualmente se utilizan en medicina para crear prótesis y diferentes partes del cuerpo, para crear juguetes, hacer vestimenta a la medida, carcasas para móviles, comida con diseños novedosos, cámaras de fotos,... Existen multitud de tipos de impresoras 3D según el eje de coordenadas y el material que utilizan. Dependiendo del modelo su precio oscila desde los 300 a los 12000 €.

Ahora que sabes cómo funcionan, ¿Te animarás a comprarte una impresora 3D para fabricar tus propias figuras? No te desanimes por el precio, siempre puedes comprarla con unos cuantos amigos ...

Por Juan Carlos Gil (4º ESO A)

¿Cuál es el mejor sistema operativo para mi Smartphone?



	IOS 8
PANTALLA DE BLOQUEO	- Similar
PANTALLA DE INICIO	
WIDGETS	En IOS solo pueden ser visualizados a través del centro de notificaciones
NOTIFICACIONES	- Cuando entra una llamada, se interrumpen todas o casi todas las funciones del dispositivo
QUICK CONTROL	- Falta la desactivación rápida del 3G o de los servicios de localización
DURACIÓN BATERIA	- Es el que menos mAh por hora consume, pero carece de opciones de ahorro de
SERVICIOS EN LA NUBE	- Utiliza iCloud, que ofrece 5 GB de espacio gratuito

ANDROID L
- Similar
- Siempre tiene presente la barra de búsquedas de Google
Los widgets se pueden posicionar en la pantalla de inicio
- El sistema operativo da la posibilidad de seguir usándolo al mismo tiempo
- Es el que más opciones tiene en lo referente al ahorro de energía,
-Utiliza Google Drive, que ofrece 15 Gb de espacio gratuito

Por Juan Carlos Gil (4º ESO A)



¡Para cuidar tu cabello del sol!

Con el verano, nuestro cabello queda expuesto a muchas agresiones, como el sol, el agua salada, el cloro de la piscina y el exceso de sudor. A ello se suman los gominas y las espumas para mantener el peinado. Todo ello hará que nuestro cabello se deshidrate y luzca seco, apagado, débil y quebradizo.

Por ello os damos unos consejos imprescindibles para que podáis cuidar vuestro cabello al máximo y que sufra lo menos posible:

1- Protege tu cabello: Con pañuelos, sombreros o gorras. Usa cremas, geles y sprays con filtros solares. Una vez por semana, aplícate una mascarilla hidratante.

2- Aclara tu cabello muy bien después de cada baño (tanto en la piscina como en el mar) para evitar que queden restos de sal y cloro en el cabello.

3- No abuses del secador y planchas: Deja secar tu cabello al aire.

4- Intenta no utilizar espumas, geles fijadores o ceras ya que son productos que, al contener alcohol, resecan el cabello y no harán más que agravar los daños ya producidos.

5- Hazte un corte de pelo post verano. El último y mejor consejo es que pasada la temporada estival y una vez de vuelta a la rutina comenzando el otoño, sanea el cabello con un corte post verano.

Por Candy Matia (1º CF Peluquería)

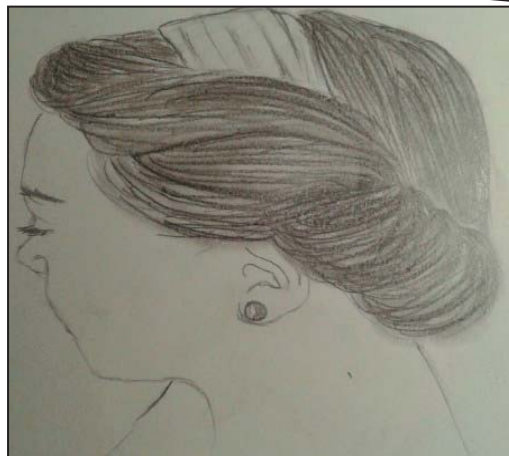


Recogido veraniego

El recogido que os presento es muy sencillo y válido para todo tipo de cabellos.

Ideal para ir muy cómoda la playa o para salir de fiesta en las noches de verano.

Por Elena Rodríguez (2º CF Peluquería)



1. Cepilla y reparte tu cabello hacia los contornos del rostro, laterales y nuca. Puedes colocar la raya a tu gusto.

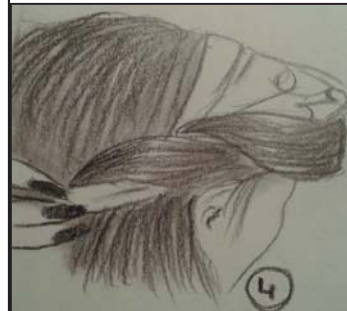


2. A continuación, coloca la pañoleta y asegúrala con un pequeño nudo en la nuca o bien realiza un lazo lateral. Divide tu melena en mechones más o menos gruesos, unos cinco o seis.

3. Haz pasar cada mechón por dentro de la pañoleta en el lateral izquierdo, sujeta el final con una pinza grande en la nuca. Repítelo en el lado derecho, retira la pinza y asegura ambos lados con una goma elástica a modo de coleta pero alejada de la raíz.



4. Enróllalo bien en la nuca creando un bucle con el mechón final. Debes sujetar el bucle con dos horquillas cruzadas es decir, una de derecha a izquierda y viceversa. Y un poquito de laca al final.



¿Qué te parece? Bonito y cómodo ... ¿no?

Maquillaje Verano 2015: Diez tendencias que viene



Las 10 tendencias dominantes en *make-up* de esta próxima primavera-verano 2015 que se convertirán seguramente en los consejos imprescindibles para lucir bellas y radiantes:

Por Violeta Aparicio

- 1. Dorado al sol:** vuelven los rostros dorados y la alta protección solar
- 2. Labios destacados:** pueden ser rosas, rojos, sólo con brillo. Acompañan los toques de iluminador y máscaras de pestañas. Ante todo, ultranaturales
- 3. Color malva:** se verán con fuerza los labios en tonos malva para dar una variante a los naranjas y a los rojos que se han convertido en clásicos.
- 4. Piel saludable:** llena de luminosidad y con las mejillas rosadas como si fuera un rubor natural adolescente. Un cutis de aspecto juvenil.
- 5. Ojos:** los violetas, rosas o incluso el blanco iluminan la mirada.
- 6. Eyeliners:** con efecto felino, en colores sutiles y frescos como el azul eléctrico, que sienta bien a cualquiera y acompañados con máscara de pestañas pesadas o incluso con pestañas postizas.
- 7. Oro en párpados:** párpados ultraluminosos, con sombras bronce y efecto mojado o muy brillantes resultan perfectas.
- 8. Blanco en los ojos:** otro de los tonos top. En 'eyeliners' y sombras.
- 9. Mejillas rosadas:** el rosa, los bronce y los tonos melocotón y tierra pondrán color a tus mejillas.
- 10. Uñas:** se imponen más naturales en colores pastel y el must: gris perlado.

Pablo y Mayaya

Las claves para lucir un sombrero



Ahora que llega el verano, seguramente nos inviten a algún evento (boda, comunión, bautizo...). Es posible que quieras lucir una pamelita, un sombrero o un tocado pero, ¿estás segura de saber cómo hacerlo? El 27 de febrero contamos con la visita de los famosos sombrereros de Valladolid, “Pablo y Mayaya” y nos dejaron estos trucos.

- Actualmente, “una mujer puede quitarse el sombrero ante la falta de comodidad” En un cóctel, al aire libre, podemos estar con la pamelita pero durante la comida, se puede quitar y guardar en la sombrerera.
- “Tocado cuando se quiera” mientras sea el adecuado.
- “Ala ancha hasta la caída del sol”, no depende de si es de día o de noche. El sombrero es para proteger del sol ¡Sentido común! Sombrero de ala corta se puede llevar por la tarde.
- “El sombrero, a excepción de copa baja, debe colocarse a la altura de las cejas”. Siempre que se lleve un sombrero o un tocado, deben verse los lóbulos de las orejas. En caso de llevar el pelo largo, retíralo para que se vean los lóbulos. Si llevas flequillo, escóndelo dentro del sombrero. Si te peinas con raya, coloca el adorno al otro lado de la raya.
- Si la mujer tiene ojos pequeños y juntos lo ideal es que el adorno vaya en diagonal. Si tiene los ojos grandes, cualquier forma sobre todo circulares.
- Aunque se lleve sombrero, hay que cuidar la peluquería y el maquillaje. El cabello debe estar bien peinado y a la hora de maquillarte aplica algo más de luz en la zona de los ojos pues el sombrero produce sombras.



¡Ten en cuenta todos estos detalles! ¡La cámara lo capta todo!

Por Rebeca Rodríguez

Un bikini para cada tipo de cuerpo: ¡Elige el bikini que mejor te queda!

La tipología del cuerpo femenino es muy variada y, en función de ella, podemos saber qué prendas nos favorecen y cuáles no.

Debido a la cercanía del verano y las vacaciones, vamos a centrarnos en la ropa de baño que mejor se adapta a nuestro cuerpo. Así aprenderemos a disimular los pequeños defectos tan difíciles de esconder con estas prendas.

Reloj de arena

Cuerpos rellenitos y con formas redondeadas



La combinación de top y braga, llamada tankini y los bañadores con escote pronunciado tanto en pierna, como en busto (si éste no es muy abundante), pueden ser una buena opción

Triángulo

Propio de las mujeres estrechas de hombros y caderas anchas



Bikinis con escote halter o palabra de honor con braguitas medias, ni demasiado altas ni muy bajas, ascendentes a ambos lados de la cadera.

Propio de mujeres con hombros



Forma de triángulo en el pecho, anudados en recto y no detrás del cuello. La braguita será con líneas rectas en la cadera, quedando muy bien los volúmenes mediante drapeados, volantes, lazos, etc.

Rectángulo

Triángulo Invertido

La cintura no es muy pronunciada y las caderas son más bien rectas o poco redondeadas.



Bikinis con escote halter o palabra de honor con braguitas rectas y adornadas con todo tipo de detalles

Por Coral Aranda (1º CF Asesoría de imagen personal)



¡Postres de Verano!

CUBIFRUIT

INGREDIENTES:

Kiwi, sandía, queso fresco, manzana y pera

PREPARACION:

- Pelar la fruta y cortarla en dados
- Ir montando en un plato los dados a tu gusto
- Adornarlo con salsa caramelo, miel y nata montada



HELADO

DE GOMINOLAS



INGREDIENTES:

- Ositos de gominola
- Sprite o 7UP o zumo de frutas

PREPARACIÓN:

- Echa los ositos o gominolas dentro de los moldes de helado
- Rellena el resto del molde con Sprite o zumo de frutas
- Mete las moldes en el congelador mínimo 4 horas y ya podrás tomar un refrescante y rico helado de chuches

Por Mari Carmen Marcos (AMPA)

CONCURSO “Endulza la Convivencia”



Con motivo de la “Semana de Convivencia”, el martes 27 de Enero se celebró la “II Edición del Concurso de Repostería” con un alto nivel de participación.

Aquí tenéis la receta del ganador del primer premio dentro de la categoría de la ESO, “Asier Morillo Calvo” que presentó este delicioso postre,

“BIZCOCHO RELLENO DE NOCILLA CON MOTIVOS MUSICALES”

Porciones: 6

Preparación: 30 minutos

Dificultad: Baja

- | | | |
|-------------------|---------|-------------------------|
| - Harina | 3 vasos | - Nocilla |
| - Azúcar | 2 vasos | - Fondant blanco 500 gr |
| - Yogurt | 1 vaso | - Fondant negro 250 gr |
| - Aceite de oliva | 1 vaso | |
| - Levadura | 1 sobre | |

Elaboración:

- Batimos los huevos en un bol. Añadimos el azúcar sin parar de batir.
- Agregamos el aceite, el yogurt y seguimos batiendo.
- Por último, añadimos la harina y la levadura y mezclamos.
- Colocamos la masa del bizcocho en un molde previamente engrasado con mantequilla y harina para evitar que se pegue.
- Horneamos a 180° durante 35 minutos. A mitad de tiempo, apagamos la parte de arriba del horno y ponemos papel de aluminio para que no se queme y coja un color marrón.
- Al terminar, comprobamos con la punta de un cuchillo si está hecho. (No se debe pegar). Dejar que se enfríe.
- Cuando se haya enfriado, cortamos el bizcocho en horizontal y rellenamos con nocilla.
- Después amasamos el fondant blanco con un rodillo, lo extendemos hasta obtener una masa un poco más grande que el bizcocho y lo cubrimos.
- Con otro trozo de fondant blanco, hacemos un pergamino y con un rotulador blanco comestible dibujamos una partitura. Por último, con el fondant negro, hacemos una clave de sol y notas musicales para decorar.



Por Luís Aguilar (3º ESO)

EM Do It Yourself

¿Te atreves a crear tu propia bolsa para ir a la playa o ir de marcha?

Aquí tienes los sencillos pasos que debes seguir para conseguir esta bolsa tan práctica y personal

MATERIALES:

- Cremalleras de colores: negra (15 m), naranja (1,25 m), azul (1,25 m), verde (1,25 m), amarilla (1,25 m)
- Hilos de colores
- Cursor
- Tijeras
- Metro
- Alfileres



¡Tu bolsa
para lo que
tú quieras!



1- Para elaborar la bolsa, empezaremos por la base. Para ello, cortaremos 4 tiras de 50 cm de cada color.

Antes de coserlas a máquina, las uniremos previamente con alfileres para ayudarnos



2- Introducimos el cursor en la cremallera negra



3- Para hacer los laterales, unimos la cremallera negra alrededor de toda la base enfrentando los dientes, previamente con alfileres y después con la máquina



Cosemos la cremallera negra y vamos cerrando con el curso hasta llegar a la altura deseada

Al llegar al final, en la última vuelta nos sobrarán dos tiras de cremallera siendo la más larga la que va a cerrar la bolsa. Llevamos la cremallera hasta la otra esquina donde la doblaremos y coseremos dejando los dientes hacia fuera para que el cursor cierre la bolsa. El remate se hará metiendo los dos restos de cremallera hacia dentro y cosiéndolo



Para las asas, cogemos media cremallera de cada color (80 cm), dejando los dientes hacia fuera. Así las asas quedarán más reforzadas. Por último, se unen las asas a la bolsa a la altura deseada



Y se añaden los adornos que se quieran (botones de colores)

¡ Y ya tienes tu propia bolsa!

Por Cristina Luís

Ocio

Viajes-Cine-Música-Libros-Deportes-Humor



¡VACACIONES EN ROMA!

Este año, nuestros alumnos han tenido la oportunidad de conocer Roma, “la Ciudad Eterna” en el viaje fin de estudios.

A través de sus aventuras, podremos conocer las maravillas que esconde esta gran ciudad

Guía para tu viaje: Roma, Un Manual de Arte

19 de Marzo de 2015

Datos útiles

- **Documentación:** DNI o pasaporte
- **Clima:** Cálido
- **Moneda:** Euro
- **Idioma:** Italiano
- **Horario:** Igual que España aunque todo se anticipa una hora
- **Horario museos:** Generalmente cierran los lunes. Las iglesias no se pueden visitar los domingos por las mañanas
- **Transportes:** Bus. Metro. Tranvía. Taxi. Tren suburbano
- **Fiestas:** 15 de agosto

Visitar Italia significa descubrir siglos de cultura, pintura, arquitectura, escultura, arte en todos los sentidos. Roma es la tercera ciudad más visitada del mundo. En su interior, se encuentra el microestado del Vaticano donde se encuentra la sede de la Iglesia Católica. Después de nuestra experiencia en Roma, en este artículo, os presentamos una útil e interesante guía de esta ciudad por si este verano os decidís hacer una escapada a esta ciudad conocida como “La ciudad eterna”.

Tras un largo y movidito viaje en autobús y barco y una breve pero interesante parada en Barcelona, llegamos a Roma. Al adentrarnos en la ciudad, comenzaron los grandes edificios y las avenidas llenas de personas de todo el mundo. ¡Resulta sorprendente!

A continuación, os proponemos 4 rutas imprescindibles para que disfrutéis de esta hermosa ciudad llena de monumentos, turistas, y vendedores de palos de selfie,... ¡Allá vamos!

Ruta 1: El Coliseo y el Foro Romano

Se vislumbra una edificación medio en ruinas y, sin embargo, sigue manteniendo la majestuosidad de entonces. El “Coliseo” es uno de los monumentos más famosos de la Antigüedad clásica, uno de los símbolos característicos de esta ciudad y una de las nuevas siete maravillas del mundo moderno. Este anfiteatro fue construido en el siglo I; poseía una capacidad para 50000 espectadores con 80 largas filas de gradas. A pesar de su estructura dañada, siempre ha sido visto como el símbolo de la Roma Imperial.



Espectáculos de todos tipos tenían lugar aquí como caza de animales, obras de teatro basadas en la mitología clásica, ejecuciones... Siglos después, el edificio fue convertido en un santuario cristiano, esta medida ayudó a detener su expolio y procurar su conservación.

Después de admirar cada detalle del Coliseo, podéis continuar visitando lo que antes fuera el “*Foro romano*”, lugar de reuniones públicas y del Senado. Hoy en ruinas...cientos de turistas sacan fotos del enigmático lugar. Cada rincón es una obra de arte a cielo abierto. Entre los puntos más importantes de estas ruinas están el *Arco de Séptimo Severo*, el *Templo de Saturno* y el *Arco de Tito*. Al final del recorrido, os encontrareis con “*La Plaza del Campidoglio*”, proyectada por Miguel Ángel, el cual cambió las fachadas de Palacio dei Conservatori y Palacio Senatorio y diseñó el Palacio Nuovo. El Palacio Senatorio es la sede del Ayuntamiento de Roma y en los demás edificios se encuentran los Museos Capitolinos, donde se conservan colecciones de esculturas antiguas de Roma de un valor incalculable.

Por la tarde, tras un merecido descanso y haber almorzado en una verdadera trattoria, podéis visitar la “*Plaza Venecia*” (*Piazza di Venezia*) donde se encuentra “*El Capitolio*”, actualmente sede del gobierno de la ciudad. Se localiza entre el Foro y el Campo de Marte y es una de las siete colinas de Roma. Para entrar en la plaza, se sube por una impresionante escalinata, *La Cordonata*, en cuyos lados hay estatuas romanas de los héroes Cástor y Pólux. En el punto más alto de la Colina Capitolina, se halla una de las basílicas romanas más antiguas, la “*Iglesia de Santa María in Aracoeli*”. ¡Una maravilla!



Ruta 2: Roma Barroca. Plazas y Fuentes

Como segunda ruta, os proponemos un paseo por las calles y callejones del centro de la ciudad visitando las plazas, las fuentes y los palacios de arte barroco más famosos.

Partimos desde “*Piazza Navona*” con sus famosas fuentes, la *Fuente de los Cuatro Ríos* de Bernini y la *Fontana de Neptuno* y su animado ambiente, donde podéis disfrutar de un delicioso aunque caro “*Tartufo nero*” en el restaurante Tre Scalini. Dando un paseo, muy cerquita llegaréis a la espectacular “*Fontana di Trevi*”, famosa por la escena cinematográfica protagonizada por Anita Ekberg en “*La Dolce Vita*”. Es costumbre arrojar monedas pidiendo deseos. Según la leyenda, los visitantes que arrojan una moneda aseguran su regreso a Roma.



De camino al Panteón, podéis hacer una paradita en el *Café San'Eustacchio* para disfrutar, del que dice ser, el mejor café espresso de Roma.

El "*Panteón de Agripa o Panteón de Roma*" es un templo circular construido a comienzos del Imperio Romano, dedicado a todos los dioses. Este edificio es un caso excepcional en la arquitectura religiosa romana ya que, en general, se basa en los modelos helenísticos de planta.

Para terminar, una foto típica en la escalinata más conocida de la ciudad situada en la "*Plaza de España (Piazza di Spagna)*" y compras, si tu presupuesto te lo permite en las tiendas de marcas más famosas del mundo que se encuentran en *Via dei Condotti*. En esta misma calle, también podrás visitar "*El Café Greco*", la cafetería más antigua de la ciudad.



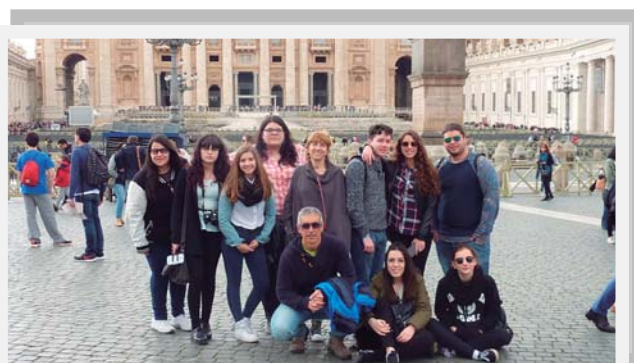
Los 135 peldaños de la escalinata de la Plaza de España son famosos en el mundo de la moda ya que en ellos se celebra el desfile *Donne Sotto le Stelle*. Este acontecimiento se celebra a mediados de julio y hace que la Plaza de España se vista de gala.

Ruta 3: El Vaticano

De camino al microestado del Vaticano, se puede visitar el "*Castillo de San Ángel (Castel di Sant'Angelo)*", conocido como Mausoleo de Adriano, una fortaleza situada en el margen derecho del río Tíber, a escasa distancia de la Ciudad del Vaticano.

Visitar el "*Vaticano*" es imprescindible, a pesar de la interminable fila de turistas para entrar. Creyentes y no creyentes, gente de todas partes llegan para admirar su monumentalidad. Salones con frescos pintados por artistas como Miguel Ángel, Rafael, Bramante, Boticelli decoran el lugar. Estatuas, monumentos, artes de todas las épocas, sin olvidarnos de la famosa escalera de caracol y de la "*Capilla Sextina*", la capilla más famosa del palacio, la obra de Miguel Ángel, en especial, *El Juicio Final*, considerado como el mayor logro del artista.

A continuación, iremos hacia la "*Plaza de San Pedro*" para entrar en la "*Basílica de San Pedro*", una de las más grandes del mundo, donde se encuentra *La Piedad* de Miguel Ángel y la tumba de Juan Pablo II. No olvides reservar algo de tiempo para subir a la *Cúpula*, la mejor vista de Roma.



Ruta 4: El Trastévere y El Campo di Fiori

Empezar la mañana visitando el “*Campo de Flores (Campo di Fiori)*”, una de las plazas más animadas de Roma tanto de día como de noche, es una buena opción. En la actualidad, el Campo dei Fiori es uno de los lugares más populares de la capital. Todas las mañanas, de lunes a sábado, desde el año 1869, se monta un mercadillo en el que se venden alimentos, flores y productos variados.



Para llegar al “*Trastevere*”, podéis montar en tranvía y, en poco tiempo, estaréis en el barrio medieval de Roma situado al otro lado del río Tíber. Característico por sus estrechas y serpenteantes calles, muchos turistas visitan este barrio atraídos por su encanto. Es el único lugar de Roma que sobrevivió a la época medieval y mantiene una fuerte identidad local que lo hacen único.



Hay un montón de lugares para disfrutar cuando visitéis Trastevere. Esto incluye a San Crisogono, Ponte Sisto, “*Santa Maria in Trastevere*”, Santa Cecilia in Trastevere, la “*Isla Tiberina*” en el centro del río Tíber, San Francesco a Ripa, la bella “*Colina del Gianicolo*” cuyos edificios están declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco y muchos otros lugares increíbles que permiten descubrir la auténtica Roma cerca del centro pero sin su bullicio turístico. Además, si buscas comida italiana de verdad, entonces estás en el mejor sitio.

Si aún os queda tiempo no os vayáis sin ver el Moisés de Miguel Ángel o la “*Boca de la Verdad*”.

Esperamos con toda esta información, disfrutéis de vuestro viaje.
¡Arrivederci!!!

Por Marta de la Cal, Ana, Andrea García y Alejandro Cabezas (1º BHCS)



Campamentos de Verano “2015”

Poco a poco se van acercando los días para que llegue el verano. ¿Has pensado qué vas a hacer? ¿No irás a quedarte en casa todo el verano, no? A continuación, te proponemos unas divertidas actividades que podrás realizar este verano:

1. Multiaventura e inglés en Hornillos de Eresma (Valladolid)

- Precio: desde 695 € - Edades: de 8 a 16 años.
- Turnos: 29 de junio al 12 de julio de 2015 y 13 al 26 de julio de 2015
- Actividades: idiomas, actividades deportivas, torneos deportivos, piscina diaria, actividades de aventura, talleres (artísticos, cortos de cine, baile, relajación), sendas, veladas nocturnas, dinámicas de grupo, animación diaria

2. Aventura 1 y Aventura 2 (Inmersión lingüística) en Tierra de pinares-(Valladolid)

- Precio: desde 920 € - Edades: de 5 a 15 años
- Diferentes turnos a lo largo del mes de julio comenzando el 28 de junio
- Actividades: una, dos o tres semanas de convivencia y diversión, en plena naturaleza, con actividades de aventura, deportes, talleres y juegos, combinados con tres horas diarias de clases de inglés. En el caso de Aventura 2, no hay clases de idiomas, sino que los monitores, españoles bilingües y nativos, garantizan un entorno 100% inmersión en inglés. Es necesaria una prueba de nivel previa

3. Campamento Muévete con EDAE de Baile (Valencia)

- Precio: 455 € - Edades: mínimo 7 años
- Diferentes turnos del 28 de junio al 22 de agosto

Estos campamentos de danza y teatro musical proponen 7 días dedicados a tu pasión como un bailarín profesional, con más de 35 horas de clases, teatro, música, baile, actividades en inglés y una gran actuación en directo.

Estas son solo algunas ideas para organizar unas divertidas vacaciones, puedes mirar más campamentos y ofertas en las páginas: <http://campamentos-infantiles.com/provincia/castilla-y-leon/valladolid/>, <http://www.juventud.jcyl.es/> y www.edaesergioalcover.com/campamentos.php

¡Feliz verano! :)

Por Juan Carlos Gil (4º ESO)



Dibujo de Sandra Velázquez

Para una amante del cine como yo, conocer a los figurinistas o diseñadores de vestuario, Ivonne Blake y Paco Delgado, es un gran honor pero si además esas personas aceptan generosamente dar una charla a tus alumnos del ciclo formativo de caracterización. ¿Qué más se puede pedir?



Paco Delgado explicando alguno de sus diseños

Ivonne Blake y Paco Delgado, son dos de los mejores figurinistas de los últimos años, ella de películas tan famosas como Superman o Jesucristo Superstar y él, de películas como Los miserables o Blancanieves. Para quien no conozca el trabajo de los figurinistas, como nos dijo Paco Delgado, es el encargado de construir un puente entre el actor y el personaje, de modo que sea lo más creíble para el espectador y el propio actor.

LAS 10 PELÍCULAS QUE DEBES VER ANTES DE MORIR

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 1- Forrest Gump | 6- La chaqueta metálica |
| 2- Alien | 7- Tiempos modernos |
| 3- La vida es bella | 8- Indiana Jones-Trilogía |
| 4- El padrino | 9- El silencio de los corderos |
| 5- Casablanca | 10- Desayuno con diamantes |

Información cedida por el director y guionista Juan Rodríguez-Briso

Música

Xriz - Oye Niña

(Uoooooooo)

Oye niña te digo una cosita
y es que se te ve linda
y quiero conocerte
Perdona mi atrevimiento pero
no puedo dejar que te vayas

Y es que ella es tan hermosa
que ya no pienso en otra cosa
Ella es sencilla y parece una diosa
la flor mas hermosa que vi

Te regalo una noche de esas que tu sueñas
(Para que nunca te olvides de mi)
Y te haré volar a las estrellas
Y ahora veras que nací para estar junto a ti

Yo por ti me siento (Eheheheheh)
Cuando te miro (Eheheheheh)
Cuando estoy contigo (Eheheheheh)
Fui al infinito y así
Yo por ti me siento (Eheheheheh)
Cuando te miro (Eheheheheh)
Cuando estoy contigo (Eheheheheh)
Fui al infinito por ti

Oye niña te digo una cosita
Y es que se te ve linda
Y quiero conocerte
Perdona mi atrevimiento pero
no puedo dejar que te vayas

Yo por ti me siento (Eheheheheh)
Cuando te miro (Eheheheheh)
Cuando estoy contigo (Eheheheheh)
Fui al infinito y así (x2)
Yo por ti me siento (Eheheheheh)
Cuando te miro (Eheheheheh)
Cuando estoy contigo (Eheheheheh)
Fui al infinito por ti

Si tu estas para mi
Yo si estoy para ti
Para el tiempo y aprovéchalo
Juguemos a un juego de dos solos
Hasta que salga el sol
La temperatura sube y sube hasta la nube
Como tuve y ahora juntos navegamos
Dime niña si quieres

Te regalo una noche de esas que tu sueñas
(Para que nunca te olvides de mi)
Y te haré volar a las estrellas
Y ahora veras que nací para estar junto a ti

Yo por ti me siento (Eheheheheh)
Cuando te miro (Eheheheheh)
Cuando estoy contigo (Eheheheheh)
Fui al infinito y así
Yo por ti me siento (Eheheheheh)
Cuando te miro (Eheheheheh)
Cuando estoy contigo (Eheheheheh)
Fui al infinito por ti



Auryn - HeartBreaker (Rompe Corazones)

Seems like I'm breathing
something that is on fire.
Seems like we ended all
before you were gone.
Seems I'm not ready to
to walk on the fog.

Oh, ooooh.

She destroyed my life
without sharing a tear
like an assassin.

I'm sure that wasn't love
ain't feeling alone...

Ohhhh, ooh, ooooooooooh.

Let's keep on moving don't let
your feelings get down.
You're not the only one,
heart, heartbreaker.

Let's keep on moving don't let
your feelings get down, down, down.

Let's keep on moving don't let
your feelings get down.
You're not the only one,
heart, heartbreaker.

Let's keep on moving don't let
your feelings get down, down, down.

Thought I was dying
whe you got me to beg
see that was funny guess
I learned to forget.

Thought love was easy
after the promise you made...
Made, madeeeee.



She destroyed my life
without sharing a tear
like an assassin.
I know that wasn't love
I ain't feeling alone...
Oooh, ohhh, oooooooooh.

Let's keep on moving don't let
your feelings get down.
You're not the only one,
heart, heartbreaker.
Let's keep on moving don't let
your feelings get down, down, down.

Heart, heartbreaker. Heartbreaker.
Let's keep on moving don't let
your feelings get down.
You're not the only one,
heart, heartbreaker.
Let's keep on moving don't let
your feelings get down, down, down.

She destroyed my life
without shedding a tear
like an assassin.
I'm sure that wasn't love
ain't feeling alone...
Oooh, ohhh, oooooooooh.
That wans't love.
(Ooooooooooh)

Let's keep on moving don't let
your feelings get down.
You're not the only one,

heart, heartbreaker.

I know that wasn't love. (x3)
Heart, heartbreaker.
Let's keep on moving don't let
your feelings get down.

You're not the only one,
heart, heartbreaker. (x2)

Libros



Diez libros para el verano

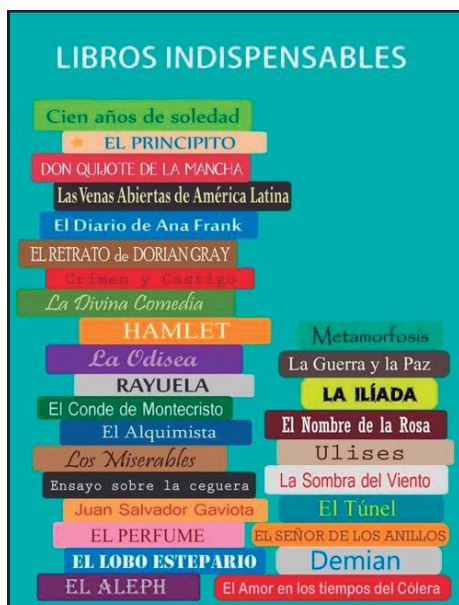
Tiempo libre y ganas de ponerse al día con todo lo que dejamos pendiente durante el año. El verano es, por definición, el momento para leer. El único requisito que le pedimos a nuestro compañero de viaje es que sea extremadamente entretenido; ese que garantizará el mejor momento

Para los jóvenes:

1. **Todas las hadas del reino** de Laura Gallego
2. **Bajo la misma estrella**, de John Green
3. **Endgame 1, La llamada** de J.F. & N. Johnson
4. **Corredor del laberinto** de James Dashner
5. **La pirámide roja** de Rick Riordan
6. **Divergente** de Verónica Roth
7. **Ciudades de papel** de John Green
8. **El valle de los lobos** de Laura Gallego
9. **Quantic Love** de Sonia Fernández-Vidal
10. **Diez** de Gretchen McNeil

Para los no tan jóvenes:

1. **La templanza** de María Dueñas
2. **Hombres buenos** de Arturo Pérez-Reverte
3. **Número cero** de Umberto Eco
4. **Esperando al rey** de José María Pérez "Peridis"
5. **El arte de no amargarse la vida** de Rafael Santandreu
6. **Hombres sin mujeres** de Haruki Murakami
7. **Una mujer de recursos** de Elisabeth Hailey
8. **También esto pasará** de Milena Busquets
9. **Elogio del papel** de Roberto Casati
10. **Biografía del silencio** de Pablo D'ors



Información cedida por la "Librería Oletum" de Valladolid

Deportes



Por fin ¡Tiro con arco!

Tras cinco años solicitando esta actividad a la FMD, dentro de los Deportes de Promoción Deportiva, por fin, este año hemos logrado realizarla. La actividad ha sido impartida por Maestros Arqueros: Nacho, Paco e Isaac, al 1^{er} ciclo de la ESO, desde el jueves 23 de enero hasta el 4 de febrero, 3 sesiones de clase por grupo. También hemos realizado dos sesiones durante los recreos para profesores. Tanto alumnos como profesores han quedado muy contentos con la experiencia. Los profesores de Educación Física agradecemos la implicación y el buen hacer de los monitores arqueros. Aquí os dejamos la entrevista realizada a nuestro monitor Nacho.

¿A cuántos colegios has ido a visitar?

Empecé en el 2009, haciendo una media de 10 colegios por curso, calcula ...

¿Hay concursos para niños?

Sí, hay campeonatos de edades: Territorial y Nacionales.

¿Cuál sería un arco apropiado para niños?

Depende de la edad y la altura.

¿Qué trofeos se dan en las Olimpiadas?

Dan medallas y en los Campeonatos Nacionales también medallas de oro, plata y bronce.

¿Desde cuándo es deporte olímpico y cómo es la competición?

Este deporte formó parte de los Juegos Olímpicos de 1900, 1904, 1908 y 1920. Luego se interrumpió, hasta que, de nuevo, volvió a ser deporte olímpico, para hombres y mujeres, en los Juegos Olímpicos de Munich de 1972. Modernizado en 1992 para aumentar el interés, las tiradas olímpicas consisten en una ronda clasificatoria, una eliminatoria, una final, una eliminatoria por equipos y una final por equipos. Las pruebas individuales engloban 64 arqueros que tiran todos al mismo tiempo a dianas situadas a 70 m de distancia; aquellos que consigan la mayor puntuación, después de varias tiradas eliminatorias, compiten por las medallas. La

competición se realiza de acuerdo con las reglas de la Federación Internacional de Tiro con Arco.

¿Alguna vez has ganado alguna medalla?

Sí, he ganado 5 Campeonatos de España de clubs, campeón de Castilla y León de sala y de campo y siempre he estado entre los 15 mejores de España cuando he competido.

¿Has participado en los Campeonatos del Mundo?

No, porque se necesita tiempo y dinero. También hay un clasificatorio de los campeonatos territoriales y de España, donde vas puntuando para clasificarte y según la puntuación que tengas vas o no vas.

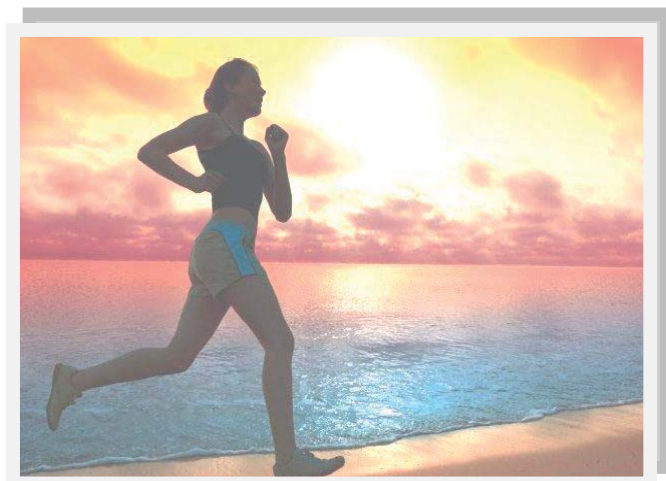
¿Para el tiro con arco importa la edad?

En este deporte, la edad y el nivel físico no influye tanto como en otros deportes. Este deporte lo pueden practicar tanto hombres como mujeres, altos o bajos, delgados o fuertes.

Terminada la entrevista, Nacho informó a los alumnos de los cursos que ofrece la Delegación de Valladolid y la FMD y de las becas ADO para los deportistas que destaquen. Podéis visitar el enlace: www.youtube.com/watch?v=QuAuGkSH9QY

Por Violeta, Nuria y Salma

(1ºESO B1) y Pilar Sánchez



¡Entrena tu cuerpo para el verano!

“En pocos minutos al día conseguirás poner a tono tu cuerpo”

La falta de tiempo ya no es excusa. Te proponemos una rutina diaria para recuperar tu tono muscular. Ni fórmulas milagrosas, ni pócimas secretas. En sólo unos minutos al día, puedes mejorar tu condición física. Un entrenamiento sencillo pero muy efectivo si eres constante. Por este motivo, decidimos hablar con Alejandro Diez García, licenciado en Ciencias de la actividad física y del deporte y, actualmente, Coordinador técnico en “Versus Gimnasio” de Laguna de Duero, para que nos ayudara a ponernos al día ya que el ejercicio es esencial para nuestra salud y, en breve, llega el verano.

Varios estudios demuestran que realizar ejercicio de forma regular (distribuido a lo largo de toda la semana, por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada cinco días o más a la semana, cuantos más días, mejor) es mejor que darse una paliza dos veces a la semana. También se puede conseguir realizando periodos más cortos de, al menos, 10 minutos cada uno.

Y además, al menos 2 días a la semana, deberemos realizar actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea que incluyan los grandes grupos musculares (se aconseja realizar 8 a 12 repeticiones por cada grupo muscular) y actividades para mejorar la flexibilidad. Como resumen, éste podría ser el plan semanal:

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
ANDAR 15'	FORTALECIMIENTO 15'	ESTIRAR 10'	ANDAR 20'	FORTALECIMIENTO 15'	ESTIRAR 15'	ANDAR 30'

Para terminar, recuerda que los cambios no son gratis y debes cuidar tu dieta. Hay que esforzarse, pero los resultados merecen la pena. Para más información, podéis escribir a Alejandro Diez a info@healthypersonaltraining.com. ¡Ánimo y ponte en marcha!

Por Marta Merino (2º CF Estética Integral y Bienestar)

Olimpiada de Bádmbinton

El viernes 20 de marzo, coincidiendo con el eclipse y el inicio de la primavera, el Dpto. de Educación Física organizó un campeonato de Bádmbinton para las parejas ganadoras de esta actividad realizada en las clases de educación física, para los cursos de 4ºESO y 1º Bachillerato.



Las finales estuvieron muy disputadas, tanto la femenina como la masculina, se jugaron a 3 juegos y los ganadores fueron:

Masculina: 1º BSH (Daniel Foronda y Sergio Aguado)

Femenina: 4º Div. (Reyes y Patricia Silva)

Los compañeros de los jugadores, asistieron a los encuentros y animaron de forma incondicional a los representantes de su grupo de clase. El Departamento de Educación Física, agradece a Luis Rey su colaboración, por arbitrar la final masculina. Los ganadores recibieron como premio la taza-pizarra del IES Ramón y Cajal.

Por Pilar Sánchez

Fútbol Femenino 2015

El día 9 de marzo, celebrando el día de la mujer, jugamos un partido contra el IES Delicias. Este año las bajas no permitieron ganar el partido y el resultado fue 2-0. Las participantes fueron por parte del IES Ramón y Cajal: Nekane, Andrea, Ángela, Lidia y Virginia. Las dos grandes ausentes Mar y Ana Tamara no pudieron disputar el partido debido a lesiones.



Por parte del IES Delicias participaron: Patricia, Sofía, Nuria y Raquel. De las componentes de los dos equipos, ocho de las chicas juegan en equipos federados. Hubo gran animación en todo el pabellón. Posteriormente, las chicas de 1º de la eso han recogido firmas para que la liga interna de fútbol no sea solo para chicos y que haya una liga también femenina.

Aquí os dejamos un interesante enlace donde se reivindica el fútbol femenino: www.youtube.com/watch?v=w5CtkLxmuR0

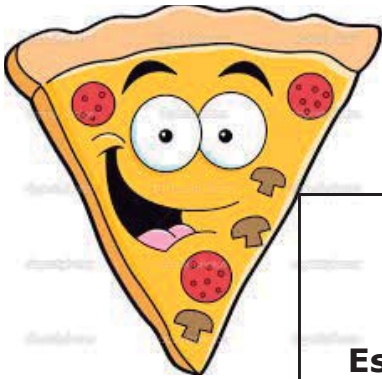
Por Lidia Hernández y Celia Jorge (4ºESO)

Humor



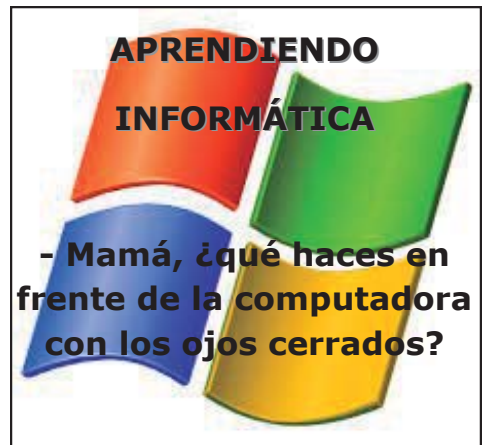
Dos amigos:

Hombre, ¡cuanto tiempo!



PIZZAS

Estaba una pizza
llorando en el
cementerio, llega

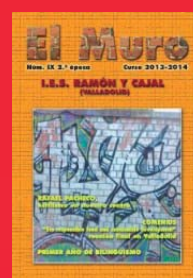
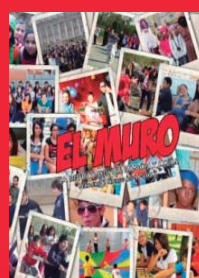
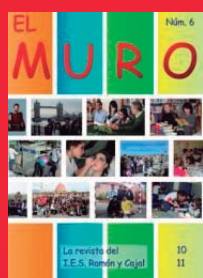
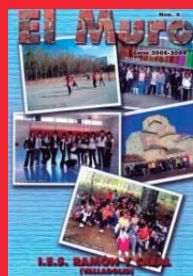
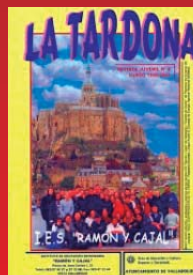
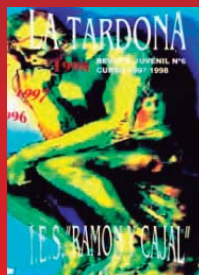
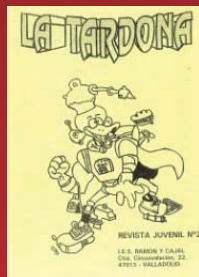


CHISTE GANADOR DEL CONCURSO
"HUMOR EN EL TRABAJO"

Están un español y un inglés en un río y el inglés no sabe nadar. El español empuja al inglés y el inglés grita: Help! Help! Y el español contesta, gel no tengo pero champú sí

PORTADAS DE LAS REVISTAS DEL CENTRO

LA TARDONA (1993 – 2005) y EL MURO (2006 – 2014)



EL MURO. EJEMPLAR EXTRAORDINARIO. 35 AÑOS DEL IES RAMÓN Y CAJAL

Email: revistaelmuroryc@hotmail.com