

Nº 5

HISTORIAS CUCONAS

- Las 7 reglas del estudiante
- Respuestas curiosas de exámenes
- Viaje a Daimiel
- Halloween 2009
- La virgen de Agosto
- Este año ... a París
- El buen hábito de la lectura
- Averigua quiénes son...
- Curiosidades científicas
- Decálogo para formar un delincuente
- Consejos para la salud
- Lugares de interés
- Palabras cuconas

AÑO II
Diciembre 2009

I.E.S.O. PEÑA ESCRITA – FUENCALIENTE

<http://edu.jccm.es/ies/penaescrita>



Por fin han llegado las esperadas vacaciones de Navidad! En la que os deseamos mucha alegría, paz y un año nuevo brillante.

Y ya estamos todos preparados para disfrutar de ellas, aunque son solamente quince días, pero algunos pueden olvidar los libros y otros continuar olvidándolos como hasta ahora, y otros, quizás los menos estudiarán y repasaran los contenidos vistos hasta ahora.

El IESO Peña Escrita, fiel a la publicación trimestral de su periódico, vuelve a lanzar otro número de "Historias cuconas" y ya van cinco, que como siempre pretende haceros disfrutar con artículos escritos por los alumnos y profesores del centro. Hay que hacer hincapié en animar a los padres y madres de los alumnos para que se animen a publicar cosas en nuestro periódico, se admiten nuevas secciones, etc.

También recordar que también pueden ver el periódico en la web del instituto:

<http://edu.iccm.es/ies/penaescrita/>

Y también darse de alta en la web y publicar algún artículo en la misma.

Durante estos tres primeros meses del año, se ha trabajado con los alumnos sobre todas las normas y comportamientos ya que algunos de ellos parecen no conocerlas.

En el instituto se ha realizado una excursión a Daimiel, donde se puede ver en el periódico un artículo relacionado con este viaje, también el día de Halloween con diferentes artículos sobre el mismo, también se pueden ver algunas fotos en Internet.

En este número aparecen Fotos de alumnos y profesores ¿Quién es quién?, curiosidades científicas, una sección Decálogo de un Delincuente, esto está escrito por el juez de menores de Granada D. Emilio Calatayud y donde se recogen diez cosas que debe hacer un padre para que su hijo sea un delincuente.

También aparece una especie de guía de lugares de interés de fuencaliente y donde comer y dormir, muy útil para los que no somos de aquí y queremos venir con la familia o amigos.

También hay un artículo sobre la festividad más importante de Fuencaliente que como todos conoceréis es la Virgen de los Baños.

Finalmente debemos mencionar que continuamos en este número con un mini diccionario de palabras cuconas.

Este primer trimestre, ha sido inolvidable para algunos, duro y desdichoso para otros, se acaba esperando que las navidades nos ayuden a descansar, a disfrutar del tiempo libre y a volver el año que viene con las pilas cargadas.



LAS 7 REGLAS

DEL



ESTUDIANTE

- 1.No se distrae...estudia las moscas.
- 2.No se fuga... lo reclaman en otro sitio.
- 3.No destruye la escuela... le da un toque personal.
- 4.No se ríe... es feliz.
- 5.Siempre tiene la razón... nunca se la dan.
- 6.No copia... consulta.
- 7.No duerme en clase... reflexiona.

RESPUESTAS CURIOSAS DE EXÁMENES



Qué es el barroco?

Estilo de casas hechas de barro.

* **¿Qué es un alfarero?**

La persona que tiene un farol.

* **Movimientos de corazón.**

El corazón siempre está en movimiento, sólo está parado en los exámenes.

* **¿Dónde fue bautizado Jesús?**

En río de Janeiro.

* **Comenta algo del 2 de mayo.**

¿De qué año?

* **¿Qué es el cerebelo?**

Es el fruto del cerebro.

* **¿Qué es la hipotenusa?**

Lo que está entre los dos paletos.

* **Partes del insecto.**

Son tres: in-sec-to.

* **Derivados de la leche.**

La vaca.

* **Sujeto de la oración (elíptico)**

Está epiléptico.

* **Di algo de Quevedo.**

Era cojo, pero de un solo pie.



El pasado martes 10 de Noviembre algunos de los chavales del instituto salieron de excursión. La jornada deparaba diversos eventos. En primer lugar visitaron el Museo Comarcal de Daimiel, donde pudieron contemplar la importancia de la cerámica, el agua junto con algunos de los humedales castellano-manchegos y los utensilios de labranza a lo largo de nuestra historia hasta los tiempos actuales. De hecho, la visita terminó contemplando una pila bautismal actual realizada en una de las localidades toledanas más importantes y de sobra conocida por su dedicación y devoción a dicho material: Talavera de la Reina (que como diría el refrán, no es de ninguna reina).

Tras el breve recorrido por la historia, los chicos pudieron llevar a la práctica algunos de los conocimientos adquiridos, ya que pasaron al taller y trabajaron con arcilla roja. El resultado fue muy variopinto: hubo desde morteros hasta jarras trenzadas, vasos, mini-lecheras y alguna que otra cosa indescriptible.

Como es lógico, fue imprescindible hacer un pequeño receso para que los chavales tomaran fuerzas de cara al siguiente reto: la piscina cubierta. Allí disfrutamos todos mucho ya



que en todo momento no dejamos de reír (incluido en los vestuarios).

La segunda parte del día tuvo lugar en Ciudad Real. Decidimos aprovechar la IX Semana de la Ciencia y llevar a nuestros chicos a que observasen en persona algunas de las cosas que nos rodean y que no

le damos importancia. Allí pudimos ver el efecto de la dinamo para conseguir energía haciendo uso de una bicicleta (yo creo que éste fue el stand que más gustó a los chicos), o cómo fabricar nylon, o comprobar la cantidad de almidón en los alimentos o... muchas cosas más.

Pero de lo todo lo acontecido durante el día, me quedo con una frase que me dijo uno de los chavales de 1º ESO: "Mari Carmen, qué chulo es esto de la Ciencia!". Y teniendo en cuenta que la muestra de la Ciencia estaba orientada a alumnos del 2º Ciclo en adelante, que un chico de 1º te diga algo así, hace que pienses muy positivamente y te ilusiones en trabajar y proponer muchas actividades más.





Hola chicos y chicas!!!!
 Es raro que recibáis una CARTA hoy en día, ya que con los mensajes del móvil y los mails a través de Internet, se le está ganando la batalla al tradicional arte de la retórica, papel y pluma. Pero no quería dejar pasar más tiempo sin hacer un pequeño alegato en defensa de lo que hasta hace relativamente muy poco tiempo ha sido el principal medio de comunicación entre los mortales.

Pero dejando este tema aparte, ante todo quiero daros las gracias por vuestro gran y entusiasta empeño en conseguir la clase mejor decorada para el concurso que se organizó celebrando esa tan típica fiesta norte americana e ingles-

sa de Halloween. Por supuesto, ya todos sabéis en qué consiste y qué conmemora (algo muy parecido a lo que en España hacemos, y cada vez con más similitudes a estos dos países). Los que estuvisteis aquí el curso pasado, pudisteis ver que el concurso de calabazas fue algo curioso y divertido, pero todos nos quedamos esperando algo más. Y ese algo más llegó este año con este proyecto "tan especial". Tengo que decir, que además del esfuerzo que os supuso, la ilusión con la que trabajasteis y el entusiasmo con el que me contabais vuestra ideas lo valoro altamente y me anima a intentar que el año que viene sea mejor aún si cabe. Cierto es que sólo un curso quedó ganador, pero como ya os hemos dicho por

activa y por pasiva, todos vosotros podéis sentirnos ganadores, puesto que sólo hubo un punto de diferencia entre las 4 clases.

Aún así, creo que lo mejor de todo ese día 29 de Octubre fue que estuvimos juntos, intentado inculcar y despertar en vosotros otro tipo de valores y conocimientos sin hacer uso de libros, sino trabajando en grupo con alegría y risas. Y aunque haya gente que piense que un refresco y una patatas no es nada, sí creo que al menos es algo que no se hace todos los días en un centro escolar y que ya significa algo: UNIÓN.

Así es que, chicos y chicas, ya podéis ir ideando de cara al curso que viene, pues el listón está muy muy alto.





LA FIESTA DE HALLOWEEN 2009



Manuel Cortecero Pérez y Pedro José Trenado Rodríguez (3º ESO)



CÓMO LO PREPARÓ LA CLASE DE 3º E.S.O.

El día 28 de octubre empezamos a realizar todo lo que íbamos a poner en Halloween. Empezamos esa misma tarde sobre las 4 y a medida que íbamos haciendo cosas se nos ocurrían más y más ideas. Empezamos con unos ataúdes, fuimos a por cartones, compramos bolsas y después comenzamos a hacerlo.

Cogimos un cartón grande al que le pegamos otro después le hicimos la forma del ataúd (la base), luego empezamos a pegar trozo por trozo (que eran los bordes), y por último la tapa de arriba que solo la pegamos por un lado. Los ataúdes fueron bastante grandes porque tenían que serlo para meternos tres de nosotros, luego empezamos a envolverlo con bolsas de basura hasta no quedar ningún hueco de cartón.

Esa misma tarde también fuimos a buscar una calabaza, pero tras buscar mucho no pudimos encontrarla (quizá se nos ocurrió demasiado tarde) esa misma tarde solo nos dio tiempo a hacer un ataúd y eso que estuvimos 4 horas hasta que

lo terminamos (por lo tanto, os podéis hacer una idea del trabajo que tiene).

Al día siguiente quedamos un poco antes tras saber que nos quedaban dos ataúdes más y no nos iba a dar tiempo, entonces nos liamos otra vez a hacerlos, y con ellos hicimos lo mismo que el otro, luego al final también hicimos tumbas con algunos de nuestros nombres, ese día acabamos sobre las nueve y media y eso que al final tuvimos que correr un poco porque sabíamos que como no corriésemos no nos iba a dar tiempo, al día siguiente empezamos a decorar la clase y en el recreo fuimos a por los ataúdes y nos pintamos la cara como de zombis.

Al final no ganamos pero para nosotros el esfuerzo que hicimos y el honor de hacerlo fue grandioso.

Se nos olvidaba: también hicimos una especie de teatro, ¡¡¡¡y lo que más nos gustó es que todo el mundo participó en hacer todo lo que hicimos y además que nos divertimos mucho. ¡¡¡¡



LA VIRGEN DE AGOSTO EN FUENCALIENTE



Marta Burgos Pérez y Ana Mª Lorente Ramírez (2º ESO)



Es la fiesta más importante de Fuencaliente, pues es la celebración de nuestra patrona y madre del pueblo.

Esperamos la fiesta con ilusión y alegría porque es un punto de encuentro entre vecinos, amigos, familia y forasteros. Ya desde hace unos años celebramos la víspera con cabezudos, toro de fuego y baile todo en su honor.

A la virgen, las mujeres del pueblo la adornan con muchas flores y sus mejores galas para salir en procesión por el pueblo.

Todos la esperamos con mucha alegría para acompañarla y gritarle lo guapa que esta con mucha emoción.

En la procesión toca la banda del pueblo y se oyen mu-

chos "viva la virgen de los baños".

Todos estamos muy emocionados le pedimos salud para poder verla todos los años.

Los forasteros le tienen mucha devoción y amor y esperan estas fechas con mucho entusiasmo para que año tras año puedan venir a ver a su virgen.

El pueblo se llena de gente estamos más del doble. Unos la vivimos con más emoción los

actos en honor a la virgen y otros, sin embargo, es más para la fiesta, pero al final todos estamos juntos en la procesión.

Al final de la procesión se tiran las flores que lleva la virgen y todos corremos para tener una ramita de albahaca y que nos recuerde a nuestra patrona.

Después la vuelven a subir a su camarín para que el año que viene podamos celebrarla todos juntos otra vez.

La fiesta continua todo el día con diversas actividades, y esperando que vuelva pronto el 15 de agosto.

Y al terminar todos los que han estado celebrando la fiesta gritan:

"VIVA LA VIRGEN DE LOS BAÑOS"





¡¡ESTE AÑO TOCA PARÍS!!



Teodora Fernández (profesora de francés)



Nos ha costado mucho, la competencia ha sido muy fuerte, incluso hemos sufrido un intento de boicot, pero finalmente parece que realizaremos el ansiado viaje a París. Al menos estamos en buen camino...

Repetir el viaje a la nieve era para algunos de vosotros algo que os hacía muchísima ilusión. Os entiendo perfectamente, yo también estuve allí y me lo pasé genial, es sin duda una experiencia que me encantaría repetir. Pero creo que lo mejor que podemos hacer los profesores es presentaros cuantos más caminos mejor y animaros a recorrerlos.

Por eso en esta ocasión, como casi en todas en la vida, no podíamos conformarnos con repetir y teníamos que lanzarnos a experimentar algo nuevo. Muchos de vosotros no ha subido nunca en un avión, o no ha estado jamás en un país extranjero. Ya sólo esto supondrá experimentar algo nuevo, sentir emociones diferentes y, en fin,

tener algo más que contar a vuestros amigos.

Pero hay otras muchas razones por las que no se puede perder la oportunidad de visitar París. Y tal vez la de que sea, con una importante diferencia, la ciudad más visitada del mundo, no es para muchos la razón más importante... para mí tampoco lo es.

Esta ciudad tiene tantos atractivos que me será imposible mencionarlos todos, como también nos será imposible visitarlos todos en los cinco días que pasaremos allí.

La Tour Eiffel, el museo del Louvre, Nôtre Dame, los Campos Elíseos, la plaza de la Concordia, el Arco del Triunfo y todos esos monumentos de los que todo el mundo ha oído hablar alguna vez, son lugares irrepetibles que no nos podemos perder y ante los cuales no podemos evitar que se nos escape una exclamación de asombro.

Pero París esconde otros muchos rincones que, sin ser tan grandiosos, son lugares mágicos, inolvidables y que enganchan de tal manera que tras visitarlos siempre sentimos deseos de volver.

Por todo esto, sólo puedo felicitaros a los que ya habéis decidido que no os perderéis este viaje, que sin duda será inolvidable, y a los que os asusta, animaros para que en lo sucesivo tengáis la valentía de no seguir desaprovechando las oportunidades que se os presenten en la vida.



PARÍS!!!!!!!!!!!!



Rosa Sánchez Ramírez, Triana Vates Pérez, M^a José Muñoz Duque, M^a Elena Expósito García, M^a Teresa Burgos Pérez, Fátima Trenado Gascón (4º ESO)



Hola compañeros:
Estamos preparando una excursión a París.

El presupuesto exacto aun no lo sabemos pero, aproximadamente saldrá por unos 535 euros. Dentro de este presupuesto va incluida la visita a la Tour Eiffel, un paseo por el Sena y la entrada a Eurodisney.

Esta preparada para la segunda quincena de mayo.

Para recaudar dinero hemos estado vendiendo polvorones, a partir de la segunda evaluación empezaremos a vender velas, mecheros, bolígrafos... pero esto no es todo también estamos

pensando en hacer alguna rifa o algo parecido para sacarnos algo más de dinero.

Si algún padre o madre estuviera interesado en este viaje también podría realizarlo con nosotros poniéndose en contacto con las profesoras de lenguas extranjeras.

Será una experiencia única e inolvidable para pasar con los amigos. No podemos dejar pasarla, ya que es una oportunidad única y por eso queremos aprovechar para animaros.

Os animan vuestras compañeras de 4º E.S.O. a que nos acompañéis a pasárnoslo en grande.

Un saludo.

JOYEUX NOËL!!!



EL BUEN HÁBITO DE LA LECTURA



Departamento Socio-lingüístico



La lectura es uno de los vehículos más importantes de aprendizaje y para el desarrollo de la inteligencia, ya que sea de la forma que sea siempre estamos recibiendo información.

Es un hábito que se adquiere fomentándolo, pero es difícil en ocasiones adquirirlo, sobre todo cuando se está predispuesto a no leer, porque supone un esfuerzo que podríamos pensar que es innecesario. No obstante, os puedo asegurar que no lo es, pues ayuda a perfeccionar el len-

guaje, aumenta el vocabulario, mejora la redacción y la ortografía. Y esto no sirve sólo para Lengua, sino para cualquier materia, pues no hay ninguna que no requiera la práctica lectora, y está demostrado que existe una estrecha relación entre lectura y rendimiento escolar.

Además mejora las relaciones con otras personas, pues al tener un vocabulario más amplio podremos expresar mucho mejor lo que pensamos o sentimos en todo momento.

Cuando abrimos un libro se abre un mundo lleno de conocimiento y de diversión, y se desarrolla la creatividad.

La lectura es, en definitiva, una afición que bien adquirida puede durar toda la vida y te acompaña en cualquier lugar o circunstancia.

Animaos a leer en cualquier momento, lo que os apetezca, porque aunque la mayoría a priori sienta rechazo, si sois capaces de adquirir es hábito mejoraréis en muchos de los aspectos de vuestra vida.

Así pues, para terminar y como decía Jorge Luis Borges: "Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen las que he leído".



¡AVERIGUA QUIÉNES SON ESTOS PROFES... ... Y ALUMNOS!





EL FLUOR: UN ELEMENTO ASESINO

El flúor fue el último de los no metales que se preparó en estado libre (gases nobles aparte). Desde que fue descubierto en 1771 por el químico sueco **Carl Wilhelm Scheele**, pasarón 100 años hasta que el químico francés **Henri Moissan** lo aisló en 1886. Durante este período se realizaron numerosos intentos fallidos para obtenerlo. Entre los que lo intentaron sin conseguirlo, hay grandes nombres de la historia de la química como **Faraday**, **Davy** (descubridor del sodio, potasio, calcio y magnesio), **Gay-Lussac** y **Thénard** (descubridores estos últimos del Boro). Algunos de los que lo intentaron murieron y la mayoría sufrieron graves envenenamientos por el flúor y sus compuestos.

La dificultad que presenta la obtención del flúor radica en que, debido a su gran reactividad, nada más formarse se combina con lo que encuentra a su alrededor. El éxito de **Moissan** fue consecuencia de utilizar platino, un metal muy inerte, y trabajar a bajas temperaturas reduciendo de esta manera la actividad del flúor.

El flúor es un gas de color verde-amarillento, altamente corrosivo y venenoso, de olor penetrante y desagradable. Es el elemento más reactivo de toda la tabla periódica. Se combina directamente, y en general de forma violenta, con la mayoría de los elementos.

El ácido fluorhídrico (HF) es también una sustancia muy corrosiva. Su facilidad para atacar al vidrio se utiliza en la industria para la realización de grabados.

		He
8 O	9 F	10 Ne
16 S	17 Cl	18 Ar

¿CÓMO CALIENTAN LA COMIDA LAS MICROONDAS?

Los alimentos en general contienen agua en una proporción elevada. El agua está formada por moléculas polares. Esto quiere decir que podemos considerar la molécula de agua como una estructura con dos polos en los extremos, uno positivo y el otro negativo.

Las microondas son capaces de tirar de los polos de las moléculas polares forzándolas a moverse. El sentido en que las microondas tiran de las moléculas cambia 2450000000 veces por segundo. Esta interacción entre microondas y moléculas polares provocan el giro de éstas.

Las microondas hacen rotar más o menos eficientemente al resto de moléculas polares que hay en los alimentos además del agua. Las microondas sin embargo no tienen ningún efecto sobre las moléculas apolares (sin polos), por ejemplo los plásticos. Tampoco ejercen efecto sobre sustancias polares en las que las partículas que las forman no tienen movilidad. En este grupo estaría el agua sólida, la sal común, la porcelana o el vidrio,

Una vez que las moléculas de agua presentes en los alimentos comienzan a girar, pueden transferir parte de esta energía mediante choques con las moléculas contiguas. Este mecanismo hará que por conducción todo el alimento acabe calentándose.

6 de junio de 2012: TRÁNSITO DE VENUS

El 6 de junio de 2012 tendrá lugar un raro acontecimiento astronómico: un tránsito de Venus. Será el segundo y último de este siglo XXI. El primero, visible desde Europa, tuvo lugar el 8 de junio de 2004.

¿Qué es un tránsito de Venus?

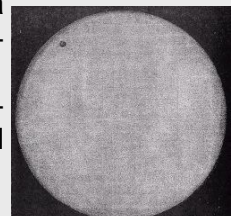
Es el paso de Venus por delante del Sol, visto desde la Tierra. Se produce cuando el Sol, Venus y la Tierra se encuentran alineados.

¿Cada cuanto sucede?

Es un suceso muy poco frecuente. Tiene lugar en pares con un intervalo de 8 años entre los miembros del par y un poco más de 100 años entre par y par. En la tabla del lateral se recogen todos los tránsitos desde 1500 hasta 2500.

Después del pasado tránsito del 8 de junio de 2004, solo nos queda una oportunidad de verlo, el 6 de junio de 2012.

26/05/1518	23/05/1526
07/12/1631	04/12/1639
06/06/1761	03/06/1769
09/12/1874	06/12/1882
08/06/2004	06/06/2012
11/12/2117	08/12/2125
11/06/2247	09/06/2255
13/12/2360	10/12/2368
12/06/2490	10/06/2498



¿SE DEBE AÑADIR LA LECHE AL TÉ O EL TÉ A LA LECHE?



La **cafeína** (3% del extracto seco) confiere al té su poder estimulante. En menor medida la **teobromina** (0,1 %) y la **teofilina** (0,005%).

Las **aguas de fuerte mineralización** no son buenas para preparar un buen té ya que precipitan (hacen desaparecer) muchos de los compuestos aromáticos del té.

La **cafeína** y los aromas se extraen en tres o cuatro minutos. La extracción de los **taninos** es mucho más lenta.

Hay tantas maneras de preparar un té que hasta los propios británicos no están de acuerdo sobre cuál es la adecuada. Sin embargo prácticamente todo el mundo está de acuerdo en que, si se quiere tomar té con leche, se debe echar primero la leche y sobre ella el té. De la misma manera, hay acuerdo en que la leche debe ser fría y sin que previamente haya sido hervida.

Los taninos, uno de los principales componentes del té, son los responsables de su sabor amargo y astringente.


Al añadir leche al té, los taninos se unen a las proteínas de la leche y disminuye en gran manera su astringencia.

Si se echa la leche sobre el té caliente, las proteínas de aquella se desnaturalizaran en parte perdiendo entonces la capacidad de enmascarar a los taninos. Al echar el té caliente sobre la leche fría se consigue que la temperatura aumente lentamente, dándole tiempo a la leche a realizar su tarea. De la misma manera, en la leche hervida, las proteínas ya se encuentran desnaturalizadas.



DECÁLOGO PARA FORMAR UN DELINCUENTE



 *D. Emilio Calatayud (juez de menores de Granada)*



1 . Comience desde la infancia dando a su hijo todo lo que pida. Así crecerá convencido de que el mundo entero le pertenece.

2. No se preocupe por su educación ética o espiritual. Espere a que alcance la mayoría de edad para que pueda decidir libremente.

3. Cuando diga palabrotas, ríelas. Esto lo animará a hacer cosas más graciosas.

4. No le regañe ni le diga que está mal algo de lo que hace. Podría crearle complejos de culpabilidad.

5. Recoja todo lo que él deja tirado: libros, zapatos, ropa, juguetes. Así se acostumbrará a cargar la responsabilidad sobre los demás.

6. Déjele leer todo lo que caga en sus ma-

nos. Cuide de que sus platos, cubiertos y vasos estén esterilizados, pero no de que su mente se llene de basura.

7. Riña a menudo con su cónyuge en presencia del niño, así a él no le dolerá demasiado el día en que la familia, quizá por su propia conducta, quede destrozada para siempre.

8. Déle todo el dinero que quiera gastar. No vaya a sospechar que para disponer del mismo es necesario trabajar.

9. Satisfaga todos sus deseos, apetitos, comodidades y placeres. El sacrificio y la austeridad podrían producirle frustraciones.

10. Póngase de su parte e cualquier conflicto que tenga con sus profesores y vecinos. Piense que todos ellos tienen prejuicios contra su hijo y que de verdad quieren fastidiarlo.



Desde el Dto. De Educación Física queremos contribuir a mejorar el conocimiento de los diferentes grupos musculares así como de algunos estiramientos para evitar problemas como las contracciones, sobrecargas etc. que a veces se producen incluso cuando estamos en reposo. ¿A quién no le ha pasado que en alguna ocasión los gemelos se le han contraído de forma involuntaria cuando estamos durmiendo o tumbados y no ha habido manera de evitarlo?

GEMELOS: Son los músculos que se encuentran entre la rodilla y tobillo por la parte posterior (detrás) de la pierna. Seguramente son los músculos más conocidos de la pierna y su función más importante es la extensión del tobillo.



El músculo gemelo (también conocido como gastrocnemio). El gemelo es un músculo biarticular (que participa en la acción de dos articulaciones que atraviesa e interviene en el movimiento de dos articulaciones, la rodilla y el tobillo. Así en la rodilla, el gemelo actúa como músculo flexor, mientras que a nivel del tobillo asume su función principal, la de flexionar la planta del pie (llevarla hacia atrás), ayudando al desplazamiento del peso del cuerpo hacia arriba si se hace corta y violenta (saltos), y hacia delante si es completa.

Sedentarismo: demasiado riesgo poco beneficio

Porcentajes de aumento de los factores de riesgos para la salud, comparado con gente activa

- 270%** Accidente cardiovascular
- 160%** Diabetes
- 100%** Cardiopatía isquémica
- Osteoporosis y fracturas**
- Cáncer de colon**
- 70%** Hipertensión arterial
- 60%** Cáncer de mama



Es un factor determinante de cuadros de depresión.

Recomendaciones

Realizar un mínimo de **30 minutos** diarios de actividad física.



En el trabajo:

- ✓ Estacionar el auto a cuadras del trabajo.
- ✓ Dar un paseo durante el descanso del mediodía.
- ✓ Evitar estar sentado durante varias horas.
- ✓ Interrumpir esos periodos con breves estímulos de ejercicio.

Diseña tu propia tabla de estiramientos

A continuación, te proponemos una serie de ejercicios que puedes usar al final de tus sesiones. Cada uno de estos ejercicios estira uno o varios músculos diferentes.

Es muy importante dedicar al menos diez minutos a los estiramientos cuando se acaba de entrenar. Debes estirar todos aquellos músculos que has estado trabajando, así evitarás lesiones y dolores, devolverás a tus músculos la longitud que tenían antes de hacer la actividad deportiva y además te recuperarás antes del cansancio.

	Si realizas este ejercicio, notarás tensión en la parte posterior de la pierna. Te están «tirando» los gemelos . Cualquiera de estos tres ejercicios te servirá para estirar los músculos aductores.	
	Si haces cualquiera de estos dos ejercicios, notarás tensión en la parte posterior del muslo. Son los músculos isquiotibiales . Recuerda que es muy importante mantener la espalda recta.	
	Si te tumbas, colocas tu rodilla en el centro de tu pecho y luego tiras de tu tobillo, notarás tensión en los glúteos . No te olvides de hacerlo con las dos piernas.	
	Haz el siguiente ejercicio cuando quieras estirar la zona baja de la espalda. Estarás estirando un músculo que se llama cuadrado lumbar .	
	Seguro que has hecho este ejercicio alguna vez, sirve para estirar, entre otros, uno de los músculos más grandes del cuerpo: el dorsal ancho .	
	Este ejercicio es ideal después de haber estado mucho tiempo sentado estudiando, hazlo y verás cómo se estira la parte de atrás de tu cuello. Estás estirando el trapecio .	



Si realizas este ejercicio, notarás tensión en la parte posterior de la pierna. Te están «tirando» los **gemelos**. Cualquiera de estos ejercicios te servirá para estirar los músculos aductores.





LUGARES DE INTERÉS EN FUENCALIENTE



María Díaz Cachinero y María Díaz Redondo (2º ESO)



1. PLAZA ESPAÑA, AYUNTAMIENTO. MONUMENTO DEDICADO A LA CAZA .	10. FUENTE DEL MADROÑO: SALIENDO DE FUENCALIENTE DIRECCIÓN C. REAL.
2. IGLESIA PARROQUIAL NTRA. SRA DE LOS BAÑOS. CONSTRUIDA HACIA 1710. DEDICADA A LA VIRGEN DE LOS BAÑOS.	11. PINTURAS RUPESTRES DE PEÑA ESCRITA DECLARADAS MONUMENTO HISTÓRICO ARTÍSTICO NACIONAL EN EL AÑO 1924.
3. PILAR DE LOS BURROS, EN LA PLAZALOTA DE LA CALLE DEL BAÑO. "FORASTEROS AL PILAR"	12. PINTURAS RUPESTRES DE LA BATANERA DECLARADAS MONUMENTO HISTÓRICO ARTÍSTICO EN EL AÑO 1924.
4. ERMITA DE SAN ANTONIO. SITUADA EN LA CALLE SAN BERNARDO DATA DEL SIGLO XVIII.	13. LAS LASTRAS PARAJE EN UN HORCAJO DE LA SIERRA CON ABUNDANCIA DE CORRIENTES DE AGUAS, DONDE HUBIERA ANTAÑO BATANES Y MOLINOS. PERFECTO SITIO DE BAÑO Y OCIO.
5. EL ABUELO, ROBLE CENTENARIO: EN EL ROBLEDO DE LAS HOYAS.	14. ERMITA SAN ISIDRO LA SOLA CONTEMPLACIÓN DE LOS IMPRESIONANTES QUEJIGOS DEL LUGAR JUSTIFICA SU VISITA.
6. MIRADOR DE LA CRUZ MAGNIFICAS VISTAS DE FUENCALIENTE Y SIERRA MADRONA.	15. FUENTE DEL ALMIREZ ADEMÁS DE VISITAR ESTA, CONVIENE VISITAR SU PEQUEÑO BOSQUE CON CORPULENTOS ROBLES.
7. PLAZA DEL MIRADOR: LUGAR DE INTERÉS POR SUS MAGNÍFICAS VISTAS.	16. ERMITA DE SAN MARCOS DATA DEL SIGLO XVIII, SITUADA EN LA MISMA ALDEA DE VENTILLAS.
8. FUENTE Y CUEVA SAN BENITO FUENTE DE AGUA DE LA SIERRA Y LA CUEVA PEQUEÑO MIRADOR.	17. PEÑÓN DEL CUERVO SALIENDO DE FUENCALIENTE. PODEMOS VER EL PEÑÓN DEL CUERVO CON UNA CARA DE UNA MUJER.
9. FUENTE LA TEJA: DESTACA POR SU AGUA ATÍPICA, DE HIERRO SE SITUA AL SALIR DE FUENCALIENTE DIRECCIÓN CORDOBA.	18. BALNEARIO SE ENCUENTRA EN UN ENTORNO NATURAL. MAGNÍFICA SALUD PARA ESTE MANANTIAL DE AGUAS TERMALES.

COMER Y DORMIR EN FUENCALIENTE

<p>HOTEL SIERRA MADRONA Restaurante Ctra. N-420 Km 101 Telf. 926470192</p>	<p>HOTEL PEÑA ESCRITA Restaurante C/Baños Nº 11 Telf. 926470106</p>
<p>HOTEL LOS AZORES Restaurante Ctra. N-420 Km 103 Telf. 9264700079</p>	<p>HOTEL FILO Restaurante C/Baños Nº 13 Telf. 926470077</p>
<p>HOTEL BALNEARIO Restaurante C/ Baños Nº 6 Telf. 926470018</p>	<p>ALOJAMIENTO RURAL DE MARCOS Ctra. N-420 Km. 103,100 Telf. 926470365</p>
<p>CASAS RURALES LA PEDRIZA C/ Pedriza Telf. 625558290</p>	<p>CAMPING DE FUENCALIENTE Ctra. N-420 Km. 105,800 Telf. 926698170</p>



PALABRAS CUCONAS



En este apartado vamos a reflejar las palabras cuconas que de tantas palabras que tenemos parece casi un nuevo y exclusivo idioma.



Y para que veáis, hemos cogido las palabras más raras, graciosas... que hemos ido diciendo en clase y hemos hecho una lista para que las podáis ver aquellas/os que no las conozcáis y para quien las conozca que se divierta y pase el rato leyéndolas.

- AFRENTOSO/A: La persona que tiene por costumbre avergonzar a los demás.
- ALCATRACA: Hombre tranquilo, con mucha pachorra, flema, tardanza e indolencia.
- BANCALAZO: Fracaso rotundo. "¡Qué bancalazo vas a pegar!"
- BUTAGUEANDO: Empapado de agua.
- CANCAMUSA: Tontería o enredo con el que se pretende engatusar a alguien.
- CARILLANA: Sitio donde más calienta el sol en los días fríos. "Estar a la carillana".
- DOMAERO: Cuando algo está muy "daleao" hay que ponerlo en "domaero" para que se enderece. Las varas y tablas se ponen en domaero cuando se han curvado.
- DESTRABAYEGUAS: Persona de dudosa condición, golfo.
- DESTRIPICHARCOS: Equivale a destripaterrones, persona de poca valía, pasafatigas.
- ESPETERA: Tabla de la cocina para colgar los cazos y las sartenes.
- ESOCUPARSE: Confesar una preocupación. "Venga, esocúpate" equivaldría a "venga, cuéntame".
- FUÉLLEGA: Rastro que deja un animal, pisada.
- FRANGOLLERO: Persona que hace las cosas mal y deprisa. "Un albañil frangollero".
- GAJUERRO: La tráquea de los animales y, por extensión, la de las personas.
- GELASIO: Sin gracia, lacio, soso, persona con poco espíritu.
- JARAMBELONA: La "vida jarambelona" es la vida cómoda, fácil y sin preocupaciones.
- JURDE: Agua u otro líquido sucio.
- JIPÍO: Gemido agudo.
- LUPINO: Persona que le gusta siempre lo dulce y lo bueno, galgo.
- LAGAREJO: Zona encharcada y barrizal que se forma de manera accidental y rápida. "Se rompió la tubería y con las pisadas para recoger el agua se formó un lagarejo".
- LOLITO: Contento, embobado, con la baba caída. "Paco está lolito con su niño".



grado.v

*"HISTORIAS CUCONAS" se realiza gracias a la colaboración de toda la comunidad escolar del I.E.S.O. "Peña Escrita" de Fuencaliente: personal docente, personal de administración y servicios, alumnado, madres y padres.
Esperamos vuestros artículos y sugerencias para el próximo número.*