



SEMANA DO 19 AO 23 DE XANEIRO

2026/4

CPR PLURILINGÜE KARBO

Avanzando na FP Dual: os nosos titores participan en xornada da Dirección Xeral de Formación Profesional

Representaron ao centro nunha importante reunión organizada pola Dirección Xeral de Formación Profesional en Santiago de Compostela.

Desde Karbo ao podio nacional: o Jiu Jitsu Karbo brilla no Campionato de España

No ximnasio do Colexio Karbo, cultivábase algo moito máis grande que técnica

A defensa persoal é un recurso valioso para garantir a seguridade e o benestar en situacións de risco.

O seu enfoque práctico e accesible permite ás persoas prepararse para enfrontar ameazas de maneira responsable



“A arte de comunicar consiste en ser capaz de dicir o que un pensa con claridade, precisión e elegancia.”

José Ortega y Gasset

Descubrinto o fondo do mar na clase de 3 anos!

Mergullámos a imaxinación nas profundidades do océano para explorar o fascinante mundo dos animais mariños

Os nenos de 4 anos: aprendendo sen parar a través do xogo

O cerebro en acción: pensamento lóxico e resolución de problemas

Descubrinto a natureza a través do cinema: Terceiro de Primaria goza “O Bosque Animado”

En terceiro de Primaria demos un paseo máxico polos bosques de Galicia...

Coñecer as hortalizas tamén pode ser divertido!

En 4.º de Primaria estamos a descubrir que aprender sobre a alimentación e a natureza pode ser moi divertido

Falar para aprender, aprender para comunicar: a importancia da presentación oral en todos os niveis educativos

A capacidade de expresar ideas con claridade pode marcar a diferenza entre o éxito e a incomunicación

Inverno na aula! Bonecos de neve, palabras e moita imaxinación

Aínda que fose vai frío e non caeu nin un floco de neve na nosa cidade, na clase de último curso de Infantil vivimos o inverno con toda a súa maxia!

Globos que fan bailar aos bonecos! Unha primeira lección de ciencia en primeiro de primaria

Na nosa clase de primeiro de primaria vivimos unha mañá chea de maxia...

Aprendendo a orientarnos en segundo de primaria!

En segundo de primario, os alumnos emprenderon unha viaxe moi especial...

Teatro en inglés: unha experiencia inmersiva para 5.º e 6.º de Primaria

Aprender inglés pode ser unha aventura emocionante!

Coñecendo para previr: 6.º de Primaria expón os seus traballos sobre enfermidades

En 6.º de Educación Primaria demos un paso máis no noso compromiso coa saúde e a ciencia.

Xogando e aprendendo coa corda: 1º e 6.º de Primaria pon en movemento corpo e mente

Aprender pode ir da man do xogo, o movemento e a diversión

Falar para aprender, aprender para comunicar: a importancia da presentación oral en todos os niveis educativos



Ramón Carrasco Borrego

Nun mundo cada vez máis interconectado, onde a capacidade de expresar ideas con claridade pode marcar a diferenza entre o éxito e a incomunicación, **a presentación oral deixa de ser unha simple tarefa escolar para converterse nunha competencia esencial**. E o é desde os primeiros anos de Primaria ata a Formación Profesional e a Universidade.

Aínda que a miúdo se subestima, falar en público —explicar un proxecto, defender unha idea, compartir un descubrimento— non só avalía coñecementos, senón que **desenvolve habilidades cognitivas, emocionais e sociais fundamentais**. Vexamos por que esta práctica é tan valiosa en cada etapa educativa.

Educación Primaria: sementar a confianza

- ✓ Os nenos aprenden a **organizar as súas ideas**.
- ✓ Superan o medo escénico con apoio e empatía.
- ✓ Practican a **escóita activa** ao respectar as quendas.
- ✓ E, sobre todo, descubren que **a súa voz importa**.

Estas primeiras experiencias crean as bases da autoestima comunicativa: “O que teño que dicir merece ser escoitado”.

ESO e Bacherelato: estruturar o pensamento

Nesta etapa, as presentacións gañan complexidade. Xa non só móstrase, senón que se **argumenta, compara, analiza e conclúe**.

Ao expoñer traballos sobre historia, ciencia, literatura ou tecnoloxía, os adolescentes:

- ✓ Aprenden a **sintetizar información** e distinguir o relevante.
- ✓ Desenvolven **pensamento crítico** ao xustificar as súas opinións.
- ✓ Melloran o seu **vocabulario e coherencia discursiva**.
- ✓ E enfrontan, con ferramentas, a ansiedade fronte o público.

Ademais, traballar en equipo para preparar unha exposición fomenta a **colaboración, a delegación de tarefas e a responsabilidade compartida**.

Formación Profesional: comunicar con propósito

En FP, a presentación oral adquire un carácter profundamente práctico. Os alumnos deben **defender proxectos técnicos, simular entrevistas de traballo, explicar procesos industriais ou presentar deseños**.

Aquí, a comunicación oral xa non é só académica: é **profesional**.

- ✓ Aprenden a adaptar a linguaxe ao público (técnico ou non).
- ✓ Usan recursos visuais con intención (diapositivas, maquetas, prototipos).
- ✓ E practican a **claridade, a precisión e a seguridade**, calidades crave en calquera oficio.

Universidade: pensar en voz alta

Na educación superior, expoñer é parte do pensamento mesmo. Ao presentar investigacións, ensaios ou propostas innovadoras, os estudantes:

- ✓ **Consolidan o seu coñecemento**: explicar algo é a mellor forma de entendela.
- ✓ Reciben retroalimentación inmediata que enriquece o seu traballo.
- ✓ Desenvolven **ética académica e rigor argumentativo**.
- ✓ E prepáranse para congresos, defensas de teses ou entrevistas laborais.

Máis aló da aula: unha competencia vital

A capacidade de presentar con claridade, empatía e convicción é crucial en case todos os ámbitos da vida adulta: desde unha reunión de traballo ata unha charla TED, desde unha clase maxistral ata unha proposta de negocio.

Por iso, **non se trata de “falar ben”, senón de pensar con orde, conectar cos demais e transmitir con autenticidade**.

Fomentar a presentación oral en todos os niveis non é esixir perfección, senón **crear espazos seguros onde cada estudante poida atopar a súa voz**. Con práctica, guía e celebración dos avances —por pequenos que sexan—, transformamos o medo en confianza, a dúbida en claridade e o silencio en diálogo.





Descubriendo o fondo do mar na clase de 3 anos!

Na nosa clase de 3 anos mergullámos a **imaxinación** nas profundidades do océano para explorar o fascinante mundo dos **animais mariños**. E fixémoslo con contos, cores, risas... e moita creatividade!

Todo comezou coa lectura do divertido conto "**A quenlla simplón**", unha historia chea de humor, tenrura e sorpresas que conquistou por completo aos nosos pequenos. A través das súas páxinas, non só coñeceron a unha quenlla moi especial, senón que tamén aprenderon valores como a amizade, a empatía e a aceptación das diferenzas.

Pero non quedamos só na quenlla. Tamén contamos coa axuda duns heroes moi coñecidos! Os nenos e nenas gozaron con **mini contos protagonizados pola Patrulla Canina**, esta vez en misións submarinas: rescatando @estrella de mar, axudando a golfinhos perdidos ou construíndo arrecifes seguros. Estas historias sinxelas, con frases curtas e vocabulario accesible, foron perfectas para estimular a súa **comprensión oral** e espertar o seu interese pola lectura.

E chegou o momento de crear: cada neno e cada nena recibiu un folio e rotuladores de cores para **debuxar a súa propia escena mariña inspirada nos contos**. Algúns debuxaron á quenlla simplón sorrindo entre peces; outros recrearon a Chase mergullando con lentes; houbo polbos con chapeu, baleas cantando e ata barcos piratas amigables.

Mentres debuxaban, practicaban sen darse conta habilidades crave de **lectoescritura temperá**:

- ✓ Escoitaban con atención as historias.
- ✓ Recoñecían personaxes e secuencias.
- ✓ Expresaban as súas ideas con trazos, símbolos e, nalgúns casos, intentos de escritura espontánea (letras, nomes, palabras).
- ✓ Desenvolvían a motricidade fina e a coordinación ollo-mano.

Cada debuxo foi único, porque **cada neno e nena deixou voar a súa imaxinación**. O resultado final foi... un auténtico mural submarino cheo de cor, emocións e primeiros pasos cara ao mundo da lectura e a escritura!

Grazas a estas actividades lúdicas e significativas, os nosos pequenos non só aprenden: **soñan, crean e descubren que a aprendizaxe é unha aventura marabillosa**.





Os nenos de 4 anos: aprendendo sen parar a través do xogo

Aos catro anos, os nenos non só corren, saltan e rin con entusiasmo: tamén están a construír, sen darse conta, as bases de habilidades esenciais para a súa vida académica e persoal. Nesta etapa, o desenvolvemento cognitivo, motor e emocional avanza a un ritmo sorprendente, e gran parte dese progreso ocorre... xogando.

O cerebro en acción: pensamento lóxico e resolución de problemas

A esta idade, os pequenos empezan a pensar de forma máis estruturada. Xa non só actúan por impulso; comezan a **planificar, probar solucións e aprender dos erros**. Por exemplo, se unha torre de bloques cae, poden analizar por que ocorreu (“Puxen un chueco?”) e axustar a súa estratexia a próxima vez.

Este tipo de razoamento é a semente da **resolución de problemas**, unha competencia fundamental na escola e na vida. Ademais, desenvolven o **pensamento lóxico**: identifican patróns, comparan tamaños, ordenan obxectos e comprenden relacións como “antes/despois” ou “máis/menos”.

Unha actividade crave neste proceso é a **seriación** —a capacidade de ordenar elementos segundo unha regra, como tamaño, cor ou forma—. Facer colares alternando cores ou amontoar aneis dun xoguete clásico son exemplos cotiáns que fortalecen esta habilidade.

Memoria visual e concentración: mirar, lembrar e enfocarse

A **memoria visual** permite aos nenos recoñecer, reter e evocar imaxes mentais. Aos 4 anos, xa poden lembrar a portada do seu libro favorito, atopar un obxecto escondido nunha ilustración ou reproducir un debuxo simple despois de velo brevemente.

Xunto con iso, mellora a súa **capacidade de concentración**. Aínda que aínda é limitada —entre 10 e 15 minutos en media—, esténdese notablemente cando a actividade é significativa e prazenteira. Un neno pode pasar varios minutos armando un crebacabezas de 12 pezas se está motivado, demostrando persistencia e atención sostida.

Detrás de cada risa, cada garabato e cada “mira o que fixen!”, hai un cerebro en pleno desenvolvemento. Aos 4 anos, o xogo non é só diversión: é a linguaxe da aprendizaxe. E ao entender como se constrúen estas habilidades —motricidade fina, lóxica, memoria, concentración—, podemos acompañar aos nenos con maior intención, respecto e alegría.

Despois de todo, os futuros lectores, científicos, artistas e pensadores críticos están, hoxe, sentados no chan, armando un castelo de bloques... con total seriedade.





Inverno na aula! Bonecos de neve, palabras e moita imaxinación

Aínda que fose vai frío e non caeu nin un floco de neve na nosa cidade, na clase de último curso de Infantil vivimos o inverno con toda a súa maxia!

Coas xanelas pechadas e ben abrigaditos, convertémosnos en pequenos artistas e científicos do inverno. A nosa misión: **crear o noso propio boneco de neve... de papel!**

Cada neno e cada nena deseñou o seu boneco con bólas de algodón, cartolinas brancas, botóns, bufandas de feltro e ata chapeus feitos a man. Algúns tiñan cenorias de laranxa brillante, outros lucían sorrisos enormes con carbón debuxado, e máis dun saíu con lentes de sol... polo si ou polo non o sol asomaba!

Pero esta actividade foi moito máis que manualidades. Tamén traballamos **linguaxe e vocabulario**: unha vez terminados os bonecos, colocamos **etiquetas coas palabras correspondentes a cada parte**: cabeza, corpo, ollos, nariz, boca, brazos, botóns, bufanda, chapeu...

Así, mentres pegabamos, recortabamos e decorabamos, estabamos:

- ✓ Recoñecendo e nomeando partes do corpo.
- ✓ Asociando imaxe e palabra escrita.
- ✓ Practicando a lectura temperá (moitos xa len as etiquetas sós).
- ✓ E reforzando a conciencia fonológica e o vocabulario específico.

Ademais, conversamos sobre as **estacións do ano**, que fai especial ao inverno, como nos abrigamos, por que nalgúns países si nevaa... e por que os bonecos de neve se derriren co sol (unha pequena lección de ciencia!).

O resultado final foi un recuncho da aula transformado nunha **paisaxe invernal chea de cor, creatividade e palabras**. Cada boneco é único, como cada neno e nena que o creou.

Porque en Infantil sabemos que **aprender non necesita neve de verdade... só ganas de imaxinar, crear e descubrir xuntos**.





Globos que fan bailar aos bonecos!

Unha primeira lección de ciencia en primeiro de primaria

Na nosa clase de primeiro de primaria vivimos unha mañá chea de maxia... pero non era maxia de verdade! Era **ciencia**, e descubrímolos grazas a un experimento sinxelo, divertido e sorprendente: fixemos bailar bonecos de papel con globos e electricidade estática.

Todo empezou cando nosa mestra repartiu nos globos de cores. Con moito coidado —e algunhas risas ao tentalo— inflámoslos ata que quedaron redondos e firmes. Logo veu a parte máis emocionante: fregalos contra o noso pelo ou contra os xerséis de la. Algúns globos pegábanse ao teito, outros ás nosas camisetas... mesmo ás paredes!

Foi entón cando a mestra explicounos algo increíble: ao fregar o globo, créase unha enerxía invisible chamada **electricidade estática**. Aínda que non a podemos ver, si podemos ver o que fai! Díxonos que esta enerxía ten o poder de atraer obxectos moi lixeiros, como anaquiños de papel, plumas ou mesmo o cabelo.

Despois, colocamos sobre as mesas uns bonequiños que recortamos nós mesmos en clase: tiñan brazos, pernas e caritas riseiras. Cando achegamos lentamente os globos fregados... algo máxico sucedeu! Os bonecos empezaron a levantarse do papel, a moverse, a "bailar" sen que ninguén os tocara. Algúns mesmo daban voltas ou se pegaban ao globo coma se quixesen abrazalo.

Este momento foi moito máis que un xogo. A través do experimento, estamos a desenvolver **habilidades científicas fundamentais**:

- ✓ **Curiosidade:** atrevémonos a preguntar e explorar.
- ✓ **Observación:** miramos con atención o que ocorre, antes, durante e despois.
- ✓ **Pensamento crítico:** comparamos resultados ("a min non me funcionou... por que?").
- ✓ **Respecto e colaboración:** esperamos a nosa quenda, coidamos os materiais e compartimos descubrimentos.

Ademais, aprendemos unha gran lección: **a ciencia non sempre necesita tubos de ensaio nin laboratorios complicados**. Ás veces, basta cun globo, un anaco de papel e ganas de descubrir.

Ao finalizar, cada un escribiu ou debuxou no seu caderno o que vira. Algúns escribiron: "O globo ten poderes invisibles", outros: "A electricidade estática é como un imán máxico". E aínda que as nosas palabras sexan sinxelas, detrás hai un pensamento científico nacendo.

Porque en primeiro de primaria non só aprendemos a ler ou sumar: tamén aprendemos a **mirar o mundo con ollos de investigador**, a marabillarnos co pequeno e a entender que, moitas veces, o invisible... ten moito que dicir!





Aprendendo a orientarnos en segundo de primaria!

En segundo de primario, os alumnos emprenderon unha viaxe moi especial... sen saír da aula! Durante as últimas semanas, exploramos **diferentes formas de orientarnos no mundo** a través de ferramentas como o **compás**, os **mapas** e o **globo terráqueo**.

O noso obxectivo foi claro: entender como situarnos no espazo, recoñecer lugares afastados e aprender a seguir roteiros con confianza. Para iso, os nenos e nenas traballaron con entusiasmo en actividades prácticas e significativas:

🌍 **Co globo terráqueo**, descubrimos que a Terra é redonda e está dividida en continentes e océanos. Localizamos países como Colombia, España, Xapón ou Australia, e tamén identificamos cidades importantes. Algúns mesmo atoparon o país de orixe dos seus avós ou o lugar ao que lles gustaría viaxar algún día.

📖 **Con mapas físicos e políticos**, aprendemos a interpretar símbolos, cores e nomes. Practicamos como distinguir montañas, ríos, fronteiras e capitais. Ademais, usamos mapas do barrio e do colexio para reforzar a noción de proximidade e dirección.

Este proxecto interdisciplinario ha permitido aos alumnos desenvolver habilidades clave: observación, pensamento lóxico, vocabulario xeográfico, traballo en equipo e autonomía. Pero, sobre todo, espertou a súa curiosidade polo mundo que os rodea.

Desde a aula, seguimos fomentando cidadáns globais, conscientes, curiosos e capaces de navegar —literal e figuradamente— polo mundo con confianza.





Descubriendo a natureza a través do cinema: Terceiro de Primaria goza “O Bosque Animado”

En terceiro de Primaria demos un paseo máxico polos bosques de Galicia... sen saír da aula! Recentemente, os nosos alumnos e alumnas han visionado a entrañable película galega “**O Bosque Animado**”, unha obra baseada nas historias do escritor **Wenceslao Fernández Flórez**, que combina fantasía, humor e unha profunda conexión coa natureza.

Máis aló do entretemento, esta actividade forma parte do noso proxecto interdisciplinar sobre **a contorna natural, a literatura e a conciencia ecolóxica**. A película, ambientada nun bosque habitado por personaxes singulares —como o Sarxento, a Regañona ou o Velloso—, permitiunos reflexionar sobre temas moi actuais: a importancia de coidar os ecosistemas, o respecto polos animais, a convivencia en comunidade e a riqueza do noso patrimonio natural e cultural.

Antes da proxección, investigamos **onde está Galicia**, que tipo de bosques ten e que especies viven alí.

Despois de ver a película, realizamos debates en clase:

- ✓ Por que os personaxes defenden o bosque?
- ✓ Que pasaría se desaparecesen as árbores?
- ✓ Como podemos protexer a natureza desde a nosa cidade?

Tamén traballamos en **expresión oral e escrita**: algúns alumnos escribiron cartas desde o punto de vista dun dos personaxes; outros crearon o seu propio “habitante do bosque” con descrições detalladas; e varios grupos deseñaron carteis con mensaxes de protección ambiental inspirados na historia.

Ademais, aproveitamos para introducir nocións de **patrimonio lingüístico**, xa que a película orixinal está en galego. Aínda que vimos a versión en castelán, falamos sobre a diversidade lingüística de España e a importancia de preservar as linguas e tradicións locais.

“O Bosque Animado” non só fíxonos rir e soñar, senón que tamén sementou nos nosos nenos e nenas unha semente de **respeto, curiosidade e responsabilidade cara ao medio ambiente**. Porque, como di un dos nosos alumnos: “Se todos coidamos unha árbore, o mundo enteiro respirará mellor.”





Coñecer as hortalizas tamén pode ser divertido!

En 4.º de Primaria estamos a **descubrir que aprender sobre a alimentación e a natureza pode ser moi divertido**. Durante as últimas semanas, penetrámonos no apaixonante mundo das **hortalizas**: esas verduras que crecen na terra e que nos axudan a estar sans, fortes e cheos de enerxía.

Aproveitamos para traballar contidos de Ciencias Naturais e Educación para a Cidadanía:

- ✓ Aprendemos a distinguir hortalizas de froitas (non todo o doce é froita!).
- ✓ Investigamos **onde e como crecen**: algunha baixo terra, outras en matas, outras en talos altos...
- ✓ Coñecemos os seus **beneficios para a saúde** e por que son tan importantes na nosa dieta.
- ✓ E, moi importante, reflexionamos sobre o **coidado do medio ambiente** e a importancia de consumir produtos de tempada e de proximidade.

Desde a nosa aula, seguimos promovendo unha **alimentación consciente**, unha **relación respectuosa coa natureza** e unha **aprendizaxe activa, significativo** e, sobre todo, **feliz**.





Teatro en inglés: unha experiencia inmersiva para 5.º e 6.º de Primaria



Aprender inglés pode ser unha aventura emocionante! E así o viviron os alumnos e alumnas de **5.º e 6.º de Educación Primaria** ao asistir a unha **obra de teatro en inglés "Unboxing Alice"** especialmente deseñada para o seu nivel lingüístico e os seus intereses.

A obra, chea de música, humor, xestos expresivos e situacións cotiás, representouse integramente en inglés, pero cunha linguaxe clara, repetitivo e visual que permitiu a todos **comprender o argumento sen necesidade de tradución**. Os actores interactuaron co público, convidaron os estudantes a participar en escenas sinxelas e usaron recursos como cancións, coreografías e efectos visuais para reforzar a mensaxe.

Máis aló do entretemento, esta actividade forma parte do noso compromiso por ofrecer unha **aprendizaxe comunicativa e significativa do inglés**. Asistir a unha obra teatral en lingua estranxeira permite aos nenos:

✓ **Mellorar a comprensión auditiva** nun contexto real e motivador.

✓ **Familiarizarse coa pronuncia, entoación e ritmo** do idioma.

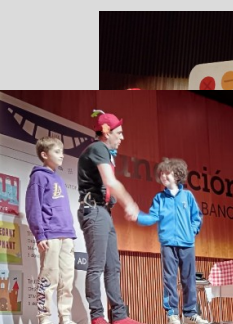
✓ **Ampliar vocabulario** de forma natural, a través de situacións memorables.

✓ **Perder o medo para falar en inglés**, ao ver que se pode comunicar con creatividade e confianza.

Antes da representación, traballamos en clase o vocabulario crave, os personaxes e a trama xeral. Despois, reflexionamos sobre o que entenderamos, compartimos nosas partes favoritas e ata recreamos pequenas escenas en grupos.

Este tipo de experiencias culturais non só reforzan as competencias lingüísticas, senón que tamén fomentan a **atención, a empatía, a imaxinación e o gusto polas artes escénicas**.

En definitiva, o teatro en inglés foi unha xanela aberta ao mundo: unha oportunidade para **escoitar, gozar, entender e soñar... noutra lingua**.





Coñecendo para previr: 6.º de Primaria expón os seus traballos sobre enfermidades

En 6.º de Educación Primaria demos un paso máis no noso compromiso coa saúde e a ciencia. Durante as últimas semanas, os alumnos e alumnas investigaron, reflexionaron e crearon **traballos orixinais sobre distintas enfermidades**, como parte do bloque de Ciencias Naturais dedicado ao corpo humano e o seu coidado.

O obxectivo non era só coñecer que son as enfermidades, senón **entender como se producen, como se poden previr e por que é tan importante adoptar hábitos saudables**. Así, cada estudante elixiu unha enfermidade —desde gripes comúns ata afeccións crónicas como a diabetes ou a asma, pasando por infeccións, alerxias ou problemas derivados do estilo de vida— e realizou unha pequena investigación guiada.

Os resultados plasmáronse en **murais, maquetas, folletos informativos e presentacións dixitais**, que foron expostos no corredor do colexio para que toda a comunidade educativa puidese gozalos. Nos seus traballos, os alumnos incluíron:

- ✓ Que é a enfermidade e que a causa (virus, bacterias, factores xenéticos etc.)/ etc.).
- ✓ Cales son os seus síntomas e como se diagnostica.
- ✓ Que tratamentos existen.
- ✓ E, sobre todo, **que medidas de prevención podemos tomar**: hixiene, alimentación, vacinación, exercicio, descanso...

Ademais, realizaron breves exposicións orais diante dos seus compañeiros, practicando así a **comunicación científica, a organización de ideas e a expresión oral**. Foi impresionante ver como falaban con claridade, seguridade e respecto sobre temas complexos, demostrando madurez e sentido de responsabilidade.

Esta actividade non só reforzou coñecementos curriculares, senón que tamén fomentou valores como a **empatía** (“Agora entendo por que o meu avó ten que coidarse tanto”), a curiosidade científica e a conciencia sanitaria.

Grazas a este proxecto, os nosos estudantes non só aprenden Ciencias Naturais: **aprenden a coidarse, a coidar aos demais e a ser cidadáns informados e**





Xogando e aprendendo coa corda: 1.º e 6.º de Primaria pon en movemento corpo e mente

En 6.º de Primaria, os alumnos e alumnas están a demostrar que **aprender pode ir da man do xogo, o movemento e a diversión**. Nas súas clases de Educación Física —e tamén en momentos de recreo—, estiveron gozando dunha ferramenta sinxela pero poderosa: **a corda**.

Máis aló de ser un simple obxecto deportivo, a corda converteuse nun recurso versátil para fomentar o **movemento integral, a coordinación motriz, o traballo en equipo e o respecto polas normas**. A través de xogos cooperativos, retos individuais e desafíos grupais, os estudantes están a desenvolver habilidades físicas fundamentais mentres aprenden valores como a paciencia, a colaboración e a empatía.

Algunhas das actividades que realizaron inclúen:

- ✓ **Saltos sincronizados en parellas ou grupos**, onde deben coordinarse para non tropezar.
- ✓ **Retos de velocidade e resistencia**, como saltar o maior número de veces nun minuto.
- ✓ **Xogos de quendas e regras claras**, onde aprenden a esperar o seu momento, animar aos compañeiros e celebrar os logros colectivos.
- ✓ **Creación de circuitos con cordas**, combinando equilibrio, salto e axilidade.

Estas **dinámicas** non só melloran a súa condición física, senón que tamén fortalecen a súa **autoestima, concentración e capacidade de resolver problemas en grupo**. Como din algúns alumnos: “Non pensei que saltar a corda puidese ser tan divertido... e que ademais me axudase a traballar cos meus compañeiros!”

A corda, ese obxecto tan sinxelo, convértese así **nunha ferramenta pedagóxica chea de posibilidades**: insignia a moverse con alegría, a competir sen rivalidade, a xogar con regras e, sobre todo, a gozar do esforzo compartido.

Porque en 6.º de Primaria non só preparan os seus cerebros para o instituto... tamén preparan os seus corpos, as súas emocións e o seu espírito de equipo. E fano, está claro, **xogando e aprendendo coa corda**.







Avanzando na FP Dual: os nosos titores participan en xornada da Dirección Xeral de Formación Profesional



No marco da implementación da nova etapa da Formación Profesional Dual Xeneral, os titores dos nosos ciclos formativos, Lucía Díaz e Enrique Expósito, representaron ao centro nunha importante reunión organizada pola Dirección Xeral de Formación Profesional en Santiago de Compostela.

Durante o encontro, abordáronse aspectos clave para o desenvolvemento do próximo curso académico, con especial énfase na organización e coordinación da Formación en Centros de Trabajo (FCT) baixo o novo modelo dual. Este enfoque reforza a integración entre a aula e a empresa, garantindo unha formación máis práctica, contextualizada e aliñada coas demandas do tecido produtivo.

Un dos puntos centrais da xornada foi a presentación e posta en marcha da plataforma PROENS, ferramenta dixital que permitirá xestionar de forma áxil e transparente a asignación dos Resultados de Aprendizaxe (RA) que o alumnado deberá desenvolver durante a súa estancia nas empresas colaboradoras.

Lucía e Enrique recibiron formación específica sobre o uso desta plataforma, así como orientacións detalladas sobre:

- ✓ A planificación individualizada dos itinerarios duais.
- ✓ A coordinación entre titores docentes e titores empresariais.
- ✓ O seguimento e avaliación dos RA en contornas reais de traballo.
- ✓ Os compromisos e responsabilidades do centro, as empresas e o alumnado neste novo modelo.

Esta participación activa asegura que o noso centro estea plenamente preparado para ofrecer unha FP Dual de calidade, estruturada e centrada na aprendizaxe competencial, onde cada estudante poida desenvolver as súas habilidades técnicas e persoais en contextos profesionais reais.

Desde o equipo de Formación Profesional, agradecemos a Lucía e Enrique a súa implicación e compromiso, e reafirmamos o noso obxectivo: formar profesionais cualificados, adaptados ás necesidades do mercado e cunha sólida base ética e técnica.



Jiu Jitsu Karbo



Desde Karbo ao podio nacional: o Jiu Jitsu Karbo brilla no Campionato de España

No ximnasio do Colexio Karbo, cultívase algo moito máis grande que técnica: unha filosofía de esforzo, constancia e superación. E os resultados están á vista. No recente Campionato de España Absoluto e U18 de Jiu Jitsu 2026, celebrado en Parla, o club JiuJitsuKarbo volveu demostrar que os grandes logros nacen, moitas veces, en espazos pequenos.

Integrados na Selección Galega —baixo o lema “Galicia Calidade”—, os representantes do club regresaron con dúas medallas na esixente modalidade de loita (Fighting System), consolidando o seu lugar entre as elites do jiu-jitsu español.

Aínda que os seus mestres Alejandro Álvarez e David Pardavila —bicampións europeos e mundiais en Duo e Show— non puideron competir por unha lesión deste último, o seu legado fíxose presente no tatami a través dos seus alumnos.

Eduardo Rodríguez: prata no seu debut absoluto

Natural de Cariño, Eduardo Rodríguez sorprendeu a todos na súa primeira participación en categoría absoluta. Na división de -56 kg, superou con solidez a rivais experimentados ata alcanzar a final, onde cedeu #ante un campión internacional nun combate axustado. O resultado: subcampión de España.

Este logro coroou unha tempada xa brillante, na que obtivera prata no Open Nacional e bronce na Supercopa. Pero máis aló dos metais, o que destaca en Eduardo é a súa disciplina. «Non falla a un adestramento. Sempre está a buscar mellorar, tanto en táctica como en preparación física», afirman os seus adestradores.

Para eles, a súa historia resume a esencia do club: “Constancia, sacrificio, compromiso e ilusión”.

Rebeca Garran: bronce con sabor a superación

Pola súa banda, Rebeca Garran, jiu-jitsuka herculina, escribiu unha das historias máis emotivas do campionato. Tras volver á competición en 2025, sufriu unha nova lesión xusto antes do Open Nacional. Aínda así, decidiu competir —mesmo nunha categoría superior— e logrou ouro nese Open e bronce na Supercopa.

En Parla, o seu camiño foi complicado: caeu no seu primeiro combate #ante a actual terceira clasificada europea. Pero lonxe de renderse, despregou unha fortaleza mental admirable, gañou as súas dúas seguintes pelexas e colgouse o bronce.

A delegación galega sumou outras medallas en Duo e Ne Waza grazas a clubs de Ourense e A Coruña, pero Jiu Jitsu Karbo foi o único club galego con dous medallistas en Fighting System, un logro que subliña o seu liderado nesta disciplina.



Jiu Jitsu Karbo

Con estes resultados, Eduardo e Rebeca posiciónanse entre os mellores da Clasificación Nacional, abríndose as portas aos grandes eventos internacionais da tempada: o Campionato de Europa en Creta e o Campionato do Mundo en Roma.



Os nosos competidores despois dunha gran preparación e varios resultados en campionatos nacionais durante a tempada conseguen subirse ao podio na cita máis importante do ano 🏆 🏆

🥈 Eduardo Rodríguez- Subcampeon de España -56 kg

🥉 Rebeca Garrán - Terceira de España -63 kg

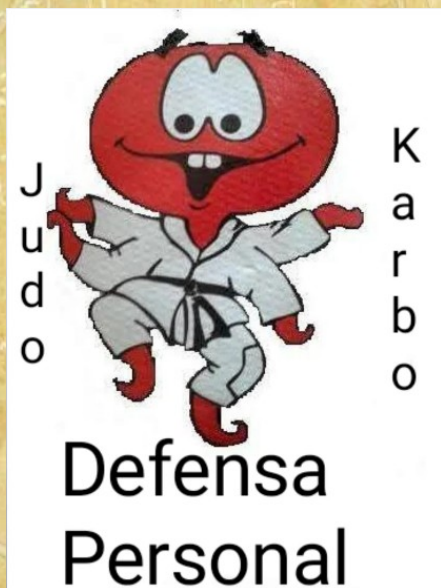
Estamos orgullosos do voso traballo, do voso compromiso e dos sacrificios que facedes a diario para seguir mellorando 🙌 🙌 🙌

Moitísimas felicidades por parte de todos os que conformamos esta pequena gran familia do Karbo 🙌

JIU JITSU KARBO TEAM 🙌



Defensa Personal Karbo



A defensa persoal é un recurso valioso para garantir a seguridade e o benestar en situacións de risco.

O seu enfoque práctico e accesible permite ás persoas prepararse para afrontar ameazas de maneira responsable, promovendo valores como a autoconfianza, a calma e o respecto.

Ademais, a súa versatilidade fai que sexa unha ferramenta accesible para todos, adaptándose ás necesidades específicas de cada individuo ou grupo.

É fundamental lembrar que a defensa persoal e as artes marciais non son ferramentas de agresión, senón de **protección e prevención**. O seu propósito principal é **garantir a integridade física e emocional**, promovendo a paz e **evitando conflitos innecesarios**.

Se decides explorar estas disciplinas, asegúrate de facelo baixo a guía de instrutores capacitados que compartan estes valores fundamentais.

Características da Defensa Pessoal na Asociación Deportiva Karbo:

- ✓ **Técnicas de Control:** O Judo céntrase en neutralizar ao opoñente utilizando o seu propio peso e a inercia dos seus movementos. Estas técnicas son especialmente útiles en defensa persoal, xa que permiten reducir unha ameaza sen recorrer a unha violencia excesiva.
- ✓ **Ensino Adaptado:** A Defensa Pessoal baseada no Judo adáptase a situacións reais: agresións sorpresivas, espazos reducidos ou escenarios cotiáns. O adestramento enfócase en respostas prácticas e funcionais.
- ✓ **Complemento de Artes Marciais:** Aínda que o Judo é a base, os programas federados de Defensa Pessoal tamén integran elementos doutras disciplinas como Aikido ou Karate, ampliando a efectividade e visión en situacións de autodefensa.
- ✓ **Enfoque na Seguridade:** A Federación de Judo pon unha forte énfase na seguridade do practicante. Ensínase a caer correctamente (ukemi) para previr lesións tanto no adestramento como #ante agresións reais.

Beneficios da Defensa Pessoal con Judo:

- ✓ **Desenvolvemento físico:** Mellora a forza, resistencia, reflexos e mobilidade.
- ✓ **Confianza e autocontrol:** O adestramento reforza a confianza e a capacidade de reacción #ante situacións de risco.
- ✓ **Uso proporcional da forza:** Ensínase a aplicar as técnicas de forma eficaz sen causar danos innecesarios, clave en contextos reais de defensa persoal.

A **Defensa Pessoal na Asociación Deportiva Karbo** é un sistema seguro, técnico e estratéxico, deseñado para controlar ao agresor minimizando o dano. É unha ferramenta eficaz para quen desexa protexerse con responsabilidade en situacións reais.

COMEDOR DA PRÓXIMA SEMÁ

Luns, 24 de novembro

Crema de cabaza
Albóndegas xardineira c/ arroz
branco

logurt

Martes, 25 de novembro

Garavanzos con espinacas
Tortilla de pataca con ensalada

Froita

Mércores, 26 de novembro

Caldo de grelos
Pescada á vasca con patacas

Flan

Xoves, 27 de novembro

Brócoli con bacon e refrito
Estofado de porco con pataca
e cenoria

Froita

Venres, 28 de novembro

Crema de cabaciña
Paella valenciana

logurt

OBJETOS PERDIDOS

Esta semana non se reclamou...



Antigüidades...

