



SEMANA DO 10 AO 14 DE NOVEMBRO

2025/47

CPR PLURILINGÜE KARBO



"A menudo damos a los niños respuestas que recordar en lugar de problemas a resolver"

Roger Lewin

"A plastilina e as letras"

Os de primeiro experimentan coas letras

"Xogo e baile con luces de neón"

Os de primeiro xogan e melloran a súa concentración

"Non é unha advertencia, é unha conversa"

O CM de Xestión Administrativa falan sobre dogras

"As Soft Skills na Educación: Máis aló dos Coñecementos Técnicos"

O xenio individual da paso o traballo en equipo

"O 20 de novembro: Un día de abrazos e corazóns para celebrar a infancia"

Os de 3 e 4 anos celebran o día da infancia

"Sumamos con Regletas! "

Os de 5 anos aprenden a sumar doutra forma

"Aprendemos Unidades, Decenas e Centenas coas Mans!"

Os de segundo convértense en científicos

"Espertando o pracer da lectura"

3º de Primaria mergúllase na lectura e as novas experiencias

"Among Us en Educación Física"

Aprender Xogando con Cores, Coordinación e Traballo en Equipo

"Aprendendo a crear apps con Google Firestore, Flutter e comunicacións en rede"

A conectividade no ten secretos para o CS de Desenvolvemento de Aplicacións multiplataforma

"Defensa persoal e Jiu-Jistu nos desapareiros"

Os bos resultados convértenos no mellor club de Galicia

"Unha Aventura de Raíces, Cantos e Tradicións"

4º de Primaria mergúllase no folclore galego

"Os alumnos de 5º e 6º de Primaria comezan a proba de Snappet: tecnoloxía ao servizo da aprendizaxe personalizada"

5º e 6º empezan unha nova forma de afianzar os coñecementos

"Experimentar o cambio de estación"

Cores e texturas do outono

As Soft Skills na Educación: Máis aló dos Coñecementos Técnicos



Ramón Carrasco Borrego

Nun mundo en constante transformación, onde a tecnoloxía redefine os modelos laborais e as demandas sociais esixen maior empatía, adaptabilidade e colaboración, a educación xa non pode limitarse á transmisión de coñecementos técnicos ou académicos. As soft skills - habilidades brandas - convertéronse en alicerces fundamentais para formar cidadáns preparados non só para traballar, senón para vivir, convivir e liderar con sentido humano.

As soft skills inclúen competencias como a **comunicación efectiva**, a **resolución de problemas**, o **pensamento crítico**, a **intelixencia emocional**, a **empatía**, a **colaboración**, a **resiliencia** e a **capacidade de adaptación**. A diferenza das hard skills, que son técnicas específicas e medibles (como dominar un idioma ou usar un software), estas habilidades son transversais, intangibles e profundamente humanas. E son precisamente as que diferencian a quen se adaptan de quen quedan atrás.

Por que son esenciais na educación?

A escola do século XXI xa non pode ser só un espazo de memorización e exames. Os estudantes enfrontan realidades complexas: **desigualdades sociais**, **crises ambientais**, **cambios laborais acelerados** e unha **convivencia cada vez máis diversa**. Para navegalas, necesitan máis que coñecementos: necesitan ferramentas para entenderse a si mesmos e aos demais.

Estudos da OCDE e a UNESCO coinciden en que **as soft skills melloran o rendemento académico**, **reducen o abandono escolar**, **fomentan a inclusión** e **preparan aos mozos e mozas para o mundo laboral**, onde o 70% das habilidades demandadas polas empresas en 2030 serán de natureza interpersoal e emocional.

Como integralas na aula

Integrar as soft skills non require engadir novas materias, senón transformar a pedagogía:

- ✓ **Aprendizaxe colaborativo:** Proxectos en equipo ensinan a escoitar, negociar e resolver conflitos.
- ✓ **Educación emocional:** Espazos para reflexionar sobre sentimentos, manexar a tensión e desenvolver a autoconciencia.
- ✓ **Aprendizaxe baseada en problemas:** Situacións reais estimulan o pensamento crítico e a creatividade.
- ✓ **Clases investidas e liderado estudantil:** Permiten que os alumnos asuman responsabilidades e desenvolver autonomía.
- ✓ **Feedback constante e construtivo:** Fomenta a capacidade de recibir críticas e aprender dos erros.

O rol do docente como facilitador

O profesor deixa de ser o único depositario do coñecemento para **converterse en guía, modelo e acompañante**. A súa capacidade para escoitar, validar emocións e crear un clima seguro é tan importante como o seu dominio disciplinar. Docentes que practican a **empatía** e **escoita activa**, **inspiran confianza**, motivación e **compromiso**.

Un chamado á acción

Investir en soft skills non é un luxo educativo: **é unha necesidade urxente**. Os sistemas educativos que priorizan só os resultados cuantitativos corren o risco de formar expertos técnicos, pero acodes desconectados de si mesmas e da súa contorna. A verdadeira educación debe formar seres humanos completos: capaces de pensar, sentir, actuar e transformar o mundo con responsabilidade e humanidade.

O futuro non pertence só a quen saben máis, **senón a quen saben convivir mellor**. E ese é o legado máis valioso que a educación pode deixar: **non só mentes preparadas, senón corazóns comprometidos**.





O 20 de novembro: Un día de abrazos e corazóns para celebrar a infancia

O 20 de novembro, **Día Mundial da Infancia**, non foi só unha data no calendario para os nenos e nenas de 4º de Educación Infantil... foi un día cheo de agarimo, conexión e pequenas grandes xestas. Coa alegría pura que só os máis pequenos saben expresar, celebraron este día tan especial compartindo abrazos e corazóns cos seus compañeiros e compañeiras ❤️.

Nunha contorna onde o respecto, a empatía e a afectividade son piares fundamentais da aprendizaxe, os docentes deseñaron unha actividade sinxela pero profundamente significativa: **“Abrazos que curan, corazóns que unen”**. Cada neno e nena recibiu un corazón de cartolina, decorado con cores brillantes, adhesivos e mensaxes como **“Che quero”**, **“Es o meu amigo”** ou **“Xogamos xuntos?”**. Logo, cun sorriso grande e os brazos abertos, foron dun nun, abrazando aos seus compañeiros e entregándolles o seu corazón como símbolo de amizade, inclusión e respecto pola infancia.

Non houbo discursos longos, nin leccións teóricas. Só risas, abrazos apertados, miradas cómplices e o rumoreo dun “Grazas!” que o dicía todo. Algúns nenos abrazaron con forza, outros con timidez, pero todos fixérono co corazón. Unha nena, ao entregar o seu corazón a un compañeiro que ás veces xogaba só, díxolle: **“Este é para ti, porque ti tamén mereces abrazos.”**

Esta actividade non só conmemoraba o Día Mundial da Infancia —proclamado pola ONU en 1954 para promover a protección, o benestar e os dereitos de todos os nenos—, senón que o viviu de forma auténtica: como un **acto de amor cotián**.

Máis que unha celebración: un ensino silencioso

A través destes pequenos xestos, os nenos aprenderon, sen darse conta, valores esenciais:

- Que todos merecen ser queridos.
- Que un abrazo pode sandar unha tristeza.
- Que compartir un corazón é máis poderoso que calquera xoguete.
- Que a infancia non é só unha etapa... é un dereito.

Os docentes observaron como, ese día, a dinámicas da aula cambiaron: houbo máis colaboración, menos conflitos, máis iniciativas de xogo conxunto. O corazón de cartolina, colgado na parede da aula, converteuse nun mural vivo de afecto —**un recordatorio diario de que a infancia florece onde hai agarimo**.

Un legado que levan na alma

Cando os nenos regresaron a casa, moitos levaron consigo os seus corazóns... e tamén a historia do seu día.

E iso é o máis fermoso desta celebración: non se trata de grandes eventos, senón de pequenas accións que, feitas con autenticidade, transforman a contorna. ❤️





Sumamos con Regletas!

Ista semá aprendimos a sumar dunha forma moi divertida: con regletas!

Cada regleta ten unha cor e representa un número:

- A branca é o 1,
- a vermella é o 2,
- a verde claro é o 3,
- a rosa é o 4,
- a amarela é o 5,
- a verde escuro é o 6,
- a negra é o 7,
- a marrón é o 8,
- a azul é o 9,
- e a laranxa é o 10.

Cando poñemos unha regleta sobre outra, sumamos!

Por exemplo: se poñemos a vermella (2) encima da verde claro (3), facemos $2 + 3 = 5$! E vemos que é igual que unha regleta amarela.

Se poñemos regletas á beira, podemos ver a diferenza.

Canto máis longa é a laranxa (10) que a rosa (4)? 6 unidades! Porque $10 - 4 = 6$.

Encántanos xogar coas regletas! Agora entendemos mellor as sumas e réstalas... e facémolo coma se fose un xogo de construcións!





A plastilina e as letras

En primeiro de primaria, a **plastilina convértese nunha ferramenta moi útil para aprender as letras** dun xeito divertido. Coa plastilina, os nenos e nenas poden modelar cada letra, dándolle forma coas mans. Isto axúdalles a recoñecer mellor os seus trazos, a diferenciar unhas das outras e a lembrar a súa forma.

Ao estirar, rolar e premer a plastilina para crear letras, o alumnado fortalece os músculos das mans e mellora a motricidade fina, algo moi importante para máis adiante escribir co lápis. Ademais, formar letras con plastilina permite traballar o son inicial das palabras: por exemplo, crear a “M” mentres pensan en “mesa”, “mamá” ou “mazá”.

Este tipo de actividades fai que a **aprendizaxe sexa máis sensorial e significativa**, porque os nenos non só ven a letra, senón que tamén a constrúen. Así, a plastilina convértese nun recurso atractivo e eficaz para apoiar o proceso de lectoescritura en primeiro de primaria.





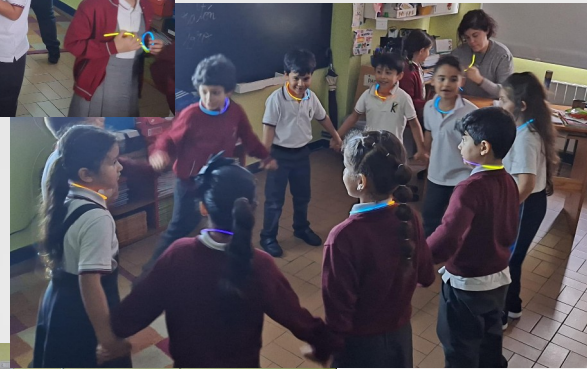
Xogo e baile con luces de neón

O **movemento** é unha parte moi importante do desenvolvemento dos nenos e nenas de primeiro de primaria. A través de actividades como correr, saltar, bailar ou xogar, fortalecen os seus músculos, melloran o equilibrio e aprenden a coordinar o seu corpo. Ademais, moverse axúdalles a **liberar enerxía**, a **concentrarse mellor** e a **sentirse máis felices**.

O xogo do “**stop**” é ideal para esta etapa porque **combina diversión con aprendizaxe**. Cando soa a música, os nenos e nenas poden moverse libremente, pero cando se di “**¡stop!**”, deben quedar quietos coma estatuas. Este xogo **mellora a atención**, o **control corporal** e a **capacidade de seguir instrucións**, habilidades fundamentais para a vida escolar.

Pola súa banda, o baile con luces de neón fai que a actividade física sexa aínda máis emocionante. As cores brillantes chaman a súa atención e ánimaos a expresarse a través do movemento. Isto favorece a **creatividade**, a **imaxinación** e a **confianza en si mesmos**. Ademais, bailar en grupo con luces de neón reforza o traballo en equipo e o sentido de pertenza.

En conxunto, o movemento, o xogo do stop e o baile con luces de neón **axudan ao desenvolvemento integral dos nenos e nenas**, favorecendo a súa **motricidade**, as **emocións** e as **habilidades sociais**. Son actividades que combinan aprendizaxe, diversión e expresión, fundamentais na educación dos máis pequenos.





Aprendemos Unidades, Decenas e Centenas coas Mans!

Ista semá en matemáticas repasamos as unidades, as decenas e as centenas... e **fixémolo con material manipulativo, como verdadeiros científicos!**

Usamos cubitos, barras e placas:

- ⇒ O cubito pequeno é unha unidade (1).
- ⇒ A barra, feita de 10 cubitos, é unha decena (10).
- ⇒ A placa, que ten 10 barras, é unha centena (100).
- ⇒ Que divertido foi construír números!

Para facer o 243, puxemos 2 placas (200), 4 barras (40) e 3 cubitos (3).

E cando sumamos $157 + 86$, xuntamos todo e reagrupamos! Cando tiñamos 10 cubitos, cambiámoslos por unha barra. E cando tiñamos 10 barras, formamos unha placa!

Aprendemos que **as matemáticas non son só números no papel... son cousas que se poden tocar, mover e entender cos ollos e as mans!**

Agora sabemos que 10 unidades = 1 decena, e 10 decenas = 1 centena. E lembráremolo sempre!





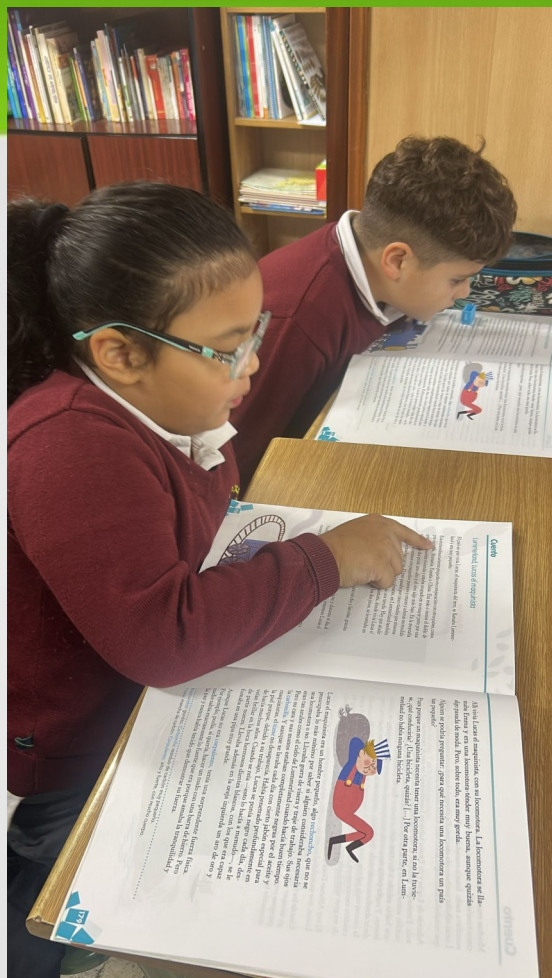
Esportando o pracer da lectura

Os alumnos de 3º de Primaria **sumaron un novo encanto á súa experiencia lectora**: ampliaron o pracer da lectura explorando unha selección variada de contos, cada un con mundos, personaxes e emocións propias.

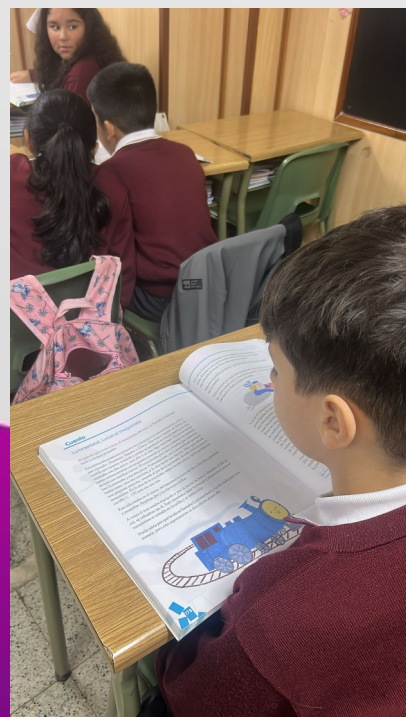
De contos clásicos cheos de maxia a relatos contemporáneos con mensaxes profundas, os nenos mergulláronse en historias que os fixeron rir, reflexionar, soñar e ata tremer de emoción. Desde o valente ratiño que desafiou ao león ata a nena que falaba coas nubes, cada conto foi unha porta aberta a novas formas de ver o mundo.

Non se tratou só de ler en silencio, senón de **compartir, imaxinar e vivir** as historias: con voces dramáticas na lectura en voz alta, debuxos dos seus personaxes favoritos, diálogos improvisados e ata pequenas representacións teatrais na aula. O libro deixou de ser un obxecto para converterse nun compañeiro de aventuras.

Esta práctica non só fortalece a comprensión lectora ou o vocabulario... **esperta a paixón por ler por pracer**. E niso, os nenos de 3º son verdadeiros mestres: demostran que cando a lectura é libre, diversa e emocional, non é un deber... é un agasallo.



Grazas aos contos, cada páxina convértese nun pequeno milagre! 📖 ✨





Unha Aventura de Raíces, Cantos e Tradicións

Os Alumnos de 4º de Primaria mergúllanse na **Cultura e o Folclore Gallego**:

Nun mundo cada vez máis globalizado, onde as influencias dixitais e externas a miúdo eclipsan as identidades locais, un grupo de alumnos de 4º de primaria decidiu tomar o protagonismo: **queren reforzar, celebrar e compartir a súa cultura galega**. Non se trata dunha actividade puntual, senón dun proxecto vivo, motivado pola curiosidade, o orgullo e o desexo de preservar o que os fai únicos: a súa lingua, os seus cantos, as súas festas, as súas lendas e a súa forma de ser.

A aula convértese en **escenario cultural**:

- ⇒ Bailaron a muiñeira.
- ⇒ Recitaron lendas.
- ⇒ Cantaron en galego.

Por que é tan importante isto?

Nunha época na que moitas tradicións pérdense pola indiferenza ou a falta de conexión, os nenos de 4º de primaria demostraron que a cultura non se ensina só con libros, senón co corazón.

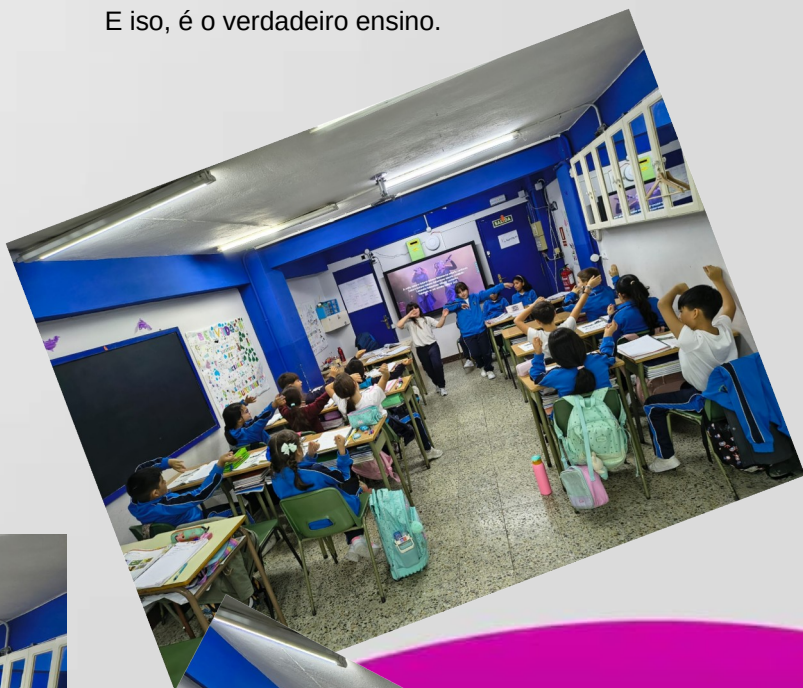
A cultura non se herda... vívese

Estes nenos non esperaron a que alguén lles ensine a súa cultura. **Buscárona. Tocárona. Cantárona.**

É un recordatorio poderoso: **a educación non debe preservar o pasado como un museo, senón como un lume.**

Cando un neno de 9 anos di con orgullo: **“Eu canto na miña lingua porque é a que me fai ser eu”**, non só está a aprender folclore... está a escribir o futuro de Galicia.

E iso, é o verdadeiro ensino.





Os alumnos de 5º e 6º de Primaria comezan a proba de Snappet: tecnoloxía ao servizo da aprendizaxe personalizada

Os alumnos de 5º e 6º de Educación Primaria comezaron unha nova fase de avaliación utilizando **Snappet**, unha innovadora plataforma educativa dixital deseñada especificamente para a aprendizaxe individualizada nas etapas crave de primaria. Esta ferramenta, cada vez máis presente en aulas modernas, está a transformar a forma en que os estudantes se enfrontan á aprendizaxe en materias fundamentais como **Matemáticas, Lingua Castelá, Lingua Galega e Inglés**.

Snappet destácase pola súa capacidade de **adaptar automaticamente o nivel de dificultade dos exercicios en tempo real**, segundo o desempeño de cada alumno. Grazas a un algoritmo intelixente, a plataforma identifica fortalezas e áreas de mellora, propoñendo actividades axustadas ao ritmo de aprendizaxe de cada neno ou nena. Así, quen necesita reforzar conceptos básicos reciben exercicios máis guiados, mentres que aqueles que avanza con soltura son desafiados con tarefas de maior complexidade.

Aprendizaxe activa e motivador

A experiencia de aprendizaxe con Snappet é altamente interactiva. Os estudantes utilizan tabletas ou dispositivos dixitais para resolver actividades que combinan texto, audio, imaxes e retroalimentación inmediata. Cada resposta é corrixida ao instante, permitindo ao alumno aprender dos seus erros sen esperar días a unha revisión. Ademais, o sistema incorpora elementos de gamificación—como puntos, insignias e avances visuais—que manteñen alta a motivación e o compromiso.

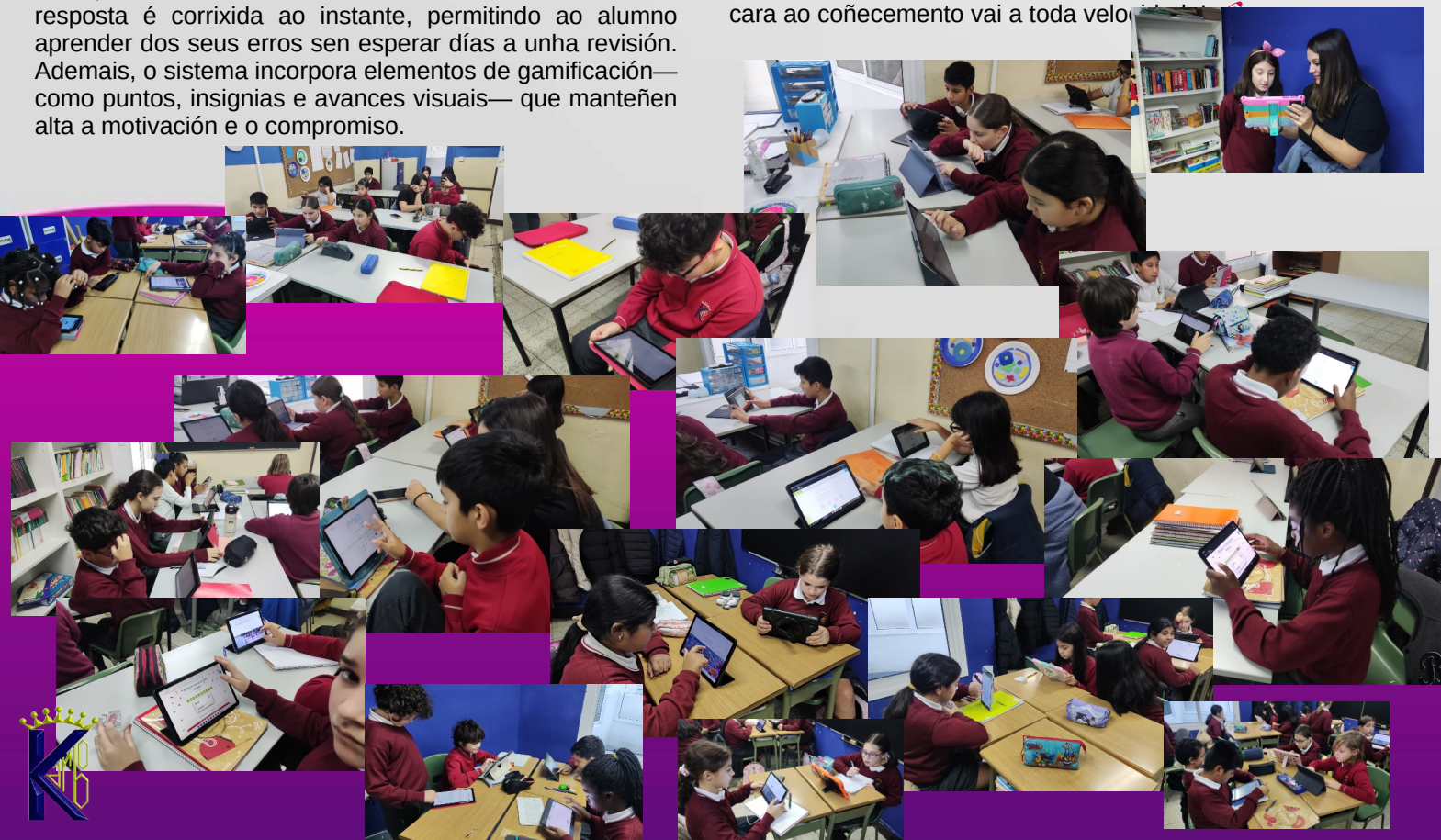
Unha ferramenta valiosa para o docente

Máis aló do beneficio directo para os alumnos, Snappet ofrece aos profesores **ferramentas de seguimento** detalladas e en tempo real. A través dun panel de control intuitivo, os docentes poden visualizar o progreso individual e grupal, identificar dificultades comúns, planificar intervencións específicas e tomar decisións pedagóxicas informadas. Isto permite ofrecer un apoio máis personalizado, optimizando o tempo en clase e dirixindo os recursos onde máis se necesitan.

Un paso cara á educación do futuro

A implementación de Snappet en 5º e 6º de primaria non só reforza os contidos curriculares, senón que tamén fomenta habilidades crave para o século XXI: autonomía, pensamento crítico, resolución de problemas e manexo responsable da tecnoloxía. Ao mesmo tempo, prepara aos estudantes para contornas de aprendizaxe máis dinámicas e adaptativas, en liña cos modelos educativos máis actuais.

Este inicio de avaliación con Snappet representa un claro exemplo de como a tecnoloxía, ben integrada, pode potenciar o labor docente e mellorar significativamente o proceso de ensino-aprendizaxe. Adiante, mozos e mozas, o voso camiño cara ao coñecemento vai a toda velocidade.





Among Us en Educación Física: Aprender Xogando con Cores, Coordinación e Traballo en Equipo (6º de Primaria)

Na educación física do século XXI, o xogo non é só un recurso de entretemento: **é unha poderosa ferramenta pedagóxica**. E que mellor forma de captar a atención dos alumnos de 6º de primaria que integrando un xogo tan popular como **Among Us** nas actividades físicas.

Cos seus personaxes coloridos, misións dinámicas e dinámicas de sospeita e confianza, Among Us convértese nunha **metáfora perfecta para ensinar valores, coordinación e traballo en equipo... sen saír do patio!**

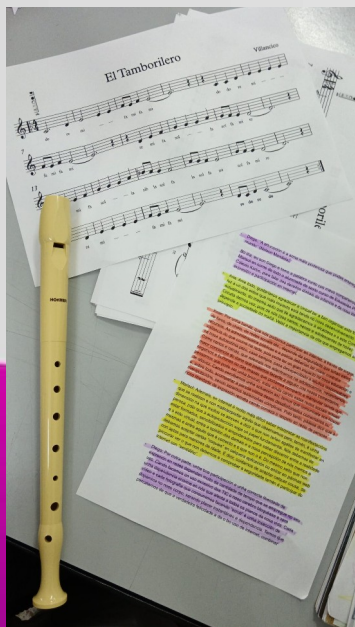




Experimentar co cambio de estación

Esta semana, o alumnado de **2º de Primaria** dá a benvinda ao cambio de estación cunha actividade chea de cor e creatividade: pintan unha **paisaxe de outono** en tons cálidos e ocres, deixando que os seus pinceis conten a historia das follas que caen, as árbores espidas e o sol que se desvanece. Con témperas en man, mesturan laranxas, dourados, marróns e vermello, non só para representar a estación, senón para expresar o que senten: a calidez dos atardeceres, o renxido das follas baixo os pés e o encanto dun outono que se despide con beleza.

Mentres tanto, en **6º de Primaria**, o ritmo é outro: os alumnos terminan de puír o seu **discurso para o Concello**, en conmemoración do **Día dos Dereitos da Infancia**. Con palabras coidadas, emocións sinceras e un profundo sentido de xustiza, preparan unha mensaxe que non só lembra os dereitos consagrados na Convención da ONU, senón que tamén levanta a voz por unha infancia máis inclusiva, segura e feliz. É un momento de orgullo, de responsabilidade e de madurez.



E, como broche de ouro a esta semana tan cargada de significado, comezan a preparar o seu **exame de frauta do Nadal**. Con notas suaves e melodías familiares, practican “Campás de Nadal”, “Noite de Paz” e outras pezas que pronto encherán os corredores do colexio co espírito da tempada. En cada nota, combinan disciplina, emoción e alegría —unha mostra máis de que aprender non ten que ser só serio... tamén pode ser fermoso.

Así, nunha mesma semana, o colexio respira dous mundos:

⇒ Un, **colorido e sensorial**, onde os pinceis falan da terra e o outono.

⇒ Outro, **palabras e melodías**, onde as voces e as notas cantan dereitos e esperanzas.

Dúas etapas, dúas formas de crecer... pero o mesmo obxectivo: aprender co corazón. 🎨 🎵 🍂



“Non é unha advertencia, é unha conversa”: Os alumnos do CM de Xestión Administrativa reflexionan sobre drogas co axentes da Policía Nacional

Ista semá, os alumnos de 1º de CM en Xestión Administrativa participaron nunha charla impactante e humanizada cos axentes da Policía Nacional **Abraham Arruñada** e **Yésica Rial**, especialistas en prevención de drogas.

A sesión, enmarcada nun **proxecto de educación para a saúde**, abordou as consecuencias reais do consumo de substancias —do alcohol ás novas drogas de diseño— sobre a saúde, o rendemento académico e o futuro profesional, desmontando mitos con casos reais e estatísticas actuais.

Os axentes destacaron a importancia das decisións conscentes, a resistencia á presión social e, sobre todo, que pedir axuda é un **acto de coraxe**, non de debilidade.

Os estudantes participaron activamente nun diálogo aberto, sen xuízos, que conectou con a súa realidade. A iniciativa, fruto da colaboración entre o centro e a Policía Nacional, reflicte un compromiso co benestar integral dos alumnos, formando non só profesionais técnicos, senón cidadáns críticos, responsables e conscientes.





Aprendendo a crear apps con Google Firestore, Flutter e comunicacións en rede

Os estudantes do Ciclo Superior en Desenvolvemento de Aplicacións Multiplataforma están a adquirir competencias clave en tecnoloxías actualmente demandadas no sector do desenvolvemento móbil e web. Nas últimas semanas, comezaron a traballar con ferramentas esenciais para a creación de aplicacións robustas, escalables e conectadas, como **Google Firestore**, **Flutter** e os fundamentos das **comunicacións en rede**.

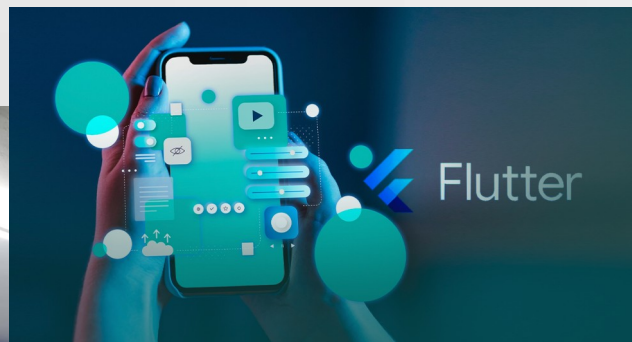
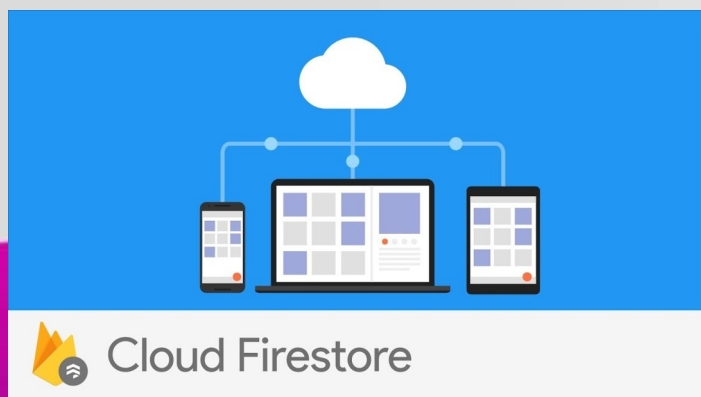
Con **Flutter**, o framework de Google para desenvolvemento multiplataforma, os alumnos están a deseñar interfaces de usuario fluídas e responsivas que funcionan tanto en Android como en iOS, todo desde un mesmo código base. Esta eficiencia non só acelera o proceso de desenvolvemento, senón que lles permite enfocarse na experiencia de usuario e na lóxica de programación sen perder tempo en plataformas separadas.

Paralelamente, están a integrar **Google Firestore**, unha base de datos en tempo real da nube, que lles permite almacenar, sincronizar e xestionar datos de forma automática entre múltiples dispositivos. Isto ábreilles as portas para desenvolver aplicacións reais con autenticación de usuarios, mensaxería instantánea, xestión de tarefas colaborativas e máis, todo en tempo real.

Ademais, están a profundar nos conceptos de comunicacións en rede: como se transmiten os datos entre cliente e servidor, o uso de APIs REST, o manexo de peticións HTTP e a seguridade na transmisión de información. Estes coñecementos son fundamentais para construír aplicacións conectadas, seguras e eficientes.

Esta formación práctica, baseada en proxectos reais e contornas profesionais, prepara aos estudantes non só para superar o seu ciclo formativo, senón para incorporarse ao mundo laboral con habilidades altamente competitivas no campo do **desenvolvemento móbil e full-stack**.

Así, mentres aprenden a programar, tamén están a construír o futuro dixital... un de app á vez. 📱



Quen é quen

Marcos Bermúdez

Felicidades polo merecido recoñecemento pola consecución do 6º DAN en Defensa Persoal !

- ⇒ Cinturón Rojo e Blanco – 6º Dan en Judo e Defensa Persoal,
- ⇒ Especialista en Defensa Persoal Operativa para Forzas e Corpos de Seguridade,
- ⇒ Especialista en Defensa Persoal da Muller,
- ⇒ Membro da Comisión Nacional de Defensa Persoal da RFEJYDA,
- ⇒ Técnico e Asesor da FGJYDA,
- ⇒ Instrutor Certificado de Defensa Persoal Policial pola Garda Civil,
- ⇒ Instrutor de Escudo Balístico e Bastón Extensible,
- ⇒ Formador certificado para Seguridade Privada e Gardas Particulares de Campo.

A súa traxectoria non só reflicte un alto nivel técnico e profesional, senón un **compromiso inquebrantable coa formación, a seguridade e a protección das persoas.**

Este recoñecemento é un testemuño da súa excelencia, dedicación e liderado no ámbito da defensa persoal e a seguridade operativa.



Parabén por ser o primeiro que conseguiu esta distinción do cinto branco vermello en Galicia!

DEFENSA PERSOAL



Curso de Tecnificación en Defensa Personal – FGJYDA

Fecha: 15 de novembro de 2025

Técnicas de contención, reducción e control en situacións de alto risco.



Este curso profundou en metodoloxías avanzadas de intervención física, enfocadas na neutralización segura e eficaz de ameazas en contornas reais de combate. Abordouse o uso estratéxico da distancia, a xestión da tensión e a aplicación de técnicas baseadas na realidade operativa, con énfase na proporcionalidade e a legalidade do uso da forza.

Cóntase coa impartición de **Marcos Bermúdez**, Técnico Certificado da Federación de Judo e Deportes Asociados (FGJYDA) e membro da Comisión Nacional de Defensa Persoal, quen achega a súa experiencia práctica en operacións de campo e formación de persoal de seguridade.

A sesión incluíu simulacros co sistema **Blackman**, deseñado para replicar escenarios de confrontación real, optimizando a toma de decisións baixo presión e a execución técnica precisa..



Jiu Jitsu

Open Nacional , Madrid 16/11/25

El mejor club gallego.

- 5 competidores
- 2 oros
- 1 plata
- 1 bronce
- 7º puesto



柔術



- Andrea Castro 🥇 Lucha 63 kg CN
- Rebeca Garran 🥈 Lucha 63 kg Kyus
- Eduardo Rodríguez 🥉 Lucha 56 kg Kyus
- Sabela Bertola 🥉 Lucha 52 kg Kyus
- Brais Moldes 7º Lucha 85 kg Kyus

Unos resultados espectaculares de un equipo que no para de mejorar 🙌 Enhorabuena a todos/as y muchísimas gracias por vuestra implicación. Es un viaje cansado, muchas horas de coche y víspera de un día laborable...Por algo somos el mejor equipo 🙌🙌.

COMEDOR DA PRÓXIMA SEMÁ

Luns, 24 de novembro

Crema de verduras
Coditos de pasta de atún e pisto

logurt

Martes, 25 de novembro

Brécol con bacon e refrito
Estofado de pavo con verduras

Froita

Mércores, 26 de novembro

Lentellas vexetais
Peixe do día rebozado con
pataca
Flan

Xoves, 27 de novembro

Purrusalda
Pito en pepitoria con patacas
asadas

Froita

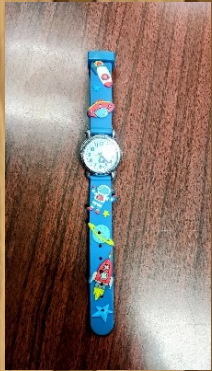
Venres, 28 de novembro

Xudias con tomate
Arroz con costela

logurt

OBXECTOS PERDIDOS

Esta semana non se reclamou...



Antigüidades...

