

π ENSO

10^A EDICIÓN





ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE OCAÑA

MISIÓN

La Escuela Normal Superior de Ocaña, es una institución de carácter pedagógico y oficial, dedicada a formar maestros y maestras como personas integrales, autónomas y libres para desempeñarse en preescolar y básica primaria, centrada en una pedagogía fundamentalmente dirigida a la transformación significativa de las prácticas educativas; y fomentando el desarrollo, la competencia investigativa en educación y pedagogía a través de los saberes disciplinarios, la diversidad, la ética, el respeto a la diferencia y la atención a educandos con o sin necesidades educativas especiales; comprometidos con su quehacer, el saber ser de lo bello, lo emocional, lo sentimental y el reflejo en lo imaginario y lo fantástico que resulta del diario vivir de la docencia.

VISIÓN

La Normal Superior será una Institución Superior, abierta y flexible, con capacidad de articular su entorno en el proceso educativo que necesita la región y el país, a través de la práctica y la investigación. Promotora de acciones que desde la escuela se proyecten a la comunidad.

**DIRECTOR
INSTITUCIONAL**

**Mg
Alonso Montagut Navas**

DIRECTOR GENERAL

**Aldemar Villamizar
Gamboa**

**DIRECTOR EDITORIAL
Y JEFE DE REDACCIÓN**

**Mg
Maritza Velásquez Martínez**

REDACTORES

**Isabella Quintero
Andreina Ramos
Julián Carrascal
Sandi Martínez**

María del Carmen Torrado

FOTOGRAFÍA

**William David Rincón
Flores
Gabriela Acosta Torrado**

ILUSTRACIONES

**Shirly Vanesa Pabón
Gabriela Baene Portillo
Lineth Montagut
Ángelo Echávez**

EDICIÓN/DISEÑO

**Andreina Ramos
Ángelo Échávez**

Editorial

Hoy apreciados lectores de la revista institucional Pienso, hacemos otra entrega de los contenidos, que como saben son creaciones de los estudiantes de nuestra institución Escuela Normal superior de Ocaña; lo hacemos con el ánimo de entretenerlos en esta etapa de cuarentena a causa de la pandemia del Covid 19.

Es una etapa de temores y aislamiento social, pero que propicia espacios de compartir en familia y en Pienso queremos que usted, querido lector, abra nuestras páginas con sus seres queridos, lean los contenidos y se diviertan con las imágenes, ilustraciones e incluso fotografías hechas por los estudiantes, porque en nuestra institución es primordial el desarrollo de competencias de todo sentido, no sólo en lo académico sino también en las artes.

También a propósito de los 450 años que cumple nuestra distinguida ciudad, les presentamos un artículo que presenta un poco la historia de su fundación y muestra a Francisco Fernández de Contreras, quien le dio vida a esta hermosa Villa de Ocaña. Así mismo Pienso trae artículos sobre la importancia del deporte, poemas de estudiantes y docentes, noticias importantes de estos tres meses del año 2020 y creativas imágenes.

Aprovechamos esta entrega para dar la bienvenida a Ángelo Echávez, egresado de nuestra institución y que ahora nos acompaña en sus prácticas de Diseño gráfico de la FESC, esperamos que esta etapa sea para él y para nosotros muy fructífera.

Finalmente, no olvidemos estar en familia en este tiempo de cuarentena, respetando las indicaciones de las autoridades, aprovechando para leer, conversar, jugar, descansar y otras actividades que nos hacen cada día más humanos.

ÍNDICE

- 6 La impotancia del ejercicio físico en el mantenimiento de la salud
- 7 Amar otra vez
- 8 Dueto alquimia
- 9 Mi retoño
- 10 Radiológica
- 11 Informativo
- 12 Linda tóxica, linda ¡Mujer!
- 13 Vida y obra de Francisco Fernández de Contreras
- 14 Coronavirus
- 15 Arte y Fotografía

¡SÓLO PALABRAS!



La importancia del ejercicio físico en el mantenimiento

Por Isabella Quintero

de la salud



Fotografías: Gabriela Acosta Torrado



¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento corporal que da lugar a un gasto de energía (quemar calorías). Realizar una actividad física significa moverse.

El consumo de energía de la actividad física se produce como consecuencia de la contracción muscular. Hasta un tercio de la energía consumida en la contracción muscular se elimina en forma de calor.

Para tener una vida activa puede ser suficiente incorporar a la vida cotidiana de cada uno algunas actividades sencillas como caminar, subir escaleras, limpiar la casa, bailar, montar en bicicleta, nadar, correr, jugar, o lo que les hablaremos más adelante el fútbol. Estas actividades queman calorías y mejoran nuestra salud.

Se ha demostrado que el ejercicio regular:

- Mantiene el tono y la masa muscular, evitando problemas posturales y dolores de espalda.
- Aumenta los niveles relativos de colesterol HDL (el bueno).
- Disminuye la presión arterial elevada.
- Ayuda a mejorar la composición corporal al quemar grasas.
- Favorece un nivel adecuado de azúcar en la sangre.
- Mejora la densidad ósea.
- Refuerza el sistema inmunitario.
- Mejora el estado de ánimo y reduce las posibilidades de depresión.
- Ayuda a regular el apetito.

A pesar de las razones de peso a favor de mantenerse activo, a muchas personas les resulta difícil incorporar la actividad física a su vida cotidiana.

La abundancia de vehículos en casi todas las avenidas y el descenso del número de trabajos que requieren actividad física contribuyen a que el 70% de la población adulta sea lo bastante inactiva como para ser considerada sedentaria.

El fútbol y la salud

Nuestra institución fomenta el deporte por eso se han creado actividades como los juegos interclase, donde los mejores jugadores de cada salón forman sus equipos para representar al mismo.



Amar otra vez

Las voces retumban en tu habitación,
el dolor palpita más y más
el inmarcesible sufrimiento
que te hace morir cada vez más.
Su partida te quemó el alma
Su partida congeló tu corazón
Huyes del dolor, pero te alcanza tan rápido
que solo puedes gritar por esta falta de amor.
Sin importar cuanto llores, no volverá
lo que se va, no regresa jamás.
Solo llora, porque no podrás ir atrás
grita que no escuchará,
el recuerdo será lo único que vivirá.
El tiempo pasará y quizá este hecho olvidarás
y si eso no pasare, el tiempo te curará.
Encariñarte rápido te causa dolor,
es increíble que amar a veces sea un error.
Alguien más irá a llegar
y tu corazón conquistará,
verás la luz de nuevo
pues tu corazón roto ya no está.

- Sandi Martínez.

Por Andreina Ramos

Este dueto nace en la Escuela Normal Superior de Ocaña como iniciativa pedagógica por parte de estudiantes, que se fusionaron como agrupación, ensamble andino colombiano, fusiona la música clásica, el pop, con la música andina colombiana.

La música andina es un término que aplica a una gama de géneros musicales que tiene origen en los Andes sudamericanos, la instrumentación varía según sea el país, en Colombia está basado en palos de lluvia o palos de agua e instrumentos de cuerda, mientras que en Bolivia, Perú, Chile y Ecuador los instrumentos más característicos son la flauta de caña, y rectas, normalmente acompañadas de charango y bombo.

Los ritmos de la Región Andina en Colombia son el Bambuco, Guabina, Son Sureño, Pasillos, Valses, Torbellino etc.

El grupo Alquimia nace inicialmente con dos estudiantes, Keyclim Sanjuán y Lidy Paola Vila, quienes hoy en día son egresadas de la Institución, y su director el docente del área de artística Aldemar Villamizar Gamboa, compositor y arreglista, actualmente sigue vinculado a este proyecto; hoy en día es el grupo de música andina colombiana más importante de Norte de Santander en los últimos tiempos, gracias a un arreglo logístico que tienen con el Conservatorio Reformado de Ocaña, quien tiene su sede principal en la ciudad de Barranquilla, cuentan con el maestro Jhosep Harley Schutmaat, el violinista, el triplista que es un docente que vive en Cúcuta y la guitarra.



La agrupación ha representado al departamento en festivales a nivel nacional en Pamplona, Floridablanca, Tolima y en Santa Fe de Antioquia, y también ha estado en los preliminares del “Mono Núñez” que es un festival importante a nivel nacional.

El 19 de marzo estarán representando al departamento en Ibagué, en el festival Príncipes de la canción, se proyectan a nivel nacional como uno de los grupos fuertes en el folclor andino colombiano.

Se espera que como siempre dejen en alto a nuestro departamento y por supuesto a la Normal Superior de Ocaña.



Mi retoño

La vida con amor se vive placentera...
Cuando el alma y la carne hacen presencia.

Si el resplandor de la aurora se avizora,
En la presencia del efluvio de la vida.
Un capullo en la estancia que ilumina,
el trasegar impetuoso de la vida
o el sendero espinoso del otoño.

Un príncipe o princesa no soñada,
aparece cual hada, con luz en vez de vara.
Llenando el universo de ilusiones,
transformando el corazón del más villano
El supremo hacedor lo prevé todo
la vida, la existencia y el cuidado,
así de sencillo es este rito
de feliz ensoñación entre sus brazos.

Marzo 17 de 2020
Docente María del Carmen Torrado V

Radiológica 96.0



Radiológica la emisora institucional de la Escuela Normal Superior de Ocaña llega recargada este nuevo año 2020, el Ministerio de las TICS le asignó nueva frecuencia, 96.0 FM.

Ha sido un proceso largo y ha venido trabajando continuamente y preparándose para seguir aportándole a la educación a través de la radio, actualmente cuenta con alrededor de 15 programas los cuales se han ido fortaleciendo para el mejoramiento de la parrilla radial, tiene programas de todo tipo, desde cultura, educación, deportes, música, etc.

Es así que no solo se ha estado preparando en su programación, oficialmente tiene nuevo logo, de igual forma adecuó sus herramientas de trabajo, sus instalaciones, para así poder brindar las herramientas necesarias para garantizar la calidad del trabajo, que sean óptimos para su funcionamiento.



Escuela Normal Superior
Ocaña

¡Bienvenida!

Fabiola Verjel Arévalo



La Escuela Normal Superior de Ocaña cuenta con nueva Psicóloga, quien estará trabajando con los estudiantes en pro de la educación, enseñanza, seguimiento e inclusión, entre otros.



El pasado Viernes 06 de Marzo, fueron escogidas Personera y Contralora de la Escuela Normal Superior Ocaña y a su vez Personero de la Escuela Normal superior de Ocaña sede El Llano Echávez, quienes trabajarán en pro del mejoramiento continuo.

Estudiantes de noveno semestre de Derecho, de la Universidad Francisco de Paula Santander Ocaña, extendieron la invitación a la Escuela Normal Superior de Ocaña al primer concurso interinstitucional de Derechos Humanos "Ocaña 450 años"



Linda tóxica, linda ¡Mujer!

Linda tóxica, en tu inperfilada perfección,
esculpida con diferentes trazos,
con tonos de lienzo de tinte fino
del mejor pintor.

¡Mujer! Mi dopamina se eleva hasta el éxtasis,
mi corazón se balancea como si salir quisiera,
¡salir! de la misma carne y besarte consentida,
sentir el nivel de la evolución humana.

Me fascinan tus manos, como se mueven,
dan completa calma cuando se juntan para abrazar.
Tus ojitos enternecidos calman mi desdén
cuando me permites con ese brillito desear.

Cuidarte es preciso, esperarte también,
hay muchos que no saben tu valor,
a algunos se les olvidó de donde vienen;
y en causa cual guerrero protegerte es deber.

Tóxica, linda, linda tóxica,
esta pasión por amarte,
es el dulce sentir de la vida,
la que guía mi proceder.

Mil canciones, mil poemas, mil rosas
son triste ofrenda para una diosa;
tratando de remediar la desgracia,
formada siempre por él víctima.

Te entrego mi poema,
en pocas verdades,
goza de tu presencia,
ve en ti lo que eres, una ¡Mujer!

Julián Andrés Carrascal Carrascal
Grado: 10B

Vida y obra de Francisco Fernández de Contreras

Por: Julián Carrascal 10B



Fotografía: Academia de Historia de Ocaña

Un día en la reluciente Real España, del año 1526, en el actual municipio Pedrochero jurisdicción de Córdoba, nació el que se convertiría en el fundador de la provincia de Ocaña, al titulado teniente de gobernador, capitán General y justicia mayor de la villa naciente a: Francisco Fernández, un hombre alto, barbudo y de piel blanca, hijo de: Pedro Fernández de Erreño y Catalina Sánchez; casado con su legítima mujer, también de descendencia española, natural de Cuenca en la Mancha, Isabel de Rojas con la cual tuvo nueve hijos, cuatro varones y cinco mujeres, los cuales fueron:

Lorenzo Fernández, Francisco Fernández, Pedro Fernández, Ana de Rojas, María Fernández, Juan Fernández, Isabel de Rojas, Juana de Rojas, Francisca de Rojas. A su joven edad prestó servicios a la Corona española, como soldado raso ante el Emperador Carlos V, con la misión de cristianizar el mundo entero. Ya entre los años de 1536 y 1542 llegó a las Indias, entrando por el puerto de Santa Marta, después a Cartagena y Mompós.

Entre 1544 y 1550 hace una serie de exploraciones y rescates, como soldado expedicionario y pacificador, por el reino de Granada y el Perú. Era un soldado demasiado activo, enérgico, valiente y osado, tal así que una vez en 1572, cayó herido, tras una tribu de indígenas y a punto de morir, pero Francisco le supo jugar a la muerte.

Nuestro fundador empieza a coger cabida ante el poder militar y político, desde aquel 20 de junio de 1566, el Cabildo de Pamplona designa a Francisco Fernández, como teniente del corregimiento de dicha ciudad, honores que se le entregan por ser cofundador, estando bajo el mando de Pedro de Ursúa fundador de la villa. En la nueva villa se casó con Isabel de Rojas y tuvo sus nueve hijos, como se dijo anteriormente. Le encantaba esta ciudad y por eso sentó cabeza, donde tuvo rancherías, casas, huertas, ganado, y grandes extensiones de tierra; el tiempo transcurre su marcha y Francisco Fernández, también avanzaba.

Pasó tres veces por el valle de los Hacaritamas, tratando de ver las nuevas rutas por ríos y caminos de herradura, la cual comunicará, Pamplona con la costa Caribe y un puerto de descargar del Magdalena al centro del reino, pero para eso debía montar el proyecto y presentarlo ante los altos mandos del poder, en las diferentes ciudades importantes como: Santa fe de Bogotá, y Pamplona, lo cual fue aprobado con éxito, gracias al cabildo abierto de Pamplona, como tercer proyecto poblador, y con la participación de 36 españoles, da inicio a un nuevo mundo.

Es así que se puede resaltar la participación del español Simón del Basto, el cual ayudó a la supervivencia de los soldados tras traer muchas vacas, cerdos y carneros a la nueva Villa.

En dicho proyecto crea: el convento de San Francisco y otras casas, monumentos y demás, las cuales muchas fueron de pertenencia del fundador. Al conocer un poco su historia, nos damos cuenta de su gran espíritu, no era como todos los conquistadores, asesinos, crueles, no, él era una persona justa y correcta, que tenía su historia oscura, no lo vamos a descartar, pero sí, un personaje importante de nuestra historia y de muchas otras, ya que, con esta fundación, da inicio a las demás villas, como: Río de oro, El Carmen, Pueblo Nuevo, Buena vista, etc.

El General antes de su muerte deja un testamento, donde relata su historia y pasiones, además de la extensa repartición de sus bienes, a indígenas, amigos y familiares, pero también sus más sentidas querencias como esta que referimos a continuación:

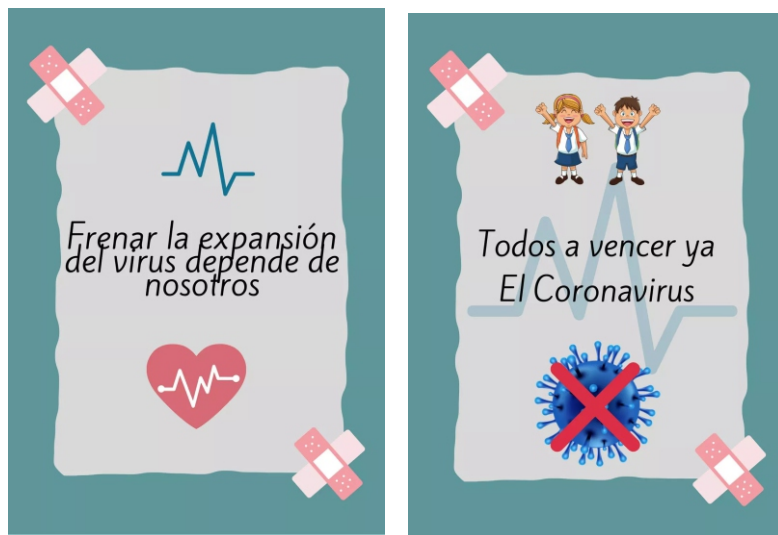
“Estando como estoy enfermo de la enfermedad que Dios nuestro Señor fue servido, es de escudar y en dicho mi buen juicio y entendimiento natural, creyendo como creo en la Santísima Trinidad, Padre, Hijo y Espíritu santo, que son tres personas distintas y un solo Dios, y en todo a aquello que es y tiene la Santa iglesia de Roma y teniéndome de la mano de la muerte, que cosa natural y a toda criatura viviente y teniéndome de la muerte, que es costumbre y a toda criatura viviente deseando poner mi alma en cabeza de salvación y tomando como tomo por mi abogada e intercesora a la bienaventurada nuestra, Madre de Dios, Señora nuestra, para que ella por quien es, me sea intercesora y abogada delante de su hijo, por el que dicho para que me perdone mis culpas y pecados...”

Este testamento también habla de dónde quería ser enterrado, pero lastimosamente, no se tiene dato alguno de su cuerpo, posiblemente, puede ser uno de los cuatro cuerpos que se encontraron en la nave del templo de San Francisco hace algunos años, los cuales tres, tenían trajes de fundadores; pero nada más, esta es toda la información que se tiene hasta el momento.

¿Qué es un Coronavirus?

Los coronavirus son un gran grupo de virus que son comunes entre los animales. En casos raros, son lo que los científicos llaman zoonótico, lo que significa que pueden transmitirse de animales a humanos, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU., CDC por sus siglas en inglés. El nuevo coronavirus fue denominado por la OMS como COVID-19.

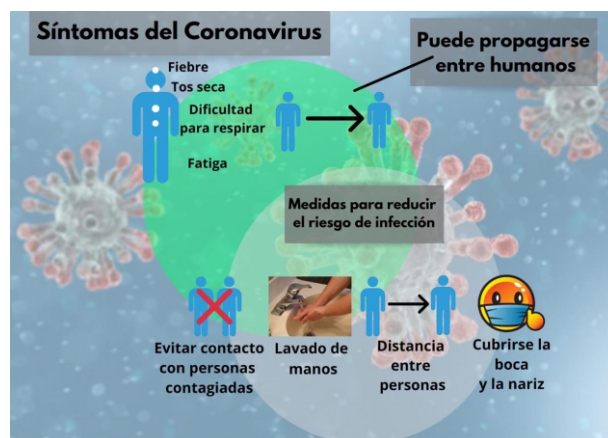
A finales de 2019, surgieron informes de una misteriosa enfermedad en China. Fue identificado como un nuevo tipo de coronavirus, que se cree que proviene de un mercado de mariscos en Wuhan, la capital de la provincia central de Hubei en China.



Desde entonces, se han confirmado cientos de miles de casos globales y miles de muertos. Cientos de casos también han sido confirmados en unos 70 países y territorios. Las autoridades ahora están tratando de detener la propagación del virus, restringiendo el viaje de millones de personas e introduciendo cuarentenas estrictas.

Síntomas

Los virus pueden enfermar a las personas, generalmente con una enfermedad leve o moderada del tracto respiratorio superior, similar a un resfriado común. Los síntomas del coronavirus incluyen secreción nasal, tos, dolor de garganta, posiblemente dolor de cabeza y quizás fiebre, que puede durar un par de días.

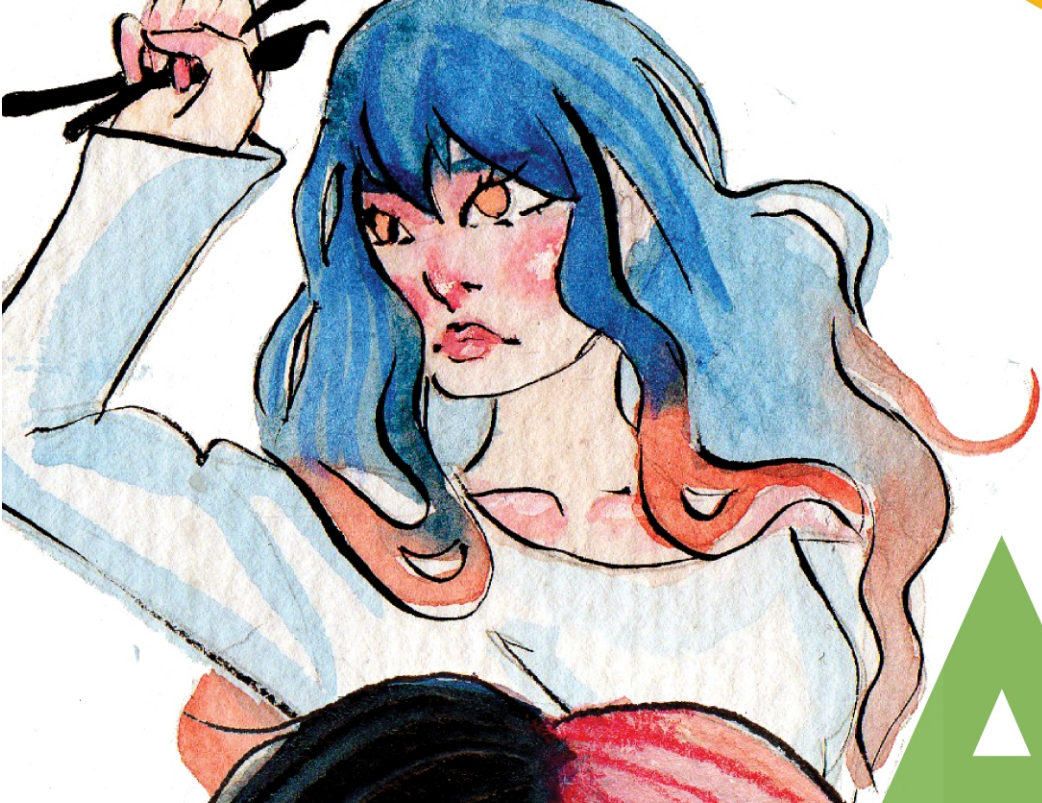


¿Cómo se transmite?

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. Este mecanismo es similar entre todas las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA).

Recomendaciones

La Resolución 380 de 2020 establece que tanto los viajeros nacionales como extranjeros provenientes de China, Italia, Francia y España deben adoptar medidas de aislamiento e internación en su residencia o en un hospedaje transitorio cubierto por su propia cuenta durante 14 días.



AR TE

&FOTOGRAFÍA





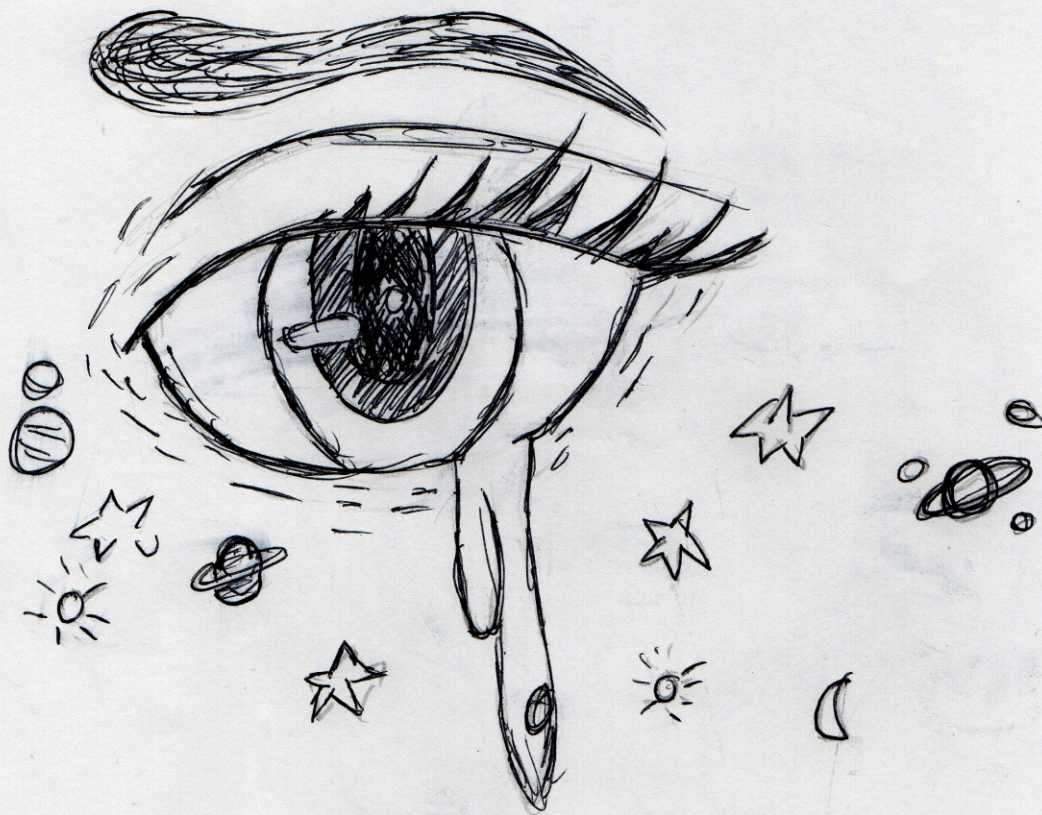
9/03/2020

Shirly



07/02/2020

Shirly



9/03/2020





FELIZ
NAVIDAD



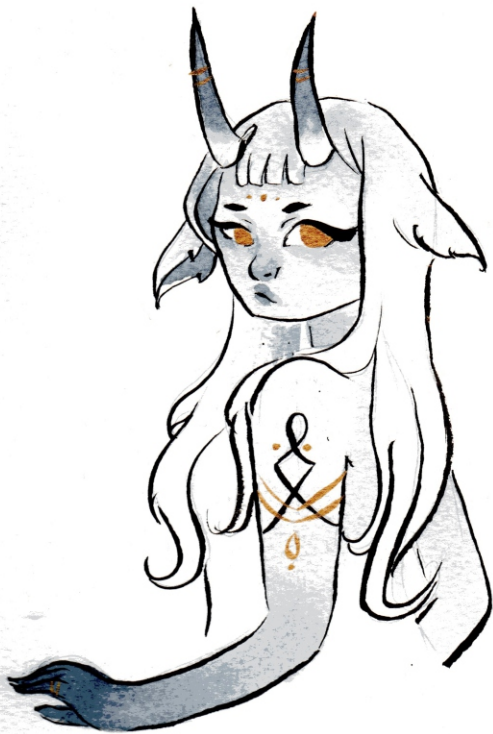






Gabriela Baene Portillo 6A











William David Rincón Flores 11B





William David Rincón Flores 11B



Lineth Montagut 8A



“Técnica de tiza
pastel sobre lija”



Lineth Montagut 8A



Escuela Normal Superior de Ocaña

Vía al río algodónal, vereda Llano de los Alcaldes

Teléfono: 5692269 Ocaña Norte de Santander

email: piensorevist@gmail.com

www.normalsuperiorocana.edu.co