

# Orbita

IES Ribeira do Louro | Número XIX | Xuño de 2024

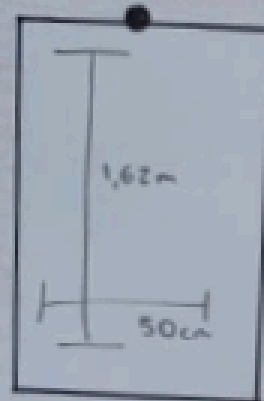
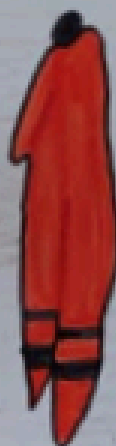
## IES RIBEIRA DO LOURO

PROXECTO BIBLIORIBEIRA

ACTIVIDADES E PROXECTOS

ARTIGOS E REPORTAXES

SAÍDAS



LUÍSA VILLALTA



# IES Ribeira do Louro.



Edición

**Equipo de Dinamización e Normalización  
Lingüística**

Debuxo da portada

**Irea Villar 4ºA**

Debuxos páxina actual

**Valeria Ramos 4ºA  
Iria Gómez 4ºC**

Editorial

**A dirección do Centro**

Textos e imaxes

**Alumnado e profesorado do centro**

Grazas a todas as persoas que colaboraron coas  
súas achegas, artigos, debuxos e fotografías

## CONTIDO

**EDITORIAL**

**03**

**FÓRA DE ÓRBITA**

**04**

**BIBLIORIBEIRA**

**05**

Proxecto roupa	5
Quen nos visitou?	9
Recreos activos	11
Radio	12
Máis biblio	12
Clubs de lectura	16

**ACTIVIDADES E PROXECTOS**

**17**

Festividades	17
Ola! Hej! Hallo!	21
Erasmus word!	22
Cuale	24
Electricidade e electrónica	25
FP Dual Pedra Natural	26
Visitas ciclos superiores	30
ESA	31
Física	32
Anatomía aplicada	35
Club de ciencias	45

**ARTIGOS E REPORTAXES**

**48**

Teatro	48
Historia da construción	48
Xornada de apoio ao pobo palestino	49
Concurso literario Amnistía Internacional	49
Proxecto competencial	50
Receita para facer un marcapaxinas "antigo"	50
Educación Física	51
Luísa Villalta, descrición a través dunha fotografía	54
Poesía	54
English Rocks!	55

**SAÍDAS**

**61**

**PREMIO ROBERTO VIDAL BOLAÑO**

**71**





## EDITORIAL

Como cada curso, acabando este 2023-24 queremos saudar a toda a comunidade educativa e agradecer a todos o alumnado, familias, persoal non docente e profesorado porque podemos dicir que chegamos ata aquí, unha vez máis, con razoable satisfacción.

Felicítamos ás distintas promocións que rematan os seus estudos, algunhas delas xa preparando as cerimonia de graduación. Os nosos mellores desexos para a seguinte etapa estudantil. Tamén para a súa incorporación ao mercado laboral para quen lle corresponda este novo paso nas súas vidas. Deixades o instituto. Xa vos toca. Esperamos que o teñades sempre como un entrañable recordo.

Un curso máis o noso alumnado, sen esquecer o seu primeiro deber, mostrou os seus talentos a través das actividades que son un dos nosos sinais de identidade como centro educativo. Temos club de lectura, grupo de teatro, club de ciencias, radio escolar, facemos música, danza, lectura de poemas, cine, literatura, proxectos compartidos con estudantes doutros países... A listaxe é ampla e cada curso aumenta. Parabéns alumnos e alumnas! e grazas (tamén) ao seu profesorado.

Non pode faltar nestas liñas o saúdo agarimoso aos/ás compañeiros/as que se despiden de nós, ben porque seguirán exercendo a profesión noutro centro ou ben porque chegaron ao remate da súa etapa na docencia, ese oficio que tanto estimamos.

Queremos resaltar especialmente ao segundo grupo. Esta vez compóñeno catro persoas cunha estancia no centro moi profunda, na súa extensión e na grata impresión que nos deixan co seu traballo. Aquí, sodes un exemplo e non nos esqueceremos de vós. Moitas grazas Isa, Paz, Pilar e Víctor, e moita sorte no seguinte paso que ides dar.

Agradecemos tamén o esforzo que fixeron todos os responsables desta revista, un ano máis nas mans dos lectores. Grazas unha vez máis e especialmente ao Equipo de Dinamización Lingüística.

Neste curso que remata tivemos máis estudantes co anterior. Agora mesmo hai cinco especialidades en ciclos formativos e tres en FP básica. Temos incorporado por primeira vez un curso para desempregados AFD (auxiliar de almacenaxe da rama de comercio). A nosa oferta en ESO segue firme e queremos consolidar tres modalidades no Bacharelato. Na escola de adultos tivemos dous grupos en EBI, dous en ESA e dous cursos de galego e español para estranxeiros. Como vedes hai moito que facer para o vindeiro setembro, pero cada cousa ao seu tempo. Primeiro gozade do merecido descanso e á volta, coas pilas cargadas, afrontaremos un novo curso.

Reiteramos as grazas a todas/os.

**Boas vacacións!**

A dirección

# FÓRA DE ÓRBITA

Como ben dicíamos no editorial do número 1 da revista *Órbita* publicada en febreiro de 2001, a nosa revista naceu con moitas vacilacións. Era herdeira dunha publicación anterior denominada “O ghran batakasó” da que fora coordinador José Antonio Rodríguez. A esa nova aventura da creación dunha revista escolar sumámonos xunto con Rodri, Harold e nós as dúas, Isa e Paz. O seu nome foi escollido ao chou despois de abriremos o dicionario. Daquela resultounos agradable ao oído e un dos seus significados de “ámbito, medio onde se exerce unha actividade” parecíanos o lugar perfecto onde a revista ía ter a súa difusión.

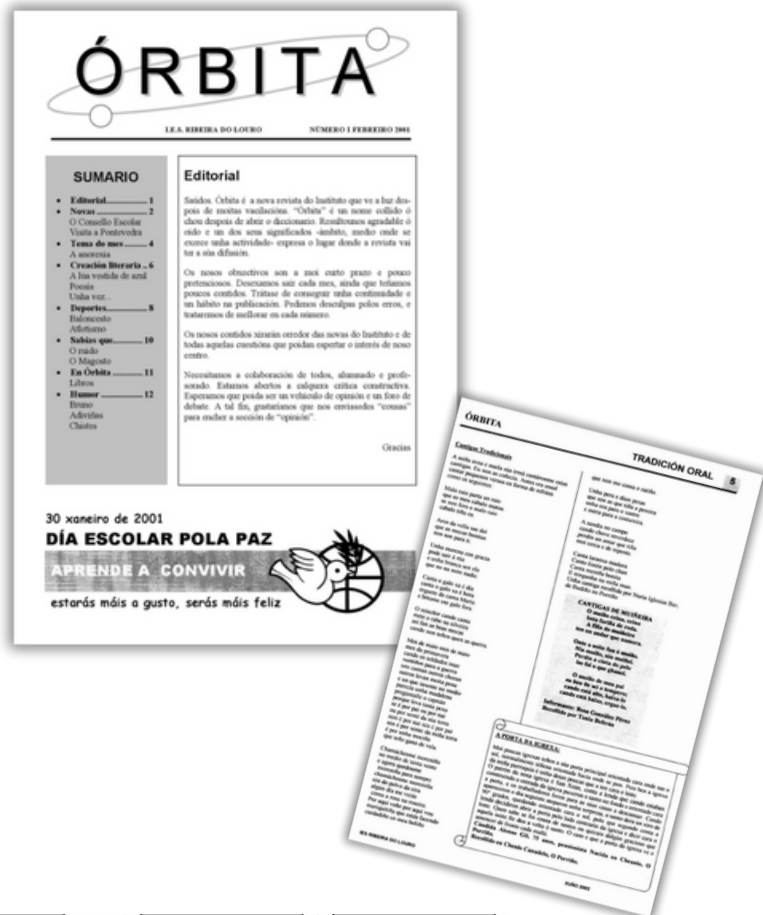
Partiamos duns obxectivos a curto prazo moi ambiciosos, unha revista mensual cuxos contidos xiraban arredor do que acontecía no instituto e de todas aquelas cuestións que puidesen suscitar o noso interese. Pretendíamos conseguir unha continuidade e un hábito de publicación. Con todo, esta primeira etapa da revista entre febreiro de 2001 e xuño de 2002 acadou unha publicación de apenas 5 números.

Contabamos con seccións fixas como o editorial, novas, tema do mes, creación literaria, opinión, deportes, sabías que?, En órbita e humor. Facendo un pequeno percorrido polas súas páxinas atopamos os editoriais extraordinarios de Daniel de Bernardo, temas como a anorexia, día da muller, apadriñar unha crianza, 2001 Ano europeo das linguas, o árabe no nos instituto, entrevista ás compañeiras atletas Irmás Novás, o Correlingua, Ponte...nas ondas, moitas recomendacións lectoras e moitas máis creacións literarias feitas polo alumnado. E non podía faltar a axuda inestimable de alumnas e alumnos de mecanografía de Marisol e Carmela que nos pasaban moitos dos traballos a ordenador. Lembrabamos estes días que o equipo de redacción xuntábase no departamento de historia.

No derradeiro número, un monográfico sobre unha recollida de tradición oral na Louriña, preguntabámonos Para quen unha revista escolar? onde as profesoras que estabamos detrás do proxecto agradecemos toda a colaboración prestada pero criamos que a revista era por e para o alumnado, quer dicir, sen un equipo de redacción composto por alumnos e alumnas, que maquetasen. que buscasen os temas que máis lles interesasen e falar deles... Non era por non traballar nós, senón porque estabamos e estamos seguras de que podería ser máis interesante e entretida, ou o que é o mesmo, que molase máis. Non obtivemos resposta a aquela chamada para continuarmos co proxecto en outubro de 2002. E no medio cruzouse o Prestige e unha guerra... En outubro de 2006 o profesor Delio García decidiu retomar a edición da revista escolar e nós colaboramos desde a redacción e tamén desde a revisión de textos.

Velaí o traballo de tantos anos que fala do moito que cremos neste instituto nas iniciativas que conlevan unha concepción holística da educación. Desde setembro de 2024, nós xa estaremos fóra de órbita mais desexamos longa vida á revista escolar.

**Isabel Saco e Paz Pereiro**



# BIBLIORIBIERA



O noso proxecto de Biblioteca é unha continuidade do proxecto comezado o curso 2021/22 e que tiña e segue tendo un obxectivo fundamental “facer da biblioteca un centro de recursos e oportunidades para a lectura, a aprendizaxe e a información; un punto de encontro entre alumnado, profesorado e familias que facilite a creatividade, a comunicación, as aprendizaxes, a adquisición de competencias clave, as metodoloxías activas participativas e dinámicas xunto co traballo colaborativo e os intercambios culturais” e nese camiño estamos traballando, se ben quedan cousas por facer, porque a mellora sempre é posible e necesaria.

**Biblioteca Escolar**  
do IES Ribeiro do Leiro  
2021-2022

- Actividades Complementarias**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP
- Recursos Activos**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP
- RADIO RIBEIRA**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP
- Convivencias**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP
- Visitas de autores**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP
- Meses temáticos**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP
- Clubs de lectura**
  - Club de Lectura
  - Club de Lectura de Adultos
  - Club de Lectura de Profesores
  - Club de Lectura de Alumnos
  - Club de Lectura de Pais
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de ESO
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de Bacharelato
  - Club de Lectura de Alumnos de 1º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 2º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 3º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 4º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 5º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 6º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 7º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 8º de FP
  - Club de Lectura de Alumnos de 9º de FP

**Abрил**  
MES DO LIBRO  
PROGRAMACIÓN ESPECIAL DA BIBLIOTECA

**VISITAS:**  
Luns 19, de 10:25 h.  
David Álvarez con libros sobre "A revolución de Franklin en Galicia" en colaboración de 4º de ESO.  
Xoves 18, de 19:00 h.  
Celia Díaz sobre o Club de Lectura de adultos para falar de "O mundo como lo vemos".  
Venres 19, de 10:25 h.  
Manuel Núñez Singala sobre "Socioloxía e a cultura" en colaboración de 1º de ESO.  
Venres 23, de 10:25 h.  
Marta Rodríguez sobre o club de lectura de 2º de ESO para falar do seu libro. Fala.  
Venres 23, de 10:25 h.  
Marta Rodríguez sobre o club de lectura de 1º de Bacharelato sobre "O mundo como lo vemos".

**CONVIVENCIAS:**  
Venres 26.  
Programa de Convivencias da Biblioteca do Pazo de Parque Albo, para 1º de ESO.  
MARTES 24  
Aplicación lector, realizada da Biblioteca en colaboración de Anaís Salgado.

**EXPOSICIÓN:**  
Presentación de:  
No sábado de 11 a 14 h no edificio da Biblioteca.  
"Lúa libro e o meu tesoro".  
No sábado, no centro de libros (16:22 h a 20 h).

**CHARLAS:**  
Venres 26, de 19:25 h.  
A lectura como parte esencial.  
Venres 26, de 19:25 h.  
A lectura como parte esencial.

**RADIO RIBEIRA:**  
Presentación do libro "O mundo como lo vemos" (colaboración de profesorado).

**OBRADEIROS NOS RECREOS ACTIVOS:**  
Elaboración de parágrafos con frases sobre a elaboración de mapas mentais.

**OLIMPIADA LITERARIA:**  
Desde 0:30 en 20 de abril sobre as bibliotecas.

**ETB. BIBLIORIBEIRA**

**Maio**  
MES DAS LETRAS  
PROGRAMACIÓN ESPECIAL DA BIBLIOTECA

**VISITAS:**  
Martes 15, de 10:25 h.  
Gabriel Álvarez "Traballo de campo de campo" para Club de Lectura de adultos e 2º de ESO.  
Venres 21, de 10:25 h.  
Carlos Labrada "Un teatro" para alumnos de 2º de ESO.

**OBRADEIROS:**  
Martes 15, de 10:25 h.  
Traballo de campo de campo "Campo de campo" para Club de Lectura de adultos e 2º de ESO.  
Luns 20, de 19:00 h.  
Traballo de campo de campo "Campo de campo" para Club de Lectura de adultos e 2º de ESO.

**POTEIRO LITERARIO:**  
Venres 26, de 19:25 h.  
"Lúa libro e o meu tesoro" en colaboración de Anaís Salgado, para o Club de Lectura de adultos.

**JUNTANZA LITERARIA:**  
Venres 26, de 19:25 h.  
"Lúa libro e o meu tesoro" en colaboración de Anaís Salgado, para o Club de Lectura de adultos.

**PREMIOS ROBERTO VIDAL BOLAÑO:**  
Venres 26, de 19:25 h.  
"Lúa libro e o meu tesoro" en colaboración de Anaís Salgado, para o Club de Lectura de adultos.

**RADIO RIBEIRA:**  
"Todo o mundo é un libro" (colaboración de profesorado).

**EXPOSICIÓN:**  
"Proxecto roupa" no edificio do IES e na entrada da biblioteca.  
"A obra de Lúcia Vilalba" na biblioteca de adultos e no IES.

**RECREOS ACTIVOS:**  
"Mapas mentais" de Lúcia Vilalba.  
"Mapas mentais" de Lúcia Vilalba.  
"Mapas mentais" de Lúcia Vilalba.  
"Mapas mentais" de Lúcia Vilalba.

**OLIMPIADA LITERARIA:**  
Desde 0:30 en 22 de abril de 10 de maio. (Presentación e inicio da olimpiada).

**ETB. BIBLIORIBEIRA**

## Proxecto roupa

Este curso a biblioteca vertebrou o seu proxecto anual baixo o tema “A Roupa”. Ao comezo do curso achégase o tema do proxecto ao resto da comunidade educativa, queo fai seu. Isto significa que durante o curso traballan, dende as súas áreas, co alumnado, diferentes aspectos e puntos de vista. Froito deste traballo xorden moitas das actividades e artigos que podeades ler, non só neste apartado, senón ao longo de toda a revista.

Na biblioteca tivemos a charla-obradoiro de Montse Rivero chamada “Cóntoche un traxe”, a Paola Guimeráns son “E-textiles” e ao noso compañeiro Victor García coas “as danzas brancas”

### Montse Rivero “Cóntoche un traxe”



### Paola Guimeráns “E-textiles”



# Víctor García “As danzas Brancas”

MES	NOMEAMENTO	DATA	CONCELLO
X A N E I R O	-Danza de Reis de Riofrio	6 de xaneiro	Mondariz
	-Danzas de Reis do Barreiro e da Feira	6 de xaneiro	Salceda de Caselas
	-Danza de Reis de Lourido	6 de xaneiro	Salvterra de Miño
	-Danza de Reis de Plas	6 de xaneiro	Ponteareas
	-Danza de Reis de Cortellas. Padróns	6 de xaneiro	Ponteareas
	-Danza de Reis de Fozara	6 de xaneiro	Ponteareas
	-Danza de Reis de Guláns	6 e 7 de xaneiro	Ponteareas
	-Danza dos mozos de Aldán ou danza de San Sebastián.	20 de xaneiro	Cangas do Morrazo
F E B R E I R O	-Danza de Entroido de a Feira	Domingo de Entroido	Salceda de Caselas
	-Danza de Entroido de Nerga	Domingo de Entroido	Cangas do Morrazo
	-Danza de Entroido de Darbo	Domingo de Entroido	Cangas do Morrazo
	-Danza de Entroido de Meira	Domingo de Entroido	Moaña
	-Danza de Entroido de Caaveiro	Domingo de Entroido	Redondela
	-Danza de Entroido de Río Caldo	Domingo de Entroido	Lobios
	-Danza de San Adrián de Cobres	De sábado a martes de Entroido	Vilaboa
M A R Z O	-Folións de Entroido de Manzaneda e Vilariño de Conso. (Danzas de máscaras)	Todos os días de Entroido alternándose as parroquias.	Manzaneda e Vilariño de Conso
	-Folión de Vilarmeao	Domingo de Entroido	Viana do Bolo
	-Danza das Areas	Domingo de Pascua	Fisterra
M A I O	-Danza das Mudacións (Xuvencos)	2º domingo de maio (cada 4 anos)	Boborás
	-Danza de arcos de Lires	2º domingo de maio	Cee
	-Danza de Adán e Eva de Laza	Domingo próximo ao 3 de maio	Verín
	-Danza de As Lamas	Domingo próximo ao 3 de maio	Xinzo de Limia
	-Danza de Allariz na Festa do Boi	Festividade de “Corpus”	Allariz
	-Danza de Espadas (Festa da Coca)	Festividade de “Corpus”	Redondela
X U L L O	-Danza de Arcos de Camelle.	16 de xullo	Camarifiñas
	-Danza de Arcos de Camariñas	16 de xullo	Camarifiñas
	-Danza de Espadas de Baiona	16 de xullo	Baiona
	-Danza procesional de Muxía	16 de xullo	Muxía
	-Danza de Cariño	15 e 16 de xullo	Cariño
	-Danza de Donas e Galáns de Lavadores	24 de xullo	Vigo
	-Danza de Covas	24 de xullo	Meaño
A G O S T O	-Danza de espadas de Carril	25 de xullo	Vilagarcía
	-Danza de Mouriscados	25 de xullo	Mondariz
	-Danza de Quintáns (Ozón)	1º domingo de agosto	Muxía
	-Danza das cocas de Santa Tegra	1º domingo de agosto	Castro Caldelas
	-Danza das cintas da Peregrina	2º domingo de agosto	Pontevedra
	-Danza dos labradores e mariñeiros	15 de agosto	Betanzos
	-Danza de San Roque de Hío	16 de agosto	Cangas do Morrazo
S E T E M B R O	-Danza de Arcos de Cervela	Último domingo de agosto	O Incio
	-Danza de Sta. Marta de Fontefría	Último domingo de agosto	Castrelo do Val
	-Danza dos pasos de A Franqueira	8 de setembro	A Cañiza
	-Danza e contradanza de Darbo	8 de setembro	Cangas do Morrazo
	-Danza procesional de Arbo	2º domingo de setembro	Arbo
O	-Danza proces. de Vilanova dos Infantes	15 de setembro	Celanova
	-Danza celta de Anceu	3º domingo de setembro	Ponte Caldelas
	-Danza de espadas de Marín	Domingo próximo á festa de S. Miguel	Marín



Victor García realizou este calendario das danzas brancas para que coñecemos as datas e lugares onde poder gozar desta mostra da nosa cultura.



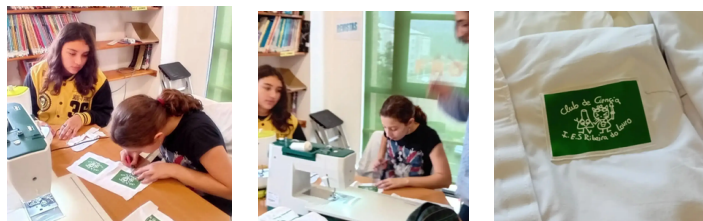
## Recollida de vaqueiros

Se xa non os usas dóaos. Esa era a idea. Para diferentes obradoiros que se organizaron necesitábanse teas. Esta foi a idea que xurdiu. Recoller aqueles vaqueiros que xa non queremos. Con eles realizáronse, entre outras cousas, as letras que aparecen no taboleiro deste ano do proxecto roupa.



## Cosendo polo futuro

O alumnado coseu os logos do club de ciencia nas súas batas de laboratorio.



## Carteiras con refugallos

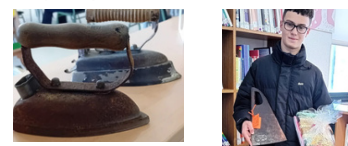
O alumnado de 3ºPDC contribuíu ao Proxecto Roupas con carteiras feitas con material vello. Traballaron seguindo as instrucións, en inglés, da profesora Paula.



## Como se chama?

Varios obxectos que se adicaron para traballar a roupa foron expostos para ver se o alumnado coñecía o seu nome e para que se empregaba.

Unha espadela ou ferros de pasar foron os obxectos antigos que puidemos ver.



## Constelación literaria

A literatura recrea diferentes mundos, épocas, personaxes... Así que a temática da roupa tamén está presente. Forma parte dos títulos de moitas obras, é tema central doutras, serve de base, de escusa para a armar a trama. Ou simplemente aparece nalgún momento da obra. O alumnado de 2º A procurou na literatura retallos de roupa.



## Decorando a biblio

Tivemos as exposicións “Breve historia da nosa roupa” e “Revisando a orixe das prendas cotiás do noso vestir actual”.



## A explotación infantil na industria téxtil

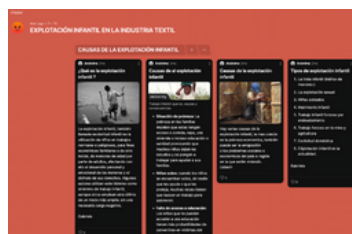
Por Águeda Fernández Seijo 4ºD

Neste curso a nosa clase de 4º PDC participou de distintas formas no proxecto roupa que levou a cabo o instituto. Un dos traballos que fixemos foi no segundo trimestre, onde fixemos unha investigación sobre a explotación infantil na industria téxtil.

Para poder facer este proxecto o primeiro que tivemos que preparar foi un *padlet* colectivo. Neste, cada persoa de clase tivo que achegar polo menos catro documentos, vídeos ou comentarios con información relacionada con calquera punto dos que estaban no *padlet*.

Despois, cada un de nós tivo que elaborar unha presentación sobre o tema utilizando toda a información posible para logo compartila oralmente co resto dos compañeiros.

A partir deste punto, todos fixemos as exposicións en clase falando de distintos aspectos, como cales eran os países que estaban máis afectados pola problemática, as principais causas deste grave problema e as posibles solucións, mencionando tamén apartados como o *fast fashion*, concepto que descoñecemos e que nos chamou moito a atención e do que nos declaramos, moitos, como vítimas.



Finalmente, despois de pasar todo este traballo a nosa titora tivo a idea de aproveitar a información para facer un programa de radio. Este foi preparado e gravado entre catro das rapazas de clase: Lara, Lisbeth, Paula e Águeda. Nel, recollemos os puntos máis importantes das presentacións e do que debateramos nas clases. Cando xa tiñamos o guión aproveitamos algunhas das nosas horas de clase para lelo e practicar a nosa dicción. E cando xa estivemos seguros de que nos saía ben, a nosa titora falou con Víctor para decidir cando gravar o programa.

Fíxose realidade o 30 de maio, día no que baixamos á sala da radio. Alí contamos coa compañía e axuda dos técnicos de radio de 1º da ESO (Bilal, Cloe e Alexandre, aos que lles damos as grazas dende aquí) e logramos gravar o programa. Ao principio podíamos sentir moitos nervios, mais ao rematar, todos estábamos contentos co resultado e tiñamos a sensación de que fora unha boa experiencia e unha actividade que volveríamos a facer.

En xeral, este proxecto, aínda que puido ser tedioso de facer, ao final foi moi interesante, pois abrimos os ollos sobre moitas cousas da moda actual e sobre as prendas que levamos postas diariamente. Podemos dicir que, para ben ou para mal, este traballo foi como un golpe de realidade, que nos fixo ver situacións deplorables nas que viven algúns rapaces, e a axuda que en verdade necesitan.



Código QR para escoitar o programa



**“FIXEMOS UNHA INVESTIGACIÓN SOBRE A EXPLOTACIÓN INFANTIL NA INDUSTRIA TÉXTIL”**

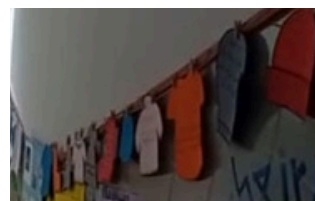
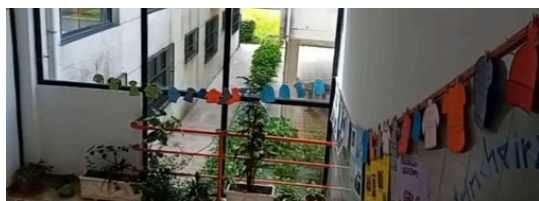
## As orixes da moda

O alumnado de 1ºA, C e D prepararon unha exposición de infografías sobre as orixes da moda, ademais dunhas exposicións orais. Para iso, fixeron un percorrido polas prendas empregadas en Grecia, Roma, a Idade Media e viaxaron a Xapón, China, México... Tamén aprenderon os protocolos que acostuman cumprirse en eventos e cerimoniais relacionados co vestido.



## A roupa ao sol!

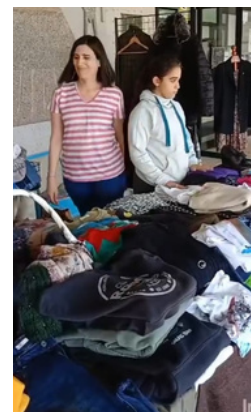
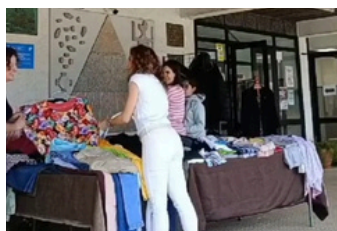
En 2º e 4º traballouse a roupa dende a lingua. Buscáronse as expresións do campo semántico da roupa e conseguíronse unha exposición moi visual.



## Feira de Roupa solidaria

Por Noemí Álvarez Oliveira 4º ESO A

Como actividade final do Proxecto Roupa organizouse unha feira de roupa solidaria. Un produto de primeira necesidade a cambio dunha peza de roupa de segunda man doada polas familias e o profesorado.





# Quen nos visitou?

Cada ano a biblioteca tenta conseguir un maior número de visitas para que o alumnado coñeza de primeira man aos autores e autoras que len. Para que coñezan, tamén, o proceso creativo que hai detrás dun libro, dunha obra. Este curso tivemos autores moi diferentes, poetas, narradores... mesmo tradutores. Visitáronnos as autoras e autores Sonia Mirón, Paula Carballeira, Nones Araújo, Francisco Castro, Carlos Labraña, María Reimóndez, Manuel Núñez Singala, Celia Díaz, Samuel Merino e Silvia Penas. Tivemos as tradutores David Álvarez e a Gabriel Álvarez e tamén nos visitou Marga do Val para achegarnos a figura de Luísa Villalta.

## NONES ARAÚJO

**A MADRIÑA**  
Premio de Novela Curta "Alén" Concello de Ares 2022

- Data: xoves, 14 de decembro
- Destinatarios: Club de Lectura de Adultos e público en xeral ata completar aforo.
- Horario: 18.30 horas
- Lugar: Biblioteca Escolar

ACTIVIDADES: III FEIRA DO LIBRO SOLIDARIA



## FRANCISCO CASTRO

**Francisco Castro**  
**Lectura de xaneiro**

23 de xaneiro  
As 19:00 h.  
Na biblioteca do IES Ribeira do Louro

Francisco Castro visitará e nos fará lectura de adultos. Conversaremos sobre a súa obra. Tanto antes de almorzar. Poderá asistir calquera persoa que lea o libro.



## PAULA CARBALLEIRA



Martes 6 de febreiro, Paula Carballeira

**NO ALUMNADO**

VESTA DE  
**Paula Carballeira**  
(Premio nacional de Literatura Infantil 2023)

18:00 Alumnado de 2º de Bach.  
18:30 Club de lectura de adultos

## SILVIA PENAS SAMUEL MERINO



## CARLOS LABRAÑA

**CARLOS LABRAÑA**  
**Ícaras**

- Venres, 31 de maio
- 12.35 horas
- Biblioteca escolar
- Alumnado de 1º e 2º A

# SONIA MIRÓN

ACTIVIDADES DE LECTURA DO LIBRO DO LOURO

**Sonia Mirón**

PRESENTA...

**NO SON MARIPOSAS, SON ELEFANTES**

- Data: martes, 12 de decembro
- Horario: 16:00 horas
- Lugar: Biblioteca escolar
- Alumnado ESO: 2ºA, 2ºD e 3ºD

# MARGA DO VAL

**Marga do Val**

Charla arredor de Luisa Villalta

- Data: **venres, 26 de abril**
- Horario: 10:25 horas
- Lugar: Biblioteca Escolar
- Alumnado: 1º de Bacharelato

ABRIL, MES DOS LIBROS

# MARÍA REIMÓNDEZ



# DAVID ÁLVAREZ

**DAVID ÁLVAREZ**

"A IMPORTANCIA DA TRADUCIÓN"

- Data: luns, 15 de abril
- Horario: 10:25 horas
- Lugar: Biblioteca escolar
- Alumnado ESO: 4ºB

ABRIL, MES DOS LIBROS

# GABRIEL ÁLVAREZ

**Gabriel Álvarez**

Tradución de español

- Data: mércores 15 de maio
- Hora: 13:25
- Lugar: Biblioteca escolar
- Asistentes: Club Manga e alumnado de 2ºD

# MANUEL NÚÑEZ SINGALA

**MANUEL NÚÑEZ SINGALA**

"A SOCIOLINGÜÍSTICA"

- Data: luns, 22 de abril
- Horario: 10:25 horas
- Lugar: Biblioteca Escolar
- Alumnado: 1º de Bacharelato

ABRIL, MES DOS LIBROS

# CELIA DÍAZ

**Celia Díaz**

CORTE E CONFECCIÓN

- Data: mércores, 18 de abril
- Horario: 19:00 horas
- Lugar: Biblioteca Escolar
- Destinatarios: Club de lectura de adultos e público en xeral.

ABRIL, MES DOS LIBROS



**AUTORES QUE VISITARON A BIBLIO**

- Carlos Labraña**  
A obra da que falou é "Icaros".
- Marga do Val**  
Veu ao instituto para falar de Luisa Villalta.
- María Reimóndez**  
A obra da que falou é "Furia".
- Manuel Núñez Singala**  
Veu ao instituto para falar da obra "En Galego, por que non?".

**AUTORES QUE VISITARON A BIBLIO**

- Celia Díaz**  
A obra da que falou é "Corte e Confección".
- Francisco Castro**  
Veu a falar de obras "Tantos Anos de Silencio".
- Nones Araújo**  
Veu ao instituto para falar da obra "A Madriña".
- Sonia Mirón**  
A obra da que falou é "No son Mariposas, son Elefantes".

**AUTORES QUE VISITARON A BIBLIO**

- Paula Carballeira**  
Falounas da obra "As Alumnas".
- David Álvarez**  
Veu a falar da importancia da tradución literaria.
- Samuel Marino**  
Veu a recitar poesía, a obra "Man a man".
- Silvia Penas**  
Veu a recitar poesía, a obra "Man a man".

# Recreos activos

## Música na biblio

Grazas á profe África e ao seu alumnado, puidemos gozar de música en directo na nosa biblio durante o recreo. Así celebramos o Día da Música na biblio.



## Pasapalabra

Un ano máis realizamos diferentes xornadas de Pasapalabra. Mesmo fomos polas aulas co noso "rosco".



## Día das escritoras

O 16 de outubro está adicado ás escritoras. Mulleres que escolleron as letras para plasmar as súas ideas, pensamentos, anhelos... as súas historias. Poetas e narradoras, ensaistas e dramaturgas... Quixemos homenaxearlas facendo unha lectura no recreo de textos escollidos polo voluntariado da biblioteca. Elas e eles puxeron voz ás súas palabras.

## Obradoiros de pulseiras e de origami



Crear coas mans. Este ano realizamos varios obradoiros de creación de pulseiras, de marcapáxinas e mesmo de colgante decorativos empregando fíos.



Polo día da Candeloria, polo día do pobo xitano, polo día de Rosalía... Ademais tamén tivemos obradoiros onde creamos figuras a partir do papel. Soamente dobrándoo. O mundo da papiroflexia ou origami é incrible.

## Xadrez

Partidas ximultáneas, torneo de xadrez... Cada recreo na nosa biblioteca pódense ver partidas e xadrez.



## Dende GALIZA a GAZA

Charla informativa  
Venres 3, no recreo  
LUGAR: Biblioteca

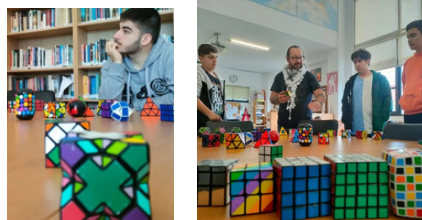
## De GALIZA a GAZA

O venres 3 de novembro tivemos, durante a hora do recreo, unha charla sobre a situación de Palestina. Unha ollada dende Galiza a Gaza a cargo do alumno voluntario da Biblio, Roi Valverde.



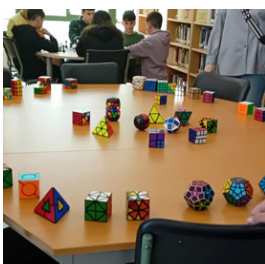
## Club de Rubik

Este ano creouse o club de Rubik. O 20 de maio organizouse un taller e mesmo houbo unha exposición, na clase de portugués de 3º ESO, sobre a historia do cubo.



## Comezar polo tellado

A profesora Alba Castrillón explicounos nun dos recreos como foi o traballo de recuperación da cuberta da catedral de Santiago, onde ela traballou. Descubrimos o difícil que é traballar nun edificio declarado patrimonio histórico.



## Escritura cuneiforme

Sentímonos como escribas de sumerios empregando unha das escrituras máis antigas da historia da humanidade. O profesor Mateo contounos sobre a escritura en Mesopotamia.



# RADIO



Por Roi Valverde Domínguez 2ºESO D

Este ano dende radio Ribeira tivemos unha gran variedade de programas que dende principios do curso podedes volver a escoitar dende onde queirades xa que están na páxina do centro na sección biblioteca, radio escolar.

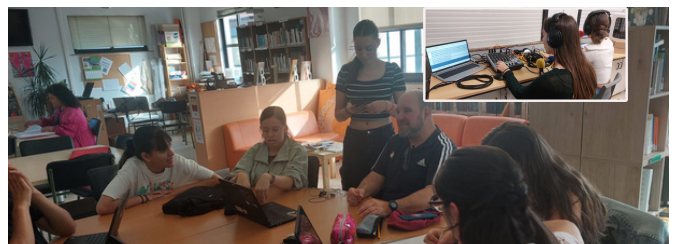
Nestes programas cubrimos toda a programación cultural do centro, falamos das últimas novas, ofrecemos os teus temas musicais preferidos e poñemos tamén temas como o da macrocelulosa de Altri en Paldas de Rei, o Xenocidio do pobo Palestino e moito máis. Tamén estreamos seccións novas como a de desmontando a canción, na que se comentan pezas musicais nas que as súas letras conteñan trazos violentos e machistas, tamén a sección ao outro lado da raia na que o alumnado de portugués fálanos sobre Portugal e a lingua que están aprendendo. E este curso contámoscoa presenza de moitas perosas de importancia en Galicia que pasaron polos nosos micros, como Janet Novás gañadora dun Goya este ano que fixo unha entrevista telefónica con nós dende Barcelona, e moitos máis.

## RADIORIBEIRA ENTRE TODAS A PRIMEIRA



Por Noemí Álvarez 4ºA

Este curso o alumnado de portugués de 4º tivo unhas clases un pouco máis prácticas, nas que durante todo o ano estivemos elaborando podcasts. Fixemos varios programas nos que falamos sobre a gastronomía, cultura, xeografía portuguesa.... e moitos temas máis. Ademais tivemos dous programas especiais cun invitado moi querido por todos, Matías. A elaboración dos podcast foi moi divertida xa que tivemos a oportunidade de practicar o idioma, tanto na escrita como na fala, e tamén aprendimos un pouco sobre Portugal. Foi un curso no que á vez que traballamos de maneira conxunta pasabamos un bo rato, xa que todos estivemos axudando na elaboración de cada un dos roteiros. Ao principio era un pouco difícil á hora de grabar, xa que non sabiamos como funcionaban os aparellos para gravar, pero co tempo encontramos a forma e agora podemos dicir que xa somos todos uns expertos. Esperamos que puidesen gozar, nos recreos, dos nosos podcast e que se non tiveses a oportunidade de escoitalos no instituto, visitade a páxina do noso instituto. Están todos colgados na web da radio.

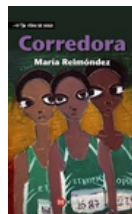


# Máis biblio

## LIBROS MÁIS PRESTADOS

Por Roi Valverde

Este ano o libro máis prestado foi a maravillosa obra de *As Alumnas* de Paula Carballeira, seguido de *Un Elefante na sala de estar*, despois *Corredora*, *La maestra Gitana* e *Lume*. Esperamos que máis xente se anime a vir a nosa biblioteca e se entusiasme pola lectura do noso gran fondo onde temos de todo tipo de obras en todos os idiomas que desexes.



Por Pablo Rodríguez Alonso

## RECITAL DE POESÍA

O día 21 de abril a Biblioteca realizou o concurso de recitado de poemas, concurso no que participou xente de todos os cursos, dende 1º da ESO a 2º de Bacharelato. En este houbo un xurado que puntuou aos participantes que recitaron para logo decidir aos gañadores das distintas categorías. No recital recitaron poemas de distintos idiomas como Inglés, Francés, Portugués, Latín, Español e Galego. Ademais do idioma houbo poesías recitadas por grupos como no de franceses de 3º ESO que recitaron entre moitas persoas el poema "La Fourmi" ou entre dous persoas como no caso de Alicia e Noemí ou Iria e Samara.



## APADRIÑAMENTO LECTOR

Por Noemí Álvarez

O día 24 de abril o voluntariado de Biblioteca foi de visita ao CEIP Plurilingüe Antonio Palacios coas profesoras Raquel Castro e Paz. Este ano fomos a lerlles os contos aos nenos de 4 anos, que eran eles os que elixían a persoa que querían que lles lera o conto, despois diso falamos un pouco con eles e fixemos un intercambio de marca páxinas, os que nos deron foron feitos por eles e os que lles demos nós foron elaborados polo alumnado do instituto nos recreos activos da Biblioteca.



## O NOSO EXPOSITOR

Cada data importante é marcada no noso expositor. Buscamos no fondo da biblioteca libros que teñen relación co tema da data sinalada e así mostramos diferentes títulos da nosa biblioteca.



## CONCURSO DE MICRORRELATOS

Este Nadal tivemos un concurso de microrrelatos. Os gañadores foron Noa e Ismael en cadansúa categoría. Estes son os textos gañadores

*O curto verán de Pedro (Ismael)*

*Hoxe é 22 de xuño. Pedro xa vai rematar segundo da ESO. Vive nunha cidade chamada Vigo, non lle gusta nada porque di que hai moita xente. Todo o mundo anda con traxes novos e caros. Pedro ten unha afección que é o traballar coas vacas, no campo, na horta,... Os seus pais van levar a vila. Chámase Melide. É un sitio tranquilo, escóitanse os paxaros e algún que outro veciño co seu tractor.*



*Xa chegou xullo. O día 1 seus pais lévano a Melide. Estaba moi feliz xa tiña a maleta preparada coa roupa vella para traballar. Chegou a tarde e foron cara alá todos emocionados.*

*Xa chegaron a Melide e o primeiro que fixo foi ir as cortes das vacas. A Pedro saíulle algunha bágoa porque viu a súa vaca, Rubia. Dixolle a tía Carme que lle quedaba pouco para parir, como moito 2 días. Unha vez lle dixo iso a tía Pedro foi para casa saudar á familia. Cando saudou foi cara o cuarto cambiarse a roupa nova. E xa se puxo a traballar co seu tío. Púxose a facerlle as camas ás vacas e arrimarlle silo de herba.*

*Xa pasaron 2 días. Á Rubia quedábanlle horiñas para que parise. Chegou a noite e xa ían durmir, foron dar unha volta a ver como estaba. E rubia xa parira, pero o cucho estaba morto. Pedro quedou moi anoxado e entristecido.*

### Contemplo (Noa)

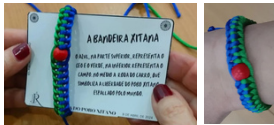
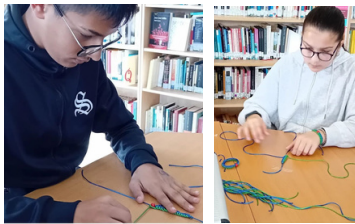
*Contemplo pezas de roupa tendidas no chan, trapos que tapan a unha rapaza máis fráxil que unha ramiña de loureiro. As mangas dunha camiseta branca, tan sinxela e triste como o cuarto no que se encontra, non permiten ver os longos brazos onde só queda pel e óso. Uns pantalóns escuros, como as noites de inverno, agochan unhas pernas que xa non se poden manter en pé, tan só tremer polo contacto coas frías baldosas. Os dentes da rapaza producen un son constante que inunda a estancia. Non comprendo porqué non puiden apartar a miña mirada da pel de porcelana, das olleiras violetas e de todas as máquinas da sala.*

*Entón entendo todo. Entendo que esa rapaza non é outra que a miña persoa, que toda esa tea unicamente oculta o meu corpo que xa non é capaz de vivir sen axuda desas vías. Entendo que nunca máis poderei volver ser quen era. Porque de min non queda nada máis ca un esqueleto tendido no chan.*

## DÍA DO POBO XITANO



O significado que ten a bandeira, unha charla de Noemí León, exalumna do centro, obradoiros de pulseiras coas cores da bandeira e programa especial en RadioRibeira sobre o romaní.



## TROBAR-DOS

O alumnado de 2º Bacharelato tivo a oportunidade de gozar coa música do dúo Trobar-dos, que interpretou o *Romancero gitano*, de Lorca



## II XUNTANZA DE BIBLIOTECAS

O día 10 de maio, o noso alumnado de 2º ESO A e 1º ESO B, participou no parque Alba da III Xuntanza de Bibliotecas do Porriño. A nós tocounos compartir lecturas co alumnado do CEIP Ribeira. Un precer compartir lecturas co resto da rapazada do Porriño.



## MES DA CIENCIA NA BIBLIO

Durante o mes de novembro, os recreos activos estiveron coordinados por profesorado dos departamentos de ciencias, que elaboraron experimentos e descubríronlle ao alumnado pequenos grandes segredos da ciencia cotiá.



# III FEIRA DO LIBRO SOLIDARIA

Por Noemí Álvarez Oliveira 4º ESO A

Este ano realizouse a III Feira do Libro no mes de decembro. Foi inaugurada por cun pregón narrado por Roi Valverde e unha peza musical interpretada por Nicolás Freiria.

Houbo libros de todos os idiomas e incluso películas, ao igual que os anos anteriores. Pero este ano houbo un distintivo: a xente tivo a oportunidade de envolver os libros para darlle un presente a algún familiar ou amigo. Foron uns días de moito traballo nos que conseguimos recolectar bastante comida e produtos.



# II OLIMPIADA LITERARIA

Descubrir mediante pistas un personaxe, un título ou un autor ou autora de literatura galega, castelá, portuguesa... Niso consiste esta Olimpíada. As pistas colócanse todos os días, durante varias semanas, na cortiza de entrada da Biblioteca. Este ano tivemos dúas gañadoras.



# CULTURA XAPONESA E MANGA

Realizouse unha exposición sobre a cultura xaponesa e o manga con obxectos cedidos por alumnado e profesorado para tal fin. Nesta exposición puidemos ver figuras de personaxes de animes e mangas; libros, xornais e folletos publicitarios de Xapón, obxectos relacionados coa cultura xaponesa...



# IMPROVISACIÓN EN VERSO E REGUEIFA

O alumnado de 2º ESO asistiu a un obradoiro de improvisación en verso impartido polo regueifeiro Luis "O Caruncho". Ensinounos a arte de regueifar, a historia da improvisación, as diferentes variedades de improvisación que existen no mundo e nos deleitou co son da súa zanfona.



# CLUB DE LECTURA

## EXPERIENCIAS LITERARIAS NOS CLUBS DE LECTURA

O club de lectura do IES Ribeira do Louro está en funcionamento de forma ininterrompida dende o curso 2006-2007, baixo o nome Diverler, palabra que resume o espírito do proxecto: divertirse lendo.

No noso centro educativo, a lectura ten un lugar privilexiado grazas aos diversos clubs de lectura. Contamos con cinco clubs que abranguen diferentes intereses e idades: o Club de Lectura de Portugués, o Club de Lectura de Teatro, o Club de Lectura de Manga, o Club de Lectura de Adultos, e o innovador Club de Lectura "Leo porque me peta". Cada un deles ofrece un espazo único onde os estudantes poden explorar novas ideas, compartir as súas experiencias e fomentar a súa paixón polos libros.

O **Club de Lectura de Portugués** permitiu aos estudantes achegarse á cultura e literatura lusófona, mellorando ao mesmo tempo as súas competencias lingüísticas. A lectura en portugués non só amplía os seus horizontes culturais, senón que tamén abre portas a novas oportunidades académicas e profesionais nun mundo cada vez máis globalizado.

Neste curso leron os seguintes títulos: *O estranhão*, *Diário de Anna Frank*, *As viagens de Guilliver* e *A ilha do Tesouro*. O alumnado do Club de Lectura de Portugués leu de forma grupal, buscaron o vocabulario que descoñecían e fixeron un pequeno dicionario cos termos descoñecidos e expresións peculiares. Despois da lectura expuxeron o libro aos compañeiros.

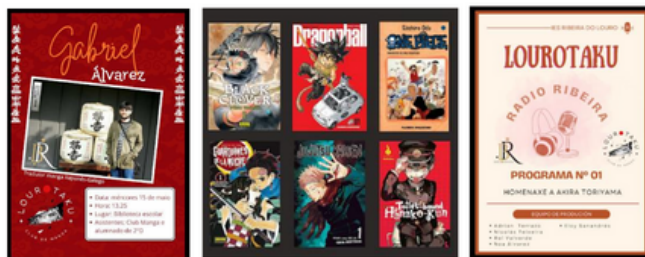
Pola súa banda, o **Club de Lectura de Teatro** é unha ventá á dramatización e á expresión artística. As obras lidas foron: *Os vellos non deben de namorarse*, *Dormente* e *Icaras*. Os membros deste club non só leron obras teatrais, senón que tamén analizaron os personaxes, as tramas e os contextos históricos das pezas, o que lles permitiu desenvolver habilidades críticas e creativas.

No **Club de Manga**, amais de apaixonantes lecturas e encontros para comentalas, realizáronse diversas actividades como: a elección dun nome "Lourotaku" e creación dun logotipo distintivo, publicación dun blog e unha canle de whatsapp onde se recolleron as actividades realizadas ao longo do curso.

Ademais, realizouse un programa especial de radio "Homenaxe a Akira Toriyama" e recibimos a visita de Gabriel Alvarez, tradutor de xaponés a galego e castelán. Durante a súa charla achegounos a súa traxectoria profesional, curiosidades sobre a lingua nipona e as dificultades que ten a tradución do xaponés, especialmente no formato manga.

A este respecto, o noso club Lourotaku, escribiu no día das Letras Galegas, un artigo reivindicativo onde se solicitaba a publicación de manga na nosa lingua, xa que, na actualidade non hai ningún dispoñible.

Para pechar as actividades anuais, realizouse unha excursión a Expotaku Coruña. Nesta visita o alumnado puido mergullarse na cultura do manga e do anime e compartir a súa paixón con outros otakus.



O **Club de Lectura "Leo porque me peta"** é unha iniciativa que celebra a diversidade e a liberdade de escoller e ler o que un desexa. Este club fomenta a lectura por pracer, sen presións nin obrigas, destacando a importancia de atopar libros que realmente nos apaixonen e que sexan accesibles para todos.

Finalmente, o **Club de Lectura de Adultos** ofrece un espazo onde nais e mestras comparten a súa paixón pola lectura.

Neste curso leron os seguintes títulos: *Un elefante na sala*, *de estar*, *Corte e confección*, *As alumnas*, *Tantos anos de silencio*, *A madiña*, *La maestra gitana*, *As malas mulleres* e *Cuando era divertido*.

Recibiron a visita dos seguintes autores: Celia Díaz, Paula Carballeira, Francisco Castro e Nones Araújo.

Como conclusión da experiencia cos Clubs lectores deste curso 2023-2024, queremos resaltar que a lectura é crucial para o desenvolvemento intelectual e emocional e a través dela, os alumnos melloran as súas habilidades de comprensión, amplían o seu vocabulario e desenvolven un pensamento crítico.

Por iso, invitamos a toda a comunidade educativa a vivir esta fermosa aventura, participando de forma activa nos clubs de lectura do próximo curso.



# FESTIVIDADES

## FESTAS, DÍAS CONMEMORATIVOS, FESTEXOS...

O IES Ribeira do Louro sempre está disposto a celebrar as datas importantes do calendario: Samaín, Magosto, Nadal, Entroido...

### SAMAÍN

Por **Roi Valverde Domínguez 2ºESO D**

Este ano dende o Equipo de Dinamización Lingüística realizouse por vez primeira un túnel do medo no Samaín deste curso, onde se pretendía facer unha posta en valor dos personaxes mitolóxicos galegos do Samaín, (o lobishome, as meigas, a santa compañía, os corpos abertos...). Tamén que toda a toponimia e presentacións estivesen realizadas na nosa lingua. O túnel contou cunha alta participación e satisfacción co proxecto por parte dos asistentes. Ao atoparnos con tan bo resultado só podemos dicir que para o ano este proxecto repetirase ao ter cumpridas e superadas as expectativas.

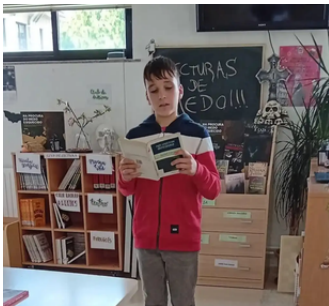


### Biblioribeira

Organizáronse varias actividades para celebrar o Samaín e o día de Mortos.

Decorouse a biblioteca, organizáronse xogos de pistas para descubrir aos asasinados nos libros, tivemos sesión de lectura de textos de medo entre as actividades dos recreos activos, houbo alumnado que recomendou distintas lecturas para esta época e colocáronse algúns dos títulos «de medo» da biblioteca no noso expositor.

“Descubre ao asasino na Biblio” foi unha novidade deste ano. Un Xogo de pistas no que o alumnado tiña que adiviñar o libro no que aparecía a escena da imaxe. Tivemos un «morto» no insti!



# MAGOSTO

Un ano máis celebramos o magosto coas castañas asadas. Víctor foi o encargado de asalas, xunto con varios alumnos. Previamente houbo alumnado que se encargou de facer os cucuruchos co papel de xornal para repartilas e moito

profesorado axudou a pinchar as castañas para que non saltasen ao asalas. O día tivo os seus momentos de chuvia, pero iso non fixo que as ganas de castañas diminuísen. De feito acabáronse todas e máis que houberse.



# 25 DE NOVIEMBRE CONTRA A VIOLENCIA MACHISTA



O noso centro, en recordo das mulleres falecidas neste ano a causa da violencia machista, organizou un emotivo acto. Varias rapazas e profesoras do centro apareceron no patio do centro con carteis co nome e a idade na que foron asasinadas. Rematouse o acto con música en directo

# NADAL

 Árbores, luces, decoración de Nadal... e ademais música



O Entroido é unha das datas marcadas no calendario da BiblioRibeira. Unha semana de mandados da meca que consegue alegrar os invernos de febreiro. Este ano a meca tivo en conta o proxecto roupa da biblioteca e os seus mandados xogaron con iso: luns de roupa de profesións, martes de deporte, mércores de personaxe literario, xoves de traxes rexionais e venres liberdade para a escola. Ademais tivemos o concurso de bailes, cantigas e coplas. O alumnado afiou o lapis para crear coplas alusivas a diferentes aspectos da súa vida: as clases, os profes, os exames, as amizades e os amores...

## DÍA DE ROSALÍA

### Ruada Rosaliana *BiblioRibeira*

Por **Roi Valverde Domínguez 2ºESO D**

Este curso volvimos repetir a Ruada Rosaliana onde durante toda unha mañá pasamos polos diferentes centros da zona, ACESCA e a residencia de maiores. A intención desta xornada é a de divulgar poemas de Rosalía dunha maneira distinta, máis lúdica, que é cantándoos con música, o que crea un moi bo ambiente.

### Celebración intercentros

Por segundo ano consecutivo o alumnado de 3º ESO participou na celebración do Día de Rosalía organizada polos diferentes EDNL dos centros de ensinanza secundaria do Porriño: IES Ribeira do Louro, IES Pino Manso, CPR Hermanos Quiroga e CPR Santo Tomás. Léronse os manifestos creados por cada centro e poemas de Rosalía de Castro. Ademais a xornada estivo amenizada pola música de Antón KE. Rematamos quentando o corpo cun "caldo de Gloria". Á chegada ao centro unímonos á Ruada Rosalina e xuntos rematamos o día con un acto colectivo para todo o centro.



## FPB Mantemento

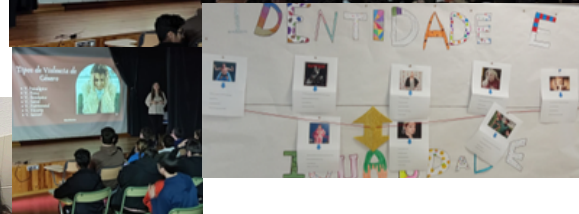
o estudiantado de FPBásica de Mantemento fixo unha investigación coa docente Soraya sobre os lugares e edificios chave na vida de Rosalía de Castro. A partir dese traballo, elaborou uns cartaces que compartiu con toda a comunidade educativa.



## 8 DE MARZO: DÍA DA MULLER

Dende o departamento de Lingua Galega colaboramos nas actividades do 8M, singularmente, en tres:

1. Unha charla sobre violencia de xénero desenvolvida por Noelia Míguez e á que asistiron 3º e 4º da ESO, 1º de Bacharelato, 2º curso das FPBásicas e CM de Comercio.
2. Unha actividade de reflexión sobre identidade e igualdade que desenvolveron todos os cursos na hora de tutoría.
3. Monólogos teatrais. Un total de nove alumnas do centro, de diferentes niveis, asumiron o rol de diversas mulleres sobranceiras da historia e prepararon unha serie de monólogos que levaron polas aulas do centro. Ademais, uns días despois, as nosas magníficas actrices foron convidadas a actuar no IES San Paio, de Tui, e causaron un grade impacto.



## A PASCUA

Nos recreos activos de **BiblioRibeira** estivemos creando coelliños de Pascua. Os coellos estaban formados por tiras de papel con vocabulario relativo á estas datas. O alumnado podían levar un premio se descubrían todas as palabras. Aínda que non acertasen, só por participar xa tiñan o seu pequeno doce: o ovo de chocolate do coello.



## MAIO E LETRAS GALEGAS Por Alba Sanmartín 3ºA

O día 16 de maio co gallo das letras galegas o alumnado de 3ºA cantou para todo o centro, xunto coa súa profesora de galego, Laura Iglesias, un repertorio de cancións galegas que estiveran practicando en ratos de clases. A actividade foi divertida de escoitar. Fixérono moi ben e o alumnado que non cantaba estivo moi animado aplaudindo e cantando as cancións que se sabían.

O departamento de música organizou un baile de cintas co alumnado de 2º e 3º. Todo o centro puido ver o baile coa música en directo tocada por un pequeno grupo de alumnos e profesores. Tamén houbo dúas exposicións sobre Luísa Villalta e o alumnado puido velas xunto cun cuestionario.





Alumnos de 1º CM Xestión administrativa cos produtos típicos recibidos na caixa que nos mandaron dende Dinamarca.

# OLA! HEJ! HALLO!

Por Olga González  
*E-Twinning*

Co obxectivo de mellorar o seu nivel de inglés e fomentar o seu espírito emprendedor, os estudantes dos ciclos da familia profesional de Administración e Xestión tiveron neste curso a oportunidade de participar en dous proxectos e-Twinning cos seguintes institutos europeos: o Odsherreds Gymnasium (Asnaes, Dinamarca) e o Konrad-Adenauer-Schule (Kriftel, Alemaña).

Estes proxectos virtuais, nos que o alumnado de distintos países deben realizar unha serie de actividades colaborativas a través da plataforma oficial para o ensino da Comisión Europea, xiraron ao redor da “Comida”. Así, os alumnos e alumnas tiveron que crear mini-empresas especializadas na comercialización de produtos alimenticios rexionais e realizar diferentes actividades. Tan variadas coma presentar os seus produtos a través de videochamadas, xestionar ordes de compra-venta co resto das mini-empresas creadas e mesmo preparar o envío, ao instituto estranxeiro, dunha caixa real de alimentos típicos, coa recepción da súa correspondente caixa de volta!

O alumnado participante de 1ºCM Xestión Administrativa afirma que gozou moito coa experiencia e que o que máis lle gustou do proxecto foi “ter a oportunidade de relacionarse cos estudantes de Dinamarca, o traballo en equipo e as risas que nos botamos cos compañeiros”. Así mesmo, sinalan como principais aprendizaxes “o descubrimento dunha nova cultura e a mellora da nosa expresión en inglés”.

Pola súa banda, o estudantado de 1º CS Administración e Finanzas sinala como a actividade máis interesante “o nboxing da caixa que nos mandaron dende Alemaña, xa que puidemos coñecer comida típica de alí” e incluso van máis aló explicando como este proxecto lles axudou “a valorar máis positivamente o sistema de ensino español, que está moi infravalorado con respecto a outros sistemas educativos”.

En definitiva, foi unha experiencia moi enriquecedora que, por suposto, ampliaremos o próximo curso a máis niveis educativos e que pon de manifesto como dende o IES Ribeira do Louro, nin o noso equipo docente, nin o noso alumnado temos fronteiras que nos paren!



Alumnas de 1º CM Xestión administrativa finalizando unha presentación, en directo, de produtos típicos co instituto de Dinamarca.



Alumnado de 1º CS Administración e finanzas cos produtos típicos recibidos na caixa que nos mandaron dende Alemaña.

# ERASMUS WORLD

Por Lorena Abreu



Cea oficial do encontro Erasmus do Consorcio de Comercio e Informática cos profesores visitantes de Bután

É moita a actividade internacional do noso instituto...  
Xa é moi normal ver circular polos nosos corredores profesores procedentes de infindade de países distintos... Por exemplo, neste curso visitáronos profesores de Bután, Bosnia, Suecia... e tivemos a oportunidade de coñecer as súas culturas e impresións sobre o noso Centro.



Tempo houbo tamén para facer as visitas á inversa e coñecer distintos institutos irmáns cos que planeamos iniciar grandes proxectos co estudiantado... proxectos e-twinning mo-, bilidades, concursos internacionais, FCT en novas empresas europeas e na rexión dos Balcáns...



## VISITAS: BUTÁN, BOSNIA, SUECIA, DINAMARCA E MONTENEGRO



Aínda queda un pouco para iso pero estamos a asentando as bases para que poida acontecer máis pronto que tarde.

Todos estes plans leváronnos a Bután, Suecia, Dinamarca, Bosnia e Montenegro para visitar aos nosos socios estratéxicos e planificar futuros traballos.



O noso alumnado tamén puido aproveitar os fondos europeos para mobilidades de curta duración. En novembro o alumnado do Ciclo Medio de Pedra Natural viaxou a Croacia para visitar e traballar durante tres días con compañeiros homólogos nunha escola de canteiros. Foi unha experiencia moi enriquecedora que os nosos estudantes gozaron moitísimo.

## **“A ESPERIENCIA ESTÁ A RESULTAR DO MÁIS ENRIQUECEDORA”**

Varios dos nosos alumnos están agora mesmo a facer as súas FCT de final de ciclo fóra do noso país. Entre eles, Antonio e Gonzalo, estudantes do Ciclo Superior de Comercio Internacional.

Antonio e Gonzalo están a realizar a súas prácticas na Cámara de Comercio Internacional de Montenegro, na capital do país: Podgorica. A experiencia está a resultar do máis enriquecedora grazas a súa activa participación nas reunións diplomáticas con institucións e empresas de sectores clave para o desenvolvemento do país. Unha grande oportunidade para pór en práctica a súas habilidades de negociación internacional.

Eles mesmos describen a súa experiencia do seguinte xeito:

“Cada día é unha aventura chea de descubrimentos apaixonantes que me fan sentir un neno de novo. Este país ofrece unha mestura de tradición e modernidade á vez. A xente é moi agradable, tanto na Cámara como fóra dela. Recomendaría a todo o mundo saír da súa zona de confort e ir fóra por un tempo, descóbreste a ti mesmo á par que un país novo” – Gonzalo.

“Valoro a miña experiencia Erasmus moi positivamente, enriquecedora en coñecementos e sobre todo útil para o desenvolvemento e mellora do inglés. Recomendo e apoio a todo aquel que teña a oportunidade de facelo, xa que como dixeron, é unha oportunidade tamén para adquirir experiencia de traballo no estranxeiro e ademais para aprender a convivir nun país diferente e adaptarse a unha nova cultura e costumes. Sen lugar a dúbida, 100% recomendable” – Antonio.



**“CADA DÍA É UNHA AVENTURA CHEA DE DESCUBRIMENTOS APAIXONANTES QUE ME FAN SENTIR NENO DE NOVO”**

**“100% RECOMENDABLE”**



Mais non só enviamos alumnos senón que recibimos. Este ano en concreto están con nós 3 estudantes de Kosovo, Jonida, Farbardha e Eris; e unha estudante de Bosnia, Ira. A súa integración foi completa ata o punto de establecer relacións de amizade cos compañeiros españois dos ciclos superiores de Administración e Finanzas e de Comercio Internacional. Demostraron unha gran capacidade de traballo e adaptación e supuxeron o enriquecemento das clases ao achegarnos as súas culturas e historia.



Por último, resaltar a importancia da formación para o coñecemento e aproveitamento do programa Erasmus... A nosa equipa internacional asistiu a distintos eventos do SEPIE (Servizo Español Para a Internacionalización da Educación) e da Xunta de Galicia co obxectivo de informarse, aprender das mellores prácticas e experiencias anteriores e facer iso que chaman “networking”; e así volo contamos “en directo” a través das nosas redes sociais. Son moitos os plans que temos en mente para seguir internacionalizando a nosa escola e seguir a ser centro de referencia Erasmus a nivel nacional.



Estamos colaborando como socios en próximas convocatorias de proxectos do programa europeo “Teacher Academies”, introducindo en todos os niveis os proxectos e-Twinning, fortalecendo a nosa oferta CUALE para a aprendizaxe e certificación de idiomas...  
O IES Ribeira do Louro non ten fronteiras!

# CUALE

## “I’VE CROSSED OCEANS OF TIME TO FIND YOU”: STOKER’S AND COPPOLA’S DRACULA

O IES Ribeira do Louro está adscrito ao Programa CUALE. Este programa ten como finalidade ampliar a formación en linguas estranxeiras. As clases teñen lugar fóra do horario lectivo e, unha vez, rematado o curso, o alumnado preséntase a unha proba na Escola Oficial de Idiomas para poder acreditar o nivel correspondente. No presente curso contamos con Inglés e Francés, nos niveis A2 e B1. En Inglés, traballamos a lectura adaptada do clásico por excelencia da literatura vampírica: “Drácula” de Bram Stoker. Ademais, proxectouse a adaptación de Francis Ford Coppola e fíxose un coloquio como actividade de peche a finais de maio.

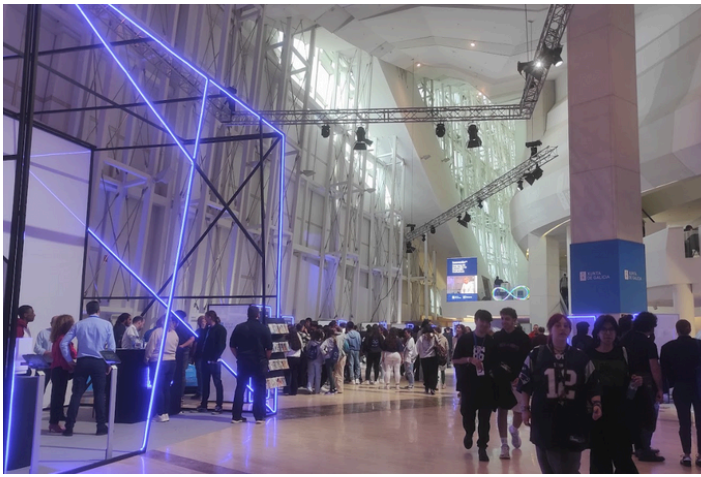
Our school is enrolled in the CUALE programme and some of us attend extracurricular foreign language lessons. This programme, which has been running at Ribeira do Louro High School for a few years now, allows students to get extra English and French lessons in the afternoon, so that we are ready to sit an exam at the Official Language School and get a certificate in A2 or B1. English lessons are taught on Wednesdays from 3.30 to 6.30 pm and students in 4th ESO, 1st Bacharelato and Vocational Training attend regularly.

This school year in the A2 group -in which I am-, we read a novel loud to practice and improve our oral skills. Our teacher suggested the most famous ever written novel about vampires: “Dracula” by Irish author Bram Stoker. So, we explored a graded version of the classic gothic masterpiece.

We all brought our books and we spent time in class reading and discussing the plot, themes, genres, main and secondary characters, setting, and so on. Our teacher Iago also taught us about the background of the novel and the two real historical figures who may have inspired Bram Stoker: Vlad Tepes and Erzsebet Bathory. Moreover, we worked on our writing skills by using Jonathan, Mina, Count Dracula and Lucy as “models” for our descriptions. Once we had read the most important scerpts, Iago played scene adaptations of those passages.

Everyone in class enjoyed the story, so on the last day of CUALE we watched the film adaptation by Francis Ford Coppola. We could compare the novel to the movie and the characters on the page to the performers on screen. It was food fun!

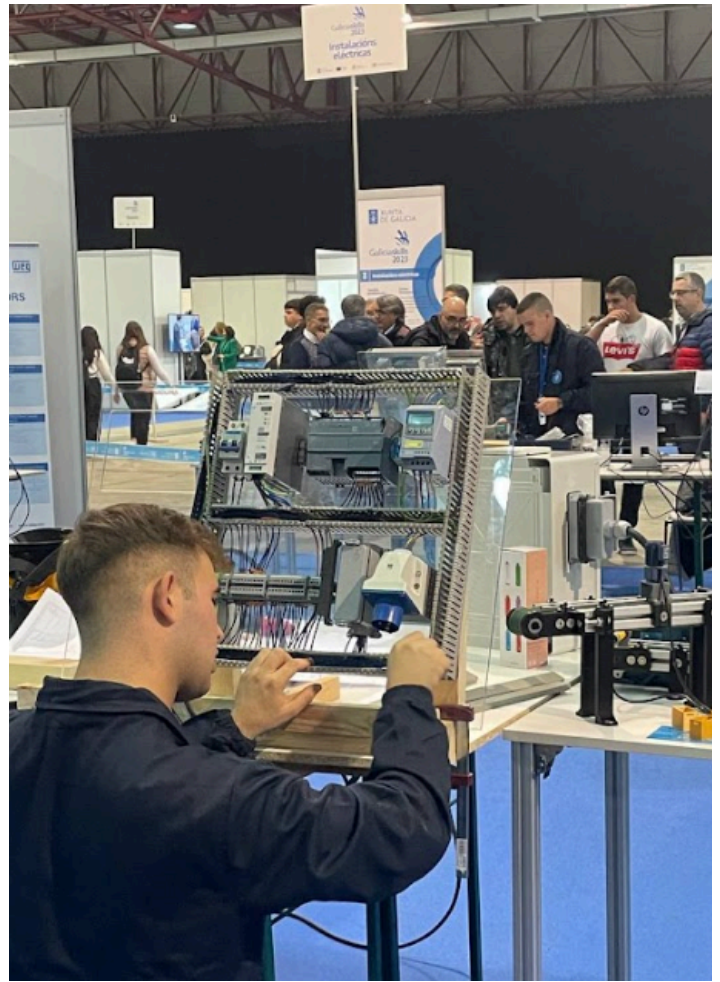




FP Innova



Juan Sánchez de ABB



Galician Skills

# ELECTRICIDADE E ELECTRONICA

Por Félix Rodríguez

O ciclo básico de Electricidade e Electrónica e o ciclo medio de Instalacións de Telecomunicacións realizamos diversas actividades complementarias á formación académica.

No primeiro trimestre, todos os cursos dos dous ciclos acudimos ata Silleda para ver a participación nos Galician Skills doutros institutos. O campionato galego da formación profesional que se celebra cada dous anos consiste no desenvolvemento dunha serie de competicións relacionadas coas distintas especialidades da formación profesional, nas que os participantes han demostrar a súa competencia profesional e medir as súas destrezas con alumnado de distintos centros de Galicia na realización das correspondentes probas. Tratouse dun achegamento para comprobar de primeira man en que consiste esta competición e procurar ideas para unha futura participación como competidores.

No mes de febreiro coñecemos os sistemas domóticos do fabricante ABB coa visita de Juan Sánchez ao noso instituto. Aprendemos o que é a domótica e como serve para automatizar os elementos eléctricos dunha vivenda. En función dos elementos domotizados e o tamaño da instalación será mellor un sistema ou outro. Neste caso, falounos do sistema propietario free@home e do sistema estándar KNX. Puidemos ver e tocar uns poucos elementos que nos achegou Juan.

**TRATOUSE DUN ACHEGAMENTO PARA COMPROBAR DE PRIMEIRA MAN EN QUE CONSISTE ESTA COMPETIÇÃO E PROCURAR IDEAS PARA UNHA FUTURA PARTICIPACIÓN COMO COMPETIDORES**

Xa no terceiro trimestre, o alumnado dos primeiros cursos, pois os de segundo xa estaban a acudir á formación en empresa, viaxamos ata a Cidade da Cultura, en Santiago, para ver os proxectos de innovación na formación profesional que se desenvolven nos institutos de Galicia. Unha morea de proxectos innovadores de todas as familias profesionais estaban dispoñibles para observar e manipular.

Seguiremos na procura de novas actividades e visitas a empresas e feiras profesionais para ir máis alá do aprendido nas aulas.

# FP DUAL PEDRA NATURAL CROACIA

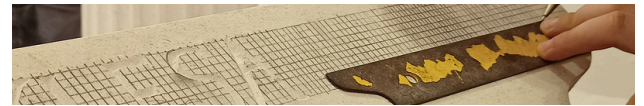
Por Alba Castrillón

O alumnado, xunto co profesorado do CM de Pedra Natural, gozou en novembro dun programa de Movibilidade de FP dual en Croacia, máis concretamente na Illa de Brac. Alí atópase a escola de canteiros Klesarska Skola, fundada no 1909, un referente do traballo artesanal da pedra.

Xunto cos seus aprendices e mestres compartimos a aprendizaxe do tallado da pedra caliza que colma a maior parte dos edificios patrimoniais do país croata.

Un pracer experimentar como valoran a súa identidade e como tratan de mantela no tempo ao seguir formando as xeracións, transmitindo os coñecementos que ao longo de décadas foron adquiridos, mantendo este oficio e a figura do artesán, do canteiro, do traballo manual da pedra, dando así continuación ao legado tradicional para que non se perda.

Ademais visitamos a canteira que subministra esta pedra, explotada pola empresa Jadrankamen. Alí contáronnos como antes coidaban a pedra de factores coma o clima, o xeo, para que non se estropease, pois falábase de “recoller” a pedra, coma se dunha froita se tratase,



non de “extraela” como se di agora, é dicir, o aroveitamento dos recursos pero con respecto ao medio natural.

Nesta viaxe tamén houbo tempo para gozar do patrimonio monumental, cultural e natural que ofrece este recuncho do mundo, a través de lugares como Pucisca, o Parque Nacional de Krka, Split e Dubrovnik.

**FALÁBASE DE  
“RECOLLER” A PEDRA,  
COMA SE DUNHA  
FROITA SE TRATASE**



## CATEDRAL DE SANTIAGO

Se hai un elemento importante no patrimonio galego, esas son as cubertas pétreas da Catedral de Santiago. Pons Sorolla, encargado da súa restauración, alá pola década dos 60, decidiu devolverlle á catedral a súa cuberta primitiva e orixinaria. 60 anos despois o deterioro é importante. Por iso, o plan de restauración da catedral, iniciado coa fachada do obradoiro, continúa coa montaxe dunha nova cuberta que evite as filtracións de auga ao interior. Esta nova obra, que se trata dunha especie de fachada ventilada inclinada, é o que visitamos cos alumnos de pedra.



# SOBRADO DOS MONXES

Tivemos a oportunidade, tamén, de visitar o Mosteiro de Santa María de Sobrado dos Monxes que nestes momentos se atopa en restauración, para poder ver de primeira man o que son as obras desta envergadura.

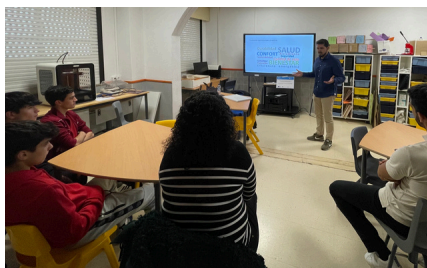
Grazas a Francisco (arquitecto técnico encargado da supervisión da obra) e a Carlota (restauradora) recorreremos esta construción cun alto valor patrimonial e vimos os traballos de restauración de paramentos que se levan a cabo na parte do claustro.



## FORMACIÓN

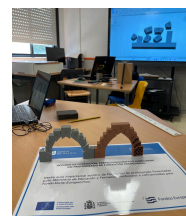
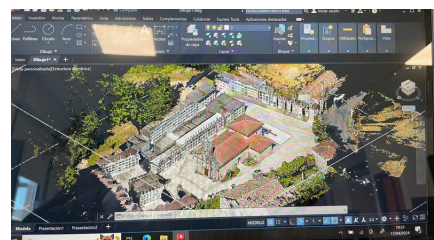
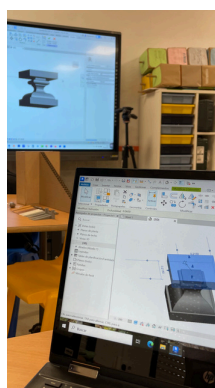
### Morteiros

Kerakoll é unha empresa de morteiros italiana cunha gran base e historia en procesos de rehabilitación tanto patrimonial como construción en formigón. Bladimiro Seone, o seu comercial en Galicia, foi o encargado de transmitirnos os beneficios do morteiro de cal en obras de restauración.



### Programas de deseño e ferramenta cnc

Dentro da formación houbo tempo para poñernos o día cas novas ferramentas tecnolóxicas como son os programas de deseño 3D: Inventor, Revit... Con eles deseñamos pezas que logo podemos introducir na impresora 3D.



Realizamos unha pequena masterclass de nube de puntos a través dunha aplicación no propio móbil. Tamén cun drone fixemos a fotogrametría da igrexa de Santo Estevo de Budiño, para logo reaizar a nube de puntos que nos permitiría traballar con ela para posteriormente realizar Planimetría.

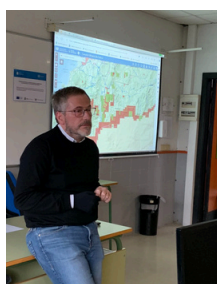
### Fachada ventilada

A empresa Fachadas del Norte, deunos unha visión dos diferentes sistemas e solucións das fachadas ventiladas existentes, así como o seu funcionamento. A través dunha clase práctica montamos unha pequena mostra deste elemento.



### Rehabilitación de canteiras

Outra das formacións chegou da man de Javier, da enxeñería ESMIN, e versou sobre as boas prácticas en medio ambiente e mineiría, sobre como rehabilitar as canteiras unha vez finalizou o seu uso e como devolver a natureza ao seu lugar.



# A BANCADA



Dentro da formación xurdiu a oportunidade de contar cun canteiro, que ademais de levar a cabo traballos en construcións tradicionais, formou parte da rehabilitación da catedral de Santiago. Primeiro, nunha clase teórica aprendemos sobre esta profesión tan artesanal para rematar cunha clase práctica, na que realizamos unha bancada de mampostería no centro.



# VISITAS A EMPRESAS

## PCM Lugo



## Minera de Rocas



## Levantina



## Mármoles Gallego



## Granichan



## Godoy Maceiras



## Granitos Cabaleiro



# AS PRÁCTICAS

## Julio Martínez



Nas prácticas como técnico de pedra natural traballamos, principalmente, con maquinaria como CMM, máquinas de control numérico, cortadora, pulidora, flameadora, ponte grúa, elevadora...

No meu caso, como alumno en prácticas, non teño posto fixo, xa que cada semana cambio de máquina. Isto permíteme adquirir coñecementos en varios postos. O que destaco das miñas prácticas é que, a pesar de ser un aprendiz, cando realizo varios traballos correctamente deixanme o meu espazo e incluso somos capaces de realizar os traballos que nos piden de maneira correcta e óptima.

## Jean Michael Millán

No período de prácticas nas empresas confirmei a excelente decisión de iniciar a FP de Pedra Natural. Logrei coñecer dous dos procesos fundamentais na industria, que son a extracción e a fabricación. En ambas fun moi ben recibido e co plan de aprendizaxe establecido, para así executar os coñecementos adquirimos na teoría. No persoal é unha industria en crecemento e con procesos de modernización en curso.



## Luis Alberto Rodríguez

Nas miñas prácticas de formación sobre pedra natural brindáronme a posibilidade de aprender sobre novas tecnoloxías en maquinaria, desenvolver destrezas no manexo de ferramentas usadas de forma común en fábrica e poder ampliar os coñecementos pre viamente adquiridos na aula.



## Milagros del Valle Zaragoza



A experiencia de ser a única muller na primeira promoción da FP Dual de Pedra Natural é moi gratificante, as prácticas déronme moitas oportunidades e coñecementos sobre a industria extractiva, así como dos diferentes procesos e acabados superficiais da pedra (fameado, granallado, pulido e corte, entre outros), e coñecer a tecnoloxía utilizada nos diferentes procesos.

# VISITAS CICLOS SUPERIORES

Por Lucía González

Co fin de pór en práctica parte dos coñecementos adquiridos en aula tanto o ciclo superior de Comercio Internacional como o de Administración e Finanzas, planificamos conxuntamente un número importante de saídas para o curso 2023/2024.

O primeiro destino desta planificación levounos a terras valencianas durante catro días. A primeira parada desta viaxe permitiunos coñecer de 1ª man o posto de Inspección Fronteiriza e ID Logistic. Puidemos presenciar inspeccións ás que someten os produtos de orixe animal ou vexetal, asistir a toma de mostras e o control documental e físico en tempo real dos produtos que chegan a estas instalacións. En ID-Logistic fomos tetemuñas das tarefas de carga e apertura de contedores para revisións físicas de mercadorías que foron obxecto do circuíto vermello. Así mesmo, comprobar as tipoloxías de embalaxe empregadas.

Esta viaxe tamén tivo tempo de ocio, que aproveitamos para visitar o Ocenografic, coñecer a cidade de Valencia e presenciar a chegada dos ninots candidatos ó indulto das Faías 2024.

A última parada desta intensa viaxe por terras valencianas, temos que agradecerlla a Coca-Cola European Partners Valencia. Tras o visionado dun vídeo explicáronnos o funcionamento e organización da empresa, así como a súa relación coa matriz, número de empregados, litros envasados, datos de produción... Ademais permitiunos o acceso a través dun corredor acristalado a súa planta de embotellado de alta automatización.

Antes de pór rumbo cara terras galegas, finalizamos esta visita cunha degustación de refrescos. No mes de marzo, por 2º ano consecutivo visitamos Aduanas, en Vigo, e aproveitamos para resolver todas as dúbidas que nos xorden na aula sobre xestións administrativas no despacho aduaneiro.

Ao porto de Vigo acudimos en Abril, que nos posibilitou coñecer a lonxa e o seu sistema de subasta; a terminal de Bouzas, adicada ó tráfico ro-ro; e a terminal de Guixar, importante polo seu tráfico de contedores e xestionada por TERMAVI e que conta, ademais con conexión ferroviaria.





A visita máis saborosa temos que agradecerlla á bodega Martín Codax, que nos deu a coñecer o proceso de elaboración dos seus viños, así como os diferentes proxectos de marketing internacional que están desenvolvendo, da man do seu director de marketing Jorge Pallarés. Pechamos esta visita, cunha cata da man do seu *sumiller*.

Sen esquecernos da importancia da loxística destes ciclos e xa a piques de rematar o curso, acudimos ás instalacións de Gadisa Retail, sita en Betanzos. Nela puidemos coñecer as diferentes liñas de negocio nas que están traballando, así como visitar a súa plataforma loxística, recoñecida polo seu tamaño e volume de mercadorías.



# ESA

## ENSINANZA SECUNDARIA ADULTOS

### ADICCIÓN AOS VIDEOXOGOS

#### Polo alumnado de ESA

No Instituto Ribeira do Louro tivo lugar unha charla informativa sobre o tema de adicción aos videoxogos e ás tecnoloxías.

A experta que deu a charla nesta materia tratou varios temas. Explicounos as normas que debemos seguir para que os nenos sigan unhas pautas e conseguir que non se obsesionen coas novas tecnoloxías e o consideren un material de traballo.

**“DEBEMOS POÑER HORARIOS, LÍMITES NAS HORAS DE USAR O ORDENADOR”**

Debemos poñer horarios, límites nas horas de usar o ordenador, porque se están moito tempo se poden converter en obsesivas.

O estado de ánimo dun neno pode variar se se volve adicto ás novas tecnoloxías. Algunhas características son: irritabilidade, ansiedade, incomodidade e o baixo interese por outras actividades. Para conseguir algunha solución é importante poñer algunhas medidas: facer actividades fóra do horario de estar co ordenador, como actividades físicas, xogos ó aire libre, xogos de mesa...

Os pais deben ser un exemplo a seguir ao limitar o seu propio tempo de estar cos móbiles ou ordenadores. Débese falar cos nenos e adolescentes..., sobre os efectos negativos do uso excesivo no mundo dixital. O avance das novas tecnoloxías transforman a nosa sociedade, aínda que é importante ser responsable no uso da tecnoloxía. Deben estar sempre adaptadas a idade dos nenos, implicar os nenos a unha mellora de organización familiar.



Tamén fixo referencia a que se deben evitar conflitos e malas caras polas inseguridades dos pais a non saber dicir que non. Un dos consellos que sinalou é non confundir a alegría coa felicidade. Debemos saber con quen están falando por teléfono e que miran en internet.

O mellor é facer unha táboa coas tarefas que deben facer de luns a domingo.

Ao remate da conferencia houbo un coloquio entre os pais asistentes e a persoa que deu a charla. Foi moi interesante, onde os pais preguntaron as súas dúbidas e o que facer en certos momentos cando os nenos non queren aceptar as normas impostas...

**“OS PAIS DEBEN SER UN EXEMPLO A SEGUIR AO LIMITAR O SEU PROPIO TEMPO DE ESTAR COS MÓBILES OU ORDENADORES”**

## O TEATRO NO RIBEIRA DO LOURO



O pasado 10 de maio asistimos á representación de catro obras de teatro, en versión reducida, que foron representadas por alumnos do instituto. As obras que foron postas en escena foron as seguintes: “Cranios privilexiados”, “As alumnas”, “Nada novo na fronte” e “Fausto”.

A nosa opinión sobre as obras é que quedamos gratamente sorprendidos polas representacións. Todos os actores fixérono moi ben, integrándose nas distintas personaxes con moito realismo. Gustaríanos destacar a obra “As alumnas” pola temática que trata, así como pola interpretación das rapazas. Parabéns a todas/todos!

# FÍSICA

## DETERMINACIÓN DE VITAMINA C EN ALIMENTOS

Esta proposta do Departamento de Física e Química, aplícase no centro no tramo final do curso 2023-2024 (meses de maio-xuño) ao alumnado que se atopa cursando 2º e 4º ESA (Educación Secundaria de Adultos), en colaboración coa profesora do Ámbito Científico, Sara San Martín Outeiral.

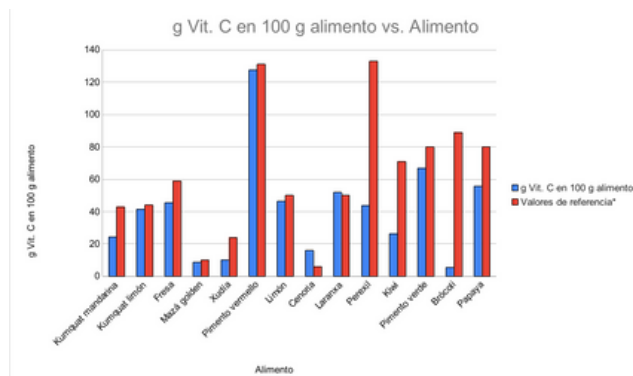
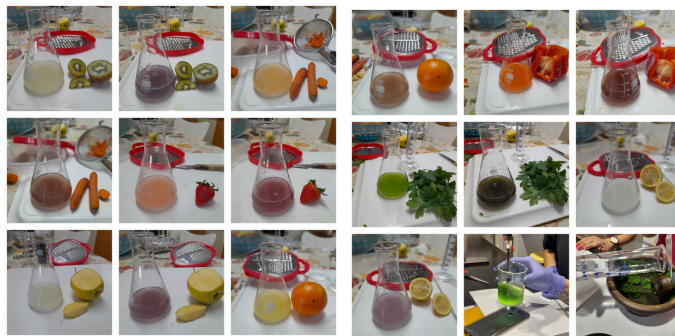
Necesitamos vitamina C ou ácido ascórbico para ficar san; é un nutriente vital. Os nosos corpos non poden sintetizala, por iso necesitamos adquirirla a través da dieta. Moitas froitas frescas e vexetais conteñen vitamina C, como as laranxas e limóns. Tamén pode ser engadida a procesado alimentario como suplemento.

O ácido ascórbico non só ten actividade como vitamina, é tamén un antioxidante. Na nosa investigación, a vitamina C, presente nos alimentos, pode reducir ou contrarrestar a un oxidante como o antiséptico denominado tinctura de iodo (nome comercial “Betadine”, porén, o seu nome real é Povidona lodada).

Pola outra banda, podemos saber que o iodo está presente nunha disolución empregando amidón (“Maicena”). Co amidón, o iodo produce unha cor característica púrpura / negra.

Xa que logo, é posíbel estimar a cantidade de vitamina C nunha disolución contando as pingas ou medindo o volume de Povidona lodada requirido para reaccionar con toda a vitamina C presente no alimento. Coa primeira pinga en exceso de iodo, formase a cor característica púrpura / negra co amidón, que quere dicir que xa non queda ácido ascórbico en disolución.

O alumnado, organizado en grupos de traballo, emprega un método para estimar a cantidade de vitamina C en froitas e vexetais, utilizando equipamento de cociña sinxelo e elementos que podemos atopar na casa ou nun laboratorio escolar. As seguintes figuras mostran os aspectos das disolucións dalgúns dos alimentos testados antes e despois da reacción co iodo.





A acollida por parte do alumnado adulto é positiva. Neste curso decidiuse como recurso metodolóxico e como ferramenta para a autorregulación da aprendizaxe, que o alumnado utilizase un Diario en liña en formato de documento compartido coa profesora, dispoñible mediante enlace a docs.google.com, para rexistrar observacións, comentarios e sensacións individuais das persoas implicadas no proxecto.

Así, por exemplo, unha das persoas participantes, comenta:

*“O que máis me gustou da experiencia é, que, ao principio, non estaba nada animado con esta tarefa no laboratorio, posto que ata o día que fun, non me atraía nada. A partires da primeira vez, encontreino moi divertido e, sobre todo, empecei a ter curiosidade polo experimento. Como dificultades, en si, non encontrei ningunha, porque dende o primeiro momento me gustou e quedei coa maneira de facelo. Aprendín que ata que non fas algo, aínda que penses que é aburrido ou non interesante, non podes dar unha opinión obxectiva. Penso que podo usalo para ensinalo a outra xente a modo de curiosidade.”*

Máis adiante, outra estudante adulta, expón:

*“...como experiencia moi ben, pareceume divertida e entretida e penso que esta clase de actividades convida a continuar. Non atopei ningunha dificultade, participei en todas as fases do proxecto e en cada clase intentaba saber e desenvolverme ben en todos os seus procesos. Aprendín que ata que non o fas non sabes se é entretido ou divertido...e facer ciencia pode ser divertido...incluso para facelo cos cativos; creo que lles chamará a atención e non é perigoso”.*

*Na mesma liña, outros tres estudantes de 4º Educación Secundaria Adultos, comentan:*

*“Sorprendeume a maneira tan sinxela na que puidemos determinar a cantidade de vitamina C dos alimentos, moi entretido”.*

*“O mellor desta experiencia no laboratorio foi poder facer coas túas propias mans os experimentos, e traballar xunto cos meus compañeiros. En canto a dificultade... eu non atopei ningunha, porque o profesorado deixounos as instrucións moi claras dende o principio”.*

*“O que máis me gustou foi traballar en conxunto cos meus compañeiros, estar no laboratorio e aprender cousas diferentes. Foi unha tarefa que se volveu moi dinámica, xa que primeiro déronnos instrucións de como facelo e así volveuse máis sinxelo. Dentro das experiencias no laboratorio para saber cal das froitas ou verduras tiña máis vitamina C, deixoume una grande anécdota, xa que o relator tiroume un anaco de pel do dedo. Tranquilos, non pasou nada importante, levaba luvas! Gustárame facer máis probas xa que foi moi entretido e interesante”.*

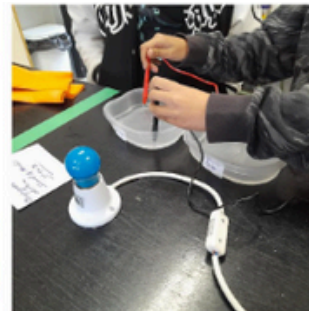
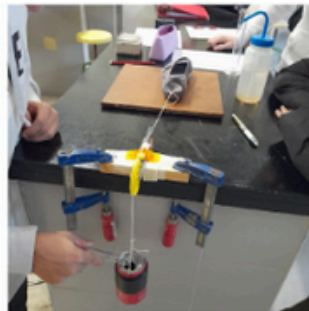
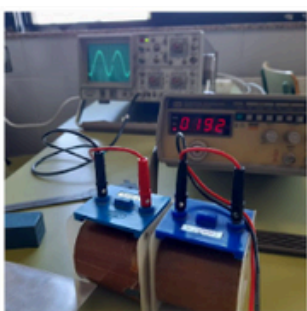
Pola súa banda, a profesora e avaliadora da experiencia, Sara San Martín Outeiral, escribe ao final da experiencia no Diario que *“...todos valoran, coma min, o bo que é traballar en equipo. Encántame; é que en educación para adultos, velos colaborar é superchulo, debido a que na súa vida cotiá non están afeitos e vólvense ata doces, baixan as barreiras sen sabelo...”*

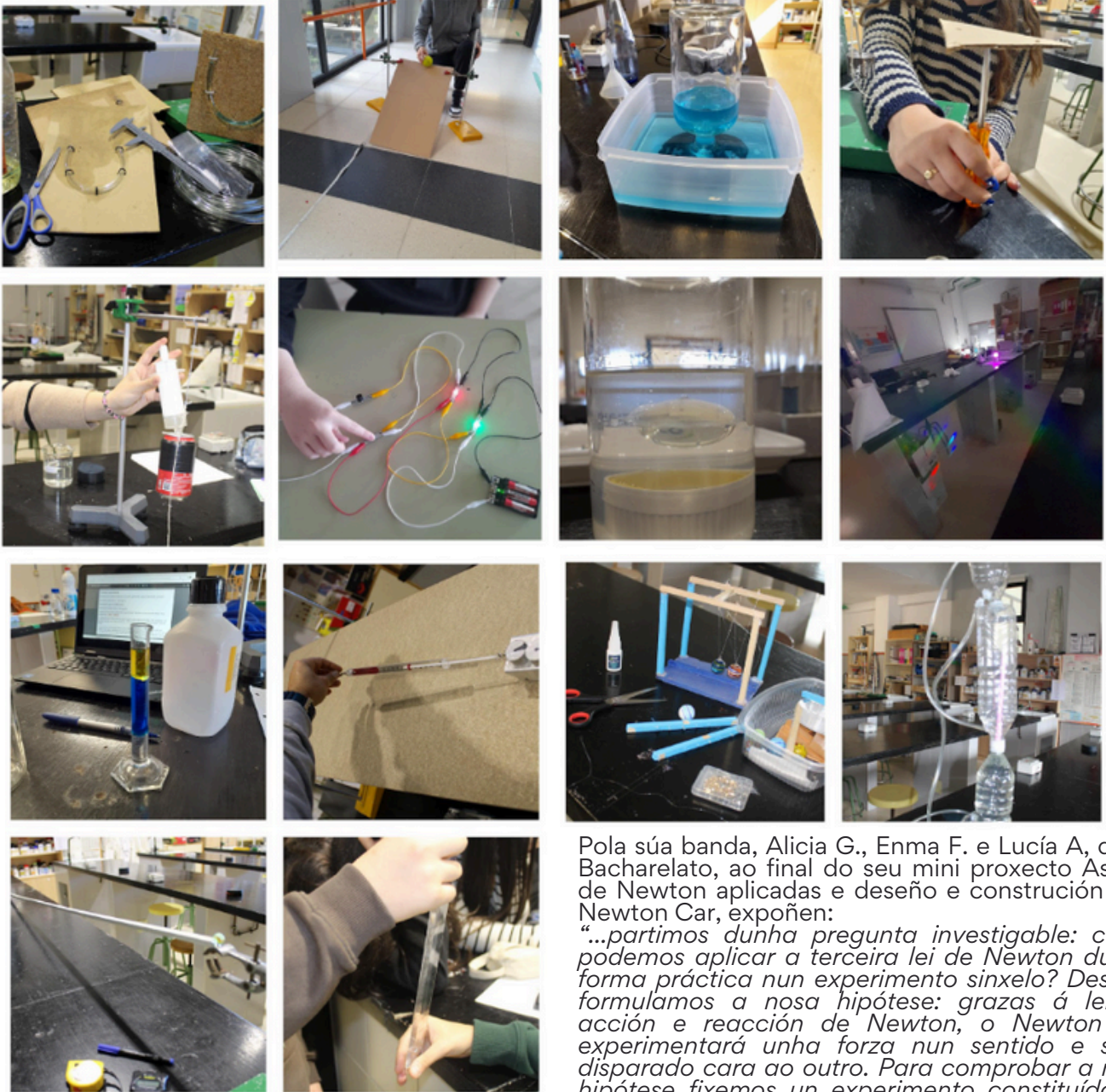
A boa acollida desta experiencia preliminar reafirma a pertinencia de continuar o curso próximo, coas actividades colaborativas entre o Departamento de Física e Química e o profesorado do Ámbito Científico de Educación Secundaria de Adultos, establecendo con máis claridade a posible relación, neste colectivo, entre as ganancias de aprendizaxe, a motivación académica e a participación en actividades de indagación científica guiadas.

## MINI-PROXECTOS PARA A APRENDIZAXE DA FÍSICA NO IES RIBEIRA DO LOURO

Esta proposta do Departamento de Física e Química, aplícase no centro desde o comezo do curso 2023-2024 ao alumnado que se atopa cursando 3º da ESO e 1º de bacharelato, e a partir do terceiro trimestre, tamén en grupos de 2º ESO, 4º ESO PMAR e 4º ESA (Educación Secundaria de Adultos).

O alumnado, organizado en grupos de traballo de 2 - 3 estudantes, debe escoller un mini-proxecto entre unha listaxe de preguntas, investigables, preparada polo profesorado. Deben buscar información, realizar unha montaxe experimental con material de baixo custe, tomar e analizar datos, documentar en soporte informático empregando un modelo de Impress/Power Point que se lle proporciona a modo de informe final e realizar unha presentación oral do traballo realizado, buscando solucións aos problemas que se expoñen.





A acollida por parte do alumnado é positiva. Neste curso decidiuse como recurso metodolóxico e como ferramenta para a autorregulación da aprendizaxe, que o alumnado utilizase un Caderno de Proxecto en formato tradicional de papel, para rexistrar observacións, resultados das medidas, táboas, gráficas, debuxos, comentarios e sensacións individuais dos implicados no proxecto.

Así, por exemplo, Ainoa D., Candela C. e Sheila B., de 3º ESO, ao final do seu mini proxecto Escala musical mediante copas ou outros obxectos, comentan:

“O que máis nos gustou foi que adquirimos novos coñecementos, aprendemos que coa vibración tamén se pode producir son: canta máis auga na copa, máis grave é o son. Aínda que habería que repetir a proba, xa que hai algunhas medidas que non saen. Como evidencia da confirmación da nosa hipótese, realizamos unha táboa de valores da frecuencia do son e da cantidade de auga que tiña a copa e unha gráfica desa táboa”.

Pola súa banda, Alicia G., Enma F. e Lucía A., de 1º Bacharelato, ao final do seu mini proxecto As leis de Newton aplicadas e deseño e construción dun Newton Car, expoñen:

“...partimos dunha pregunta investigable: como podemos aplicar a terceira lei de Newton dunha forma práctica nun experimento sinxelo? Despois formulamos a nosa hipótese: grazas á lei de acción e reacción de Newton, o Newton car experimentará unha forza nun sentido e sairá disparado cara ao outro. Para comprobar a nosa hipótese fixemos un experimento constituído de tres probas, das cales a derradeira foi a que tivo éxito, xa que os prototipos previos resultaron erróneos. Para rematar, queremos recalcar que a nosa hipótese foi certa e polo tanto concluímos que a terceira lei de Newton se pode aplicar na práctica, especificamente na construción dun Newton Car. Persoalmente, o que máis nos gustou foi facer algo máis práctico coa física e non só depender das explicacións teóricas impartidas na clase. Ademais de que facer un proxecto en grupo ensinounos outra visión, non coñecida ata o momento, desta ciencia”.

Rebeca A., Pedro L. e Andrea U., de 1º Bacharelato, ao final do seu mini proxecto Deformación dunha goma elástica, escriben:

“...para apoiar as nosas hipóteses, realizamos un experimento no que, mediante un sistema regulado con auga, puidemos observar canto se podía chegar a deformar cada unha das gomias. Baseándonos nos datos recollidos, elaboramos, por unha parte, unha táboa na que se reflectise o resultado máis importante, canto se estiraba a goma, e por outra, unha gráfica na que se observasen as variacións dos resultados baseados na forza aplicada por parte da auga sobre a goma en cada caso”.

Samuel P, e Aarón L., de 3º ESO, ao final do seu mini proxecto Movemento rectilíneo uniformemente acelerado dunha lata de refresco que baixa rodando por un plano inclinado, escriben:

*“As nosas preguntas de investigación foron saber cal sería a desaceleración da lata e cal era a súa velocidade inicial. A hipótese que nós tiñamos é que cando fixésemos a gráfica nos daría unha parábola decrecente. Para comprobar a hipótese, fixemos un experimento para saber cal era a desaceleración dunha lata. Fixemos unha táboa de valores que logo pasamos a unha gráfica de liñas na folia de cálculo Calc para comprobar a nosa hipótese. Comprobamos que a medida que a lata vai rodando perde velocidade debido ao rozamento, entón as hipóteses resultaron correctas. Aprendemos como inflúe o rozamento na velocidade dos corpos e sobre todo gustounos poder experimentar cunha lei que está presente en todo o noso día a día como é a forza de rozamento”.*

Finalmente, entre moitas achegas, destacar as palabras de Antía e Hugo, de 3º ESO, ao final do seu mini proxecto Deseño e construción dun disco de Newton:

*“Fixemos o miniproxecto do Disco de Newton, un disco que ten as cores do arco da vella e ao xirar apreciase todo branco. Formulámonos preguntas de investigación como: por que cando o disco está parado vense todas as cores pero cando xira apreciase todo branco? ou, a velocidade á que xira o disco importa? A nosa hipótese foi que ao xirar o disco, as cores íanse mesturar e veríase todo branco... Confirmamos a nosa hipótese e, tras investigar, descubrimos que ao xirar vese todo branco xa que a luz branca é a mestura de todas as cores. Soubemos tamén que a velocidade si que importa, se o disco non xira moi rápido, non se verá a cor branca...”*

Esta experiencia preliminar reafirma a pertinencia de continuar desenvolvendo proxectos de indagación guiada de Física e Química en ESO e Bacharelato, establecendo con máis claridade as conexións coas ganancias de aprendizaxe e as emocións académicas experimentadas nesas idades.

# ANATOMÍA APLICADA

Nesta sección reproduciremos textos realizados polo alumnado da materia de Anatomía Aplicada que se imparte en 1º de bacharelato

## O CONTAXIO DO SILENCIO

Por Martín Táboas

Todos, xa ben pequerrechos ou xa maiores, coñecemos e temos en mente, por diversas noticias, esta imaxe: Lady Di dando a súa man a un enfermo de SIDA nunha clínica británica.

No momento en que estas dúas mans entraron en contacto e polo tanto tamén en roce, a historia, máis ben o futuro, comezou a tinguirse dunha nova cor. Un pigmento que aínda moitos descoñecen o seu nome, o seu efecto, as súas causas. Que son as ETS realmente?

2024, Século XXI e dende un óptica moderna, digamos entón contemporánea, aínda non somos conscientes dos problemas de saúde afectados e causados polas relacións sexuais con caracteres e formas arriscadas que promoven unha nova epidemia, mais tanto pandemia. Parecera esta invisible, sen síntomas, sen pacientes, sen coñecemento. Estamos no século do silencio digamos, e fagamos aquí unha lembranza cal é o inimigo da vida, a silenciosa morte.

Porque lle damos voz a cousas menores, que resultarían practicamente insignificantes (mais non desprecemos os seus valores) fronte a un problema que cobra vidas? Mellor dito gaña número de mortos cada día, cada minuto, cada segundo.

As ETS, no son máis que as súas siglas discernidas nun concepto de ignorancia. Enfermidades de Transmisión Sexual. Nestes tempos a meirande parte da poboación galega, española e mundial descoñece e ignora as terribles consecuencias e efectos da práctica dunha actividade sexual non eficaz e aínda menos segura!

Esta non só ten o risco dun embarazo, como moitos pensan, conleva por exemplo contaxiarse dunha ou moitas enfermidades que poden tensarse en patoloxías con cura, ou incluso patoloxías de carácter crónico, grave e permanente que poden ser pretérito dunha morte por mor do contaxio.

Ti e só ti, es quen de controlar a túa saúde, non deixes que a ignorancia e os seus discípulos adentren na túa mente e moito menos no teu corpo. Practica sexo seguro, utiliza condón, tenta non manter excesivas relacións sexuais con persoas diferentes, revisa e analiza o teu historial clínico actualizando con probas de detección de ETS, vacínate contra o VPH... e sobre todo: ante dúbidas, pregunta.

Cada ano milleiros e millóns de persoas contraen algunha ETS, moitas delas morren.

Non fagas aumentar a listaxe e protéxete.



# O NOSO CORPO PRECISA EXERCICIO FÍSICO

Por Enma Fernández Cendón

Os estudantes de primeiro de bacharelato que estamos a cursar a materia de anatomía aplicada realizamos un traballo moi interesante esta terceira avaliación. O curso é curto e non podemos abranguer todos os temas que nos gustaría. Por iso, a profesora decidiu cambiar e facer un sistema de traballo algo diferente. A idea foi que cada un dos alumnos elixise un tema da materia que lle interesara e do que quixera informarse.

Dedicamos unhas clases na aula de informática onde cada quen investigaba sobre o tema elixido. Así, preparamos unas pequenas presentacións para expor o aprendido na clase durante uns quince minutos aproximadamente. Entre todos os da clase conseguimos tratar moi diversos temas, dende a actividade física e o adestramento ata o aparato reprodutor feminino ou a neuroloxía.

Eu estaba bastante interesada en dous temas diferentes, o corazón e o deporte. Encontrei un tema que se adaptaba perfectamente ao que eu buscaba, chamado o sistema cardiovascular e as adaptacións ao exercicio físico. Dividín o meu traballo en sete apartados, que foron os que eu considerei máis importantes. Primeiro, quixen facer unha pequena introdución ao tema falando sobre o que é o sistema cardiovascular, ou máis coñecido por todos nós como sistema circulatorio. Tamén vin importante tratar algúns termos como o corazón, o sangue e os vasos sanguíneos.

Realizas algún tipo de exercicio físico? Practicas algún deporte? Isto sería bo para previr moitos tipos de enfermidades que teñen que ver co sistema cardiovascular, como a hipertensión ou o sobrepeso. Ademais disto, mellora a nosa calidade de vida. Existen dous tipos de actividade muscular (tanto os exercicios como levantar pesas como saír correr) e as dúas afectan de maneira positiva ao noso sistema circulatorio.

Outra das partes que incluín no meu traballo foron os cambios e as adaptacións que se producen en nós cando realizamos algún tipo de exercicio físico. Para isto adentreime en tres termos básicos, como a frecuencia cardíaca, que é o número de pulsacións do corazón nun minuto. Seguro que algunha vez tivestes que medirvos a frecuencia cardíaca e xa sabedes como se fai, colocando os dedos índice e corazón na parte interna do pulso ou a un lado do pescozo. Os seguintes dous termos dos que falei foron uns menos coñecidos, o volume sistólico (cantidade de sangue expulsada dende o corazón nunha contracción) e o gasto cardíaco (volume de sangue expulsado dende o corazón nun minuto).

Ao final da miña presentación quixen falar dalgúns temas máis interesantes, como a morte súbita no deportista. Esta é bastante coñecida e depende da idade da persoa. É bastante aliviante saber que só afecta a unha de cada catrocentas mil persoas, é dicir, é moi pouco común.

Este sistema de traballo foi moi entretido, xa que todos estudamos temas que nos interesaban e nos gustaban. Tamén é unha boa maneira de ter uns pequenos coñecementos básicos sobre distintas partes da materia.

## A VERDADEIRA DOPAXE

Por Liam López Mirou

Neste artigo non veño a falar unicamente da dopaxe, un tema extremadamente polémico e, desgraciadamente, recorrente, pero que vai moi por diante do que nós vemos.

Sábese ben que esta é unha técnica que xa os nosos antepasados empregaban dende hai moito tempo para potenciar as súas características físicas, en ámbitos como podería ser a caza. Nunha época non tan afastada empregábase para realizar outro tipo de tarefas, como poderían ser a minería ou a construción.

Aínda que o pareza, neste artigo non veño soamente falar sobre o uso de substancias ilícitas polos nosos antepasados ou polos deportistas de elite, os cales, inevitablemente, visibilizan dunha forma extrema as consecuencias da dopaxe.

Este vai enfocado a todos aqueles e aquelas que realizamos deporte pola nosa conta, sen formar parte dun grupo profesional, xa que, aínda que estes casos no sexan mencionados no telexornal, adoitan ter unha grande importancia.

É posible que, chegado a este punto esteas preguntándote que motivos ten unha persoa da rúa para doparse. Pois, ao igual ca un deportista de elite é presionado polo equipo, os patrocinadores, polo seu adestrador ou pola recompensa económica posterior, unha persoa que non se adique a un deporte de elite tamén sofre unha presión aínda maior: a presión social, un veneno invisible que ataca seguindo canons e estereotipos do que “a xente debería aparentar”.

**TEMOS QUE MOSTRAR UNHA VIDA QUE NIN TEMOS NIN, POSIBLEMENTE, QUEREMOS TER**

Hoxe en día, esíxense corpos atléticos esaxerados, músculos completamente definidos, pesos mínimos e, polo tanto, unha vida baseada na imaxe pública. As veces, temos a necesidade de aparentar ser mellores que o resto; temos que mostrar unha vida que nin temos nin, posiblemente, queremos ter. É bastante triste pensar que temos que basear a nosa forma de vivir no que o resto faga, pense ou diga. Pero, sendo críticos, de verdade merece a pena deixarnos levar por un modelo de vida predeterminado? De verdade estamos vivindo a nosa vida? Ou mellor dito. De verdade isto é vida?

Eu, simplemente, son unha persoa escribindo sobre unha realidade obvia, pero, inevitable, nun artigo para o xornal do noso instituto. Se cadra, teremos que mirar algo máis afastado e tratar de loitar por non caer nun mundo guiado por quen teña os cartos suficientes para dirixir unha tendencia. Porque a dopaxe non é unicamente o consumo de substancias que nos fan sentir e ser máis potentes fisicamente. É todo aquilo que exerce a suficiente presión sobre nós para obrigarnos a facelo; todas esas consecuencias físicas e psicolóxicas e sobre todo, todos aqueles que, realmente, se benefician da nosa dor e nos motivan a causarnos máis e máis de forma constante.

# O NEUROMARKETING

Por Carla Díaz Campos

O neuromarketing é o estudo dos procesos psicolóxicos e o comportamento de compra das persoas, utilizando principios da neurociencia para comprender como interactúan as persoas coas marcas, cales son os seus desexos, motivacións, intereses e razóns de compra. A neurociencia é a ciencia que se encarga de observar o sistema nervioso prestando atención á súa estrutura e funcións. O neuromarketing baséase nesta e na psicoloxía para coñecer as reaccións e respostas dos consumidores fronte a certos estímulos sensoriais que proveñen da publicidade de produtos, contidos e anuncios. A partir diso atópanse patróns de conduta que axudan a facilitar e mellorar as interaccións entre clientes e marcas. Xa que o neuromarketing se basea na ciencia, utiliza tecnoloxía e técnicas de medición cuantitativas que lle permiten interpretar mellor as marxes de resposta dos consumidores ante estímulos visuais, de tacto, do gusto, auditivos e olfactivos. Algunhas delas son o electroencefalograma, a resonancia magnética funcional, o recoñecemento facial, a medición das reaccións na pel ou o estudo do seguimento ocular e o ritmo cardíaco. O neuromarketing está presente en moitos momentos de interacción dunha marca coa súa audiencia. A clave está en usalo con estratexia e cunha meta.

**UTILIZANDO PRINCIPIOS DA NEUROCIENCIA PARA COMPRENDER COMO INTERACTÚAN AS PERSOAS COAS MARCAS, CALES SON OS SEUS DESEXOS, MOTIVACIÓNS, INTERESES E RAZÓN DE COMPRA**

Algunhas das metas poden ser: dar visibilidade, atraer a atención, predicir comportamentos de compra dos usuarios, identificar e medir patróns, xerar hábitos de consumo, perfilar clientes, deseñar produtos e saber cales son as cores, empaquetados e nomes máis axeitados. Os tipos de neuromarketing adoitan categorizarse polo sentido humano polo que chega a ter un impacto no individuo. Existen principalmente cinco tipos de neuromarketing: o neuromarketing emocional, o neuromarketing de historias, o neuromarketing auditivo, o neuromarketing visual e o neuromarketing kinésico (onde se engloban os outros sentidos como o tacto, o olfacto e o gusto). Somos vítimas do neuromarketing?

# O METABOLISMO E A ACTIVIDADE FÍSICA

Por Diego Rodríguez Blanco

O metabolismo é o proceso no que o noso corpo transforma os alimentos en enerxía que utiliza para funcionar ben. Este proceso é fundamental, non só para a vida cotiá, senón tamén para a actividade física. Cando realizamos actividades físicas, o noso metabolismo actívase para abastecer, aos músculos do corpo, da enerxía necesaria. A actividade física é imprescindible no mantemento dun metabolismo saudable. Ademais de queimar calorías, tamén pode mellorar a eficiencia do metabolismo a longo prazo. Exercicios como o adestramento de forza poden aumentar a masa muscular, o que axuda a aumentar a taxa metabólica en repouso. Non obstante, cando realizamos exercicio con intensidade ou prolongado, podemos sufrir fatiga física. A fatiga pode aparecer como unha sensación de cansazo extremo ou falta de enerxía. Isto sucede cando os nosos músculos non están ben abastecidos de enerxía ou cando se acumulan refugallo nos tecidos musculares. A recuperación física é moi importante no proceso de recuperación despois da actividade física e para remediar a fatiga. Durante a recuperación, os nosos músculos reconstrúen as fibras musculares que se danaron durante o exercicio. Ademais é importante recolorar os nutrientes perdidos durante a actividade física, como proteínas ou carbohidratos, para axudar na reestruturación muscular e na restauración dos niveis de enerxéticos.

O atleta Haile Gebrselaise é un moi bo exemplo da relación entre o metabolismo e a actividade física. Coñecido pola súa gran resistencia e velocidade, Gebrselaise ademais de destacar no mundo do atletismo, tamén é un exemplo do poder do metabolismo optimizado. A súa adicación ao adestramento, e sobre todo a súa dieta equilibrada, non só o axudaron a ter unha alta taxa metabólica,, senón que tamén axudaron á súa capacidade de recuperación rápida entre as súas intensas sesións de adestramento. Outro caso recoñecido que mostra a importancia da recuperación física é o da ximnasta Simone Biles. Biles, que é unha das mellores ximnastas da historia. Comprende a importancia de coidar o corpo para manter un rendemento deportivo óptimo.

**DURANTE A RECUPERACIÓN, OS NÓSOS MÚSCULOS RECONSTRÚEN AS FIBRAS MUSCULARES QUE SE DANARON DURANTE O EXERCICIO**

A súa rutina de adestramento estricta é perfeccionada con prácticas de recuperación, como masaxes, alongamentos e descanso adecuado. Esta combinación de esforzo e coidado axudou a Biles a previr lesións e a manter un alto nivel de rendemento ao longo da súa carreira. En resumo, o metabolismo e a actividade física están relacionados. Un metabolismo saudable pode mellorar o rendemento físico, mentres que a actividade física pode influir no metabolismo. A fatiga é unha consecuencia da actividade física intensa, pero a recuperación adecuada pode axudar a superala e manter unha boa saúde e benestar xeral.

# ADESTRAS CORRECTAMENTE?

Por Pablo Fernández Pérez

## Principios do adestramento

Seguro que o exercicio forma parte da túa vida, aínda que non sexa de xeito profesional ou específico, pero, es consciente de todas as pautas que deberías seguir?

Para coñecer os pasos debemos buscar a información vital sobre unhas regras denominadas: Principios do Adestramento e todo o que estes conteñen.

Aclaremos, que só falaremos do adestramento físico, non trataremos temas externos a el como a alimentación, o estado inicial do individuo no tocante á forma física nin as súas capacidades.

Segundo os principios tes 3 importantes puntos a ter en conta.

O primeiro grupo de principios son os principios da carga, que indicarán as características do estímulo que se precisa para un bo adestramento dun deportista. Pero debes coñecer que é a carga, que non é máis que outra forma de chamar ao estímulo necesitado por un deportista para adestrar.

Ben, agora que coñecemos a carga, temos que saber que os primeiros principios diranche como incrementar a carga de forma axeitada, a cambiar a carga e a descansar entre as series dun adestramento para que os músculos poidan recuperarse correctamente. Deseguido, temos os principios de periodización cíclica, que te ensinarán a planificar o teu adestramento e a manipular a carga dun bo xeito. Como último grupo de normas, están os principios da especialización, que tratan da manipulación da carga, segundo cada quen, dependendo da túa idade, motivación e capacidades, entre outros parámetros; o equilibrio entre carga e capacidade física; a traballar unha parte en específico sen deixar atrás o resto do teu corpo e por último saír dun pozo como unha lesión ou mal momento de forma física.

Se segues estes pasos e tes en conta cada un dos principios, poderás chegar ao teu obxectivo soñado, pero tes que ter en conta que o adestramento vai da man do sacrificio e do esforzo constante, así, e só así, conseguirás chegar á túa meta.

# QUE PODERÍA ESCONDER UNHA PESION ARTERIAL ALTA?

Por Antía Fernandez Ramírez

Moita xente coñece ou sofre de hipotensión arterial ou de hipertensión arterial, así como, coñecen moitas outras complicacións do funcionamento do corazón. Pero, algunha vez escoitastes falar das glándulas suprarrenais?

Tamén son coñecidas como glándulas adrenais. Son dúas. Cada unha delas situada na parte superior de cada ril. Encárganse da produción e secreción de hormonas, cuxa función é axudar a controlar os latexos do corazón, a presión arterial e outras funcións importantes do corpo.

As glándulas suprarrenais poden producir e segregar unha maior ou menor cantidade de hormonas das que precisamos, provocando un trastorno hormonal. Por exemplo o feocromocitoma, que se trata dun tumor “pouco común” que aumenta a presión arterial. Este tumor incrementa a secreción das hormonas epinefrina e norepinefrina, que son as encargadas de controlar a presión arterial, o metabolismo e a frecuencia cardíaca. Os investigadores descoñecen a súa causa exacta, pero se sabe que se forman en células especializadas chamadas cromafines, situadas no centro da glándula (medula suprarrenal). A maioría destas células atópanse nas glándulas suprarrenais, pero tamén hai pequenos grupos no corazón, na cabeza, no pescozo, na vexiga, na parede posterior do estómago e ao longo da columna vertebral.

Aos tumores das células cromafines que se forman fóra das glándulas suprarrenais se lles coñece como paragangliomas.

Certas afeccións hereditarias e cambios en certos xenes aumentan o risco de presentar un feocromocitoma ou un paraganglioma. Calquera cousa que aumenta a probabilidade de padecer unha enfermidade chámase factor de risco. No caso dos feocromocitomas e paragangliomas algúns son: a neoplasia endocrina múltiple tipo 2, un trastorno que xera tumores en máis dunha parte do sistema endocrino; a síndrome de paraganglioma hereditaria, trastornos hereditarios que xeran feocromocitomas e paragangliomas; enfermidade de von Hippel-Lindau, pode xerar tumores en diversos lugares incluídos o sistema nervioso central, o sistema endocrino, o páncreas e os riles. En raras ocasións, un feocromocitoma é perigoso, e as células cancerixenas propáganse por outras partes do corpo. Cando isto sucede, as súas células cancerixenas adoitan desprazarse ao sistema linfático, aos ósos, ao fígado ou aos pulmóns. O máis común é que este tumor sexa benigno, e cando se atopa sexa retirado cirurxicamente. Así o paciente volverá ao seu nivel normal de presión arterial.



# QUE É A PRESIÓN ARTERIAL

Por Ainhoa Guisande Fernández

A presión arterial é a forza do sangue ao empuxar contra as paredes das arterias. Cada vez que o corazón late, bombea sangue ata as arterias. A presión sistólica prodúcese cando o corazón late, a diastólica, pola contra, cando o corazón está en repouso, entre dous latexos.

A lectura da presión arterial usa estes dous valores. Polo xeral, o número sistólico colócase antes ou por enriba da cifra diastólica. Por exemplo 120/80 significa unha presión sistólica de 120 e unha diastólica de 80.

Existen certos rangos de tensión “normal”, o que ocorre é que en moitas situacións atopamos persoas con valores por debaixo do mínimo (90/60) ou sobrepasando o máximo (120/80). Isto podémolo considerar como dúas condicións chamadas hipertensión e hipotensión.

En primeiro lugar imos falar da hipertensión, nesta obsérvase a elevación dos niveis de presión arterial de forma continua ou sostida. Esta situación pode supoñer un factor de risco xa que implica unha maior resistencia para o corazón, o cal responde aumentando a súa masa muscular para facer fronte a ese sobreesforzo. Este incremento de masa muscular acaba sendo prexudicial xa que non está acompañado dun aumento equivalente do rego sanguíneo. Tendo en conta isto sábese que o músculo cardíaco se volve máis irritable e se producen máis arritmias.

Existen distintos niveis de hipertensión. O nivel 1 non ten unha causa identificable xa que tende a desenvolverse progresivamente ao longo de moitos anos. O nivel 2 débese a unha afección subxacente, esta aparece repentinamente e causa unha presión arterial máis alta ca anterior. Existen medicamentos e trastornos que poden conducir cara a este nivel, coma problemas nos vasos sanguíneos presentes ao nacer, problemas da glándula tiroidea, consumo de drogas, medicamentos para a tose... E no último nivel temos a crise hipertensiva que sucede cando observamos unha moi elevada lectura, de 180/120 ou máis. Como consecuencias disto podemos incluír un derrame cerebral, perda de consciencia ou ataque ao corazón, entre outras. Ademais de que a lectura elevada pode vir acompañada de forte dor de cabeza, ansiedade grave, hemorraxia nasal ou respiración entrecortada. Aínda neste nivel podemos falar da crise hipertensiva leve, onde vemos a lectura, e comprobamos que segue igual aos cinco minutos de detectala pero non temos síntomas a maiores polo que o noso médico probablemente terá que recetar nos medicamentos ou axustalos, e a crise hipertensiva grave que vai acompañada de síntomas que fan necesario acudir a urxencias.

## [Pódese previr a hipertensión?](#)

Sí, para isto resulta beneficioso controlar a inxesta de sal, diminuír o consumo de alcol, evitar o tabaco, controlar o peso, o estrés, facer exercicio físico con regularidade e ter unha dieta equilibrada, entre outras.

A hipotensión prodúcese cando o sangue flúe a través dos vasos sanguíneos a unha presión máis baixa do habitual. Algunhas persoas téñena baixa habitualmente e iso é normal nelas. Outras experimentan unha caída repentina da presión arterial ou téñena temporalmente, podendo neste caso, estar relacionada cun problema de saúde.

Isto pode ser perigoso xa que pode significar que o corazón ou outros órganos vitais non están recibindo suficiente fluxo de sangue e existe o risco de ter un ataque cardíaco ou un accidente cerebrovascular.

Moitos sistemas do corpo regulan a presión arterial pero hai problemas do sistema nervioso autónomo, como a enfermidade do Parkinson, que pode provocar a presión arterial baixa. Outras causas de hipotensión son a perda de sangue por unha lesión, deshidratación, diabete, problemas cardíacos, un embarazo...

En moitas persoas a presión arterial baixa pasa desapercibida. Outras poden presentar síntomas coma confusión, mareos, sensación de cansancio, visión borrosa, dor de cabeza, náuseas e máis.

## [Como podemos medir a tensión?](#)

Para facer a medición existen distintos utensilios. O máis frecuente é o esfigmomanómetro, máis coñecido como tensiómetro. Este pode ser manual ou dixital e mide exactamente a presión que exerce o sangue contra as arterias, identificando o momento exacto no que se enche e contrae para bombeala. Outro método é o Holter de presión arterial, tamén denominado MAPA (monitorización ambulatoria da presión arterial). Este emprégase para facer unha proba cardiolóxica de medición de tensión durante 24 horas, habitualmente. Este último, non se utiliza en todos os pacientes, só se fose preciso confirmar se o suxeito é hipertenso de verdade, se un tratamento proposto funciona correctamente ou para controlar a hipotensión. A realización desta proba é sinxela. Nela o tensiómetro está conectado a un gravador que vai rexistrando todas as medicións, sen grandes molestias para o paciente, de feito este só notará como se infla e se desinfla o manguíño cada 15/20 minutos polo día e 30 pola noite.

## [Podemos medir a tensión na nosa casa?](#)

Pois si. Para isto só tes que dispoñer dun tensiómetro dixital e seguir uns sinxelos consellos: antes de medir a presión arterial, recoméndase descansar durante 5 minutos como mínimo, e non ter feito exercicio 30 minutos antes da medición. É importante evitar fumar, comer e beber substancias excitantes como o café ou o té. Tamén debes estar sentado, coas costas rectas e apoiadas no respaldo da cadeira, cos pés tocando o chan e sen ter as pernas cruzadas. A man, xunto co brazo, onde fagas a medición, deben de estar relaxados en posición de descanso, á altura do corazón e coa palma mirando cara arriba. Cando chegue o momento de colocar o manguíño é indispensable que toque directamente a pel. Finalmente, no momento da proba é importante que non se fale.

Como aplicación deste traballo de investigación quixen levalo a práctica e constatar eu mesma se a tensión se modifica ao facer exercicio. Para iso contei coa colaboración dos meus compañeiros e compañeiras de clase que me permitiron tomar os datos antes e despois dunhas sesións de educación física.

Durante a realización de actividade física, o sistema cardiovascular debe ser capaz de achegar maior cantidade de osíxeno e nutrientes ao músculo, para que estes desempeñen eficazmente a súa función. Asemade, o sistema cardiovascular axuda a eliminar as substancias de desfeito orixinadas polo metabolismo celular e axudar a manter unha temperatura corporal correcta.

A medida que aumenta a intensidade da actividade física, o corazón debe ser capaz de mobilizar máis sangue por unidade de tempo. Para isto, pode incrementar os seus latexos por minuto e aumentar a cantidade de sangue que inxecta en cada sístole ventricular.

Tras as medicións que fixemos, puidemos observar como a presión arterial subía, e todas aquelas persoas afeitas a realizar o exercicio proposto ese día mantiñanas practicamente constantes, con

todo, ao día seguinte, nunha clase de educación física que levaba máis esforzos notábanse claramente as diferenzas. Tamén tivemos a oportunidade de ver como a sistólica subía mentres a diastólica baixaba, dato este que me chamou a atención. Pescudando, concluí que isto se debe a que a realización do exercicio contribúe á dilatación das arterias destas persoas, o que permite un maior fluxo sanguíneo cara aos músculos activos e fai que se detecte una baixada na medición da tensión.

## QUE É A DERMATITE

**Por Eileen Durán Suárez**

A dermatite é unha inflamación da pel que se manifesta con incómodos síntomas como o proído, inchazón, prurito, escamas ou ampolas, pero non todas as dermatites son iguais.

Coñécense varios tipos de dermatite, cada unha con características e orixes diferentes.

A dermatite atópica, tamén coñecida como eccema, é unha afección crónica que causa pel seca e prurito. A súa orixe pode deberse á combinación de factores ambientais ou xenéticos, como a falla da filagrina, unha proteína fundamental para o desenvolvemento da función de barreira que ten a nosa pel.

A dermatite de contacto, como o seu nome indica, ocorre cando a pel entra en contacto cunha substancia irritante ou alérxico como poden ser os deterxentes, plantas, colonias..., causando una reacción inflamatoria da pel.

A dermatite seborreica caracterízase pola aparición dunhas escamas grandes e amarelas, comunmente nas áreas con glándulas sebáceas como son o coiro cabeludo, cellas, orellas....

Descoñécese a causa exacta da súa orixe pero parece que pode ter relación cunha reacción ao fungo *Malassezia*, que vive na nosa pel.

A dermatite numular preséntase con parches redondos, do tamaño dunha moeda, nos que a pel aparece vermella e irritada. Xeralmente aparece nas pernas e brazos.

O estrés tamén pode ser un factor moi relevante no desenvolvemento da dermatite xa que, ás veces, leva a comportamentos como o rascado excesivo, falta de soño e mala alimentación que agravan a súa manifestación. Asemade o que fai o estrés é alterar o sistema inmunolóxico do corpo, polo que ten un impacto moi grande na pel.

E, como se pode controlar a dermatite? Evitando os desencadeantes como as substancias irritantes, mantendo hidratada a pel as 24 h do día para así reducir a seca e irritación, ter duchas moi curtas e con auga temperada, usar xabóns neutros, empregar cremas con corticosteroide, sempre con seguimento médico, para así reducir a inflamación e sobre todo manter moi boa hixiene cando se fai deporte xa que a suor tamén pode producir reacción alérxica e agravar a súa sintomatoloxía.



## A LINGUAXE CORPORAL

**Por Mario Vieitez Ledo**

A linguaxe corporal é a forma máis importante de comunicarnos os seres humanos, sen usar a linguaxe verbal. Isto é tan antigo como a especie humana; de feito, cando os nosos antepasados aínda non falaban, comunicábanse mediante xestos e sinais.

Os factores fundamentais da expresión corporal son a motricidade e a expresión corporal.

A motricidade refírese ao control que cada un ten sobre o seu propio corpo e esta pode ser fina ou grosa, segundo se refira ao uso de movementos pequenos e precisos ou aos que impliquen grandes grupos musculares. A motricidade ten unha grande importancia para o desenvolvemento físico, social e intelectual do ser humano.

A expresión corporal permítenos expresar mediante o noso corpo toda unha serie de emocións, sensacións e sentimentos. Neste caso, o noso corpo é o instrumento principal para expresarnos e para isto utilizamos unha serie de recursos: os xestos, as posturas e os movementos.

Os xestos universais permiten identificar, independentemente da cultura á que pertenza o individuo, por exemplo, o medo, a tristeza ou o noxo.

Os xestos culturais poden ter diferentes significados, segundo a cultura do individuo; por exemplo, un saúdo. Asemade, cada individuo; pode desenvolver xestos que lle son propios e característicos.

A posición que adopta cada unha das partes do noso corpo é o que chamamos postura e esta constitúe un recurso fundamental para expresar mensaxes co corpo.

Por exemplo, as posturas abertas transmiten seguridade e alegría (brazos abertos e estendidos dun deportista ao celebrar unha vitoria) e as posturas pechadas poden transmitir medo, dor, illamento (brazos cruzados sobre o peito).

Os movementos tamén son un importante recurso na expresión corporal; de feito, ao observar o xeito de andar dunha persoa podemos ter datos sobre o seu estado de ánimo e mesmo a súa personalidade.

A linguaxe corporal forma parte da nosa vida cotiá, pero tamén, de forma específica, de actividades artísticas como o teatro ou a danza, deportivas (ximnasia rítmica e artística) e profesionais, como é o caso dos axudantes de voo nos avións ou os árbitros das distintas disciplinas deportivas.



# OS TCA E O SEU IMPACTO NAS MULLERES

Por Gabriel Pintelos Carpintero

Os Trastornos da Conduta Alimentaria tamén coñecidos como TCA son un conxunto complexo de condicións psicolóxicas e físicas que afectan á saúde e ao benestar de millóns de persoas en todo o mundo. Aínda que estes trastornos poden afectar a persoas de calquera xénero, existe unha grande diferenza en canto á prevalencia e ao impacto nas mulleres. Esta cuestión fai que nos fagamos preguntas sobre as causas e a necesidade de abordar este problema de saúde.

Atopamos uns estudos epidemiolóxicos que revelaron que as mulleres teñen unha maior probabilidade de desenvolver TCA en comparación cos homes. Ante esta diferenza xurdiunos unha pregunta crucial: por que as mulleres parecen ser máis susceptibles aos TCA?

Un dos principais factores que contribúen a esta discrepancia é o impacto das presións socioculturais e os canons de beleza. Dende unha idade temperá, as mulleres están expostas a mensaxes e estándares de beleza pouco realistas a través dos medios de comunicación, a publicidade e as redes sociais. Estas mensaxes promoven unha imaxe corporal idealizada, ás veces irrealizable, que pode alimentar sentimentos de insatisfacción corporal e baixa autoestima. Nun intento de conseguir estes ideais inalcanzables, algunhas mulleres recorren a prácticas alimentarias extremas que poden desencadear o desenvolvemento dun TCA. Ademais das presións externas os factores psicolóxicos e emocionais tamén teñen un papel moi destacado na susceptibilidade das mulleres aos TCA. A relación entre a alimentación e as emocións é complexa e multifactorial, e algúns estudos suxiren que as mulleres poden ser máis propensas a usar a comida como unha forma de afrontar o estrés, a ansiedade, a depresión ou outras emocións difíciles de manexar.

Os TCA adoitan xurdir como unha forma de controlar estas emocións, o que pode levar a comportamentos autodestrutivos que poden desenvolver trastornos como a obesidade.

**“É PRECISO ANALIZAR AS PRESIÓNS SOCIOCULTURAIS, PROMOVER UNHA IMAXE CORPORAL POSITIVA, MELLORAR O ACCESO Á ATENCIÓN MÉDICA E PSICOLÓXICA ESPECIALIZADA”**

Outro factor moi importante son os hormonais e biolóxicos, xa que hai evidencias que suxiren que hai influencias biolóxicas e hormonais que contribúen á diferenza de xénero nos TCA. Por exemplo, as variacións hormonais asociadas coa puberdade, o ciclo menstrual e a menopausa poden desempeñar un papel no desenvolvemento dos síntomas dos TCA. Os estudos tamén identificaron diferenzas na actividade cerebral e a regulación de neurotransmisores en individuos con TCA, aínda que se necesita máis investigación para comprender completamente estas complexas interaccións biolóxicas. Ademais de analizar as causas tamén é preciso facer esforzos na prevención, detección e tratamento tendo en conta que sexan sensibles ao xénero e aborden as diversas causas que subxacen a estes trastornos. Neste eido é preciso analizar as presións socioculturais, promover unha imaxe corporal positiva, mellorar o acceso á atención médica e psicolóxica especializada, e fomentar un diálogo aberto e comprensivo sobre a saúde mental e a alimentación saudable en todas os niveis da poboación. Se somos quen de abordar estas complexas interaccións entre factores socioculturais, psicolóxicos, emocionais e biolóxicos, será posible traballar cara a un futuro no que todas as persoas, independentemente do seu xénero, poidan vivir libres do grande impacto dos TCA.

## O TABÚ DA MENSTRUACIÓN

Por Laura Romero Álvarez

No último trimestre, na clase de anatomía, o alumnado realizou cadanseu traballo a elixir entre varios temas. Eu escollin “O tabú da menstruación”: un tema que, lonxe de ter que ser un tabú, concerne, senón a toda, á metade da poboación mundial.

Despois de investigacións para conseguir facer o traballo, cansei de ler unha e outra vez cousas coma “a causa non é coñecida”, “non se pode afirmar a que se debe”, “hai investigacións pero non se pode afirmar nada”... Unha e outra e outra vez. Aí foi cando me decatei de que, o nome do traballo estaba ben escollido: O TABU da menstruación.

Tan grande é ese tabú, que algo que incumbe á metade da poboación, a tódalas persoas con aparello reprodutor feminino, está case sen investigar. É certo, xa se sabe como funciona o ciclo menstrual, que este está ligado a un ciclo

menstrual, que este está ligado a un ciclo hormonal e que o que coñecemos como menstruación sucede aproximadamente tódolos meses durante os anos fértiles dunha persoa con aparello reprodutor feminino.

Pero, máis alá diso, as enfermidades asociadas á menstruación están practicamente sen investigar. Sóavos a endometriose? Ou a síndrome do ováreo poliquístico? Probablemente a vosa resposta sexa afirmativa. Pero sabedes a que se debe? Eu tampouco, porque non hai investigacións que afirmen as causas. Outra enfermidade que investiguei foi a amenorrea (defínese como falta da menstruación. Esta ten diversas causas, unha delas é o uso de medicamentos como poden ser antipsicóticos ou medicamentos hormonais, entre outros. Temos as causas, pero, están realmente os medicamentos preparados para o noso corpo? Un exemplo recente podemos telo nas vacinas da COVID-19. Seguro que algunha nova lestes, como agún titular dalgún xornal “Vacuna anti-Covid y menstruación: un estudio señala su relación directa y explica cómo sucede” de El Mundo, por

exemplo. Un artigo no que tratan a desinformación que hai nas fases experimentais de vacinas e medicamentos con respecto da menstruación, pois rara vez recollen información sobre este tema e debería corrixirse.

O peor de todo isto, é que o noso país non está nada mal neste tema, somos un dos tan só seis países no mundo que recollen unha baixa laboral por menstruación incapacitante, vixente dende o 1 de Xuño de 2023. Mais, noutros países do mundo o tabú é moito maior, ao nivel de que rapaces da India non coñecen a existencia da menstruación. Se vos interesa isto, convidovos a ver o documental de Netflix “Unha revolución en toda regra”. Ou a falta de recursos é preocupante, pois non contan cos produtos básicos que coñecemos aquí. Produtos nos que, gastamos de media na nosa vida fértil uns 5.250 € e que tamén é un tema que dá para falar.

Mais centrándonos outra vez nunha visión global da menstruación, podemos ver moitísimos mitos que degradan a posición da muller. Na India, a persoa que menstrúa non pode entrar á cociña porque din

que os alimentos se poden estragar; en Nepal, ata o 2017 que se considerou un delito, debían illarse en refuxios de pedra durante a menstruación, pois algunha desgraza podía esnaquizar o poboado; como último exemplo, en Xapón, tradicionalmente dise que o ciclo menstrual altera o sabor do peixe, polo que non poden cociñar sushi.

Eu penso que a investigación neste ámbito é moi importante e que necesitamos máis facilidades ben sexa na compra de produtos menstruais ou na propia posición da muller na sociedade con respecto da menstruación. Teño que recalcar unha cousa, non todas as mulleres menstrúan e hai homes que o fan, pero este é outro tema que, aínda que tamén é de interese, teremos que deixar para outro momento.

Como sociedade xa avanzamos moito (probade a preguntarlle sobre este tema ás vosas nais ou as vosas avoas) pero, o suficiente?

# ALIMENTACIÓN E RENDEMENTO DEPORTIVO

**Por Paula Salinas Mascuñana**

Dende pequena, sempre estiven metida no mundo do deporte. Todos soñamos sempre con parecernos ao noso xogador de fútbol ou baloncesto favorito, soñamos con ser coma eles. Pero moita xente non sabe que ser un deportista de alto nivel leva consigo unha alimentación que optimice o rendemento deportivo ao máximo.

Para entender isto é clave definir algúns conceptos como, por exemplo, que é a alimentación? e que é o rendemento deportivo?

En primeiro lugar, a alimentación é o acto de inxerir alimentos de forma voluntaria e así obter os nutrientes necesarios para o noso organismo. Mentres que o rendemento deportivo é a media establecida entre o final e o obxectivo deportivo, influíndo nel, tanto os materiais como nos que o realizamos.

Entón, se tes unha alimentación inadecuada pódese ver afectado o teu rendemento? Si, xa que da falta de nutrientes importantes como carbohidratos, proteínas, vitaminas e minerais pode resultar fatiga, debilidade muscular, falta de enerxía, aumento do risco de llexións e ademais unha recuperación máis lenta despois do exercicio realizado. Por iso ter unha dieta equilibrada e axeitada é fundamental para optimizar o rendemento deportivo.

Tamén hai que ter en conta que cada deporte ten unha alimentación, adestramento, técnicas e recuperación distintas.

Para rematar este artigo queríavos comentar brevemente sobre unha dieta que eu tiven cando fin coa Selección Española de Baloncesto, o verán pasado.

Como xa mencionei antes, ter unha boa alimentación é imprescindible á hora de realizar calquera actividade física. No meu caso, respecto ao deporte que eu practico, prohibíannos comer todo tipo de chuches, larpeiradas, patacas fritas (estas sempre cocidas) tamén todas as lambonadas...

O máis importante dunha boa dieta é inxerir os alimentos que ti necesites nese momento, desa maneira rendirás máis no deporte a realizar. E sobre todo ter unha hidratación adecuada, xa que se perden moitos sales minerais.

En último lugar comentareivos por riba algúns alimentos que sempre debíímos tomar durante a concentración que tiven coa Selección. Por exemplo, sempre algo de carne ou peixe, pasta, ensalada, froita, algunha que outra barriña enerxética...

En conclusión, os seres humanos debemos ter unha dieta equilibrada e deste modo haberá menos enfermidades e riscos para a nosa saúde.



# A SÍNDROME DE SOBREADESTRAMENTO

Por Iker Beltrán Losada

Orixe, consecuencias e conclusións

A síndrome de sobreadestramento, ou tamén denominada síndrome de sobreexceso, é un trastorno que xorde cando unha persoa realiza unha actividade física intensa e repetitiva sen ter tempo para descansar e recuperarse. Isto pode provocar unha serie de problemas físicos e emocionais moi negativos, xerando un impacto, tanto na nosa saúde coma no noso rendemento deportivo.

Esta síndrome está moi estendida e hai que ter en conta que non é algo que só lles poida pasar a deportistas de elite, senón que tamén pode ocorrer en casos moito máis particulares e provocar lesións igualmente graves.

Un aspecto importante e fundamental da síndrome de sobreentrenamento ou sobreexceso é que nos proporciona diferentes avisos, por iso é importante identificalos e diferencialos para actuar de xeito inmediato e evitar que se desenvolva un problema moito máis grave para a nosa saúde.

Para optimizar o rendemento deportivo e a saúde do deportista, é importante comprender as causas, as consecuencias e as estratexias de prevención do sobreadestramento.

A principal causa do sobreadestramento é o exceso de volume ou intensidade de adestramento sen períodos de descanso e recuperación axeitados.

Tamén poden contribuír factores psicolóxicos coma o estrés emocional ou a presión para realizar adestramentos. A falta de motivación tamén pode contribuír ao sobreadestramento..

Asemade, condicións ambientais extremas, como a calor excesiva ou a altitude, poden aumentar o risco de sobreadestramento debido ao estrés adicional no corpo.

E cales son as consecuencias do sobreentrenamento?

Podemos destacar a diminución do rendemento: o sobreadestramento pode levar a unha diminución do rendemento atlético, incluíndo a perda de forza, resistencia e velocidade.

Tamén os atletas con exceso de adestramento adoitan experimentar fatiga física e mental crónica e un incremento de lesións musculoesqueléticas. Sen esquecer o impacto negativo que pode ter na saúde mental dos atletas.

Que estratexias podemos desenvolver para evitar o sobreadestramento?

-Planificación do adestramento: é importante seguir un plan de adestramento estruturado.

-Escoitar ao corpo: os atletas deben prestar atención aos sinais do seu corpo

-Descanso e recuperación: incorporar períodos regulares de descanso activo.

-Nutrición e Hidratación: Manter unha dieta equilibrada e unha incorporación e reposición de auga e sales minerais axeitada

En conclusión, podemos afirmar que o sobreadestramento é un problema físico que deriva en danos tanto físicos como mentais no deportista, aínda que, mediante unha cuidadosa planificación do adestramento, atención aos sinais corporais e recuperación adecuada, se pode previr eficazmente permitindo aos atletas alcanzar o seu máximo potencial sen comprometer o seu benestar físico e mental.

# INNOVACIÓN, INVESTIGACIÓN E NEUROCIRURXIA

Por Alicia Gómez Fernández

A neurocirurxía é unha especialidade médica que intervén á hora de realizar diversas prácticas cirúrxicas relacionadas co sistema nervioso, como unha craneotomía ou unha cirurxía de columna. Nos últimos anos, estiveronse a desenvolver innovadores tratamentos e tecnoloxías que permitiron a mellora tanto de técnicas como de ferramentas neurocirúrxicas, como, por exemplo, a introdución de robots, o uso de imaxes de resonancia magnética ou novos sistemas de navegación.

Ademais, é importante engadir que se están a investigar novas terapias e tratamentos, moi necesarios á hora de tratar enfermidades neurolóxicas e trastornos cerebrais. As máis salientables neste campo son as terapias que inclúen unha estimulación cerebral profunda ou as terapias xénicas que inclúen os tratamentos de células nai ou os optoxenéticos.

Como o resto das ciencias, a neurocirurxía é un campo en constante evolución e que nos últimos anos comezou a desenvolver novidosas técnicas que xa son utilizadas actualmente.

Algunhas das máis importantes pode ser a cirurxía guiada por imaxes. Isto permite unha maior precisión na cirurxía o que permite reducir moito o risco dalgún dano nas áreas máis críticas do cerebro.

Outra técnica a destacar é a terapia con células nai. Este tratamento estase a investigar como un potencial para axudar na trata de trastornos neurolóxicos como pode ser un accidente cerebrovascular ou a enfermidade do Parkinson. Esta técnica consiste na inxección de células nai no cerebro para poder rexenerar as células danadas e restaurar a función cerebral.

Xa, para rematar, é importante mencionar a repercusión da cirurxía robótica na medicina. O robot Da Vinci é unha máquina que se deseñou, especialmente para a realización de prácticas cirúrxicas de máxima precisión e que permite unhas intervencións máis rigorosas, pouco invasivas e de recuperación postoperatoria máis rápida, aumentando así as posibilidades de éxito. En maio do 2021 o Sergas anunciou a compra de sete robots cirúrxicos Da Vinci para as sete áreas sanitarias de Galicia e estes xa realizaron máis de 1500 operacións no último ano.

# DISECCIÓN DUN ENCÉFALO DE VACA

Por Antía Fernández Ramírez e Martín Táboas Vázquez

Onde comeza o noso verdadeiro ser a ter sentido de si mesmo? Cando, en que momento as persoas son capaces de discernir e, polo tanto, distinguir: hábitos, linguaxe, recordos...?

E aínda máis importante, como sucede isto e onde no noso corpo?

As preguntas, ás veces, se cadra, parecerán non ter un significado; por iso, nesta práctica de anatomía, discerniremos a cuberta e interior dos nosos pensamentos máis profundos.

O obxectivo é poder comprender, analizar e investigar a parte externa e interna do encéfalo, neste caso, dunha vaca.

Aprendemos a diseccionar un encéfalo e a comprender a súa estrutura e as súas formas, que provocan ao movemento do noso corpo, as imaxes dos nosos ollos, os pensamentos... É dicir, o encargado do noso manexo e de inducir as ordes que debemos levar a cabo na nosa vida.

Para a práctica precisamos unha serie de materiais propios do laboratorio de bioloxía e anatomía do instituto, ademais dun encéfalo de vacuno fresco. Posteriormente, somerxémolo en alcol, para que a súa consistencia sexa axeitada para a observación.

## FOI UNHA PRÁCTICA MOI INTERESANTE QUE NOS PERMITIU POÑER EN PRÁCTICA MOITOS DOS CONTIDOS TRABALLADOS EN ANATOMÍA APLICADA

O primeiro que realizamos foi a separación das diversas partes do encéfalo; separamos o cerebro, é dicir, separamos os dous hemisferios (dereito e esquerdo) e os respectivos lóbulos: lóbulo frontal, lóbulo parietal, lóbulo temporal, lóbulo occipital e o cerebelo.

Centrándonos no cerebro, observamos e separamos os seus lóbulos. Todos eles, dalgún xeito, encárganse da fala, pero cada un conta cun traballo particular. O lóbulo frontal encárgase das funcións cognitivas superiores, do razoamento, da toma de decisións, da resolución de problemas, das motivacións, das emocións, da atención e dos movementos; o lóbulo parietal encárgase das sensacións do tacto, olfacto e temperatura, e a posición do corpo en relación ao espazo; os lóbulos temporais controlan a memoria, o sentido do oído e os sistemas de comprensión da fala; o lóbulo occipital controla a visión (curiosidade: o lado esquerdo encárgase da visión do ollo dereito e o lado dereito encárgase da visión do ollo esquerdo.); por último, o cerebelo é o responsable da coordinación e do equilibrio.

Ademais dos seus repregamentos, tamén observamos outras partes máis profundas do cerebro, como a materia gris e a materia branca. A función destas dúas materias, no caso da materia branca, é o procesamento da información; por outra parte, a da materia branca permite a conexión entre as diversas zonas de materia gris e a conexión da materia gris e outras partes do corpo.

Puidemos tamén observar as envoltas que protexen o cerebro e a medula espiñal, as meninxes, así como diferentes vasos sanguíneos, veas e arterias.

Foi unha práctica moi interesante, dirixida polas nosas compañeiras Alicia e Enma, que nos permitiu poñer en práctica moitos dos contidos traballados en anatomía aplicada.



# CLUB DE CIENCIAS

## EXPERIENCIAS DO ALUMNADO

Ola eu son Nora e vou ao club de ciencias. O club é divertido e facemos cousas moi interesantes: fixemos un caderno moi chulo feito con papel reciclado, cunha portada, tamén de papel reciclado, con flores e plantas do xardín; fixemos unhas pegadas de animais, podía ser de teixugo, de pato, de lobo... e logo as pintamos. Para rematar fomos de excursión á Illa de Sálvora, é moi bonita e ten unha vexetación fermosa, e ten moitas gaivotas. A chica que estaba de guía díxonos que era o lugar de Galicia onde había máis gaivotas. Alí fomos recoller plantas invasoras que prexudican a eses animais e vexetación tan fermosa e logo estivemos na praia. En conclusión é unha experiencia moi chula e divertida.

Nora Moreno Vázquez (1º ESO B)

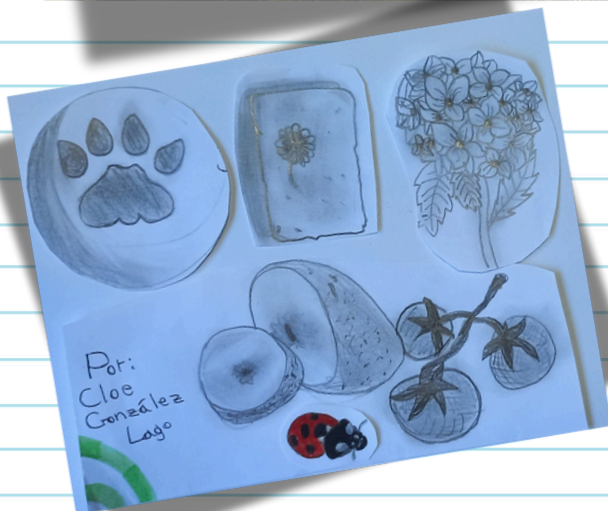
O primeiro día do club de ciencias elaboramos papel reciclado, indo por todas as clases coa profe Rosa en busca de papeis que xa non servían. A continuación mollábamolos con auga e batiamos co batedor. Despois puxémolos nun molde e engadimos flores. Deixámoslos secar e... transformáronse en follas de papel reciclado!

Sen dúbida foi unha experiencia que nos ensinou a importancia da reciclaxe.

O día seguinte cortamos unhas hortensias do patio, e plantamos unhas partes arredor do estanque utilizando pas, tesoiras especiais para podar, etc. Ese día aprendemos xardinería e como revivir plantas. A continuación, creamos pegadas mesturando auga con masa en po, creando unha mestura que botamos nuns moldes que fixemos cortando uns envases de debaixo.

Outro día escarvamos na terra da horta e os seus arredores para plantar patacas, tomates cherry, etc. E tamén metemos plantas nunha caixa especial e collemos bechos que despois miramos á lupa. E un día tamén fomos a Sálvora e vimos cabalos e gaivotas.

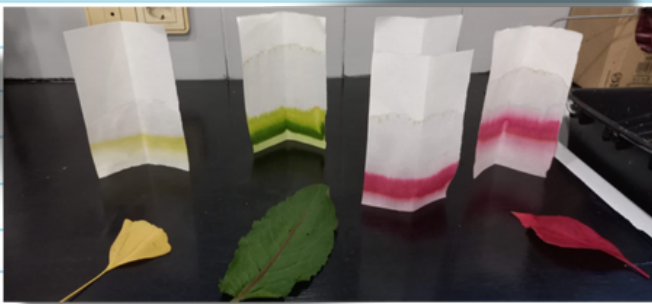
Por Cloe González Lago (1º ESO A)





O Club de Bioloxía non deixa de sorprendernos! Un ano máis, fixemos prácticas increíbles que nos permitiron aprofundar nesta ciencia. En primeiro lugar, aprendemos a identificar os pigmentos que dan cor ás diferentes plantas coa técnica da cromatografía. Machacamos as plantas e mesturámolas con area e alcohol de cromatografía; ao filtrar

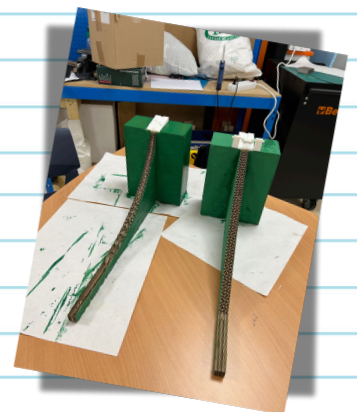
esta mestura e colocar un papel de filtro no líquido resultante, observamos como as distintas cores íanse separando e subindo polo papel, quedando tinguido de vermello, amarelo, verde ou azul. Pareceunos unha actividade sinxela pero que leva moito tempo o que fixo que estiveramos máis expectantes ante o resultado.



Este ano no clube de ciencias o alumnado de segundo da ESO fixo un brazo robótico cun sistema hidráulico, empregando materiais reciclados como cartón, paus e arames. Ademais o sistema de movemento está feito na súa totalidade de xeringas con auga colorada. Así empregaron todos os seus coñecementos na área da física de fluídos.

Por outra banda os alumnos de primeiro de bacharelato optaron por demostrar a teoría do espazo curvo. Isto fixérono empregando material do centro e mais dos Polos Creativos, como a cortadora láser.

A demostración consistiu en medir o tempo que tarda unha bola en chegar dun punto a outro. Primeiro en liña recta e despois cun percorrido en forma de cicloide, demostrando así que a liña recta non é sempre a máis curta.



Realizamos o famoso higrómetro "do galo do tempo" en papel empregando cloruro de cobalto, un composto que cambia de cor coa humidade.

Con estas dúas prácticas recibimos ao alumnado de 4º da ESO que viu doutros centros a ver o instituto. Ensinámoslles o laboratorio e como realizamos estas prácticas. Tamén amosamos estes experimentos ó alumnado de 1º da ESO durante os recreos activos da biblioteca.



Por último, diseccionamos unhas egagrópilas. Nunca antes escoitáramos este nome, así que os profes explicáronnos que eran unhas "bólas" cunha mestura de ósos, pelo e restos que cuspen unicamente as curuxas e os mouchos.

O que fixemos con elas foi abrilas e separar os ósos dos animais dos que se alimentou a ave nocturna. Foi un traballo moi laborioso e que nos levou moito tempo, xa que algúns dos ósos eran moi pequenos e custaba separalos e limpalos. Cando os tivemos todos, intentamos montar o esqueleto e démonos conta de que había máis dun nunha soa egagrópila, así que, coma quen xoga aos quebracabezas, fomos xuntando as pezas e conseguimos dous esqueletos completos. Buscamos de que animais se trataban e atopámonos con dous tipos de roedores: un rato de campo e un musaraño ou musaraña.



Para finalizar o traballo, buscamos algo de información sobre o depredador e a presa e fixemos unhas cartulinas con esta e cos esqueletos. Pareceunos unha práctica moi interesante e divertida, á vez que didáctica. Con ela sentímonos coma detectives tratando de atopar á vítima.



# SAE Á LUZ UN NOVO NÚMERO DOS CADERNOS DE TEATRO

Por Delio García

Por undécimo ano consecutivo, o Equipo de Dinamización Lingüística do instituto publica un novo número desta revista exclusivamente teatral, que naceu para facerse eco da enorme actividade que se xera no centro relacionada coas artes escénicas.

**Teatro para construír un mundo máis habitable**



## NOVA TEMPADA TEATRAL

Despois de moitos meses de ensaios fóra das horas de clase, a nosa Aula de Teatro logrou montar un novo espectáculo que incluíu catro retrincos dalgunhas obras extraordinarias e de gran dificultade interpretativa: Fausto, de J.W.Goethe; Nada novo na fronte, de Eric M. Remarque; Cranios privilexiados ou Crítica da razón perralleira, de Carlos Santiago e Pepe Sendón; e mais As alumnas, de Paula Carballeira. Velaquí o elenco:

Nora Moreno (1º ESO-B), Miguel Pérez (2º ESO-D), Borja Lorenzo (2º ESO-D), Gabriel López (2º ESO-A), Emma Baliñas (3º ESO-A), Nicolás Freiría (4º ESO-B), Mateo Álvarez (4º ESO-C), Anxo Martínez (1º Bach.- A), Pedro Lemos (1º Bach.-A).

As actuacións foron maravillosas e o público quedou gratamente abraiado.



O Equipo de Normalización Lingüística do IES Ribeira do Louro presenta:  
**FAUSTO**  
 de Johann Wolfgang von Goethe



O Equipo de Normalización Lingüística do IES Ribeira do Louro presenta:  
**CRANIOS PRIVILEXIADOS**  
 OU CRÍTICA DA RAZÓN PERRALLEIRA  
 de Carlos Santiago e Pepe Sendón



O Equipo de Normalización Lingüística do IES Ribeira do Louro presenta:  
**NADA NOVO NA FRENTE**  
 de Erich Maria Remarque



O Equipo de Normalización Lingüística do IES Ribeira do Louro presenta:  
**DORMENTE**  
 de Raquel Castro



O Equipo de Normalización Lingüística do IES Ribeira do Louro presenta:  
**AS ALUMNAS**  
 de Paula Carballeira



## HISTORIA DA CONSTRUCIÓN FPB MANTEMENTO

O estudantado da FPBásica de Mantemento estivo facendo un traballo de investigación dos cambios e da evolución na historia da construción. Partimos das primeiras intervencións humanas como as mámoas, ata edificacións máis recentes do século XX. Son edificios ou construcións concretas, preferentemente do noso concello, situadas en Galicia.





# XORNADA DE APOIO AO POBO PALESTINO

Por Delio García

A nosa comunidade educativa organizou o día 12 de abril un acto pola paz e en contra do xenocidio do pobo palestino por parte do Goberno de Israel. Ademais, nos días previos, o noso profesorado decidiu asinar de xeito masivo unha Declaración sobre a cuestión, elaborada polo colectivo “Docentes por Palestina”, que se decidiu ler na xornada e incluílo nun manifesto algo máis amplo, que agora transcribimos:

“Moitas grazas por vir. Imos comezar este acto de apoio a Palestina escoitando un audio. Dura un minuto e montámolo a partir de catro gravacións reais de bombardeos en Gaza das últimas semanas. Coidamos que pode ser unha maneira de sentir o horror desa situación (Escóitase o audio).

Está pasando agora, mentres lemos estas palabras, mentres andamos polos corredores do noso centro, mentres o alumnado estuda e aprende, mentres o profesorado explica a materia. Está pasando agora, mentres saímos de clase, subimos e baixamos do autobús camiño das nosas casas. Esta pasando agora.

Non fai falta ir aos libros de Historia, nestes momentos Palestina sofre un ataque continuo en forma de xenocidio por parte das tropas ocupantes de Israel. A comezos de abril de 2024 superan amplamente as

30.000 persoas mortas, masacradas. Case 80.000 as feridas. 1,7 millóns de persoas desprazadas dos seus fogares. Casas, hospitais, escolas destruídas de forma sistemática e planificada. Ademais, segundo a ONU, Israel está a utilizar a fame como arma de guerra, algo condenado polo Consello de Seguridade da ONU en 2018 (Resolución 2417) e polo IV Convenio de Xenebra de 1949, que establece que as potencias ocupantes, neste caso Israel, teñen o deber de “proporcionar víveres e produtos médicos á poboación do territorio ocupado”. Neste intre, centos de miles de nenos están en risco de sufrir unha desnutrición aguda grave e o 25% de toda a poboación atópase xa en risco de fame letal.

A comunidade escolar temos a obriga de actuar fronte á barbarie e actuar como o que somos, parte da sociedade civil, para presionar os nosos gobernos co fin de parar este xenocidio. A LOMLOE, no seu primeiro artigo, afirma como un dos nosos principios “a transmisión e posta en práctica de valores que favorezan a liberdade persoal, a cidadanía democrática, a solidariedade, a tolerancia, a igualdade, o respecto e a xustiza”. O silencio, a equidistancia, ignorar o que está a suceder en Gaza é incompatible coa solidariedade, a xustiza e a cidadanía democrática.

Esa mesma lei comprométenos a velar polo cumprimento da Convención sobre os Dereitos das Crianzas adoptada polas Nacións Unidas. Esa mesma Convención, no seu artigo 6, afirma que “toda crianza ten o dereito intrínseco á vida”. A vida de todas as crianzas, tamén as palestinas.

Hiba Kamal Abu Nada foi unha poeta novelista, bioquímica e activista feminista de nacionalidade palestina, nacida na Meca o 24 de xuño de 1991. Morreu o venres 20 de outubro de 2023 á idade de 32 anos na súa casa de Jan Yunis, na franxa de Gaza, por mor dun bombardeo por parte das forzas israelís. Un día antes de morrer escribiu o seu derradeiro poema:

*A noite na cidade é  
escura, agás polo brillo dos mísiles;  
silenciosa, agás polo rebumbio do bombardeo;  
aterradora, agás pola promesa tranquilizadora da oración.  
Boas noites.*

Por solidariedade co pobo palestino, dende a Comunidade escolar do IES RIBEIRA DO LOURO:

- Denunciamos o xenocidio que se está a cometer contra o pobo palestino,**
- Esiximos un cesamento inmediato do fogo en Palestina,**
- Reclamamos a abertura dos pasos fronteirizos para a libre circulación de axuda humanitaria.**

Dicia alguén: “A maioría dos males da humanidade non se producen por maldade, senón por indiferenza”.

Moitas grazas por estardes aquí e non ser indiferentes”.



## EXITO DO NOSO ALUMNADO NA ÚLTIMA EDICIÓN DO CONCURSO LITERARIO CONVOCADO POR AMNISTÍA INTERNACIONAL

Por Delio García

No X Concurso de Microrrelatos e Haikus convocado por esta organización humanitaria, o IES Ribeira do Louro acaprou a maioría dos premios, nunha edición ademais na que houbo moita participación. Na modalidade de Haikus, Roi Valverde Domínguez foi o gañador, co título de “Na Palestina”. E na modalidade de microrrelatos, resultou galardoada co primeiro premio Andrea Lorenzo Urgal, pola súa historia titulada “Un tesouro perdido no tempo”. Ademais, nesta última modalidade, as outras dúas finalistas foron tamén dúas alumnas do noso centro: Alicia Gómez Fernández e mais Laura Romero Álvarez. Parabéns a toda a nosa rapazada!



# PROXECTO COMPETENCIAL

Na materia de Proxecto Competencial, os alumnos de 4ºESO enfocamos no Proxecto Roupa de **BiblioRibeira** de 3 maneiras distintas.

Durante un trimestre, fixemos varios estudos estatísticos enfocados a distintos temas.

- Como inflúen a idade e o sexo na maneira de concibir a roupa. Os resultados desta investigación foron os esperados xa que son as mulleres as que teñen unha maior cantidade de prendas e complementos, independentemente da súa idade.
- O gasto medio en roupa de cada quen; sendo tamén as mulleres as que producen un maior gasto neste sector.
- A preferencia pola calidade ou a marca; onde a meirande parte dos enquisados escolleron calidade antes que marca. En canto á marca, a meirande parte dos enquisados adolescentes, escolleron Nike.
- A evolución da roupa a través do tempo; comparamos por idade e sexo o tipo de roupa e cores utilizados dende o 1800 ata hoxe.
- Canto diñeiro levamos enriba en roupa.
- O percorrido que fai unha camiseta ata chegar ás nosas mans; explicado no programa de radio, xa que nos pareceu moi interesante como unha camiseta percorre tantos quilómetros ata chegar a nós.

- A cantidade de roupa de segunda man que se consume; aumenta debido á súa normalización.
- A problemática que supón para o planeta a grande cantidade de roupa consumida entre moitos outros estudos.



O seguinte trimestre dedicámo-lo a investigar no laboratorio. Escollemos diferentes teas, logo fixemos unha práctica que consistía en estirla con diferentes pesos, medimos a densidade e pesámola para obter as gráficas de estiramento, densidade e pesaxe e así coñecer as propiedades das teas. Tamén utilizamos un microscopio para ver como están tecidas e as diferencias que hai entre os distintos tipos.

Finalmente, levamos a cabo un proceso de mestura de auga quente, xelatina, glicerina, e alcol. Despois deste proceso tivemos que meter as placas na neveira para endurecelas, e poder polos patróns que queríamos estampar nas prendas. Para iso usamos pinturas téxtiles e papel de revista co logo do instituto.

No derradeiro trimestre, aplicamos o aprendido confeccionando dous complementos. En primeiro lugar, elaboramos unha carteira xuntando pezas de papel plastificado con fío e velcro. En segundo lugar, aprendemos a utilizar unha máquina de coser e un ferro para poder facer unha bolsa de tea á que lle puxemos o logo do instituto elaborado no laboratorio.

## Receta para crear un marcapáxinas “antigo”

En 3º PDC elaboramos uns marcapáxinas “antigos” dos que estaría orgulloso ata o mesmísimo Cevantes.

1- Facemos un vaso de café (tamén valería té vermello) o máis escuro posible e deixámolo que enfríe. É importante que o café este ben frío.

2.-Poñemos un pouco de café nun prato.

3- Collemos un folio branco (A4) e engurrámolo, con coidado, o máximo posible.

4- Desengurramos e estiramos con coidado o folio.

5- Empapamos delicada e superficialmente o folio estirado no café.

Este paso ten que ser rápido e coas mans podes axudar a que o folio quede ben impregnado.

6- Con moitísimo coidado colocamos o folio totalmente estirado sobre un pano seco (pódese facer sen pano pero vai manchar de café a superficie onde o coloques).

7- Por último, poñemos o pano co folio ao sol ata que estea ben seco e tesó.

8- A continuación deixamos unha foto de como quedarían os marcapáxinas. Nós colocamos unha frase pero podedes insertar un debuxo, un símbolo, un breve texto, unha sentencia, un refrán...



# EDUCACIÓN FÍSICA

## DÍA DA E.F. NA RÚA



Aló polo ano 2011, en Asturias, con 125 alumnos/as comezaba o que agora é o DÍA DA E.F. NA RÚA. Este evento cobrou forza e agora son máis de 153.179 participando en todo o país. Pasouse da participación dun centro a 862. Case nada!

O fin de festexar este día non era máis nin menos que ensinarlle á sociedade os beneficios da materia, dándolle visibilidade en diferentes espazos públicos.

Aínda que non o creades, e sempre digades que corredeis moito nas clases, as sesións cambiaron moito. Non tedes máis que preguntarlle aos vosos maiores. A diferenza no traballo de contidos é abismal duns anos para aquí. Tedes un abano moi amplo de actividades deportivas diferentes onde se busca o traballo en valores, o afianzamento de hábitos saudables para o voso día a día, a diversión...

Na edición núm. 14 deste 17 de abril de 2024, a organización quixo facer referencia á achega que fai a E.F. para lograr un equilibrio na saúde mental.

## PODEMOS SALVAR VIDAS

A RCP, un contido importante por excelencia para cada un de nós. Un contido sinxelo de aprender e que no caso de ter que usalo podemos salvar vidas. Dun descoñecido/a ou dunha persoa querida pero unha valiosa vida que pode cambiar de rumbo grazas a nós.

Este ano a RCP na aula traspasou a fronteira das clases da ESO e BAC chegando aos ciclos formativos, á ESA, ao profesorado e PES e ás familias do centro.

E por que tantos fronts abertos cos primeiros auxilios?

Pois porque cantas máis sexamos, mellor! Cando ocorre un accidente, a xente próxima é a que pode axudar.

Sabes que protocolos de actuación seguir en caso de accidente?



Para o IES Ribeira do Louro foi a II edición e quixemos compartir a celebración invitando a outros IES do Porriño. Soamente puido acompañarnos o colexio Hermanos Quiroga. Foi unha grata compañía onde, tanto o profesorado como o alumnado implicado, tiveron un comportamento excelente e gozaron moito da actividade.

Un total de 320 alumnos/as desprazámonos ao parque Alba para practicar unha morea de deportes e actividades diferentes nunha xornada de convivencia con moi bo ambiente.

O alumnado voluntario de 4º de ESO foi o encargado de facer de monitores/as. Estamos moi agradecidos/as da súa colaboración por que se non non sería posible esta xornada.

Se a resposta é non, preguntalle ao noso alumnado e terás a resposta. Tamén podes apuntarte para o ano próximo que seguro que faremos curso para iniciar ou recordar. Dálle importancia ao importante!

Unha alumna da ESA viviu desta maneira....

“Por unha banda, tivemos a sorte de poder asistir no IES Ribeira do Louro, a o curso de primeiros auxilios.

O curso tiña unha parte teórica onde nos ensinaron a actuar ante unha situación de emerxencia, identificando os posibles perigos e valorar a situación xeral.

Tamen tiña unha parte práctica, na que ensinaron a manobra Heimlich (para tratar casos de asfixia por atragoamento) e proporcionáronnos habilidades prácticas como a realización de comprensión torácica, ventilacións e o uso dun desfibrilador externo automático (DEA).

En definitiva: un excelente curso para a xente de a pé.



# III XORNADAS SAUDABLES

# UN ANO CON MOITO RITMO

Por **Nayara Fernández e Luis Perez de 2º ESO**

Vamos falar sobre as diversas actividades que realizamos nas primeiras horas, neste día especial. Nas 2 primeiras horas estivemos facendo diferentes xogos no ximnasio. En particular, os xogos que máis gustaron foron a cesta revolta e o brilé saudable. A cesta revolta consistía en estar dentro duns aros mentres que unha persoa estaba no medio dicindo unha serie de froitas. Se ti tiñas a froita que dicía, tiñas que trocar de lugar. Por outro lado, o brilé consistía en que cada persoa deses 2 equipos tiña unha cualidade especial, por exemplo, se eras graxa, soamente te brillaban se che daban da cadeira para abaixo.

Para gañar, rapidamente tiñas que eliminar, tentando saber que rol tiña cada persoa. Noutras clases fixeron unha camiñada pola beira do río, pero o comezo desta actividade variou en función da climatoloxía.

Na seguinte hora tivemos unha entretida charla sobre hábitos alimenticios. Como comer mellor, e que alimentos nos poden prexudicar se os comemos a diario ou en exceso. Todo iso co fin de mellorar a nosa saúde, tanto agora coma nun futuro.

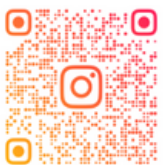
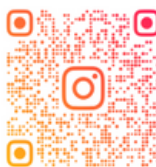
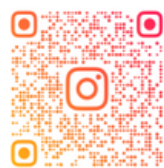
Nas 3 últimas horas tivemos o MASTERCHEF. Fomos divididos nunha serie de grupos. Cada un de nós tiña unha responsabilidade. Os postos eran: capitán/a, portavoz, animador/a, e investigador, a e a reporteira/o. A través dunha infografía tiñamos que realizar un conxunto de pratos que nos pedían. Nesta actividade era moi importante a forma de traballar en equipo, a estética dos empratados, o esforzo realizado e que todo fose comestible.

O noso xurado foron diferentes membros do profesorado, degustando os nosos pratos e puntuando baseándose en todos estes requisitos. Houbo diferentes diplomas como o menú máis saudable, o máis saboroso, o mellor traballo en equipo...

Ao final de todo, tivemos a oportunidade de degustar os nosos pratos. E así foi este día tan especial. Esta foi a 3ª edición coa intención de difundir hábitos de vida saudable.

Deixámosvos unhas reseñas que escribiron algún dos nosos compañeiros/as.

- "Gustoume moito a actividade por que aprendín pratos novos para facer na casa"
- "Foi unha xornada moi interesante. Repetiría seguro e grazas a iso gústame cociñar"
- "Foi unha experiencia inolvidable na que fixen de capitana do grupo. Paseino moi ben facendo as receitas"
- "O ter que cociñar eu, animoume a probar cousas novas que doutra maneira non probaría"



A expresión corporal sírvenos para exteriorizar o máis oculto da nosa personalidade a través do corpo (sensacións, sentimentos...). Existen moitas formas para traballala, e na 2ª avaliación para logralo fixemos actividades moi divertidas. En 2º da ESO, practicamos o acrosport, realizando diferentes figuras e pirámides, e a través do cal traballamos diferentes valores como o compañeirismo, o traballo en equipo, a responsabilidade, o esforzo ou o respecto, sendo todos eles os piares fundamentais do éxito. Tamén traballamos o ritmo. Lembra que todo nesta vida é ritmo. Dende o latexo do teu corazón, a túa respiración, o movemento do sol e a lúa, a túa forma de camiñar e ata o teu pestanexar. Polo tanto, e se melloramos usándoo? Pois iso foi o que fixemos. En 3º e 4º da ESO, o ximnasio converteuse nunha sala de zumba. Pedimos desculpas aos veciños/as de instalación porque sufriron a música alta escoitando cancións de forma repetitiva, o que sabemos que ás veces foi unha "tortura", hahaha. Viña para aquí, jumping jack para alá, mambo, cha-cha-chá e xiro. IMOOOOOS! Tranqui profe que son as 9 da mañá e non temos a túa enerxía. Pois este exceso de zumba supuxo un parte de expulsión para a profe Sonia no entroido.

En 1º da ESO e 1º de bacharelato fixemos a raiola africana, cuxa orixe remóntase á antigüidade, coñecendo existimos da mesma nas civilizacións de Grecia e Roma. É parecida á nosa mariola pero hai coordinación cos compañeiros/as e coa música mediante saltos. Na actualidade, en Africa hai festivais desta raiola.

E por último, tamén en 1º de bacharelato fixemos challenge en TikTok, os cales soen ser tendencia nas redes sociais. A maioría dos bailes, retos ou coreografías que vedes en instagram ou TikTok, tamén son expresión corporal.

No código QR que se amosa a continuación, podeades ver unha pequena mostra de todo isto.



# DESAFÍOS FÍSICOS COOPETATIVOS

E...que é iso? Pois trátase dunha situación de aprendizaxe na que tedes que resolver un reto e cada un de vós ten unha responsabilidade individual dentro do voso grupo de traballo para lograr o obxectivo grupal, polo que todos/as sodes igual de importantes. Non é o mesmo un traballo cooperativo que un traballo grupal, xa que o traballo grupal céntrase na responsabilidade grupal e o interese está no resultado do grupo, polo que ás veces non todo o alumnado que forma o dito grupo de traballo participa por igual. As veces, incluso non participa. Pola contra, no traballo cooperativo hai unha responsabilidade individual, e se un só alumno/a non desenvolve correctamente o seu rol, non acadamos o obxectivo grupal.

Debemos facer da cooperación un estilo de vida, xa que ningún de nós é tan bo/a como todos/as nós xuntos/as.

Mediante o traballo cooperativo, temos unha aprendizaxe moito máis saudable, á vez que melloramos na resolución de problemas e nas habilidades de comunicación, fomentamos a creatividade, a paz e fomentamos o compromiso e gañamos autoconfianza.

**“DEBEMOS FACER DA COOPERACIÓN UN ESTILO DE VIDA”**

Para traballalo, desde a materia de Educación Física fixemos unha serie de retos con picas, combas, colchóns e balóns, entre outros.



## A VIDA A TRAVÉS DOS CORPOS: OS RECREOS ACTIVOS

**Por Antía Fernández e Martín Táboas 1ºBACH-A**

Tomaremos como punto de partida deste artigo unha definición ofrecida pola cancebeira das letras galegas, a RAG. Esta di o seguinte a favor deste termo: “Deporte: actividade que ten como fin o desenvolvemento das facultades físicas da persoa, practicada individualmente ou en equipo e suxeita ou non a unhas regras establecidas.” Un tanto pobre este significado para un motivo tan extenso e variable, non si? O deporte non é só discípulo físico, o deporte non é vida, mais ofrécea en todos os xeitos. Non é obriga, mais establécese como rutina. O deporte conforma o gozo e pracer dunha vida feliz na estrutura humana.

Se O Porriño, xa de seu, é concello deportista, se cadra podemos dicir que O IES Ribeira do Louro aínda o é máis. Os programas educativos conforman unha parte de exercicio cerebral, un corpo san axuda a conformar unha mente aberta e limpa. Con todo, nestas instalacións do Louro, os recreos activos supoñen un engrosamento da física xuvenil, incrementando o deporte nas instalacións e a aprendizaxe e coñecemento de novos deportes e xogos. Enumeramos aquí, entón, exemplos dalgúns destes deportes e con eles os seus gañadores nos torneos dos recreos activos durante todo este curso 2023-24:

Exemplo e primeiro deporte será o torneo de datchball, un deporte por moitos descoñecido pero que foi quen de xuntar a rapazada do centro, dividindo o torneo na categoría de ouro (1º e 2º da ESO) co gañador desta categoría, o equipo A 33. Por outra banda, na clase diamante, con 3º e 4º da ESO, así coma BACH e FP Básica, resultou gañador o grupo Os Furóns.

Cambiamos de deporte, e mudamos o escenario co torneo de baloncesto, ou basket para aqueles máis profesionais quizais. Na categoría de ouro, resulta gañador o equipo Curry for three, mentres na categoría diamante, incluíndo agora tamén a ciclos, gañaron Os Administrativos.

Outra alternativa foron os recreos activos de colpol como protagonista. Así, o campión absoluto desta fase e deporte, un tanto diferente ao tradicional fútbol, foi Parkos on fire.

Por outra banda, contamos tamén co fútbol sala, onde o Jinga F.C é campión na categoría de ouro; Os Trompicudos saen vitoriosos da categoría diamante, onde estaban incluídos BACH e FP Básica; e por último, e non por iso menos importante, Bollicao é campión feminino deste deporte.

E como último recreo activo, balonmán, deporte no que os porriñeses son grandes expertos. Na categoría de ouro saen gañadores Os Sen Nome; na categoría diamante saen campións novamente Os Trompicudos; e 1º ESO sae vitorioso da categoría feminina.

Nestes recreos activos tamén se realizaron outras actividades: Just Dance, Ultimate, Rugby-tag, pa... entre moitas outras. Aproveitade o curso que vén para participar!



**“O DEPORTE CONFORMA O GOZO E PRACER DUNHA VIDA FELIZ NA ESTRUTURA HUMANA”**

## LUÍSA VILLALTA, UNHA DESCRICIÓN A PARTIR DUNHA FOTOGRAFÍA Por Laura Romero e Martín Táboas 1ºBACHARELATO A

Entre partituras e poemarios creceu na Coruña Luísa Villalta, co seu cabelo ondulado como as ondas do seu querido mar e longo como as cordas do seu amado violín. A súa mirada profunda transmítenos a calma dunha melodía e a seguridade dunha muller empoderada. As cellas sobrevoan os seus ollos coma gaiotas abrindo as ás. Esta muller, de ollos perdidos no ceo, quizais tenta buscar aquelas “palabras desmaiadas como soños”, como ela mesma escribiu. A súa expresión soñadora faino entender que tiña grandes aspiracións e loitaba por conseguir os seus obxectivos. Salienta a súa presenza rebelde e segura, que nos ensina que non a podemos etiquetar, para ela non hai barreiras, é unha muller todoterreo: filóloga, violinista, escritora de poesía, teatro, narrativa, ensaio... Sempre atopou un oquiño, coma o que asoma entre os seus dentes, para abrirse camiño no mundo artístico, un mundo no que a súa imaxinación voaba coma as aves sobre o océano.

Só co seu nome podemos coñecer o interior da súa persoa, pois aínda sendo Luísa nome xermánico, representa unha egrexia guerreira galega. A obra de Luísa é un verdadeiro martelo de fronteiras que espalla a cultura galega polo mundo.



Esta flor de abundante froito tiña que murchar, mais fíxoo demasiado axiña por mor dunha enfermidade que a levou con 46 primaveras fronte a ese Atlántico que a viu nacer e medrar. Podemos imaxinar que a nosa creadora faleceu cos beizos entreabertos, como os que vemos na imaxe, quizais para, dende o Alén, deixar caer aquelas “palabras desmaiadas como soños que xera o movemento”. Con seguridade, agora as súas palabras han de regar como chuvia as sementes da nosa cultura.

## POESÍA

**Por Cloe González Lago 1ºESO A**

### O SEU TODO

Silencio por un lado  
Silencio por outro lado  
Os dous lados son dolorosos  
os dous lados fan mal  
O corazón sáelle para fóra  
Sáelle do peito  
que está ferido  
Sáelle a súa alma,  
que non quere ver  
Sáelle a súa mente  
que non quere ser  
Sáelle o seu todo,  
porque o seu todo é ela  
e non a podes cambiar.



### A LÚA NA RÚA

Que fas? Di el  
Pois eu miro a lúa  
Se di que é de queixo  
Se di que é de mel  
hai a miña lúa  
vixía esta rúa  
Eu de ti me alonxo  
Ti es o meu todo  
Ti es a miña lúa

### AS PALABRAS DA XENTE

Camiñando entre sombras  
cunha libreta na man  
sacando unha voz doce  
como unha miga de pan  
Mirando o vacío  
e as inacabables obras

Saen preguntas  
Ti estás tola ou o semellas?  
Preguntas que non saen  
para que non veñan  
as bágoas tras elas

Saen só palabras.  
Por que non falas  
coas outras rapazas?  
E mellor estar soa  
que con alguén que  
non quere estar contigo.

Pero iso non se di  
só se pensa  
Como o silencio que tensa  
tensa as emocións

Despois están esas persoas  
Que saúdan con ton agradable  
que alegran o día  
que alegran a noite.

# ENGLISH ROCKS!

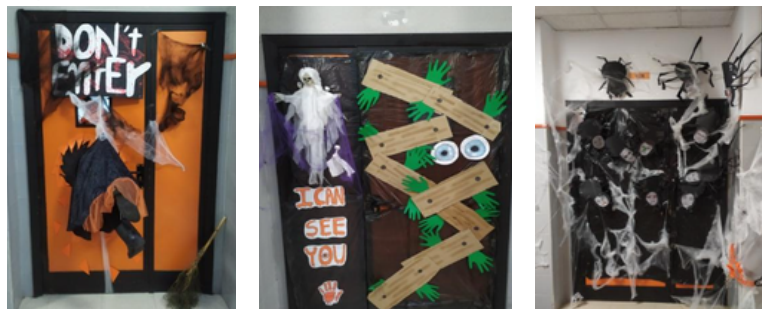
Velaquí podedes ver algunhas das actividades que se promoveron dende o Departamento de Inglés este curso:

## A DOOR DECORATION CONTEST FOR HALLOWEEN

Come vén sendo tradición, o Departamento de Inglés organizou este ano un concurso de decoración de portas para conmemorar Samaín (Halloween). O alumnado empregou materiais reciclados e fixo gala da súa creatividade realizando traballos maravillosos nos que tamén incluíron o vocabulario estudado.

This year, we also encouraged our students to take part in a Door Decoration Contest for Halloween. As usual, we did some vocabulary related activities in class and we dealt with this celebration too (food, traditions, costumes, games, etc.) through some videos, presentations and activities.

As for the contest, they were asked to decorate their classroom doors and include some vocabulary or expressions in English. The winners, 2º ESO A and 4º PDC, were given a certificate, some candy and toys.



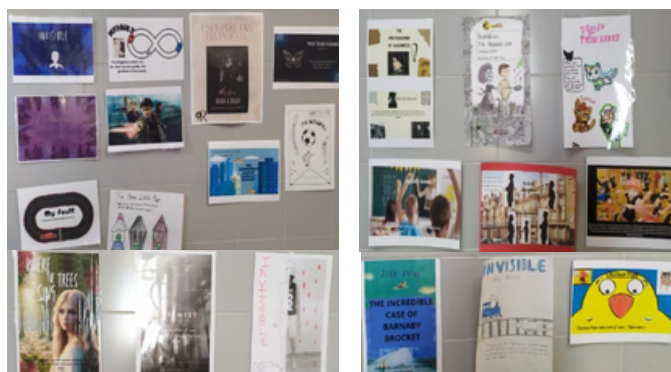
These are just some examples of the wonderful job they did

## CELEBRATING WORLD BOOK DAY

Dende o Departamento de Inglés promovemos a lectura xa que consideramos que é unha parte fundamental na adquisición dunha lingua estranxeira. Todos os alumnos e alumnas leron polo menos un libro adaptado este curso. Para celebrar o Día do Libro, pedímoslles que se convertesen en ilustradores e ilustradoras e deseñasen unha portada alternativa do seu libro favorito.

To celebrate World Book Day, we asked our students to choose their favourite books and become illustrators for one day by designing a different cover for each of them. Apart from that, they had to include the title in English as well as a quote from the story they related to.

In some classes, we also used this project to carry out a speaking activity in which they had to talk about the reasons why they liked the book, a description of their favorite characters and places from the story and their personal opinion about it.



The covers were pinned around the walls, on the first floor.

## MATTER OF BRITAIN

Ao longo deste curso exploramos a Materia de Bretaña. Non só lemos a novela adaptada “A Raíña Arturo” na clase, senón que tamén aprendemos a facer recensións, proxectamos o filme, fixemos debates, deseñamos portadas alternativas e traballamos o léxico relacionado coa moda e os complementos da época feudal.

In order to improve our skills, throughout the second term of this school year the students in 2º ESO explored the faraway lands of Camelot. We read and played the graded reading Queen Arthur, written by British author Nicola Prentis. Furthermore, we delved into the Matter of Britain. We walked with brave Gwen, spoilt Arthur, wise Merlin and evil Morgana, we learnt the lexicon related to the Middle Ages, we discussed gender equality and reflect on women empowerment. Moreover, we went through some of the most well-known reinterpretations such as The Sword and the Stone or Quest for Camelot. We also watched bits and pieces from other works based on this famous legend, such as the miniseries Camelot, Merlin and The Mists of Avalon.



Here are some Queen Arthur book reviews:

### By Noa Álvarez Puga (2.º ESO D)

“Queen Artur” is about a girl who pulled a sword from a stone and teleported to the past. She travelled back to a town called Camelot. In my opinion, it is a fantastic novel. If you like adventure books, this is for you! My favourite character is Gwen, the main character. She is brave and smart. The villain is Morgana, an evil witch, who eventually turns into a deadly dragon. I strongly recommend you to read it because it is entertaining and fun. Moreover, there are many movie adaptations you could enjoy watching.

### By Giovanna Lorenzo Paulino (2.º ESO D)

“Queen Arthur” is an easy to read book. If you are bored, it is a great choice! It tells the story of a teenager called Gwen. One day she runs away from her school bullies. As she was running, she sees a sword and when she grabs it, she is teleported a few days earlier when King Arthur is going to be crowned. What she doesn't know is that the person who pulls the weapon will become the ruler of Camelot. This is my synopsis of the novel. If you want to find out more, you will have to read it!

Furthermore, to commemorate World Book Day -23 April- we designed characters from the Middle Ages, such as Merida from Brave, bishop Xelmirez, Puss in Boots from Shrek or Princess Eilonwy from The Black Cauldron. We worked on clothing, patterns, materials, accessories as part of this year's school project: “Proxecto Roupa.” Finally, we drew our own book covers. Here are some of our finest works:



## “O CAPTAIN! MY CAPTAIN!”: WORLD POETRY DAY

### By Sergio Alonso Álvarez, Marina Pereiro Cruz and Gastón Gaetan Monte de Oca (2.º ESO C)

Co gallo do Día Internacional da Poesía traballamos a nosa pronuncia, entoación, dicción, elocución e ritmo, así como a nosa capacidade de memorización e superamos o noso medo escénico para participar no Certame de Poesía. Recitamos poemas e canción de célebres autores da Literatura Anglosaxoa.

Reciting poetry means to enjoy and appreciate poems by reading them loud in front of an audience. We boosted our pronunciation, intonation, elocution, pace and rhythm. Also, we improved our memory and overcame stage fright and performance anxiety as we participated in a school contest on World Poetry Day, which was commemorated on 21 March 2024.

We recited poems written in English by famous authors: Hilda Doolittle (“The Flowering of the Rod”), Robert Louis Stevenson (“Bed in Summer”), J.K. Rowling (“The Sorting Hat”), Lewis Carroll (“The Crocodile”), Elizabeth Turner (“The Canary”) Bob Dylan (“Blowin’ in the Wind”), Emily Dickinson (“Hope”), Walt Whitman (“Song Of Myself, XI), Jane Taylor (“The Star”) or William Blake (“Tyger Tyger”).





Here are three poems and one song that entered the contest:

**“The Journey Back” by J. R. R. Tolkien (1937)**

Roads go ever ever on,  
Over rock and under tree,  
By caves where never sun has  
shone,  
By streams that never find the sea;  
Over snow by winter sown,  
And through the merry flowers of  
June,  
Over grass and over stone,  
And under mountains in the moon.

Roads go ever ever on  
Under cloud and under star,  
Yet feet that wandering have gone  
Turn at last to home afar.  
Eyes that fire and sword have seen  
And horror in the halls of stone  
Look at last on meadows green  
And trees and hills they long have  
known

**“Mermaid Song” by Kim Addonizio (2018)**

Damp-haired from the bath, you drape yourself  
upside down across the sofa, reading,  
one hand idly sunk into a bowl  
of crackers, goldfish with smiles stamped on.

I think they are growing gills, swimming  
up the sweet air to reach you. Small girl,  
my slim miracle, they multiply.

In the black hours when I lie sleepless,  
near drowning, dread-heavy, your face  
is the bright lure I look for, love's hook  
piercing me, hauling me cleanly up.

**“The Power of Good-bye” by Madonna and Rick Nowels (1998)**

Your heart is not open so I must go.  
The spell has been broken, I loved you so.  
Freedom comes when you learn to let go.  
Creation comes when you learn to say no.  
You were my lesson I had to learn.  
I was your fortress you had to burn.  
Pain is a warning that something's  
wrong.  
I pray to God that it won't be long.  
There's nothing left to try.  
There's no place left to hide.  
There's no greater power  
than the power of good-bye  
Your heart is not open so I must go.  
The spell has been broken, I loved you so.  
You were my lesson I had to learn.  
I was your fortress.  
There's nothing left to lose.  
There's no more heart to bruise.  
There's no greater power  
than the power of good-bye.

**“The Ballad of Reading Gaol” by Oscar Wilde (1898)**

Like two doomed ships that pass in  
storm  
We had crossed each other's way:  
But we made no sign, we said no word,  
We had no word to say;  
For we did not meet in the holy night,  
But in the shameful day.

A prison wall was round us both,  
Two outcast men we were:  
The world had thrust us from its heart,  
And God from out His care:  
And the iron gin that waits for Sin,  
Had caught us in its snare.



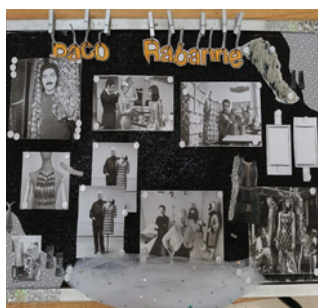
## OUR CONTRIBUTIONS TO THE CLOTHES PROJECT

O noso centro participa no [Proxecto Roupas](#), no cal poden involucrase todos os departamentos que o desexen. O alumnado e profesorado foi contribuindo a través de diversas actividades (traer etiquetas de roupa para analizar de que están feitas as prendas que levamos, analizar o impacto medioambiental da industria da moda, etc.).

Our high school is carrying out a project, promoted by the school library, which involves not only the English Department but also all the teachers that want to participate. It has to do with clothes and each department could choose which topic they would like to cover with their students (fast fashion, relevant fashion designers, uniforms and so on).

We've had many different contributions to it such as the creation of their ideal school uniform with a description in English and some illustrations, as well as some riddles to guess the items being described (1ºESO students). Moreover, 4ºESO students chose a fashion designer and devised amazing murals including pictures, stickers, etc. They also had to give a presentation about them and include relevant lexicon and structures related to the topic.

Take a look at these wonderful pictures to see how engaged and creative our students were!



# THE PLEASURE OF BECOMING ACTORS FOR ONE DAY

Tal e como fixemos o pasado curso, levamos ao noso alumnado de ESO, BAC e FPB ao auditorio do Centro Cultural de O Porriño, para que gozasen da representación de dúas obras moi dinámicas e interactivas.

On December 20th, our students of ESO, BAC and Vocational Training went to the Local Theater in O Porriño to see two interactive plays, I Spy and Romeo and Juliet. The first was addressed to the younger ones while the second one was for the older students. Both of them were carried out by Face2Face, a Theater Company that performs really engaging and funny plays for teenagers. Our students were asked to come to stage and became an essential part of the show by playing the role of some characters in front of their classmates. They were encouraged to speak in English all the time.



## “WHAT’S THE CRAIC?”: SAINT PATRICK’S DAY RADIO PROGRAMME



Para conmemorar o Día de Irlanda (Éire), San Patricio, o 17 de marzo, fixemos un programa de radio na emisora do noso instituto, Radio Ribeira. Falamos un pouco dos símbolos e emblemas da “Illa Esmeralda” e puxemos cancións dalgúns dos artistas máis famosos que xurdiron dese fermoso territorio celta. Podes escoitalo na web do centro no programa 43.



Same as last year, songs by famous Irish artists –U2, The Cranberries, Hozier, Thin Lizzy, The Corrs– were played the commemorate St Paddy’s!



## “WOMEN EMPOWERMENT”: GRETA GERWIG'S LITTLE WOMEN”

By Lía Boullosa Lorenzo (1º Bacharelato B)

Ao longo deste curso exploramos un clásico da literatura escrita en lingua inglesa: “Muller-ciñas”. Ademais de ler a novela adaptada na clase, tamén aprendemos a facer recensións, proxectamos o filme, fixemos debates e traballamos o léxico relacionado co contexto da obra: A Guerra Civil Estadounidense.

Throughout the second term of this school year, we read loud the classic masterpiece Little Women and we delved into 19th century USA. We used its passages for didactic exploitation and we expanded our lexicon. Furthermore, we watched scenes from the two most famous and successful film adaptations, the one from 1994 and the one from 2009. We discussed the main themes –in both the novel and the movie– and we went through the setting and background the book.

Little Women is a feminist realistic drama romance coming-of-age film which has attracted millions of fans of all ages. It is based on "Little Women", a novel written by Louisa May Alcott and published in 1868. This movie adaptation was directed by Greta Gerwig – well-known for Barbie and Lady Bird– in 2019. It is set in Boston, Massachusetts, during the American Civil War (1861-1865). It tells the story of the March family.

The film follows the lives of the four March sisters: Jo, who wants to be a writer; Meg, the eldest and most conservative one; Amy, who loves to paint; and Beth, who is into playing the piano. Other themes explored include family values, friendship and love.

The picture stars outstanding performers in leading roles, such as Saoirse Ronan –The Lovely Bones and Atonement–, Timothée Chalamet – Call Me by Your Name and Dune–, Emma Watson –Harry Potter and The Perks of Being a Wallflower–, Florence Pugh –Midsommer and Oppenheimer–, Eliza Scalen –Sharp Objects and Babyteeth–, Laura Dern –Jurassic Park and Big Little Lies– and Meryl Streep –Sophie's Choice and The Hours–. The supporting roles are played by Bob Odenkirk, James Norton, Louis Garrel, Jayne Houdyshell and Chis Cooper. If you are a fan of any of these actresses and actors, you should definitely watch it!

To sum up, it is a moving and gripping story. The movie earned an Oscar for Best Achievement in Costume Design. In addition, it scored five nominations, including Ronan and Pugh's performances and Gerwig's screenplay. I highly recommend you to watch it, as well as the other film adaptations. If you are into realistic romance films, this one suits you. You won't regret it!



## “IS GALICIA A CELTIC NATION?”

By Roi Valverde Domínguez (2.º ESO D)

Existen tres teorías que apoian o pasado celta dos nosos devanceiros. Os celtas foron un conxunto de pobos indoeuropeos que estableceron asentamentos en territorios que se corresponden con Escocia, Gales, Cornualla, Irlanda, a Illa de Man a Bretaña francesa ou Galicia.

The Celts were a number of tribes that could be found in Western and Central Europe. Celtic nations include: Scotland, Wales, Cornwall, Ireland, The Isle of Man, Brittany and Galicia.

The Celts identified by their use of Celtic languages and other cultural similarities. Celtic groups included the Gauls; the Britons, Picts, and Gaels in Great Britain and Ireland; and the Celtiberians and Gallaeci in the Iberian Peninsula.

Is Galicia a Celtic nation? There are three opinions regarding this question about the History of Galicia.

Firstly, some people think Galicia is not a Celtic nation. Galician isn't a Celtic language, as it comes from Latin. Other Celtic nations speak languages from a Celtic origin. Also, historians found evidence of other differences.

Secondly, other people say that Galicia is a Celtic nation as –before the Romans

arrived–the previous inhabitants where Celtic settlers who came from other European areas. Buildings, traditions and artifacts –dating from the Iron Age and the Fort Hill period– show enough evidence of similarities to other Celtic nations.

Thirdly, during the Palaeolithic Era there were a set of glacial periods. Celtic tribes thrived and moved to different territories, such as Galicia. Now, it is up to you to choose which theory is the most accurate!



## SOME WORTH READING SHORT STORIES

O alumnado de 1º BAC escribiu unhas historias curtas que paga a pena ler. A profesora facilitoulle o comezo da narración, *Tim felt angry as he got off the train*, e, a partir de aí, creou os seus personaxes e trama empregando vocabulario e estruturas do tema que estabamos a traballar. As ilustracións foron feitas por Cloe González Lago, alumna de 1ºESO A. Velaquí podedes ver algúns exemplos:

### “A SHIRT AND A COFFEE”

By Laura Romero Álvarez (1ST BAC A)

Tim felt angry as he got off the train. A girl had dropped her coffee on his shirt and he was about to have a really important meeting. “Oh, my god, I'm so sorry!” she said.

On the platform, Tim looked really worried. “I really need this shirt! What can I do now?” he cried. “Don't blame it on me! It was an accident!” the girl replied. Tim was heading to the restroom when the lady told him, “My house is next to the train station. I could wash your shirt if you want me to”.

Tim accepted and, while his shirt was in the washing machine, they began talking and realized that they had a lot in common.

This story took place many years ago. If Lucy hadn't dropped her coffee on Tim's shirt, they wouldn't have got married.



## “THE PROPOSAL”

By Alicia Gómez Fernández (1º BAC A)

Tim felt angry as he got off the train. Everything he had done that day had gone wrong. First, his mother blaming the disaster of her birthday party on him. Then, his brother asking him for money and finally he was going to be late for his anniversary dinner with his girlfriend.

“Where the hell are you?” asked Maddison angrily on the phone. “I’m getting there.

Just give me five minutes”, answered Tim while he was running down the street. “Oh, my god, this day can’t be any worse!” he thought. But, all of a sudden, a dog appeared from nowhere and stole the little box Tim had been holding.

“Eh! Come back!” he shouted. While he was chasing the dog, it started to rain. Luckily, the animal got tired soon afterwards and dropped the box on the ground, just next to the restaurant where Maddi was still waiting for him to come.

“What happened to you?” Maddi asked. “If I told you, you wouldn’t believe it”, replied Tim sadly.

The moment had come for Tim to do what he had intended to. Even though he looked really worn out from that terrible day, he was doing it that night. He breathed deeply before kneeling and asked, “Maddi, will you marry me?”



## “FOURTEEN YEARS WITHOUT YOU”

By Martín Táboas Vázquez (1º BAC A).

Tim felt angry as he got off the train. “How can it be raining in summer?” he thought. As soon as he got to the platform, he read: WELCOME TO LUGO. All of a sudden, he shouted, “Oh, no! I was supposed to be in Pontevedra!” Could Tim’s day be any worse?

While he was walking around the train station, a blonde and not really tall lady saw his despair. “English?” she asked. “Yes”, replied Tim.

–“Hi, Tim! My name is Maruxa. Do you need any help?”

–“Oh! I’m trying to find a way to go to Pontevedra. If I hadn’t got off the train at this stop, I would be in my mom’s house in Baiona right now”

–“Tim, I’m going to Baiona. If you want to, you can come with me”.

Tim hadn’t been in Galicia since 2010. The last time he had seen his mom was fourteen years ago. Suddenly, Maruxa said, “Timmy, we have arrived”. He got out of the car, saw his mom’s house and said, “Thanks, mom!” After that, he read: MARUXA SMITH, 1974-2023.



## MY FLOWER’S DIARY

En 3º e 4º da ESO levouse a cabo a seguinte actividade: My flower’s diary. Para facer esta actividade, a cada estudante se lle deu un bulbo para que o plantasen e fosen rexistrando o progreso da pranta con fotos. Con cada foto deberian incluír un rexistro no que se contase a evolución do bulbo utilizando o Present Perfect. Para escribir o diario recomendouse utilizar a aplicación bookcreator.com, aínda que tamén hai alumnado que o fixo en canva ou en alguna outra aplicación.

The following activity was carried out in 3rd and 4th ESO: My Flower’s Diary. To carry out this activity, each student was given a bulb to plant in order to keep a record of the bulb’s progress by taking a picture of it every so often. Each picture should be accompanied by an entry in the diary to show the evolution of the plant. For these

entries, the students were requested to use Present Perfect and time expressions to use this verbal tense. In order to write their diaries they were recommended to use the app bookcreator.com. The students were taught how to use this app in the class, although there are some students that prefer to use canva or some other application.



# VISITA A MINERGAL

Por Martín Táboas Vázquez, Antía F. e Pedro L.  
1º BAC A

“Non hai vestixio dun principio, nin perspectiva dun fin”, citou o xeólogo británico James Hutton xa no século XVIII.

Hoxe, dende unha óptica moderna, aínda máis comprendemos a vida que nos rodea. Concretamente este artigo aborda unha experiencia inmersiva na xeoloxía: a orixe da paisaxe, dos océanos, dos montes e volcáns, sismos... En fin, a orixe da propia vida moito antes de que o primeiro ser aparecera nestas terras.

Non cómpre ser puro xeólogo para comprender os máis increíbles mecanismos que moven ao noso planeta. Exemplo claro desta afirmación son os alumnos de 1º de Bacharelato da materia de Bioloxía e Xeoloxía do IES Ribeira do Louro, que neste curso 2023-24 visitaron as instalacións da Fundación do Centro Tecnolóxico do Granito situado no noso concello: O Porriño.

A meirande parte dos estudantes descoñecía este fervoroso e enriquecedor tesouro, MINERGAL, que se atopa a escasos metros do noso centro. Trátase do museo de minerais máis importante de Galicia. Nesta visita puidemos contemplar moitos exemplares de minerais con características moi interesantes, algúns destes rodéannos día a día e pese a iso, moitos resultaron descoñecidos para nós. Tamén nos ensinaron a súa utilidade práctica para diversos traballos ou situacións, tanto para decoración coma para actividades prácticas. Foi unha xornada moi interesante onde aprendemos moitas curiosidades da nosa contorna.

Nas súas instalacións aprendemos, nunha experiencia visual e didáctica, multitude de clases de minerais e rochas, non só propias de Galicia, senón de toda a península e outras partes do mundo. ás veces, caemos na ignorancia e descoñecemos tesouros que se agochan tras dos nosos ollos, non si?



Mais non todo foi xeoloxía no ámbito de estudo, senón tamén no práctico e socio-cultural. Aprendendo datos coma a influencia das minas galegas de wolframio na economía militar e a importancia destas na fabricación de armas na II Guerra Mundial. Ademais claro, de aprender moito máis da composición e rarezas do noso granito rosa Porriño.

James Hutton, quizais non se equivocou moito na súa cita, mais deixamos agora o IES Ribeira do Louro, unha nova enriba do tempo que cambia o todo:

“Memoriza os recunchos, aqueles que gardan lembranzas. Déixaos e busca novas experiencias. Nelas atópase o puro coñecemento”.



# FACULTADE DE BIOLOXÍA

Por Laura Romero Álvarez  
1ºBach A

O pasado 11 de abril o alumnado de 1º de Bacharelato que cursa a materia de Bioloxía e Xeoloxía tivo a oportunidade de visitar as facultades de ciencias da Universidade de Vigo. Comezamos a nosa xornada recibindo interesantes charlas por parte de profesores de diferentes grados: química, bioloxía e ciencias do mar. Isto axudounos a ver en que

consiste a vida universitaria, así como as numerosas (e algunhas inimaxinables) saídas que teñen estas diferentes carreiras.

Unha vez rematada a parte máis teórica, puidemos escoller entre ir ao laboratorio de química ou ao de bioloxía. Neste último, observamos no microscopio diferentes mostras: tecidos, pequenos insectos... Así como tamén observamos seres mariños ou

fósiles. Aprendemos a usar aparellos de laboratorio sofisticados e interpretamos minuciosamente unha análise de sangue. Sen dúbida, foi unha saída moi didáctica e necesaria para axudar á xente que aínda ten dúbidas sobre que camiño seguir. Porque, quen sabe? Quizais algún día algún de nós percorramos os corredores polos que pasamos nesta visita, pero xa coma universitarios.



# CELANOVA

Por Antía Sousa e Antía Casas  
3º ESO A



O 9 de abril, o alumnado de 3º da ESO fixemos unha saída a Celanova e a Vilanova dos Infantes, en Ourense.

En primeiro lugar, visitamos a casa de Curros Enríquez cun guía explicándonos a súa historia. Despois fomos ao mosteiro de San Rosendo, onde tivemos un concerto didáctico co seu característico órgano, onde nós mesmos participamos tocando a frauta e cantando. Logo almorzamos na praza diante do mosteiro e tivemos un rato libre.

Ao rematar, desprazámonos ata Vilanova dos Infantes, moi preto de Celanova. Alí, subimos á súa torre onde puidemos ver a vila dende arriba.

Por último, visitamos o Centro de Interpretación dos Zapateiros e baixamos á súa cova.



# CIENCIA E DEPORTE

Por Antía Casas e Iovana Toribio 3º ESO A

O pasado 14 de xaneiro o alumnado de 3º da ESO, da man dos departamentos de Bioloxía e Educación Física, realizou unha saída didáctica á cidade da Coruña cos profes Marta, Alejandro e Sonia. Como primeira actividade, dirixímonos ao rocódromo municipal da Coruña, alí tivemos primeiramente unha pequena charla na que nos ensinaron os distintos tipos de escaladas e as persoas que bateron marcas.



Logo, coa axuda dos monitores comezamos a parte práctica en pequenos grupos, así escalamos polos diferentes tipos de paredes que había no pavillón. Eles dixéronnos como escalar e tamén nos indicaron como poñer todo o material de seguridade.

Despois do rocódromo, leváronnos a un museo chamado Domus. É un museo científico situado no paseo marítimo da Coruña. Ten todo tipo de xogos interactivos para aprender máis do noso



corpo, tamén había un vídeo no que unha muller daba a luz, xogos interactivos de anatomía, xenética e por último da evolución humana.

Logo da nosa visita ao museo, fomos ao Aquarium Finisterrae, tamén no longo paseo marítimo da Coruña. Antes de comezar a ver todas as peixeiras, unha guía do acuario explicounos o que íamos observar. Cando rematou, deixáronnos facer toda a visita pola nosa conta, e vimos todas as especies que había, incluso unha quenlla. Antes de marchar puidemos ver como alimentaban ás focas nas piscinas naturais exteriores ao acuario.

Foi unha saída didáctica moi interesante e na que o pasamos moi ben e gozamos dun día completo fóra do instituto.

# PORTO

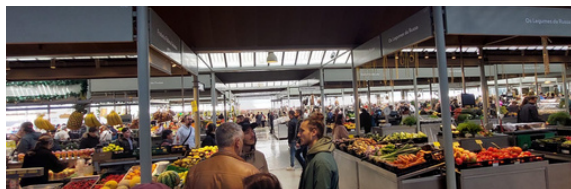
Por Noa Pérez Pintos, 1º ESO D

Os días 2 e 3 de maio de 2024, tivemos unha excursión ao Porto as clases de portugués do instituto.

Foi unha viaxe moi interesante e divertida na que ademais de durmir nun hotel de 4 estrelas, tivemos a ocasión de coñecer os lugares máis emblemáticos da cidade.

Visitamos o mercado do Bolhão, o Banco dos materiais, o Museu da cidade de Porto, o Centro portugués de fotografía, o Palácio da Bolsa e o World of Discoveries. Fixemos a ruta das pontes en barco polo río Douro

Puídemos ver o café Brasileira, o teatro Sá da Bandeira, o café Majestic, a igrexa do Carmo e de Ildefonso. Tamén vimos a librería Lello e a torre dos Clérigos. Paseamos pola avenida dos Aliados, pola Ribeira do Porto e a de Gaia e polos xardíns do palacio de Cristal. Atravesamos a ponte de Luis I e ata viaxamos en metro. Dous días intensos para coñecer parte da cidade, pasalo ben e practicar portugués.



# COMPOSTELA

## SAÍDA DE MÚSICA

Por Roi Valverde Domínguez 2ºESO D

O día 11 de xaneiro do 2024 o alumnado de 2º da ESO tivemos unha saída educativa a Santiago de Compostela na que visitamos o museo Pedagóxico de Galicia. Alí descubrimos como era a educación galega, con exemplos de aulas e obxectos da época.

A seguir realizamos unha visita rápida pola cidade con explicacións dos puntos de maior interese como o Parlamento galego, a catedral e as prazas que a rodean. Despois fomos a unha obra teatral sobre a vida de Frida Kalo acompañada da interpretación musical da Banda Municipal de Santiago.



## Por Nahir Afonso 4o B

O pasado 26 de abril o alumnado de 4º da ESO e 1º de bacharelato de música fixemos unha saída á capital galega, Santiago de Compostela. Pola mañá, visitamos o auditorio de Galicia para asistir a un espectáculo de música e danza que, en poucas palabras, foi increíble. A banda sonora e as dúas bailarinas fixeron un traballo que nos deixou sen palabras, tanto pola tétrica representación como polo seu talento indiscutíbel.

Tras o espectáculo desprazámonos ata o Parlamento de Galicia, onde nos fixeron de guías para ensinarnos as salas máis importante e contarnos algúns datos sobre o traballo dos deputados. O mellor: incluso puidemos debater e sentarnos nas mesas dos deputados galegos!

Cando xa todos estabamos cansos de tanto movemento, puxemos rumbo ao centro para xantar. E, aínda que chovía a mares, aproveitamos para facelo diante da Catedral de Santiago; algúns incluso marcharon dar unha volta polos arredores... Á fin e ao cabo isto é Galicia e ben sabemos que nunca choveu que non escampase.

Foi unha saída pasada por chuvia, todo hai que admitilo, pero tamén moitas risas e momentos que gozamos moitísimo. Grazas ao departamento de música e historia por organizar a nosa excursión!



Dende o día 19 ata o 23 de febreiro, nós, o alumnado de latín de 4º da ESO fixemos unha increíble viaxe a... ROMA! Facíanos moita ilusión vivir esta experiencia, xa que poderíamos coñecer un novo país, ver en persoa os monumentos que estudamos e visitar unha das marabillas do mundo.

O primeiro día paseamos polo centro de Roma, visitamos a Fontana di Trevi e comemos a nosa primeira pizza italiana e o noso primeiro *gelato*. Por certo, nós aquí estamos acostumbrados a comer tarde pero en Italia tivemos que adaptarnos a comer sempre arredor da 1 do mediodía. Pola noite acabamos agotados debido aos 20km recorridos pero ilusionados polo momento da cea e por estar en Roma.

Ao día seguinte entramos nunha das marabillas do mundo, o Coliseo! Paseamos polo Palatino, polo Foro, e puidémonos sentir uns auténticos romanos. Ese mesmo día visitamos os Museos Capitolinos e paseamos polo Circo Máximo. A noite subimos ata o Aventino para ver o atardecer desde o Giardino degli aranci, un mirador onde puidemos gozar dunhas vistas e música increíbles. Antes de volver ao hotel, vimos a Basílica de San Pedro dende o Buco della serratura.

# ROMA

Polo alumnado de latín



Pero non vos penseades que só vimos Roma, tamén tivemos a oportunidade de entrar noutro país... o Vaticano! Visitamos a basílica de San Pedro que viramos o día anterior e, correndo para non perder a nosa reserva, chegamos aos Museos Vaticanos e entramos na Capilla Sixtina e vimos moitas obras de arte, incluída a famosa escultura de Laocoonte. Pola tarde camiñamos á beira do río Tíber e entramos no Castel Sant'Angelo, unha fortaleza que ofrecía desde o seu último piso unhas vistas de toda Roma.



Ademais entramos no Ara Pacis. Pola noite paseamos por Via dei Condotti, unha rúa onde están moitas das tendas de luxo como Gucci, Bulgari ou Versace, ata chegar a Piazza di Spagna e á súa famosa escalinata.

No cuarto día entramos nalgunha das 900 igrexas que hai en Roma e visitamos as Termas de Caracalla, onde non puidemos bañarnos porque non lembramos levar bañador (en verdade soamente eran os restos das grandes termas construídas por Caracalá). Pola tarde entramos no Panteón de Agripa e paseamos ata Piazza del Popolo e polo precioso xardín de Villa Borghese. Rematamos o día coa visita ao Mercado de Traxano e antes de marchar cara ó hotel fixemos unha parada nunha das mellores gelaterías de Roma para gozar do noso último xeadito italiano.



O último día non tivemos moito tempo, tan só a mañá que a adicamos a comprar recordos polas rúas do centro. Na fin da viaxe estabamos esgotados pero moi contentos de vivir esta fantástica experiencia xunto aos nosos compañeiros e compañeiras ás nosas profes Eleonora e Sonia.



# DESCUBRINDO AS ROCHAS QUE PISAS

Por Nicolás Freiría Casal 4º ESO B

O día 17 de xaneiro, o noso instituto acolleu unha enriquecedora charla titulada "Descubriendo as rochas que pisas", realizada polo prestixioso xeólogo galego Fran Canosa. Este evento, que reuniu a alumnado de 4º ESO e 1º BAC ofreceu unha inmersión profunda na riqueza xeolóxica de Galicia, revelando os misterios escondidos baixo os nosos pés. Fran Canosa comezou a primeira parte da súa charla, de carácter teórico, destacando a impresionante diversidade xeolóxica de Galicia. A rexión é coñecida pola súa complexa historia tectónica e a súa variedade de formacións rochosas, o que a converte nun lugar de grande interese para os xeólogos de todo o mundo. Fran explicou como Galicia é como un museo xeolóxico ao aire libre, onde se poden atopar rochas de diferentes épocas e procesos xeolóxicos. Estas formacións non só revelan a historia xeolóxica da rexión, senón tamén a súa evolución ao longo de millóns de anos. Durante a súa exposición teórica, Fran guiou aos asistentes nunha viaxe a través do tempo xeolóxico, explicando como as rochas de Galicia permítenos retroceder centos de millóns de anos. Dende as rochas ígneas formadas por antigos procesos volcánicos ata as formacións sedimentarias creadas por antigos mares e ríos, cada tipo de rocha ofrece unha xanela única ao pasado da Terra.

Este percorrido histórico non só fascinou ao público, senón que tamén axudou a contextualizar a importancia de estudar estas formacións para entender os procesos naturais que deron forma ao noso planeta.



A segunda parte da charla foi práctica e interactiva. Fran Canosa presentou unha colección de exemplares de rochas extraídas de diversas partes de Galicia. Esta sesión permitiu aos asistentes non só ver, senón tamén tocar e examinar de preto os diferentes tipos de rochas. Cada exemplar foi acompañado dunha explicación detallada sobre a súa orixe, composición e relevancia xeolóxica. Fran utilizou estes exemplos prácticos para ilustrar conceptos discutidos na primeira parte da charla, facendo que a xeoloxía cobrase vida ante os ollos do público. Descubriendo as rochas que pisas" non só ofreceu unha lección maxistral sobre a xeoloxía de Galicia, senón que tamén proporcionou unha experiencia tanxible e memorable.



"A combinación de teoría e práctica permitiu aos asistentes entender e apreciar mellor a riqueza xeolóxica que nos rodea. Fran Canosa, co seu profundo coñecemento e entusiasmo contagioso, logrou que os presentes levasen unha nova perspectiva sobre o chan que pisan diariamente, lembrándolles que, baixo os nosos pés, esténdese un mundo cheo de historias xeolóxicas por descubrir. Este evento non só destacou a importancia da xeoloxía na nosa comprensión do mundo, senón que tamén inspirou a moitos a mirar máis de preto as rochas que forman parte da súa contorna cotiá.

# CABO HOME

## SAÍDA XEOLÓXICA



Por Nahir Afonso Nova 4º ESO B

O martes 23 de xaneiro deste 2024, o alumnado de 4º da ESO e 1º Bach de Bioloxía e Xeoloxía realizamos unha saída xeolóxica a Cabo Home, da man do recoñecido xeólogo galego Fran Canosa.

Saimos dende o instituto aproximadamente ás nove da mañá e regresamos as 17:30, facendo un total de nove horas entre a viaxe de ida e volta e a camiñada para visitar as estruturas xeolóxicas da zona.

Durante a saída, realizamos diversas paradas para que o xeólogo Fran Canosa nos explicase que estabamos a observar.

A primeira parada foi para mirar unha parede de granito, unha rocha formada por tres minerais: mica, seixo e feldespato, tapiada por liques e outros organismos vexetais.

A seguinte parada foi uns metros máis adiante, achegándonos ao bordo do camiño para ver a costa. Neste lugar, explicounos como se forman os bolos graníticos.

Na terceira parada observamos unha intrusión no granito, é dicir, un filón. Este feito deuse pola fractura do material entre o que se infiltra o magma.



A continuación, achegámonos a unha gran rocha na que observamos diversas formas de erosión no granito: as pías, acanaladuras e tafonis.

Estas foron as paradas máis seguidas que fixemos, xa que despois comezamos a ruta cara ao faro. Preto do inicio do camiño, Fran indicounos que nos fixásemos na paisaxe: notábase un cambio brusco comparando a nosa dereita, onde predominaba o granito (rocha magmática) con cores claras e as rochas escuras da esquerda, o xisto (rocha metamórfica).

Outras estruturas que Fran nos explicou foron un Boudinage ou *amorcillamento* de xisto atravesado por seixo; un arco no que os seus materiais estaban depositados de xeito vertical, polo que a erosión destas rochas debíase principalmente á acción do vento, o cal, cargado de partículas de sal procedentes do mar, erosionou a rocha ata dar esta forma.

Seguindo co camiño, Fran explicounos que as illas Cíes, situadas na nosa fronte, estaban compostas principalmente por granito, de aí a súa forma irregular. Tamén, que a costa de Cabo Home perdura no tempo, sen que se destrúan os xistos, grazas á orientación dos materiais que, ao estar colocados de maneira vertical respecto á costa, serven de barreira fronte a ondada. Se estivesen horizontais serían máis facilmente erosionables.

A seguinte parada foi para observar un pregamento no que puidemos pór en práctica a nosa aprendizaxe para facer a súa historia xeolóxica.

E a verdade é que nos custou, pero ao final conseguimos sacala entre todos!

Unha curiosidade que nos comentou Fran é que as rochas precisan calor para dobrarse ata o punto dun pregamento e que este en concreto formárase a uns 10km de profundidade, entón...

Onde están eses 10km de materiais que cubrían o pregamento? Pois moi fácil: erosionáronse e os sedimentos foron transportados cara ao mar.

A última parada que fixemos antes de xantar foi para observar a andalucita, un mineral de cristais rosados que se atopaban dentro dun filón. A andalucita pode ser tanto gris (primaria) coma rosada (secundaria).

Agora si, foi o momento de ir xantar. Durante unha media hora fixemos unha parada na praia de Melide, e posteriormente, con enerxías renovadas, comezamos o último e máis longo tramo da nosa camiñada: dende a praia ata o Monte do Facho.

Custou, pero valeu a pena todo o esforzo de subir ao monte polas increíbles vistas dende a cima.

Fran contounos que o río Miño, por moi curioso que fose, é o único dos ríos de Galicia sen ría. Isto débese a que Galicia está inclinada dende o sur e a posible ría do Miño queda afundida no mar por estar situado no bordo dunha falla que vai dende Baiona e segue pola costa.

Tamén observamos a diferenza entre o relevo das illas Cíes e as Ons. A pesar de ser ambas de granito, a inclinación do sur provoca que as Ons sexan escarpadas e as Cíes teñan un perfil máis montañoso e abrupto.

Tras esta última parada puxemos punto e final á nosa excursión; chegou a hora de volver ao centro e dar por rematada unha xornada chea de aprendizaxe, exercicio e moita diversión.



# OLIMPIADAS

## XEOLOXÍA: FASE AUTONÓMICA

Por Andrea Lorenzo e Pedro Lemos 1º BAC A

O pasado 9 de febreiro, un grupo de alumnos e alumnas de 4º da ESO e 1º de Bacharelato presentámonos á fase autonómica da XV Olimpíada de Xeoloxía. Este grupo que representou ao IES Ribeira do Louro, acadando moi bos resultados, estivo formado por Martín, Pedro, Andrea e Laura de 1º BAC e Paula, Antón, Nicolás e Izan de 4º ESO. Despois de moitas tardes de luns comendo xuntos, falando da vida coa profe Marta e algunhas veces tamén de Xeoloxía, chegou o día de demostrar que sabíamos á perfección que non se di pedra, senón rocha.

O certo é que, durante todos os meses de preparación para a olimpíada dende o inicio de curso, aprendemos moito xeoloxía mediante clases, tanto prácticas coma teóricas. Cando chegou o esperado día, dirixímonos a EME (Escola de Minas e Enerxía) no campus da UVigo.

A olimpíada dividíase en dúas partes, por un lado a proba práctica en grupo, e por outro a proba teórica individual. En primeiro lugar, realizamos a proba práctica que consistiu en diversas actividades ao aire libre na zona da Guía nas que tivemos que demostrar os nosos coñecementos sobre a xeoloxía. Tivemos que identificar os distintos tipos de rochas e deducir que fenómenos produciron certos relevos ata completar tódolos retos que formaban a proba práctica.

Por outra banda, na proba teórica, todos puidemos levar unha grande experiencia ao realizala nunha verdadeira aula de universidade e sentirnos coma auténticos universitarios. A proba estaba formada por 40 preguntas tipo test nas que tivemos que demostrar todos os nosos coñecementos adquiridos sobre a xeoloxía.

Ao saír da proba, leváronnos a realizar distintas actividades, como unha charla sobre intelixencia artificial e a creación de diferentes tipos de pintura a partir de pigmentos extraídos de rochas.



A XV Olimpíada de Xeoloxía rematou cunha concentración na entrada da EME coa entrega de premios aos gañadores e finalistas, entre os que estaban os nosos queridos compañeiros: Nicolás de 4º ESO, que foi o campión da categoría do seu curso, e Laura de 1º BAC, que quedou terceira na categoría xeral.



Por Ainhoa C., Araceli V. e Álex Martínez 2º BAC

## BIOLOXÍA

Un ano máis o IES Ribeira do Louro participou na XIX Olimpíada de Bioloxía, co alumnado da materia de Bioloxía de 2º de bacharelato, na súa fase autonómica, que consta a súa vez de dúas subfases. A fase previa é de xeito telemático, tivo lugar o 2 de febreiro, e consistiu na resolución dunha proba teórica de opción múltiple, con catro respostas posibles onde unha só é correcta, dos contidos de Bioloxía da ESO, de 11 de Bacharelato e de 2º de Bacharelato. E a fase presencial que este ano se realizou na Facultade de Bioloxía da Universidade de Vigo. A esta só chegaron 80 estudantes dos case 400 presentados.

Do pequeno grupo de alumnado deste centro presentado (só 7 alumnos e alumnas) pasou á segunda fase un alumno, Alex Martínez Veiga. O noso representante presentouse o 23 de febreiro na Facultade de Bioloxía da UVigo e realizou o exame teórico e varias prácticas de laboratorio.

Segundo o noso compañeiro: “A olimpíada de bioloxía para min foi unha grande oportunidade para familiarizarme coa contorna científico-universitario.

A achega ás distintas áreas da bioloxía (zooloxía, microbioloxía, xenética, etc) a través de prácticas en laboratorios especializados e exames teóricos foi unha vivencia enriquecedora da que estou moi agradecido en experimental. Definitivamente, foi un día divertido e interesante”.



# PONTEVEDRA

O martes 16 de abril o estudiantado de 1º de ESO visitou o Parque Arqueolóxico de Campo Lameiro e o Museo Provincial de Pontevedra. Esta foi unha visita organizada polo noso departamento e o de Xeografía e Historia. As e os estudantes tiveron a oportunidade de achegarse dunha forma diferente ó noso patrimonio, á nosa historia e a figuras fundamentais do noso pasado recente como é Castelao. Foi unha visita didáctica que nos deixou un pouco de tempo para visitar Pontevedra, unha cidade icónica no noso país por numerosas razóns.



# PADRÓN

O estudiantado de 1º de Bacharelato visitou o 17 de abril a vila de Padrón. A figura de Rosalía de Castro centrou esta visita, mais deixando espazo para todo o que nos oferta esta localidade para o coñecemento da nosa historia recente.



# SOBREDO

## HOMENAXE AOS MÁRTIRES DE SOBREDO

O noso alumnado de 4º da ESO participou da homenaxe aos Mártires de Sobredo xunto co IES Indalecio Pérez Tizón, IES San Paio de Tui e IES Pedras Rubias de Salceda. Os mártires de Sobredo foron asasinados o 28 de novembro de 1922 por axudar a un veciño ao que se lle obrigaba a pagar os foros. Sobredo sempre na memoria!



# PONTEAREAS

O alumnado de 1º de Bacharelato do noso centro desprazouse o pasado martes 16 de xaneiro ao Auditorio Reveriano Soutullo de Ponteareas para asistir á representación teatral da obra 'Apaga o candil', de Cándido Pazó (na fotografía, xunto a tres dos nosos estudantes). A obra é unha homenaxe a Carlos Díaz O Xestal, un dos humoristas galegos máis populares dos anos 60 e 70, cunha historia persoal entre o éxito e a amargura. O noso alumnado quedou profundamente impresionado por esta peza, unha comedia dramática protagonizada por dous actores excepcionais, Avelino González e Toni Salgado, que manteñen un diálogo que evoca ao do Cabaleiro e a Morte na bergmaniana 'O Sétimo Selo'.



# COUREL

Por Martín Táboas 1º BAC A e Nicolás F. e Izan F. 4º ESO B

Escribiu Platón, nun dos seus magníficos diálogos, unha comparanza: o chamado mito da caverna. Nela uns homes e mulleres quedan perdidos no interior dunha cova, dunha caverna, onde as imaxes que eles ven non son máis ca sombras. Mais algúns e outros, un tanto quizais máis elaborados e desenvolvidos, foron quen de desfacer as súas cadeas de ignorancia, gabear polas paredes afiadas de calcaria, esquecer as sombras, ver as imaxes e despois poder diferir nun mundo de ideas nun máximo esplendor do coñecemento do noso ser.

Nós somos estudantes. Podedes entón criticar as nosas fallas de opinión ou incluso tentar non aceptar as nosas visións, en tanto nós, alumnos de primeiro de bacharelato (e outros pouquiños tamén de cuarto da ESO), damos ao mundo, ao Porriño, á Louriña as nosas experiencias desta viaxe.

Viaxe doce con sabor a calcaria entón (calcaria de fermosa "caliza" non de triste calcio non desenvolvido).

Imos entón redactar neste artigo dous días, que perduran nas nosas mentes, por momentos enfrascados na esencia da nosa tenue adolescencia de pequerrechos e pequerrechas galegos.

Todo comezou ás 6 da mañá cando nos subíamos por primeira vez ao microbús, no que aínda non eramos conscientes das horas que pasaríamos, cos nosos profes Marta e Alejandro. Tras nada menos que 3 horas de viaxe e parar a tomar un café (descanso que curiosamente algúns aproveitamos tamén para xogar ao dominó) chegamos ao lugar onde comezaría a nosa primeira actividade, que tamén era a máis esperada: espeleoloxía na cova da Ceza, onde tivemos que poñernos traxes e botas para a auga. Tamén nos puxemos unha funda de celulosa de cor branca para sacar unha foto, así como cascos con lanterna para protexer a cabeza. Da man dos técnicos da Federación Galega de Espeleoloxía entramos na cova na cal tivemos que ir por sitios complicados e, en partes, arrastrándonos polo chan completamente inundado polo leite do río, onde o espazo para pasar era moi pequeno. No final da cova puidemos observar unha lagoa natural da que era o depósito de auga do cal nacía o río.

Un pozo de nada menos que 40 metros de profundidade! Tamén foi nese mesmo lugar onde fixemos unha pausa coas luces apagadas para saber como sería a experiencia de quedar sen luz no interior da cavidade e como poder saír nunha situación así. Unha experiencia sen dúbida espectacular e que vas poder facer poucas veces na vida.



Pola tarde fomos ao Museo Xeolóxico de Quiroga, onde recibimos unha espectacular charla dun experto sobre a xeoloxía da zona. Puidemos observar unha exposición das rochas, minerais e fósiles do Courel, así como un mapa de acontecementos xeolóxicos deste lugar.

Pola noite preparámonos e duchámonos nunha acolledora casa rural para ir cear. A cea consistiu en nada menos que un gran prato de macarróns con carne picada e tomate que estaban boísimos, de segundo prato milanesas con patacas fritas caseiras e, por último, unha torta da avoa que estaba impresionante.

## "PEDRO SABEMOS QUE A ESCONDICHES TI"

O segundo día non podía comezar doutra maneira que cun bo almorzo para coller forzas para aguantar unha vez máis ao noso amigo Fran Canosa (que xa era un habitual nas nosas excursións xeolóxicas). E tras preparar todas as cousas e buscar durante máis de media hora a carteira extraviada dun dos nosos compañeiros (Pedro, sabemos que a escondiches ti), collemos o microbús para reunirnos co noso xeólogo favorito.

Unha increíble dolina, un exemplo de choque entre dous materiais distintos digno de saír nos libros de texto, restos de erosión glaciár, pregamentos deitados... son tan só uns poucos exemplos do que esconde a Serra do Courel, e que grazas a Fran puidemos apreciar e comprender.

E, tras unha nova parada en Quiroga para repoñer forzas, comezaba a tarde e con ela a actividade máis esperada do día. Tamén da man de Fran, tivemos a oportunidade de poñernos na pel dos antigos romanos bateando ouro na beira do Sil en Montefurado. Aínda que non tivemos a sorte de atopar moito, sen dúbida que foi unha moi boa experiencia. Pero hai que recoñecer que un pouco frustrante, iso si.



Preguntamos hoxe, ao rematar a nosa experiencia no campo e mundo da espeleoloxía, a Platón: fomos nós quen de superar as profundas fendas, das redondeadas serras, das distintas rochas...?

Realmente non esperamos ningunha resposta a nosa pregunta, pois quizais nós xa sabemos dabondo a resposta e non a necesitamos ou non còmren preguntas e cuestións íntimas que queiramos compartir neste xornal.

Dixo Platón: “non son os ollos os que ven, senón que o que nós vemos por medio dos ollos”.

As nosas meniñas, arroupadas en cada seu quen por iris de diversas cores, gardaron estes dous días memorias conservadas, momentos, coñecemento, amizades, unión e sobre todo agarimo.

# LA CASA DE BERNARDA ALBA

Por Daniel Morais Outerelo e Álex Pulido Sánchez  
4ºPDC

O pasado 10 de abril fomos visitar o Teatro Salesianos na cidade de Vigo para asistir a unha representación da obra *La casa de Bernarda Alba*, de Federico García Lorca. Esta contaba a historia de Bernarda Alba que trala morte do seu home, decidiu recluírse na súa casa coas súas fillas nun loito que duraría 8 anos.

As tres actrices que interpretaron ás personaxes protagonistas da historia expresaban de forma correcta as personalidades dos seus papeis, intercambiando os roles das seis figuras femininas do argumento: A nai, de nome Bernarda e as fillas chamadas Martirio, Amelia, Magdalena e Angustias, xunto con dúas criadas.

Isto chamounos moito a atención porque tiñan que cambiarse de vestimenta moi rápido e tamén adaptar a cada papel o xeito de falar e de actuar.

Doutra banda, cómpre dicir que a compañía representou unha adaptación, xa que a historia non estaba tal e coma a leramos na clase, senón que estaba resumida a aproximadamente 50 minutos. Por iso botamos de menos algunhas cousas que si aparecían no libro e que tratáramos na lectura dramatizada que fixeramos na clase, como as estrañas cancións da avoa medio tola.

A experiencia desta saída do instituto á obra foi, sen dúbida, bastante ben acollida polo alumnado, debido a que fomos a un teatro bastante bonito e a unha actuación moi entretida, tanto para os espectadores coma para as actrices que interpretaron alí os seus papeis, e manifestaron que estiveran moi a gusto connosco.

A nosa valoración persoal é bastante boa e gratificante, xa que o pasamos xenial e estivemos moi contentos co trato que tiveron as actrices de cara ao público, onde puidemos compartir distintas dúbidas nun coloquio final e, grazas tamén, ó bo comportamento do público, tanto do noso centro coma doutros que foron.



# GALA ROBERTO VIDAL BOLAÑO

## VII EDICIÓN DA ENTREGA DE PREMIOS DE TEXTOS TEATRAIS ROBERTO VIDAL BOLAÑO

Por Raquel Castro

O pasado 24 de maio celebrouse a Gala de entrega da VII edición do Premio de Textos Teatrais Roberto Vidal Bolaño. O premio recaeu en Rosalía Fernández Rial, poeta, narradora e, tamén, vencellada ao mundo do Teatro coa publicación da súa tese doutoral Aulas sen paredes na que aposta por un ensino onde o teatro e as técnicas teatrais sexan un punto forte para a transmisión de contidos.

A gala asistiron Xosé Soutullo, presidente da Editorial Galaxia, Benigno Estévez, concelleiro de Cultura do Porriño e Raquel Castro, que deu lectura á acta, como secretaria do xurado. As actuacións corresponderon a Mateo e Nico de 4º, no parte teatral e a Miguel Santiago e Iris Abril, na parte musical.

**"TRATA O PERIGO DAS REDES SOCIAIS E O PODER QUE EXERCEN NA CREACIÓN DA IDENTIDADE DA MOCIDADE"**

O xurado destacou da obra a súa temática acaída ao premio, porque trata o perigo das redes sociais e o poder que exercen na creación da identidade da mocidade. Destacaron, tamén, valores como a sororidade e a detección precoz do acoso.

A peza que se titula Fóra de campo, será publicada pola Editorial Galaxia a finais deste 2024.



*Grazas a todas as persoas que colaboraron coas súas achegas, artigos, debuxos e fotografías.*

*Grazas ao voluntariado. O voso compromiso axúdanos a ser un instituto diferente*



**Voluntariado de Biblioteca, Radio, Teatro, Dinamización Lingüística e Clubs de lectura na súa saída a Allariz**

**ÓRBITA 2024**  
**NÚM. XIX**

