



**CENTRO DE INTERPRETACIÓN  
VIDA RURAL**

**Monasterio de La SANTA ESPINA.**

**Programa: Jornadas de otoño en el Bosque de la Santa Espina"**

**10h-Al paso del otoño, del Embalse Bajoz- Al Monasterio Santa Espina. 5km.**

**12h-Visita Centro Interpretación vida rural:**

**13h-Uno para mí, dos para ti. Reparto solidario frutos de otoño**

**Horario: Septiembre-Octubre (Se adapta a cada centro)**

**PRECIO DE LA ACTIVIDAD: 5 € POR NIÑO.**



*...aleza da...y el hombre comparte.*



**Practica Responsabilidad Social en  
tu Centro Escolar:**

*Uno para mí, dos para ti.*

Participa y ayúdanos a  
repartir alimentos esenciales  
que hoy más lo necesitan



FUNDACIÓN  
**BANCO DE  
ALIMENTOS**  
DE VALLADOLID

Tfno.620142243/ 645581931.

Email: [sanespina@hotmail.com](mailto:sanespina@hotmail.com)

[www.vidarural.org](http://www.vidarural.org)

Información y reservas:



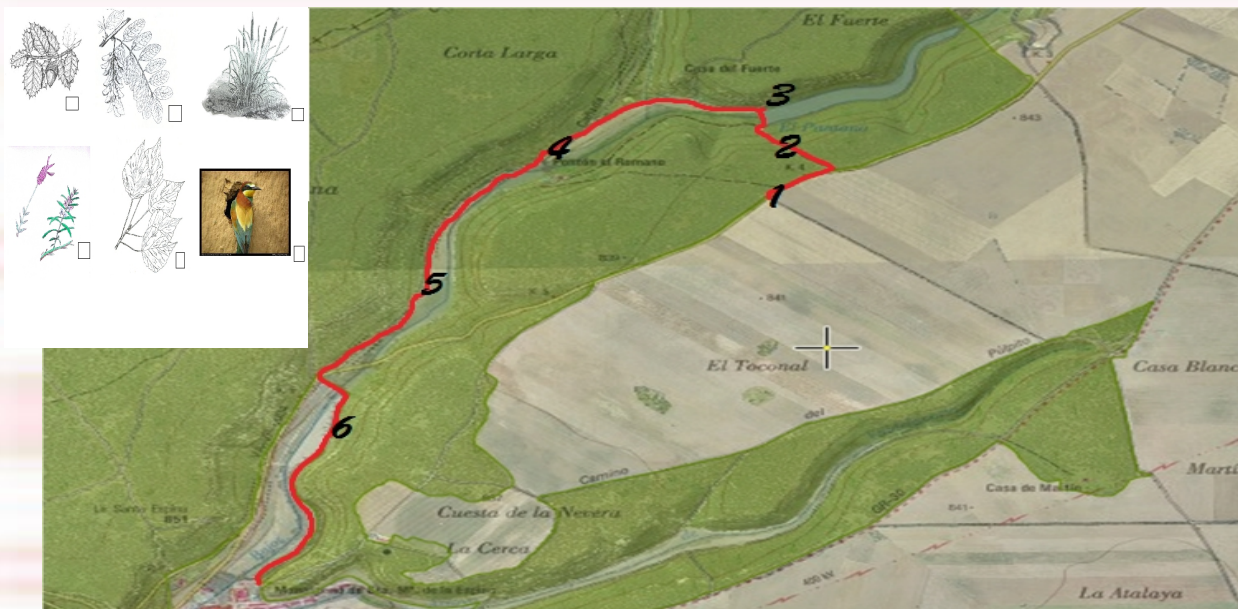


## PROGRAMA ORIENTATIVO DE LA JORNADA

El horario se adapta a cada Centro sobre la propuesta siguiente:

- 10h. Bienvenida al complejo monumental y natural de La Santa Espina.
- 10-12. El otoño en la naturaleza: Ruta eco-senderista Embalse-Monasterio Santa Espina.5km.
- 12-13: Visita interactiva Centro de Interpretación Vida Rural-Monasterio
- 13-14. Frutos de Otoño: Muestra y degustación almendras.

*Uno para mí, dos para ti.* (Dinámica solidaria pesas y medidas antiguas con almendras.)

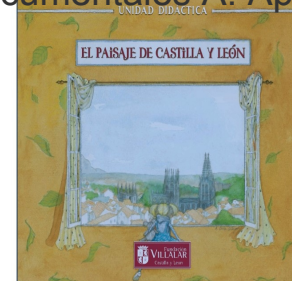


### Material para los docentes:

\*Libro *El Paisaje de Castilla y León*. J. Romano. de.Fund. Villalar CYL.

Lote frutos secos

\*CD. Documentales A. Aperos de Ayer.





# Este otoño...no te quedes en clase.

## FICHA DIDACTICA ACTIVIDADES

La jornada ha sido cuidadosamente programada en una secuencia de actividades orientadas a la motivación, acción, y socialización de los escolares para descubrir, compartir y construir el extraordinario paisaje de otoño en el Bosque de la Santa Espina.

- ◆ **El otoño en Los Montes de Torozos**, ofrece una espectacular imagen del bosque mediterráneo en el entorno de la Santa Espina, uno de los mejores conservados de la Provincia de Valladolid. El recorrido transcurre por las riberas del Río Bajoz, cuyo arbolado característico de fresnos y chopos, resalta con el otoño el contraste de los colores.
- ◆ **La singularidad natural de este paisaje se ve destacada por la monumentalidad del Monasterio cisterciense de La Santa Espina**, cuyas blancas piedras reflejan esas cálidas tonalidades de luz en esta estación del año.
- ◆ **En el Centro de Interpretación, mostramos los oficios artesanos y labores que nos han legado los paisajes heredados. En el otoño, la vida rural descubre el inicio de un nuevo ciclo agrario.**

Labores de preparación de la tierra y de siembra, junto a las pastoriles que recorren estos parajes aprovechando los últimos pastos. Actividades como la vendimia y la recogida de frutos secos, llenaran en estos días bodegas y despensas.



**Experiencia de solidaridad alimentaria:**  
***Uno para mí, dos para ti .***

Las almendras también alimentan valores.

A Cada niño participante en la jornada se le entregará una unidad de celemín de almendras, y se donarán dos al Banco de Alimentos de Valladolid.

La vida rural ha discurrido en torno a la alimentación.

**Aprender a:**

- ▣ Reconocer la importancia del otoño, para la recogida y el almacenamiento de algunos alimentos como la uva o las almendras, fundamentales en la dieta mediterránea.
- ▣ Medir las cantidades que vamos a necesitar a lo largo del año, para nosotros y los que nos rodean.
- ▣ Conocer y emplear los sistemas antiguos de pesas y medidas, como el celemín o la fanega.



**Almendras: El fruto del otoño**

**¿Sabías qué?:**

- ▣ Las almendras son fundamentales en la dieta Mediterránea ya que su riqueza en nutrientes como el calcio y ácidos grasos le confieren muchas propiedades.
- ▣ Son muy energéticas y una buena fuente de fibra.
- ▣ Ayudan a disminuir el Colesterol.
- ▣ Son un elemento fundamental para prevenir las enfermedades del corazón y para mejorar la circulación sanguínea.
- ▣ Consumir 30gr de almendra al día es esencial en la salud de las personas.

Fuente: [enbuenasmanos.com](http://enbuenasmanos.com)



FUNDACIÓN  
**BANCO DE  
ALIMENTOS**  
DE VALLADOLID



**Colabora:**  
**Vivero-escuela**  
**La Huella verde**  
**Productor**  
**ecológico**





CENTRO DE INTERPRETACIÓN VIDA RURAL.  
La SANTA ESPINA.



*Cómo llegar*



Salida	Distancia	Tiempo
Salamanca	125km	1h 20'
Zamora	70km	1h
Palencia	64km	1h 15'
Valladolid	43km	45
León	141km	1h 30'