



CPR PLURILINGÜE KARBO



"A motivación
impúlsanos a comezar e
o hábito permítenos
continuar."

Jim Ryun

**"Sumámonos ao espírito do Nadal
co corazón"**

O alumnado de 2º de primaria prepara a súa participación do concurso de postais navideñas

"Preparando a Navidad"

En 3.º de Primaria xa sente no aire... o espírito do Nadal ha chegado á aula!

"Preparando exames"

unha excelente oportunidade para demostrar todo o que aprendemos ao longo destes meses!

"Que guay é ler!"

Na nosa aula de 3 anños, cada día é unha nova aventura... e a lectura é nosa mellor compañeira de viaxe!

"Aprendemos sobre o noso corpo"

En clase de 6º de Infantil, estivemos explorando algo marabilloso: noso propio corpo!

"Aprenden inglés mentras xogan"

Sesións lúdicas e enriquecedoras que van moito máis alá do simple vocabulario

"O Belén xigante"

O alumnado de 5º participa na creación dun Belén xigante en plástica

"Feliz Aniversario Constitución"

Celebramos o 47º aniversario da nosa Constitución

"A escola en diálogo coa cidade"

O alumnado de 1º de primaria participa no concurso do Museo Militar da Coruña

"Francisco Boedo unha lenda"

Descubre quen é e que representa na nosa comunidade Francisco Boedo (Pucho)

Non se trata de sentirse motivado... senón de actuar aínda que non o esteas



Ramón Carrasco Borrego

A todos pasounos: xorde unha idea, un desexo, un soño... e con el, unha onda de entusiasmo que nos fai querer actuar de inmediato. Queremos correr todos os días, aprender un idioma, escribir un libro, comer máis san, ou emprender un novo proxecto. Ese primeiro impulso chámase motivación. É brillante, emocionante... pero tamén efémero.

Jim Ryun, legendario corredor olímpico estadounidense y récord Guinness en su época, lo sabía bien. En su carrera no bastaba con querer ganar; había que entrenar día tras día, incluso cuando no había ganas, cuando llovía, cuando dolía. Por eso dijo: *“La motivación nos impulsa a comenzar y el hábito nos permite continuar.”*

Por que a motivación non é suficiente?

A motivación é como unha faísca. Acende o lume, si, pero non o mantén ardendo. Vén e vai coas emocións, as circunstancias, os resultados inmediatos. Se dependemos só dela, abandonaremos os nosos obxectivos en canto o entusiasmo inicial desvanézase —e sempre o fai.

Imaxina que queres correr 5 quilómetros. O primeiro día, estás emocionada: posche as zapatillas novas, escoitas a túa playlist favorita e sales con enerxía. Pero ao terceiro día chove, ao quinto estás cansa, ao sétimo non ves progreso... e aí é onde a motivación se esfuma.

Aquí entra o poder do hábito

O hábito é o sistema que constrúe a constancia. Non espera a que sintas inspiración; actúa mesmo cando non tes ganas. É a rutina que converte o difícil en automático, o novo en natural. E o mellor: os hábitos adéstranse, igual que os músculos.

Cando transformas a túa meta nunha práctica diaria —aínda que sexa mínima—, deixas de depender do estado de ánimo. Corres 10 minutos aínda que non che apeteza. Escribes unha páxina aínda que non sintas “a musa”. Bebes auga no canto de refresco, non porque hoxe teñas motivación, senón porque así o fas sempre.

Como pasar da motivación ao hábito

⇒ **Empeza pequeno:** Non necesitas facelo perfecto, só facelo constante.

⇒ **Ancora o teu hábito a unha rutina existente:** “Despois de cepillarme os dentes, farei 5 minutos de meditación.”

⇒ **Se paciente:** Os hábitos sólidos fórmanse en semanas ou meses, non en días.

⇒ **Celebra a coherencia,** non só os resultados: O verdadeiro éxito está en non renderse.

En definitiva...

A motivación ábreche a porta. O hábito constrúeche a casa.

Jim Ryun non gañou medallas só por querer correr rápido; gañounas porque correu, día tras día, mesmo cando non tiña ganas. E ti tamén podes lograr o que che propoñas —non por sentirche sempre inspirado ou inspirada, senón por comprometerche coa acción repetida.

Así que: **empeza con motivación...
pero vive con hábitos.**



Que xenial é ler!

Na nosa aula de 3 aniños, cada día é unha nova aventura... e a **lectura é nosa mellor compañeira de viaxe!**

Cada mañá (ou nese ratito máxico que nos dedicamos), sentámonos en círculo, abrazamos un conto ou exploramos láminas cheas de cores, animais, personaxes curiosos e mundos por descubrir. Pero **non só lemos... creamos!**

Porque nesta etapa tan especial, **ler non é só descifrar palabras** —é mirar, preguntar, sinalar, inventar e soñar. Cada neno e cada nena observa os debuxos e, con esa imaxinación desbordante que só teñen os máis pequenos, **tece a súa propia historia:**

— “Este dragón é amigo da lúa!”

— “A nena do paraugas está a buscar ao seu gato voador...”

— “O can cociña pasteis para toda a selva!”

E é que, en realidade, **eles e elas xa son escritores e escritoras**. Só que, por agora, os seus lapis son as súas voces, os seus trazos son os seus xestos, e as súas páxinas, as ilustracións que os levan a voar sen saír do chan.

Fomentar a lectura desde os primeiros anos non se trata só de preparalos para ler “**de verdade**” máis adiante. Trátase de **sementar curiosidade, empatía, vocabulario... e sobre todo, liberdade creativa**. Porque cando un neno ou nena mira unha imaxe e atrévese a contar o que ve —ou o que imaxina—, está a exercitar o seu pensamento, a súa linguaxe e a súa confianza en si mesmo.

Así que seguimos celebrando, día a día, o **xenial que é ler!**

Porque ler é descubrir... e tamén, inventar.

E nesta aula, **todos somos autores e autoras de historias extraordinarias.**





Feliz Aniversario, Constitución!

O venres foi un día moi especial na nosa escola de Rúa Europa. Todos os nenos e nenas celebramos con alegría e respecto o **47.º aniversario da Constitución Española!** Si, nosa querida Constitución cumpriu xa 47 anos!

E é que, aínda que soe raro, as leis tamén teñen aniversarios! E que mellor maneira de celebralo que cunha historia máxica contada polas nosas profes favoritas: a profe **Inma e a profe Cris.**

Sentámonos en círculo, cos ojitos ben abertos, mentres elas contábanos un conto **súper chulo**: Había unha vez un neno curioso que foi a unha librería porque quería comprarse un libro. Mentres miraba entre estantes cheos de historias, de súpeto... escoitou unha vocecita!

— “Psst... ola! Sácasme de aquí?”

O neno asomouse e viu, escondido no máis profundo do andel, un libro viejito, cuberto de po.

Sorprendido, colleuno con agarimo e soprou suavemente para quitarlle o po.

— “Grazas!”, dixo o libro. “Son a **Constitución Española...** e teño moito que contarche.”

E así, o libro explicoulle ao neno que el non era un libro calquera: era o que **contén os dereitos e deberes de todas as persoas que viven en España.** Faloulle da igualdade, da liberdade, da importancia de respectar aos demais... e tamén de que **coidar a escola, axudar en casa e ser amables forma parte dos nosos deberes.**

Ademais, contoulle a súa historia:

— “Nacín un **6 de decembro de 1978**, grazas ao traballo e ao acordo de moitas persoas que querían unha España máis xusta, libre e unida. A eles chámolles os meus ‘pais’... aínda que en realidade foron centos de cidadáns e cidadás, e os seus representantes, quen me deu vida co seu voto.”

Todos escoitamos con moita atención, porque, aínda que pareza un libro serio, nosa Constitución está chea de valores que nos fan mellores!

E como en toda festa de aniversarios que se prece... **Cantámoslle o "Aniversario Feliz"!**

Con voces alegres, palmas e sorrisos, desexámoslle moitos máis anos de protexernos, unirnos e lembrarnos que, nesta casa chamada **España, todos somos importantes e temos un lugar.**

Grazas, Constitución, por coidarnos.

E feliz aniversario! 🎉 🇪🇸



4º, 5º, 6º CURSO DE ED. INFANTIL e 1º PRIMARIA





Aprendemos sobre o noso corpo!

Nesta semá, en clase de 6º de Infantil, estivemos explorando algo marabilloso: **noso propio corpo!**

Descubrimos que dentro de nós hai sistemas súper importantes que traballan sen parar para que podamos correr, saltar, comer, pensar... e ata soñar!

♦ **O sistema locomotor** permítenos movernos: cos nosos ósos, músculos e articulacións, camiñamos, bailamos, debuxamos e xogamos ao fútbol. Sen eles, seríamos como bonecos de trapo!

♦ **O sistema circulatorio** é como unha autoestrada dentro do noso corpo: o corazón bombea o sangue a todos os recunchos, levando osíxeno e nutrientes para que todo funcione ben.

♦ **O sistema dixestivo** transforma o que comemos en enerxía. Desde que mordemos ata que o noso corpo absorbe os nutrientes, é unha viaxe increíble!

Tamén aprendemos que o noso cerebro é como un centro de mando. Recibe información dos cinco sentidos:

- 👁️ o que vemos,
- 👂 o que oímos,
- 👃 o que cheiramos,
- 👅 o que saboreamos,
- ✋ e o que tocamos.

Grazas a eles, entendemos e gozamos do mundo!

E como cada un ten a súa historia, tamén falamos da **nosa familia**. Parecémonos a mamá, a papá, aos avós... nos ollos, no sorriso, en como rimos! Iso chámase **herdanza**, e é parte do que nos fai únicos.

Ademais, estamos a crecer! Cada mes somos un pouquiño máis altos, máis fortes e máis listos. E para que ese crecemento sexa san, coidámonos:

- ✅ comendo froitas, verduras e alimentos nutritivos,
- ✅ facendo exercicio (o recreo conta!),
- ✅ descansando ben polas noites,
- ✅ e poñéndonos as vacinas, que nos protexen de enfermidades.

E se, a pesar de todo, **poñémonos enfermos**... non pasa nada! Imos ao **médico**, que é como un superheroe da saúde. Escóitanos, examínanos e axúdanos a recuperar nos pronto.

Porque **coidar o noso corpo é unha forma de querernos a nós mesmos**... e tamén a quen nos rodea!





A escola en diálogo coa cidade: a experiencia do concurso de postais do museo militar!

A participación do alumnado de primeiro de Primaria nas actividades organizadas polas entidades locais supón unha **oportunidade educativa de gran valor**. No caso do concurso de postais do **Museo Militar da Coruña**, esta colaboración permite que os nenos e nenas establezan un primeiro contacto co patrimonio histórico e cultural da súa cidade, fomentando dende idades temperás o respecto e o interese polo seu contorno.

A través deste tipo de iniciativas, o alumnado pode **expresar a súa creatividade**, desenvolver habilidades plásticas e comunicativas, e comprender que os seus traballos teñen un impacto real fóra da aula. Ademais, participar nun concurso promovido por unha institución local axuda a reforzar o sentimento de pertenza á comunidade, favorecendo unha educación en valores como a convivencia, o recoñecemento das tradicións e a importancia de coidar e valorar os espazos culturais.

Para o Centro Educativo, estas actividades convértese tamén nunha vía para **estreitar lazos coas entidades da cidade**, abrindo portas a futuras colaboracións e enriquecendo o proxecto educativo. En conxunto, experiencias como o concurso de postais do **Museo Militar da Coruña** contribúen á formación integral do alumnado, conectando a aprendizaxe escolar coa vida cultural e social da comunidade.





Sumámonos ao espírito do Nadal co corazón! 🎄 ✨

Os alumnos e alumnas de **2º de Educación Primaria** imos participar, un ano máis, nunha iniciativa moi especial: o **Concurso de Postais do Nadal** organizado polo **Centro Social da Sagrada Familia**.

Durante esta semá, en clase estamos a crear con ilusión e moito agarimo **postais orixinais** que transmitan os valores máis bonitos do Nadal: **a alegría, a solidariedade, a esperanza e o compartir**.

Con lapis, pinceis, purpurina, recortes e moita imaxinación, cada neno e nena está a deseñar a súa propia tarxeta do Nadal. Algúns debuxan renos voadores, outros familias abrazadas, luces, estrelas, beléns... ou mesmo a súa visión dun mundo máis xusto e amable!

Pero o máis importante non é só facer unha postal bonita, senón **enviar unha mensaxe de proximidade** ás persoas que están acompañadas polo Centro Social: persoas maiores, familias en situación de vulnerabilidade ou quen máis o necesitan nestas datas.

Porque o Nadal non se trata só de agasallos, senón de **facer sentir aos demais que non están sós**. E cun debuxo feito coas mans e o corazón, iso si que é posible!

As postais entregaranse ao Centro Social nos próximos días, e algúns dos traballos poderían mesmo ser seleccionados para repartirse entre os seus beneficiarios.

Grazas a todos por fomentar desde pequenos a arte, a empatía e a xenerosidade! Bo nadal xa desde a aula! ❤️





Preparando o Nadal

En 3.º de Primaria xa sente no aire... **o espírito do Nadal ha chegado á aula!**

Durante esta semá, estamos mergullados nun **Nadal cheo de aprendizaxe, creatividade e valores**. Non só decoramos, cantamos e soñamos cos Reyes... tamén **reflexionamos, investigamos e compartimos!**

📖 En Lingua, escribimos cartas cargadas de ilusión e bos desexos —non só para pedir, senón tamén para agradecer e desexar o mellor a quen nos rodea.

📐 En Matemáticas, deseñamos adornos con formas xeométricas, medimos cintas para envolver agasallos imaxinarios e contamos os días que faltan para o 24... todo con moito espírito numérico!

🌍 En Ciencias Sociais, aprendemos sobre as distintas formas de celebrar o Nadal en España e noutros países, descubriendo tradicións, comidas típicas e como o respecto e a solidariedade son universais.

🎨 E en Plástica, desbórdase a creatividade! Estrelas de papel, coroas feitas con materiais reciclados, renos de cartón, panxoliñas ilustradas... Cada recuncho da nosa clase brilla co esforzo e a imaxinación de cada alumno e alumna.

Pero o máis importante é que, no medio de toda esta preparación, **falamos do que realmente importa:**

- A familia e as persoas que queremos.
- A solidariedade con quen o pasa peor.
- O coidado do planeta, mesmo ao decorar (si ao reciclado e reutilizado!).
- E o valor de dar, non só de recibir.

Porque en 3.º de Primaria cremos que o Nadal non é só unha data... **é unha actitude!**

Pronto compartiremos convosco nosas manualidades, panxoliñas e proxecto do Nadal. Mentres tanto... **desexámosvos unhas festas cheas de paz, alegría e moito amor!** ❤️





Preparando exames

Na próxima semana, o **alumnado de 6º curso** afrontará un dos retos máis importantes do curso: o **exame de Ciencias Sociais**. Aínda que algunhas linguas digan que é **“temible”**, na realidade é unha **excelente oportunidade** para demostrar todo o que aprendemos ao longo destes meses!

Estamos a repasar con entusiasmo os grandes temas que conforman a nosa historia e a nosa sociedade:

En clase, non só lemos e subliñamos: **xogamos, debatemos, facemos esquemas creativos, resumimos en voz alta e axudámonos uns aos outros**. Porque sabemos que estudar non é memorizar, senón comprender, organizar as ideas e saber explicalas.

As profes están moi orgullosas do esforzo, responsabilidade e actitude de todo o alumnado. E recordamos unha cousa moi importante:

Non se trata de ter medo ao exame, senón de confiar no traballo feito.

Así que, con boas noites de sono, un bo repaso e un pouco de calma...

¡Estamos preparados para dar o mellor de nós!

¡Ánimo, guerreiros e guerreiras de 6º! 💪 ✨

E lembrar: **o coñecemento é a mellor ferramenta para construír o voso futuro.**





Aprendendo en inglés mientras xogamos: números, emocións y cores 🌈 12 34 😊

Baixo a guía do seu **profesor nativo de inglés Daniel**, os nenos e nenas están a gozar dunha **sesión lúdica e enriquecedora** que vai moito máis alá do simple vocabulario. Nesta actividade dinámica, a aprendizaxe do inglés entrelázase de forma natural con áreas clave do desenvolvemento infantil: as **matemáticas**, a **intelixencia emocional** e a **percepción sensorial**.

12
34

Contamos en inglés!

Péquelos practican a **contar do 1 ao 10 (e máis!)** mentres colocan números no seu lugar correcto sobre taboleiros, trens de cartón ou arcos da vella de feltro. Esta sinxela acción axúdalles a **comprender a secuencia numérica, a orde e a lóxica matemática básica**, todo iso mentres repiten frases como **“one, two, three...”** con naturalidade e alegría.

♥ Falamos de como sentimos

Ao mesmo tempo, participan nun **xogo especial con caritas expresivas**: caras riseiras, sorprendidas, tristes ou enfadadas. Con elas, identifican e nomean emocións en inglés (**happy, sad, angry, surprised**), aprendendo a **recoñecer os seus propios sentimentos e os dos demais**, e a expresalos con palabras sinxelas. Esta práctica fomenta a **empatía e a comunicación emocional**, habilidades esenciais para a vida.

🎨 E todo brilla con cor! Os materiais utilizados son rechamantes, táctiles e cheos de cores vibrantes: tarxetas brillantes, fichas de feltro, dados xigantes e bonecos blanditos. Así, mentres xogan, tamén reforzan o vocabulario das cores en inglés (red, blue, yellow, green...) e asóciannos con obxectos e emocións, o que potencia a súa memoria visual e auditiva. ☀ En resumo, esta sesión non só ensina inglés: → reforza o pensamento lóxico-matemático, → desenvolve a intelixencia emocional, → estimula a percepción sensorial, → e fomenta a confianza ao falar noutro idioma. Todo iso, xogando, rindo e crecendo xuntos. Porque na nosa escola cremos que **a mellor aprendizaxe é o que sucede sen darse conta...** e cun gran sorriso en inglés!

🎨 E todo brilla con cor!

Os materiais utilizados son **rechamantes, táctiles e cheos de cores vibrantes**: tarxetas brillantes, fichas de feltro, dados xigantes e bonecos blanditos. Así, mentres xogan, tamén reforzan o vocabulario das **cores en inglés (red, blue, yellow, green...)** e asóciannos con obxectos e emocións, o que potencia a súa memoria visual e auditiva.

☀ En resumo, esta sesión non só ensina inglés:

- reforza o pensamento lóxico-matemático,
- desenvolve a intelixencia emocional,
- estimula a percepción sensorial,
- e fomenta a confianza ao falar noutro idioma.

Todo iso, xogando, rindo e crecendo xuntos. Porque na nosa escola cremos que **a mellor aprendizaxe é o que sucede sen darse conta...** e cun gran sorriso en inglés!





Nace un belén xigante coas manos de 5.º! 🎄 ✨

Nestes días previos ao Nadal, o corredor do colexio converteuse nun auténtico taller de arte e tradición. O **alumnado de 5.º curso** puxo ao choio —e moita ilusión— **para colaborar na confección dun belén xigante** que xa loce con orgullo fronte á aula de Plástica.

Con materiais reciclados, barro, cartón, teas, musgo e moitísima creatividade, os nenos e nenas deseñaron e construíron cada peza do nacemento:

→ Desde **a gruta** feita con pedras de papel maché,

→ ata os **pastores e os Reis Magos**, modelados con detalles únicos,

→ pasando polo **nenó Jesús**, os **animais do cortello**, as **palmeiras**, as **casetas do pobo** e ata un **ceo estrelado** con luces suaves que brillan á tardiña.

Pero este belén non é só unha decoración: é o resultado dun **traballo en equipo**, onde cada alumno e alumna achegou ideas, ha resolvido retos (“Como facemos que o camelo se manteña en pé?”), practicou a paciencia e aprendeu sobre unha tradición profundamente arraigada na nosa cultura.

Ademais, esta actividade foi unha oportunidade marabillosa para conectar con valores como o **respeto**, a **cooperación**, o **coidado do detalle** e a **apreciación polo feito a man**. E, por suposto, para celebrar o Nadal con sentido, creatividade e corazón.

Cada vez que pasen polo corredor, convidamos a toda a comunidade educativa a deterse un momento e admirar non só o belén, senón o **esfuerzo**, a **alegría** e o **espírito do Nadal** que 5.º puxo en cada recuncho desta obra colectiva!

Bo nadal xa desde o corazón do noso cole. 🐾 ☀️



Quen é quen?

FRANCISCO BOEDO VÁZQUEZ “PUCHO”

Unha vida dedicada ao judo, a inclusión e o ensino

Francisco Boedo Vázquez é unha figura destacada do deporte galego e español, cuxa traxectoria combina **excelencia competitiva**, **compromiso pedagóxico** e **unha profunda vocación pola inclusión social a través do judo**.

Unha carreira deportiva de elite

Como deportista paralímpico, Francisco deixou pegada nas competicións internacionais máis esixentes:

- **Medalla de prata** nos Xogos Paralímpicos de Atlanta 1996,
- **Diploma olímpico** nos Xogos Paralímpicos de Sídney 2000,
- **Subcampión do Mundo** en 1998,
- **Campión de Europa** en 1996, **subcampión** en 1995 e **terceiro** en 1994.

Ademais, consolidou o seu dominio nacional ao proclamarse **Campión de España en dez ocasións**, un récord que reflicte a súa constancia, disciplina e paixón polo deporte.



Quen é quen?

Mestre, formador e pioneiro inclusivo

Máis aló do tatami, Francisco dedicou a súa vida para **transmitir os valores do judo como ferramenta educativa e social**. Conta cunha sólida formación e recoñecemento profesional como:

- **Mestre Adestrador Nacional de judo e defensa persoal,**
- **Árbitro Nacional de judo,**
- **Especialista en judo inclusivo,** promovendo a práctica do deporte entre persoas con diversidade funcional,
- **Especialista en judo infantil en idade escolar,** fomentando hábitos saudables e valores desde a infancia,
- **Especialista en defensa persoal para a muller,** empoderando a través da seguridade e a autoconfianza.

A súa maestría na arte marcial vese reflectida nos seus altos graos:

- **6º Dan (cinto branco-vermello) en judo** —un dos máis altos recoñecementos na disciplina—,
- **3º Dan (cinto negro) en defensa persoal.**



Quen é quen?

Recoñecementos e legado

O seu labor foi amplamente recoñecida por institucións deportivas e gobernamentais:

- **Medallas de ouro, prata e bronce ao Mérito Deportivo** outorgadas pola Real Federación Española de Judo e Deportes de Persoas con Discapacidade (RFEJYDA),
- **Medalla de Ouro da Xunta de Galicia ao Mérito Deportivo,**
- **Premio ao Mellor Profesor de Judo de Galicia,** en recoñecemento ao seu labor docente e o seu impacto en xeracións de judokas.

Hoxe, Francisco Boedo Vázquez segue sendo un referente non só polo que logrou como atleta, senón polo que **constrúe cada día como formador, mentor e defensor dun judo accesible, humano e transformador.**

A súa vida é un exemplo de que **o deporte non só practícase... tamén se ensina, compártese e vívese con propósito.**



**MELLOR PROFESOR
TROFEO MESTRE DE FRUTOS**



ROBERTO NAVEIRA FILGUEIRAS JUDO CLUB CAMBRE	D. VICTORINO GONZÁLEZ ENRIQUEZ CLUB EUSEBIO DA GUARDA	D. FRANCISCO BO VÁZQUEZ CLUB A. D. KARE
---	---	---

FEDERACIÓN GALEGA DE JUDO E D.A. - www.fgjudo.com datos@fgjudo.com
Entidade de utilidade pública conforme a lei 3/2012, do 2 de abril e inscrita no Rexistro de Clubs e Federacións da Xunta de Galicia nº 331
Praza Agustín Díaz nº 3 (Polideportivo Elvial) - 15008 A CORUÑA - TLF. 981.133758

XUNTA DE GALICIA **NKL** **NON** **RibéSalat**

COMEDOR DA PRÓXIMA SEMÁ

Luns, 8 de decembro

Martes, 9 de decembro

Caldo de grelos
Lomo en salsa con patacas
asadas
Froita

Mércores, 10 de decembro

Fabas vexetais
Peixe do día rebozado con
patacas
Flan

Xoves, 11 de decembro

Crema de cabaza
Lasaña de carne

Froita

Venres, 12 de decembro

Purrusalda
Arroz con costela

logurt

OBXECTOS PERDIDOS

Esta semana non se reclamou...



Antigüidades...



OBJECTOS PERDIDOS

