

LATRICA D'AS

CURSO 2023/2024



Equipos de
Dinamización
da Lingua Galega



EDITORIAL

Posicionados aquí, lectores e lectoras, profes e demais persoal, alumnos e alumnas. Reparemos por un momento no punto exacto do curso no que nos atopamos: o terceiro e último trimestre, mais non o derradeiro para moitos. Fiquemos parados e miremos cara atrás, estades a ver unha mestura de lembranzas e sentimentos, non si? Pois ben, o certo é que rematar o curso é un feito certamente agriçoce, a chegada do verán é o desexo universal do alumno, iso é ben sabido; non obstante, ningún dixo nunca que pechar as portas da aula fora sinxelo. Cando vemos como se pechan as portas do lugar que nos acolleu durante os 9 meses de ano escolar, no que compartimos risas e tamén momentos complicados que nos axudaron a dar un paso adiante coma persoas, no que coñecemos a xente que marcou a nosa vida... Pechamos as portas do que foi o noso fogar, e no que vivimos coa comunidade que formamos grazas ao vínculo da amizade. Pechamos as portas dun espazo no que aprendemos e da aula na que se nos ensinou a ser “bos estudantes” á vez que fortes persoas.

Este fogar do que estou a falar estende os seus límites alén da nosa respectiva aula, o instituto foi i é o noso fogar, e calquera lugar onde queira que con el vaíamos tamén o será.

Por este motivo é mester agradecer a todos aqueles que fixeron posíbel que o instituto se volvea para o/a alumno/a un entorno no que medrar en tódolos aspectos. Grazas aos docentes que nos impartiron e axudaron, que se preocuparon pola nosa ledicia e contribuíron a construíla, así como aquelas que formaron parte deste lugar.

Outro ano máis uns veñen e outros van. Pero para todos foi, é e será un pracer formar parte do Muralla!

CONCURSO MASCOTA DA BIBLIOTECA

Biblos é unha pequena criatura que habita nas bibliotecas, cando está moi feliz (lendo, por exemplo) encéndese a candea do seu rabo. Os nosos parabéns e agradecementos a Elena González de 1º ESO A pola súa creación!



SUMARIO

EDITORIAL	2
OPINIÓN	3
VISITAS DE RENOME	5
SAÍDAS DO CENTRO	9
NOVAS	17
LATRICADAS	22
CONMEMORACIÓNS.....	26
CREACIÓNS	31
REPORTAXES	36
ENTREVISTAS	62
AGRADECEMENTOS	66

A VIVENDA NO RURAL

Por **Alexandre Fraga Sal**, 1º BAC

Unha residencia onde vivir non é só un antollo, é unha necesidade. Un dereito básico para todos nós, como ben recolle a Declaración Universal dos Dereitos Humanos. Calquera inmoble construído nos diferentes materiais posibles: pedra, formigón ou madeira, só pasa a considerarse lar cando as persoas deciden pasar a maior parte do seu tempo nela cos seus seres queridos.

Porén, a miúdo, os seres humanos levámonos máis por un punto de vista superficial: localización, estética, utilidades. Aparentar ante os demais seguindo as pautas marcadas pola sociedade.

Co acontecido durante a pandemia, reflexionamos sobre a nosa forma de existencia. Como di o refrán: “Non hai pouco que non chegue nin moito que non se acabe”.

Moita xente coma min optou por ter unha casa

no rural e estar á marxe do barullo da cidade. No campo contamos con algo que non hai nas grandes vilas, a natureza no seu estado máis puro.

Por desgraza, é certo que o efecto “urbe” cada vez abarca máis ámbitos, como se pode apreciar nas contornas das cidades. O rural atópase desvertebrado socialmente a causa da perda dos espazos comúns e do espallamento do individualismo propio dos habitantes urbanos.

Pese a todo, aínda que a idea de rústico xa non é a que existía noutroza, considero que vivir en pequenas vilas pode ser unha forma de evasión, de sosego máximo e de tranquilidade infinda. Manter unha relación cordial cos veciños pode ser unha forma de loitar co egocentrismo característico da xente que habita nas cidades.

MANIFESTO CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO

Por **Celia Rodríguez**, 1º BAC

A educación, a prevención e os medios de comunicación social son os instrumentos máis eficaces para concienciar na loita contra a violencia de xénero.

As mulleres que hoxe en día sufrimos escenas de machismo debemos renunciar, non nos podemos resignar; xa que é o noso reto e o de toda a sociedade.

O 25N é un día para conmemorar, un día para reflexionar e temos outros 364 por diante para loitar.

Actualmente existe gran rexeitamento da poboación á violencia física na parella, algo que debemos seguir facendo. Non obstante, hai outras accións cara á muller que son máis invisibles, pero hai que tomar medidas noutros casos como o dos micromachismos, linguaxe sexista, desprezo, chantaxe emocional...

Eu, como muller, estou farta de ir pola rúa soa e ter que ir botando a mirada cara atrás por se vén alguén perseguíndome. O básico é poder ir tranquilas por calquera rúa.

Agora non é o momento de quedar caladas ou de facerse un oco, agora é momento de abrir a boca, de berrar tan alto como necesitamos para que todo o mundo nos escoite.



EVITANDO O MATERIALISMO

Por **Jennifer Fernández Fariñas**, 2º BAC

Resulta eludible que habitamos nunha sociedade marcada pola cisma compulsiva cara as compras. Isto fai que os obxectos perdan o seu valor sentimental e se convertan en meros “algos” materiais e nimios. Non obstante, existe un apego cara eses obxectos que nos permiten sentir preto de nós a xente que queremos. Así mesmo, a consideración que ten o feito de agasallar é, ao meu parecer, unha mísera realidade cada vez máis frecuente hoxe en día.

En primeiro lugar, o agarimo cara aos elementos tanxibles axuda a paliar en moitas ocasións a sensación de soidade. Por exemplo, abrazando un boneco dos teus fillos ou ulindo unha peza de roupa dun familiar que se atopa no estranxeiro. Ademais, segundo o meu punto de vista, as fotografías gardan en

si mesmas a esencia de toda unha vida. Serven de fío conector cos mellores momentos e permítennos a transportación imaxinaria a eles. Polo tanto, estou en desacordo con aquelas persoas que unicamente fixan a súa atención no custo económico ou no aspecto físico, ripándolle a autenticidade e o sentimentalismo.

Por outra banda, é certo que agasallar serve para implicarse na vida dos demais. É unha maneira de entregar pequenos anacos de ti, sendo estes uns obsequios moi estimados e valiosos. Sobre todo, se son o tan cobizado tempo para desfrutar dos teus, o cal é tan difícil de conseguir nos tempos que corren.

En definitiva, os obxectos que configuran a nosa realidade particular supoñen un elemento máis dela, con vida propia e coa prodixiosa capacidade de xuntar almas.

TOPONIMIA

Por **Daniel Iglesias**, 3ºB

Sempre me chamaron a atención os nomes dos sitios cando miro un mapa ou saio de viaxe. Hai nomes de lugares moi bonitos, mais hai outros que non entendo como sobreviven. É un fenómeno que se dá en todo o mundo.

Centrándonos en Galiza, atopamos nomes que de certo nos din algo da súa historia ou da súa orixe e serven para diferenciar o lugar facilmente. Pode ser o caso de: Arteixo (val de vertentes inclinadas), Carnota (un lugar pedregoso), Lousame (un sitio con lousas) ou Monforte (monte forte). Mais hai outros pobos cuxos nomes, aínda que designen algo deles, atópanse moi repetidos na xeografía da nosa autonomía, como por exemplo A Igrexa (hai máis de 600 sitios chamados así), O Outeiro (aparece en máis de 500 lugares) ou O Castro (en máis de 300 puntos xeográficos). Por riba disto, aínda están as variantes de cada un deles: Outeiro, A Eirexe, Castro disto, Castro do outro,.....

son moi axeitados por malsoantes ou por aludiren a termos sen sentido: Riotorto, A Piolla, Melón, Balea Marítima por exemplo, e os que rematan en "morto/a," que parece ser que "-mor-" significa rocha: Boimorto, Ramorta, Lobomorto, Gatomorto, etc.

Actualmente existe a plataforma Galicia Nomeada, na que colabora a Real Academia Galega, o obxectivo da súa creación é salvagardar o patrimonio cultural asociado á toponimia, onde os cidadáns e asociacións poden nomear leiras, prados e todo lugar que non teña un nome recoñecido oficialmente, e de paso dixitalizalo. Aínda se poden subir tamén vídeos e fotos do sitio e explicar a súa historia.

A miña humilde opinión é que a Administración debería facer un referendo aos habitantes de cada aldea, municipio ou concello con nomes moi repetidos ou malsoantes, para que os cidadáns votasen un nome alternativo.

Por outra banda, existen nomes, que aínda que a toponimia os xustifique, penso que non

Todos os nomes teñen a súa historia para ben ou para mal, mais hai que ser realistas; poderá ser un lugar fermoso, poderán ser boa xente ou o que se queira, mais é bonito dicir: "Son de Matalobos"?

Habendo como hai no galego palabras tan fermosas: mencer, brétema, ledicia e un longo etc. que necesidade hai de ter nomes feos ou repetidos?



Toponimia de
GALICIA

O cambio climático

Por **Sara Piñeiro**, 3ºB

O cambio climático é un tema moi presente na nosa sociedade actual, pero, realmente somos conscientes da nosa situación?

O cambio climático consiste nos cambios a longo prazo das temperaturas e os patróns climáticos, pode ser causado naturalmente xa sexa por variacións da actividade solar ou erupcións volcánicas. Desde fai un par de séculos as actividades do ser humano foron as principais causas e a situación empeora a medida que o tempo pasa. En España estamos vivindo esta situación agora mesmo: as temperaturas son elevadas para esta

época do ano, en algúns lugares hai seca e houbo menos nevadas en comparación con outros anos. Así que deberíamos tomar medidas e intentar remendar os nosos erros e, por exemplo, facer cousas como reducir os residuos, usar o transporte público, utilizar lámpadas LED ou de baixo consumo e desconectar aparellos electrónicos cando non os precisemos. Facendo isto aparte de axudar ao noso planeta estaremos evitándonos a nós mesmos problemas que poden ir desde problemas de saúde a problemas cos cultivos. Na miña opinión, canto antes tomemos medidas antes melloraremos o destino do planeta.

En marcha para o Correlingua!



Como adianto do Correlingua, en outubro o alumnado de 2º ESO puido participar na redacción do seu manifesto a través do obradoiro "Desata a lingua" coa escritora Ana Carreira.

En primeiro lugar, a autora leu o manifesto do

curso anterior que levaba por título "Na casa, na escola, bota a lingua fóra!". A continuación, os grupos de traballo escolleron imaxes e frases de inspiración para redactar algúns puntos para o próximo manifesto. Despois de escribilos, terían que colocar as imaxes, frases e as súas creacións nunha cartolina.

Meses despois, fíxonos moita ilusión ver moitas ideas recollidas no manifesto desta edición.

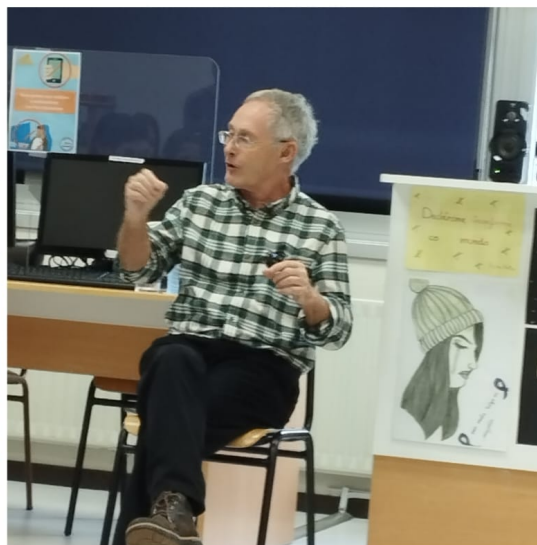


PESCANDO XENES CON ÁNGEL CARRACEDO

O día 18 de xaneiro tivemos o pracer de asistir á charla “Pescando xenes” con Ángel Carracedo. É catedrático de Medicina Legal e experto internacional no campo da xenética. A esta charla acudiron o alumnado de 4º ESO, 1º e 2º de BAC, así como o alumnado de 4º ESO de Oratoria e 2º FPB PEITEST.

Fixo un percorrido pola súa experiencia vital, no ámbito formativo e no eido da investigación e aplicación da xenética. Ao longo da charla, Carracedo

transmitiu ao alumnado a importancia da ilusión e a paixón como motores para acadar a felicidade na vida. Aplicando iso ao aspecto máis formativo, comentou como el estudou medicina sen total convicción e, que foi a súa paixón o que o levou cara ao mundo da investigación xenética. Carracedo tamén dedicou tempo para describir ao alumnado a importancia da xenética en ámbitos como realizar probas de paternidade, identificar criminais, identificar restos nunha catástrofe, ou para elaborar fármacos que teñan en conta a xenética propia de cada individuo. De feito, adiantounos que Galicia nos próximos anos será pioneira na creación deste tipo de fármacos, precisamente grazas ao enorme labor dos grupos de investigación de



Carracedo.

O alumnado de Bioloxía de 2º de Bacharelato quixo realizarlle a seguinte entrevista para Radio Llama. Escoitarás a súa opinión sobre a situación do galego, a xestión do estrés, o tratamento do cancro ou sobre a relación da xenética coa intelixencia artificial.



A ARTE DAS MÁSCARAS DE ENTROIDO

O mércores 7 de febreiro tivemos a gran honra de ter con nós ao artesán Xosé Manuel Seixas. Veu darnos unha charla sobre a elaboración de máscaras do entroido.



Contounos como, logo de investigar sobre esta festa tan galega procurando información de primeira man dos artesáns, realiza as súas propias máscaras con moi diferentes materiais: coiro, madeira, cartón, la, papel, metal...Xosé Manuel tamén nos falou do proceso de elaboración de máscaras de Entroidos fóra de Galicia como o de Sardeña, en Italia. Cada ano forma parte do Entroido de Santiago de Arriba en Chantada vestindo traxes cerimoniais como o Meco, o Volante, o Maragoto e, ademais, ten vestido outros traxes como o do Felo en Maceda.



Ademais da charla, deixounos unha exposición coa que puidemos apreciar o laborioso traballo e o bo facer das súas mans creando máscaras do máis diversas e coloridas.

Grazas Xosé Manuel polo teu traballo e pola transmisión aos demais deste labor tan atractivo e á vez tan enraizado na nosa cultura. Que non se perdan as nosas tradicións!

Aproveitando a súa presenza no centro, na radio Llama Narges, Andrea, Rafa e Alba de 3º ESO, así como Yasmin de 4º entrevistárono para saber, por exemplo, cal é a máscara que leva máis tempo facer ou cal é a sensación de levala durante horas.



ALUMNADO DE 1º ASIMPE APRENDE A SALVAR VIDAS E ELABORAR COSMÉTICOS

Por **Fátima Tojeiro, Jenny Cancela e Mónica Ceide**, 1º ASIMPE

Supervisora: Carmen Maciñeiras

A vida das persoas está por riba da formación académica e do coñecemento. Por iso asistimos, xunto con todo o alumnado da familia de Imaxe Persoal, a unha formación impartida pola Cruz Vermella de Lugo. Aquí explicousenos cómo realizar a PSL (posición lateral de seguridade), a manobra de Heimlich e a RCP (respiración cardiopulmonar), ademais da cadea de supervivencia, no caso de atoparnos nunha situación de parada



cardíaca. Tamén cómpre saber, que a cadea de supervivencia leva implícita unha chamada urxente ao 112 solicitando un DESA (desfibrilador semiautomático). É unha actuación inmediata

realizar a masaxe cardíaca á espera da chegada da ambulancia medicalizada.

“APRENDENDO A CREAR”

Participamos nun obradoiro de cosmética denominado “MILHULLOA 2024”, organizado



pola casa comercial Milhulloa, xunto cos nosos compañeiros de 1º PECOCA, 1º ESBE E 2º ENSINBE.

Neste obradoiro aprendemos como crear, mesturando distintos compoñentes naturais: champú de estruga, acondicionador capilar, loción post-afeitado, crema hidratante, hidratante facial, contorno de ollos, máscarafacial, colorete en po de distintas cores, crema corporal O/W...

Con todo isto, a nosa formación teórica no módulo de Asesoría cosmética veuse afianzada de xeito práctico.

POESÍA EN VIVO: CON SAMUEL MERINO E SILVIA ABRIL

O martes 7 de maio tivo lugar no noso salón de actos a presentación da iniciativa Enredando co Galego. Anxo Lamelo encargouse de comentarnos as bases de participación: cómpre escribir tres textos en galego de calquera tipoloxía.



Nesta edición, contamos cun recital de poesía de Samuel Merino e Silvia Abril. A primeira composición, a que máis nos conmoviu

ou e coa que conectaron co público foi sobre os desordes alimenticios. Facíase unha metáfora coa fragilidade da beleza. Remataron recitando outros textos da súa autoría.

Estudantes de 2º, 3º, 4º ESO e 1º e Bacharelato durante 21 días enviarán os seus traballos á Escola de Escritoras e Escritores da AELG. Ademais, tamén se poden compartir nas redes sociais co cancelo #enredandocogalego. e aparecerán na páxina web da AELG.

Na sección de “Creacións” poderedes ler unha pequena mostra dos textos dos e das 70 participantes do noso IES. Nuns días asistiremos a unha gala final no Gustavo Freire con entrega de premios para os mellores textos e un concerto moi especial: o de Grande Amore.

Visita á central hidroeléctrica de Belesar

O noso alumnado resultou seleccionado para participar nas visitas do programa EduTecEmprende da Xunta de Galicia para este curso 2023/2024. A visita realizada foi a central hidroeléctrica de Belesar, sita no corazón da Ribeira Sacra, no concello de Chantada.



Os alumnos e alumnas de 4º da ESO e de 1º de FP Básica-INFOFI tiveron a gran ocasión de coñecer as instalacións ao completo desta central, creada nos anos 60 ao redor dun gran pantano artificial. A planta, a presa e o encoro eran e son na actualidade as máis grandes de toda Galicia, cunha cota de coroación duns 330 metros de lonxitude. Esta construción é de tipo bóveda, o que permite transferir o empurre da auga aos estribos laterais de formigón.

Ademais da presa, a obra de Belesar consta de dous edificios fundamentais, o primeiro deles, Belesar I, é considerado ben de interese cultural, e está incluído na listaxe do Plan Nacional de Conservación do patrimonio cultural do século XX. Trátase dunha obra de tipo industrial de estilo contemporáneo realizada polo arquitecto galego Juan Castañón de Mena. A segunda, Belesar II,

coloquialmente coñecida como “mini central”, atópase no interior da presa e foi realizada a posteriori para un maior aproveitamento enerxético.

Un dato curioso é que as obras desta central asolagaron o

pobo medieval de Portomarín, cuxa igrexa foi trasladada pedra a pedra antes da súa inundación.

Sen dúbida algunha, unha gran oportunidade académica para o noso alumnado de Economía, que o desfrutou dun xeito considerable.



INTERCAMBIO CO IES DE CELANOVA

Por **Sara Piñeiro Puente, Sandra Díaz, Lía Núñez e Iria Gallego** de 3º B

Os alumnos de 3º da ESO do IES Muralla Romana participamos nun intercambio co instituto de Celanova (Ourense).

No comezo, cada persoa recibiu unha carta escrita en galego un alumno ou alumna elixido ao azar. Despois de lera carta tiñamos que responderlles e, mediante as profesoras de galego, chegoulle cada carta ao seu destinatario.

O día 15 de abril viaxaron de Celanova a Lugo e estivemos visitando lugares importantes da cidade en grupos, como o Vello Cárcere ou o Museo de Artesanía. No primeiro lugar falamos de memoria histórica e da distribución das diversas celas e, no segundo, o que máis nos gustou foi a sección de cerámica polos curiosos usos dalgúns utensilios.

Despois diso, tivemos tempo libre para

coñecemos mellor polo centro e comemos polo parque de Rosalía.
Xa no mes de maio, fomos a Celanova.
Durante a viaxe puidemos apreciar as bonitas vistas típicas do interior de Galicia, como os canóns do Sil.

que me recordou a Hogwarts polas enormes escalinatas de pedra que había que subir. Para rematar, preparamos o recitado duns poemas na praza principal de Celanova. Tratábanse de “Poema nuclear” e “Deitado fronte ao mar” de Celso Emilio, que recitamos



Dividíronnos en dous grupos con alumnado mesturado dos dous centros.
A primeira visita foi á Casa dos Poetas, na que naceu Curros e que tamén estaba dedicada a Celso Emilio Ferreiro e Méndez Ferrín. Curros tivo que marchar de adolescente da súa casa pola relación complicada con seu pai. A segunda visita foi ao mosteiro, onde nos ensinaron o órgano e o seu funcionamento; ademais visitamos a única capela mozárabe que hai en Galicia.
Tivemos dúas horas para xantar e descansar e despois visitamos a biblioteca do instituto,

con moito ímpeto. Seguidamente despedímonos e marchamos para Lugo. Foi unha moi boa experiencia de intercambio cultural, que nos serviu para coñecer xente nova, facer amizades e promover o galego entre nós! Seguimos falando actualmente cos celanoveses polas redes sociais e houbo persoas do grupo que volveron visitar Celanova para quedar coas novas amizades.

DEFENDENDO A LINGUA POLAS RÚAS DE LUGO

Despois do obradoiro de escritura a comezos de curso que comentamos en “Visitas de renome”, xa tocaba rematar cos preparativos para o Correlingua.

debuxamos e pintamos as letras do nome do noso IES. Repartímonos no recreos para que estivese lista para lucila con orgullo o 8 de maio na manifestación en defensa do galego.



A finais de abril, recibimos o texto co manifesto deste ano, que xurdiu de xuntar as ideas dos obradoiros de escritura de varios centros. Tras coñecer o lema “Dende aquí até acolá, galego xa!” puxémonos a traballar na pancarta. Despois de compartir opinións, decidimos decorar a nosa pancarta que levaba un mapa de Galicia e a Terra. En vinilo engadimos as letras do novo lema grazas á nosa profesora de Tecnoloxía Mayte e a man

Tras percorrer o camiño da Piringalla ata a praza de Santa María e despois dar unha volta ao muralla amosando o orgullo pola nosa lingua, as compañeiras Mely e Ahitana de 2ºC tiveron a oportunidade de ler o manifesto. Subimos ao escenario tamén para recoller un diploma de participación da man da organización, que tamén recibiron os

outros centros participantes da zona de Lugo. Xa para rematar, desfrutamos do concerto de Cuarta xusta, grupo gañador do concurso de novos talentos co seu tema “Presumo de galego”. Bailamos moito como se pode ver nas imaxes!

Visita ao Lugo romano por PEITEST e INFOFI

Por **Raquel Cordero**, 1º INFOFI

O día 11 de abril, o alumnado de 1º de FP Básica dos primeiros grupos de Informática e Peiteado fomos de excursión a dous museos de Lugo: Museo Provincial de Lugo e Sala Porta Miñá.



A primeira visita comezou na Sala Porta Miñá. Nesta ensináronnos un pouco a historia de Lugo con relación á época romana. Explicáronnos os comezos de Roma nas nosas terras e a construción da muralla, soubemos para a que construíron e como se movían os soldados nela. A continuación, fomos vendo algúns obxectos que empregaban os romanos; como as súas xoias, elementos para o cabelo, como enterraban os cadáveres... Ao final da visita leváronnos a unha cloaca romana.

Por último, fomos ao Museo Provincial de Lugo. Nesta visita descubrimos varias salas do museo, aínda que non todas xa que é moi grande. En primeiro lugar, fomos a un claustro no que había varias lápidas de persoas

importantes; logo visitamos a parte de dentro, na que había inmensas salas cheas e cadros, monumentos, tapices, mosaicos...

Amosáronnos algunhas vitrinas que contiñan moedas da época, xoias como os torques e adornos do pelo, tamén unhas mesas portátiles onde escribían, os tapices...

A finalidade desta saída era informarnos un pouco máis sobre a orixe da nosa cidade e a vida na Idade Antiga. Foi unha visita moi entretida e na que se aprendeu bastante.

XORNADAS FP INNOVA

O día 26 de abril tiveron lugar as Xornadas FP Innova na Cidade da Cultura de Santiago.

Asistiu o alumnado do primeiro curso de PECOCA acompañado polo profesor Carlos e o de SIMIRE con Belén. O alumnado puido experimentar, en primeira persoa, coas novas tecnoloxías, participando nos obradoiros sobre biotecnoloxía, ciberseguridade, creación de contidos mediante IA, drone soccer, creación de videoxogos, realidade virtual e aumentada, impresión 3D, entre outros.



Visita á exposición “Luz na Terra”

En decembro o alumnado de 4º ESO foi ata a capital galega para visitar a exposición “Luz na Terra” polo centenario do Seminario de Estudos Galegos. Grazas ao noso guía da Cidade da Cultura, soubemos máis sobre a orixe, traballo e final deste grupo, así como da vida dos seus membros e das mulleres que se implicaron no proxecto e encontrámonos con obxectos da época.

Despois de xantar, percorremos puntos de



interese do casco antigo de Santiago.

Visitamos lugares tan emblemáticos como os arredores da catedral, as facultades da USC situadas no centro ou a estatua das “dúas Marías” na Alameda. A Maruxa e a Coralia Fandiño coñécense como “as dúas en punto”, xa que era a hora na que adoitaban pasear pola rúa.

Como sempre, un pracer visitar Compostela!



1º ESO POLAS TERRAS DE MANUEL MARÍA E AS ÍNSUAS DO MIÑO

Por **Aisha Vázquez**, 1º ESO A

O 12 de decembro fomos de excursión a Outeiro do Rei. Saímos sobre as 11:45 e a viaxe durou moi pouco, uns 20 minutos. O primeiro que fixemos foi visitar a Casa-Museo do escritor de Outeiro de Rei Manuel María.

Reunímonos na palleira onde fixemos 2 xogos relacionados coa poesía. Nun había que emparellar versos e noutro relacionalos con imaxes. Moitos tiñan que ver coa natureza.

Logo ensináronos a casa por dentro, vimos o cuarto onde naceu (onde estaba o libro de Rosalía Cantares gallegos que o inspirou), o seu escritorio, os libros que lle regalaran, os seus recoñecementos, fotos con escritores e unha biblioteca con moitas obras.

Despois fomos ao patio onde estaba o carro ao que lle dedicou un famoso poema que se musicou. Contáronnos moitas cousas, como



por exemplo que Manuel María morreu con 74 anos pode ser que debido ao tabaco; foi un poeta que destacou polo seu compromiso político. De todos os poemas que lin del (moitos escritos na parede), o meu preferido é “A fala” e o seu verso: “o idioma é a chave coa que abrimos o mundo”.

Máis tarde viaxamos 5 minutíños en bus e chegamos a Rábade, á Casa das Insuas. Alí explicáronnos, por exemplo, a que proxectos sobre a natureza se dedican. Por último fotografámonos nunha ponte sobre o río Miño. Ía moi cheo de todo o que levaba chovendo.

OBRA DE TEATRO SOÑOS

O alumnado de 4º foi ver a obra de teatro Soños para concienciar aos adolescentes da necesidade de non ter prexuízos cara aos que viven en casa de acollida, xa que son rapaces e rapaces coma eles, cos mesmos soños e inquiredanzas, pero con máis dificultades. Séntense ás veces sós, ao non ter ao seu carón a ninguén que mire por eles á parte da súa educadora.



Conta a historia de dous deles que viven cunha educadora nun piso de acollida e como os veciños lles botan as culpas de todo o que sucede, aínda que non as teñan, mais deben marchar desa casa.

Serviunos para tratar un tema importante e ás veces esquecido e para decatarse de que non todos temos as mesmas oportunidades na vida e valorar máis as nosas opcións.

FESTIVAL DE TEATRO GRECOLATINO

Por **Celia Rodríguez, Karla Ocampo e Nerea Díaz**, 1º BAC

O pasado mes de Febreiro acudimos un ano máis ao Auditorio Gustavo Freire para asistir ás representacións dunha traxedia grega e dunha comedia romana:

Este festival vén sendo organizado dende o ano 2001 pola Sociedade de Estudos Clásicos (SEEC).

As compañías que representan as obras están formadas fundamentalmente por estudantes de Institutos de todo o país. Algunhas delas con moitos premios ao longo da súa historia.



MEDEA

Asistimos á representación da traxedia de Eurípides (Ática, ca. 484-Pella 406 a. e.), a cargo do grupo Noite Bohemia, de A Coruña, cunha longa e exitosa traxectoria.

Nesta obra asistimos ao terrible desenlace da relación entre Medea e o heroe Xasón. Ela era princesa e feiticeira ,filla de Eetes - rei da Cólquida- e da ninfa Idia, así como sobriña da maga Circe.

Tempo atrás axudara ao heroe Xasón e aos Argonautas a facerse ca pel de ouro dun carneiro extraordinario que era custodiado polo rei Eetes, seu propio pai. Tras esta

traizón fuxiu con Xasón.

Despois de anos errantes e tras ter dous fillos, chegan a Corinto. Alí o heroe troca o seu interese e repudia a Medea para casar con Glauca, filla do rei. Intenta facelo co beneplácito de Medea, pero ante a súa negativa, o conflito remata coa terrible vinganza de Medea ao matar aos seus fillos e á princesa Glauca por medio dos seus coñecementos máxicos.

As traxedias representaban conflitos eternos mediante coñecidos mitos cos que os espectadores podían sentirse representados ou cos que podían identificar os vaivéns da vida humana.

ANFITRIÓN

Xa pola tarde foi o tempo da comedia de Plauto (Sarsina, 254-184 a. e.), tal como acostumaba ser no teatro antigo. Tamén foi a cargo da compañía Noite Bohemia, e tan ben posta en escena e interpretada, que custa crer que son rapaces e rapazas como nós. Trátase dunha comedia de enredo, como todas as de Plauto, moi divertida e moi incorrecta, froito do seu tempo.

Anfitrión, casado con Alcmena está na guerra contra os teléboas. Aproveitando esta circunstancia, Xúpiter adopta o seu aspecto e, coa axuda de Mercurio, quen tamén adopta o aspecto do escravo da casa, Sosias, pasa a noite con ela, quen pensa que é realmente o seu marido.

Casualmente Anfitrión tamén volve da guerra ese día e non entende a frialdade ca que o acolle a súa muller. Pola súa parte, ela non entende por que o seu home non lembra que xa pasaran a noite xuntos e o moito que ela se alegrara da súa volta.

O enredo entre o verdadeiro Sosias e o falso, así como as discusións entre Anfitrión e Alcmena, fixéronnos pasar unha tarde moi divertida, á maneira da antiga Roma.

Boa sorte, Mala fama

Por **Sara Pico**, 1º BAC

Ao longo deste curso as nosas visitas ao teatro foron certamente numerosas.

Esta vez, a nosa visita a este espazo foi para *presenciar* a obra de teatro da autora Carmen Conde: “Boa sorte, Mala fama”. Xunto coas súas compañeiras Mariña Peña e Natasia



Zürcher, que en conxunto forman Tarabela Creativa. Unha traxicomedia en galego que coa combinación de países, culturas, idiomas e personaxes diferentes trata o tema da emigración, centrándose na galega durante o século XX. Compáranse a estes galegos emigrados coas andoriñas, una animal de boa sorte pero con mala fama. Destápase a cara máis negativa desta situación á que milleiros de persoas estiveron sometidas cando andaban na procura de buscar un oficio fóra do seu país.

Tres actos nos que se presentan as diferentes situacións das diferentes testemuñas ás que a autora tivo oportunidade de entrevistar e transcribir na súa obra.

Dúas horas nas que a voz e a interpretación de tres excelentes actrices se fundiron nunha marabillosa experiencia. Capaces de representar a perspectiva de cada personaxe con pequenos elementos clave coma son un espello e unha radio. Unha realidade moi lonxe da felicidade: maltratos, escravitude, abusos, etc., que perfectamente representaron Carmen e Mariña, mentres Natasia foi a encargada da parte musical riba

do escenario.

Un longo e meritorio traballo é o que existe detrás desta fermosísima obra, que as tres mencionadas e admirables mulleres realizaron xunto coa axuda do seu equipo que contribuíu ao resultado que nós, os espectadores, puidemos presenciar.

A emigración nunca foi algo sinxelo e, na meirande parte dos casos, non foi algo desexado. Buscar a sorte fóra da casa nunca tivo boa fama e a verdade, coma concepto, nunca foi sinxela de tratar. Galegos emigrados buscaban a boa sorte traendo consigo a mala fama, así como as andoriñas de bo agoiro e mal aguante. Boa sorte, Mala fama!

FOL

O 8 e o 9 de abril o alumnado da materia Formación e Orientación Laboral (FOL) dos ciclos formativos asistiu a un xuízo no Xulgado do Social.

Tratábase de ver de coñecer o funcionamento dun xuízo sobre materia laboral, en concreto de despedimentos.

CATALUÑA

Por **Celia Rodríguez**, de 1º BAC

Do 2 ao 8 de abril o alumnado de 4º ESO e 1º BAC realizou unha viaxe inesquecible a Barcelona e arredores. Acompañáronnos Chus, María José Carral e Xavi.

Sáímos cedo de Lugo en autobús cara á Costa Dorada, facendo breves paradas no camiño. Nos días seguintes visitamos Tarragona cun guía oficial e tamén pasamos unha xornada chea de emocións en Port Aventura e Ferrari Land. Desfrutamos de espectáculos, atraccións e tendas nas súas cinco áreas temáticas, con comida incluída no parque.

Cambiamos para Barcelona, onde visitamos o Park Güell e a Sagrada Familia e exploramos a cidade por libre.

Na segunda metade da viaxe dirixímonos cara ao Pirineo de Leridano. Nesa zona

participamos nunha emocionante actividade de barranquismo e realizamos unha excursión en 4x4 e unha ruta de sendeirismo no Parque Nacional Estany de Sant Maurici e Aiguestortes. Finalmente, desfrutamos dunha actividade de rafting, con todo o material necesario.

O último día foi de viaxe de volta, rematando unha semana chea de aventuras e descubrimentos.

En definitiva, a nosa excursión a Barcelona e arredores foi unha experiencia didáctica e divertida, chea de visitas culturais e interesantes actividades. Grazas á excelente organización e á compañía dos nosos profesores, desfrutamos de cada momento da viaxe. Non a esqueceremos!



3x3

Tres equipos do IES Muralla Romana competiron con outros centros de Lugo no polideportivo do IES Lucus Augusti nun torneo de Baloncesto na modalidade de 3x3. Houbo un gran ambiente de deportividade e competición ben entendida.

O equipo das rapazas estaba formado por Iria, Noa e Violeta. De rapaces había dous equipos: un no que xogaban Martín, Iker, Taha e Kevin e outro no que xogaban os irmáns Marco e Pablo acompañados por Hugo e Cristian.

Os nosos representantes deron un gran exemplo, tanto no xogo en si como no seu comportamento na cancha. Ben xogado, rapazada!



CARTA A UN MILITAR

O alumnado de 4º ESO na materia de Castelán participou no concurso “Carta a un militar español” co texto “Eres, sen dúbida, un gran exemplo a seguir” de Carla Rodríguez Vázquez de 4º ESO B, pois foi a gañadora de todo cuarto.

Escribiu esta carta para honrar a todas aquelas mulleres que loitaron e entregaron as súas vidas para obter un recoñecemento igualitario na sociedade dende finais dos 80. Dirixiuse especialmente á primeira muller da historia en acceder ao rango de xeneral chamada Patricia Ortega en xullo de 2019. Sigamos abrindo portas! Grazas por seguir aí demostrando que podemos.

CLUB DE LECTURA “REENCONTRO”

Queremos dar a benvinda ao club de persoas adultas de nova creación este curso. É o club de lectura no que participa profesorado, nais/pais e persoal non docente do centro. Comezaron o 26 de febreiro co libro *Reencontro* de Fred Uhlman sobre a amizade dun xudeu e un alemán cando xurdiu o nazismo.

Nestes meses xa levan lidas, por orde, as seguintes obras: *Y eso fue lo que pasó* (Natalia Ginzburg), *A desaparición* de Esme Lennox (Maggie O'Farrell) e *A ladroa da biblioteca de Meirás* (Eva Mejuto).

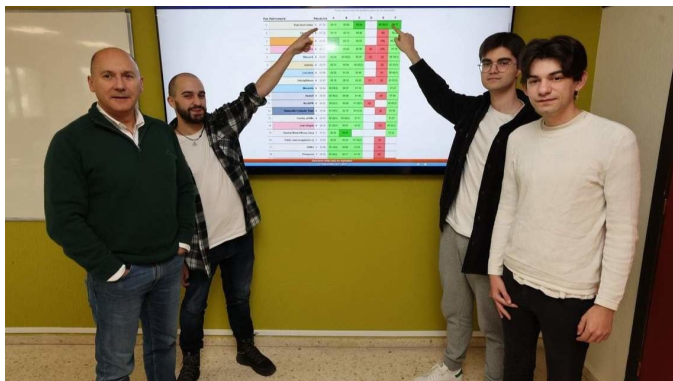
É unha gran noticia para o noso centro e unha alegría saber que a nosa comunidade fai xuntanzas a redor dos libros e da lectura. Moi boas lecturas e andanzas para este novo club!



CONCURSO INFORMÁTICA

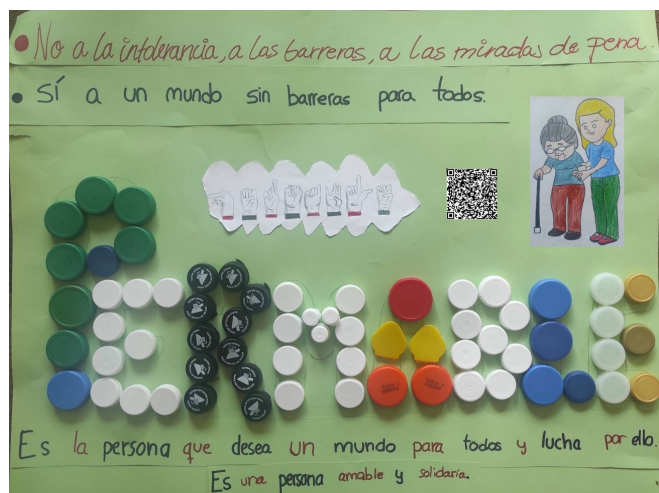
O equipo final short celtas, formado por tres alumnos do noso instituto, foi o gañador do campionato de programación celebrado en decembro “Concurso previo ao Nadal de adestramento ProgramaMe”, organizado pola Universidade Complutense de Madrid. Nunha competición a nivel estatal alzáronse co primeiro posto, dun total de 318 equipos

participantes. A final celebrarase a finais de curso en Madrid. Moita sorte!



Eles son Marcos Montaña, Aarón Yáñez e Adrián Valdés; todos alumnos de 2º do ciclo de Desenvolvemento de aplicacións multiplataforma. No concurso foron os únicos que resolveron cinco de seis problemas, inspirados no Mundial de fútbol feminino que gañou o pasado verán a selección española. Ningún equipo solucionou o problema que lles faltou a eles. Só precisaron media hora das dúas horas que duraba a proba para atopar a solución a eses cinco problemas. Afirman que a clave do seu éxito é o traballo en equipo. En total foron seis equipos de tres integrantes cada un, coordinados polo profesor Alberto Barreira (catro de DAM e dous de DAM dual). Destacamos tamén que o equipo de 1º DAM ordinario logrou un meritorio posto. Parabéns a todos eles polo seu esforzo, traballo e paixón pola programación que lles permitiu acadar este estupendo resultado!

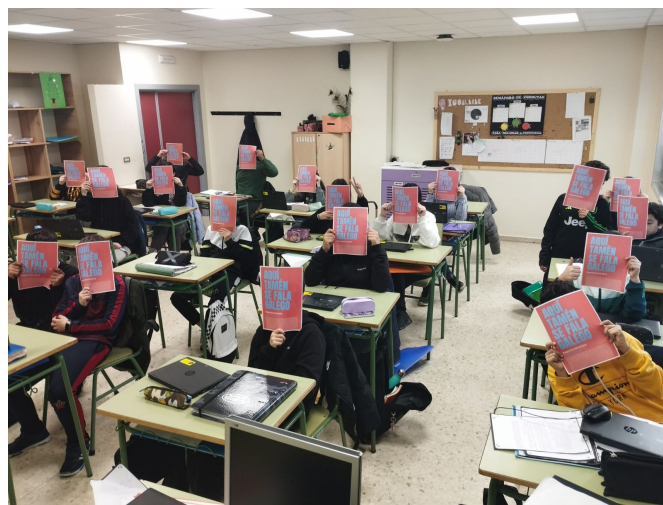
CONCURSO ONCE



O grupo de 4ºESO A participamos no Concurso escolar da ONCE. Fixemos diversas actividades cara á concienciación da necesidade dun mundo para todos, no que as barreiras arquitectónicas vaian desaparecendo, un mundo para todos. Este ano había que escoller unha palabra que simbolizara este afán de mellorar o mundo. Nós escollemos “permable: persoa que desexa un mundo para todos e loita por el. Persoa amable e solidaria”.

No Muralla tamén se fala!

Ao principio da segunda avaliación unímonos á campaña #aquítaménsefala, un proxecto que comezou no IES Rafael Dieste da Coruña e que agora se estende por máis de 170 centros educativos galegos.



Co obxectivo de rachar cos prexuízos sobre o galego e normalizar o seu uso tamén no ámbito do sector terciario, puxemos nuns 100 establecementos carteis vermellos co nome do noso IES.

A tarefa consistía en entrar nun local, preguntar se podemos poñer un cartel para fomentar o uso do galego e explicar que se publicará na páxina web da iniciativa. Finalmente, hai que facer unha fotografía do establecemento onde se vexa o cartel, o ideal coa persoa que traballe no local amosándoo e que quede colgado no local.

Na páxina web www.aquitamensefala.com vemos como esta campaña xa recibiu o apoio das Tanxugueiras, do actor internacional Viggo Mortensen, do pianista James Rhodes ou dos equipos de fútbol máis coñecidos de Galicia. Poderás encontrar tamén o Spotify [#aquítamensecanta](#) con moitas horas de música en galego!



Unha vez rematada a campaña, o pasado 15 de maio as alumnas de 1º de BACH, Sara Pico e Carla Gómez foron convidadas pola asociación Rente Ao couce de Becerreá para falar desta iniciativa nunha mesa redonda que levaba por título: "A mocidade, o futuro do galego. Iniciativas pola lingua na infancia e xuventude".



Na mesa redonda participaron representantes de Semente (Escolas de Ensino Galego), de Familias polo Galego (A Mesa pola Normalización) ademais das nosas alumnas

que foron expor a nosa experiencia como centro de ensino na iniciativa "Aquí tamén se fala". Falaron de como naceu, os seus obxectivos, como foi a experiencia no noso centro e deixaron tamén moi claro que a nosa mocidade aposta polo galego e por estas iniciativas normalizadoras que loitan contra tantos prexuízos lingüísticos. Podemos dicir que tivemos unha gran e acertada representación neste coloquio sobre o galego e a mocidade.

Éxito no Parlamento Xove

O sábado 9 de marzo Carme Casanova, Antía Núñez, Pablo Dorado e David Pereira de 4º ESO participaron na fase clasificatoria do concurso de debate do Parlamento Xove no Carballiño (Ourense). Trataron o tema: "Os estados deben tomar medidas para o control da intelixencia artificial?" e acadaron un merecido 3º posto na categoría de ESO do Parlamento Xove 2024.



Ao grupo de 1º Bach. tocoulle participar o día 16 de marzo. O equipo formado por Silvia Basanta, Laura García, Carla Gómez e Sara Pico alcanzou un ben merecido 2º posto na

fase clasificatoria da liga de debate do Parlamento Xove debatendo sobre a regulación da IA por parte dos estados. A dificultade da actividade estivo en que só cinco minutos antes de cada encontro dialéctico se sorteou se se debería posicionar cada equipo a favor ou en contra desta cuestión.

Estes dous grupos participarán os días 21 e 22 de xuño na final en Santiago. ¡Moita sorte! Ademais, en cada edición deste torneo de debate a organización reconece os mellores oradores e oradoras da competición nas diferentes categorías. Neste caso, o noso centro é o único que conta con representantes nas dúas categorías preuniversitarias: David Pereira Santín (4ª da ESO), e Laura García Castro (1º de BAC). Moitos parabéns!



Xogos populares cos nosos veciños do Fole

Por **Álvaro Vázquez, Pablo Álvarez e Jose Recioy** de 2º ESO B

O 29 de abril desfrutamos de varios xogos populares co do IES Anxel Fole. Realizamos o xogo de saltar a corda e do brilé no noso pavillón e a chave e os birlos no pavillón Daniel Cordido, a carón do seu instituto. O xogo da corda dividímolos en tres partes: o



primeiro consistía en aguantar, todo o equipo á vez o maior numero de saltos; o segundo tiña a dificultade engadida de ter que "entrar" no círculo e; por último, fixemos "o xogo do reloxo", no que nun círculo tiñamos que saltar a corda que o noso profesor ía pasando por debaixo dos nosos pés.

No brilé divídese o campo en catro partes: un cemiterio e un campo de loita por cada equipo. Non pode dar o balón na cara e non pode botar antes de darlle a alguén. O equipo contrario terá que coller o balón, sempre sen que toque no chan. Se unha persoa vai para o cemiterio, esta pode seguir xogando.

Dos xogos realizados no outro pavillón, o noso favorito foi o da chave. Tratábase de tirar unhas bólas de metal a un pau de metal cunhas pas. Se lle dabas a unha sumabas un punto. Era bastante complicado porque estabas bastante lonxe, a uns 5 metros. Tiramos coas nosas forzas e...marcamos!

O que peor se nos daba era o do birlos, moito máis complicado que os modernos, por ser de madeira, mais non nos importou nin sequera que gañasen os do Fole 8-1 porque o importante é participar e, ademais, pasámolo moi ben e mesturarnos con outros grupos serviunos para coñecer a novas persoas.



Implicáronse especialmente na organización:

- Para os carteis das xornadas e a elección do lema, o alumnado de 1º PEIEST na materia de Comunicación.
- No deseño de Obradoiros o alumnado e profesorado de cada unha das familias profesionais que tiveron como destinatarios a 4º ESO e 1º BAC.
- A elaboración de videos coa experiencia de estudantes de ciclos foi posible grazas ao departamento de FOL que se encargou de facer a gravación dos videos e ao alumnado das materias de Bacharelato TIC I e TIC II, que realizou a montaxe.
- Elaboración de presentacións con imaxes reais das instalacións e equipamento dos diferentes obradoiros realizadas polo alumnado de 1º INFOFI na materia de Ofimática.
- Fotografías e guións coa información sobre os ciclos formativos polo departamento de FOL.

Xornadas Orientación Profesional IES Muralla de Lugo

O pasado 15 de maio, celebrouse por primeira vez no IES Muralla Romana unha Xornada de Orientación Profesional co lema “Embárcate na FP. Diríxete ao teu soño”. Esta xornada tiña entre os seus obxectivos poñer en valor o traballo realizado durante o curso polo alumnado dos ciclos formativos das tres familias profesionais ou o de fomentar a interacción dos distintos niveis do centro e o traballo interdisciplinar.

A experiencia resultou moi enriquecedora e satisfactoria. O alumnado mostrou moi motivado no desenvolvemento previo e tamén durante a realización do propio día da xornada. Asemade, a implicación do profesorado que participou confeccionando e dirixindo os diferentes obradoiros fixo posible que a xornada acadara os obxectivos antes citados.



Parabéns a todo o alumnado e profesorado polo seu traballo e dedicación! Nos carteis pódense ver con máis detalle cada un dos obradoiros.

Anatomía aplicada

Por **Anahir e Iria** de 1º Bac

Disección do corazón

Os alumnos de primeiro de Bacharelato que cursamos a materia de Anatomía aplicada



realizamos a disección dun corazón para analizar as súas válvulas, aurículas, ventrículos, veas e arterias. A pesar de que cheiraba moi forte, desfrutamos da experiencia. Antes encargámonos de conseguir o material

necesario para o procedemento: un corazón de porco, bisturí, pinzas e tesoiras de disección.

Ao comezar o proceso, diferenciamos entre os ventrículos dereito e esquerdo, afondando na estrutura de cada un. Despois, ao abrillo, puidemos observar as diferentes válvulas presentes no corazón.



Logo de realizar a disección de forma profesional e supervisada polo profesor tivemos a oportunidade de seguir anatomizando de forma libre.

Este proceso foi repetido na clase de Bioloxía de José Luis Meijide co obxectivo de explicar aos compañeiros o que aprenderon sobre o

funcionamento do corazón e as súas diferentes partes.

Cerebro

Máis adiante, nesta mesma materia realizamos unha práctica para poder coñecer mellor o cerebro, as súas partes e funcións. Esta práctica consistiu en montar un cerebro de papel, recortando e coloreando as distintas partes. O máis importante vén despois, cando reflexionamos sobre cales dos distintos lóbulos realizaban certas actividades, como por exemplo o pensamento, falar cun amigo, etc.

O francés no IES Muralla Romana

Este curso escolar o departamento de Francés está en auxe! Ademais de organizar a tradicional excursión ao teatro -esta vez levamos a todo o alumnado de francés do centro a ver a obra "*Les trois mousquetaires*" que nos gustou moito- os cursos de 3º ESO, 4º ESO e 1º de BAC fixeron un intercambio virtual co alumnado de Briec, unha cidade situada na punta da Bretaña francesa. Enviaron e recibiron fotos, cartas, vídeos e paquetes...



Pero a cousa non quedou así! Os cursos de 4º ESO e 1º de Bac empregaron **as gafas de realidade virtual** para descubrir lugares con increíbles vistas, como por exemplo París, Mónaco e

seguir eventos emocionantes como unha etapa do grand Prix de Fórmula 1 e tamén asistir a tremebundas situación catastróficas

(inundacións, erupcións volcánicas e incendios forestais) para logo poder contalo en francés durante as actividades didácticas. Ademais de todo isto, dedicamos tempo á cultura gastronómica! Os francofalantes de 4º ESO e de 1º de BAC do noso centro pasárono en grande facendo **crêpes**! Aprenderon a usar o **billig**, que é a maquina profesional que empregan os cociñeiros das **crêperies** da Bretaña francesa e a manexar o **rozell** de madeira ou “**rateau**” (é dicir un anciño) que é unha ferramenta en forma de T. Coidado! Que non é nada doado de usar! Hai que ter moita axilidade no pulso. Pero aínda así, fixérono como campións e puidemos catar as **crêpes** que non teñen nada que envexar ás filloas galegas e tamén **bricelet**, especializada suíza.



Mentres tanto, os maiores que cursan francés (o noso alumnado de ciclo de ASIDIR), tiveron a sorpresa de poder facer outra receita, neste caso a dos **bricelets**. Trátase dunhas galletas riquísimas, moi crocantes e con aspecto de **gaufres** súper delgadiñas. Probaron dúas versións, unha con canela e outra con vainilla... Vaia cheiro había no primeiro andar... Con só lembralo, a boca se nos fai auga... Para o curso que vén, apuntádevos a francés, que seguiremos argallando cousas!

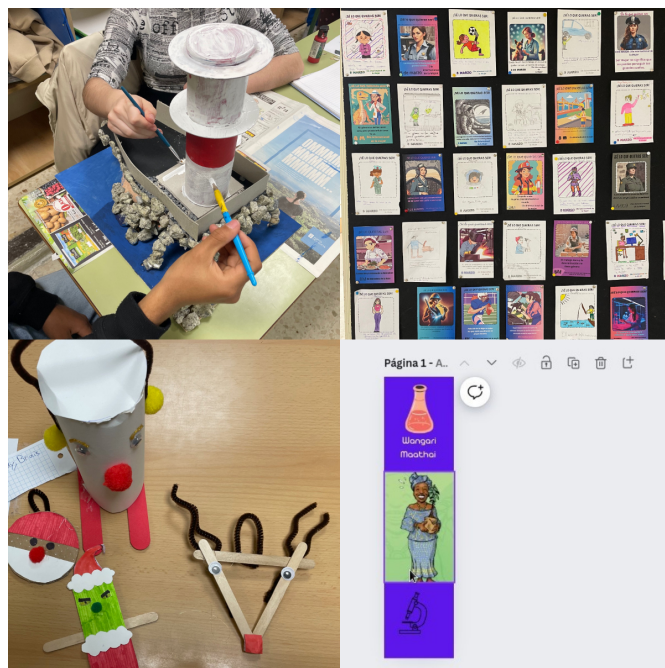
Os proxectos de 1º ESO en Tecnoloxía

Por **David Cardoso, Yorlin Antonio Heredia, Antía Rodriguez e Diego Blanco** de 1º ESO A

O alumnado de 1º ESO queremosvos presentar os proxectos que fomos facendo ao longo do curso na materia de Tecnoloxía e Dixitalización.

Faros galegos

Para empezar, primeiro debuxamos en grupos de 4 persoas nunha cartolina o deseño, logo buscamos na casa os materiais reciclados. Comezamos a colocar as pedras do debuxo con silicona quente, utilizamos pintura vermella e branca, cartón para o soporte do faro e unha lata para o faro. Decidimos pintar a base de azul pola auga e coas pedras brancas quixemos representar as ondas do mar. As pedras grandes utilizáronse para a montaña e as escaleiras con cacho negro e máis pedra.



Día da Muller Traballadora

En primeiro lugar, en Canva tiñamos que

deseñar a imaxe dunha muller realizando un traballo comunmente asociado aos homes. En segundo lugar, fixemos en Canva un marco coas medidas indicadas para rodear a foto e decorámolo.

Posteriormente, descargamos o que fixemos para enviarlo á profesora e imprimilo. Por último, expuxémolo na cortiza grande negra.



11 de febreiro, Día da Muller e a Nena na Ciencia: Realización de marcapáxinas

Primeiramente, tivemos como tarefa deseñar en Canva o noso marcapáxinas. Tiñamos que elixir unha muller científica coñecida e realizar un breve texto sobre cada unha. Puxemos de medidas 200 mm. de alto e 50 mm. de ancho. O texto estaba en galego e en castelán, polo que fomos engadindo páxinas.

A continuación, descargamos o noso traballo para compartilo con Mayte, a nosa profesora. Finalmente, plastificamos os marcapáxinas na clase e expuxémolos na cortiza grande xunto cunhas chapas que fixeron outros cursos e unha táboa periódica de mulleres científicas.

Inverno R3: recicla, reutiliza, renova

En grupos de traballo, primeiro comentamos ideas para adornos de inverno con materiais reciclados. Empregamos, por exemplo: ollos, limpa pipas, paus de xeado, pompóns... Despois pintámoslos preferiblemente con rotulador. Cunha pistola termofusible colocamos cordón para poder colgalos por toda a clase para participar no concurso de decoración de aulas.

Proceso de creación da novela de amor e aventuras Memorias de un soldado audaz



O alumnado de 4º ESO de Proxecto Competencial estivemos a elaborar unha novela de amor e aventuras ao longo de todo o curso sobre a vida dun audaz soldado español que, para limpar o seu nome tras perder na

Guerra Civil, únese á División Azul e vai loitar a Rusia. Porén, un incidente faille quedar inconsciente, o que provoca que os seus compañeiros o dean por morto. O noso valente militar ten que mirar ao fronte e seguir co seu camiño, polo cal atopará unha serie de obstáculos e persoas que marcarán a súa vida para sempre.



O tempo no que se desenvolve xurdiu facendo unha choiva de ideas: do 1922 ata o 1945. Para crear aos individuos, elaboramos un

conxunto de fichas nas cales aparecen todas as características deles (personalidade, físico...) creando unha relación entre todos. Tamén fixemos investigación sobre as guerras e como era a vida neses tempos para dotar a nosa novela de realismo. Logo, organizamos os capítulos e os acontecementos e dividímonos en grupos para que cada un escribise un capítulo ou realizase unha ilustración a man. Non son capítulos como tal, son dez entradas de diario contadas polo neto do soldado aos seus netos. As intervencións do avó serven de fío condutor entre as entradas do diario de Moncho, que así se chama o noso protagonista. Velaquí tedes un adianto da portada *Memorias de un soldado audaz*, da que haberá proximamente un exemplar na Biblioteca.

AS MUSAS, OS MUSEOS E OS MOSAICOS

Durante este curso en segundo da ESO centramos a materia de Proxecto Competencial neste fermoso traballo relacionado co Imperio Romano. Tras investigar en grupos sobre as musas e os museos e mosaicos, escollemos cada grupo un mosaico que teríamos que elaborar. No traballo de investigación descubrimos as musas, a súa mitoloxía, as súas características e como se representaban, entre outras moitas cousas. Con esta información tivemos que facer unha exposición oral. O noso segundo proxecto de investigación foi sobre os museos e fixemos visitas virtuais a algún como El Prado. Por último, tivemos que elaborar un mosaico. Previamente o profesor José Antonio Corredoira ensinounos a súa procedencia e despois deunos a elixir entre varios modelos. Foi un proceso moi longo, xa que algún dos

mosaicos contaba cunhas 1600 teselas. O primeiro que fixemos foi ir pegando unha a unha cada tesela contando cun pequeno kit que consta de cola, uns alicates, un pincel e unhas pinzas. Posteriormente, con todas as teselas pegadas tivemos que empastar as xuntas para despois limpar toda a superficie e que quedase o máis lisa posible. Velaquí os grupos e mosaicos de cada un:



GRUPO 1: "L'hua"
Hiba / Sofía / Salma / Carla
Mosaico "Pavo real"

GRUPO 2. "Las estrellas do salmón"
Malak / Moraima / Emma / Aitana
Mosaico "Estrela nudo de Salomón"

GRUPO 3: "Patudos"
Martín / Martiño / Adrián / Junior
Mosaico "Pato circular"

GRUPO 4: "Brawl Stars Academy"
Noa / Josito / David / Nuno
Mosaico: "Pez laranja"

CELEBRANDO O SAMAÍN E REMATANDO OUTUBRO CUN MAGOSTO

A primeira conmemoración que se celebrou neste curso foi o Samaín o día 31 de outubro. O alumnado de 1º de ESO desfrutou dunha entretida xornada organizada polo Equipo de Convivencia, na que participaron en xogos populares no pavillón e no patio, kahoots do Samaín na biblioteca e remataron comendo



castañas nun magosto.

A biblioteca o IES Muralla Romana converteuse nun lugar especialmente arrepiante con arañas, esqueletes, bruxas, sartegos, cabazas, recomendacións de lecturas... grazas aos nosos biblioaxudantes Especial mención merecen os gañadores dos concursos de relatos de terror e de “scary box”: Daniel Iglesias e Aitana Ron. Ademais, o Departamento de Inglés elixiu os mellores selfies dos alumnos que participaron no concurso “Spooky Selfie” para celebrar Halloween. A gañadora foi Noha de 1ºB. Non esquezamos que houbo tamén tempo para desfrutar de coreografías arrepiantes no salón de actos por parte de 2º ESO. Parabéns ao grupo gañador de 2ºB e a todos os grupos participantes!

25 N - Non á violencia de xénrero!

Un ano máis, quixemos amosar que rexeitamos totalmente a violencia de xénero. Por unha banda, en radio Llama puxemos cancións que denuncian este tipo de violencia de voces como Sés ou A banda da loba, así como compartimos poemas do club de lectura, como son o das obras de Carlos Negro. Ademais, tinguimos a cortiza grande de carteis violetas deste ano e anteriores nas linguas que fala o noso alumnado e na biblioteca realizamos chapas denunciando o machismo.

Na cortiza do EDLG traballou arreo o alumnado de 3º PDC e 1º PEITEST: o primeiro grupo reflexionou sobre o daniño que pode ser o “amor romántico”, no que se considera que se ten que “sufrir por amor” e realizou cartolinas sobre os mitos do amor romántico en vermello para simbolizar o perigo destas actitudes. O segundo grupo encargouse de

reflectir situacións de amor san en cartolinas verdes. Decidiron poñerlle de título ao seu traballo “Con querer non basta”. Parabéns polo resultado!

O día 27 de novembro no tempo do lecer, nun acto presentado por Carla de 2º e Rafa de 3º, Alba, Amalia e Narges de 3º, Aitana de 2º e Ainoha e Carlota de 1º ESO leron o manifesto escrito por Celia de 1º BAC.

Seguidamente foi a propia Celia quen puxo





voz ao poema titulado “Do non” escrito por ela mesma e Salma de 2º ESO ao seu texto “Estamos fartas”, que podedes ver na parte de “Reflexións”.

Por último, unha vintena de rapaces/as de toda a ESO levaron a cabo un baile nunha

actuación que denominaron “Rachando cadeas” aludindo con ela á necesidade de cambios e de novas perspectivas que nos axuden a ter unha sociedade máis igualitaria e pacífica.

Logo desta actuación e para rematar estes actos do 25N as nosas compañeiras e compañeiros de 4º ESO Carme, Naiara, David, Antía, Noa e Carla dramatizaron o texto híbrido “Que nena máis guapa!” da autora Jausab, gañador dun certame de relatos contra a violencia

de xénero en 2018, que denuncia os estereotipos de xénero que seguen vixentes na nosa sociedade e que debemos desterrar. Ben alto e claro manifestamos: Non á discriminación, non ao maltrato, non á violencia de xénero!

Nadal



Na semana previa ás vacacións de Nadal o alumnado de diferentes cursos preparouse para a chegada desta festividade con actividades

como o mercadiño co obxectivo de recaudar cartos para a viaxe de fin de curso de 2º ESO e 1º BAC; no que se venderon imáns, chapas, bolsas de tea e marcapáxinas de elaboración propia. Ademais, o alumnado de Educación Financeira de 3º realizou un troco solidario no que doou alimentos ao Banco de Alimentos a cambio de pulseiras, bolígrafos, postais ou galletas.

Tamén decoramos a biblioteca e no lecer xogamos a xogos de mesa. As profesoras dde Tecnoloxía coordinaron o traballo con alumnos de 4º ESO e 1º BAC para o noso photocall: unha cheminea na entrada. A decoración tamén chegou ao exterior do noso IES, que quedou moi ben iluminado!



Para o día 21 de decembro tivemos unha sesión especial, na que disfrutamos dun roscón con chocolate e recibimos o veredito do xurado nos distintos concursos: entrega de premios de decoración de Nadal do exterior e interior de cada aula (gañado por 1º ESO B, 3º PDC, 4ºB e 2º XEAD), concurso de bailes, así como do concurso de postais con material reciclado. Parabéns pola creatividade!

REIVINDICANDO NO DÍA DA PAZ

Un ano máis, o 30 de xaneiro celebramos o Día da Paz. Nestes tempos tan convulsos parece aínda máis urxente poñer todos os nosos folgos en reivindicar que se acaben as guerras e todas as poboacións poidan desfrutar da vida sen que teñan a diario que convivir coa morte, a miseria, o terror, a desesperación.



O alumnado de 3º PDC aproveitou a súa sesión semanal de lectura de prensa para realizar un mural reivindicativo con noticias relacionadas con conflitos bélicos actuais. Usaron os lemas “fai o amor e non a guerra”, empregado por primeira vez por activistas contra a guerra de Vietnam en 1968 e “non hai camiño para a paz, a paz é o camiño”, do activista Mahatma Gandhi, proposto en 5 ocasións para o Nobel da Paz. Acompañando este mural, crearon un texto no que se explica a orixe da celebración o 30 de xaneiro e outro no que se recolle a biografía do xa nomeado Mahatma Gandhi. Ademais, fixeron haikus nos que plasmaban a súa visión subxectiva sobre a paz.

Por outra banda, encheuse a cortiza do EDLG de pombas brancas realizadas por alumnado de diferentes cursos da ESO e FP Básica con poemas ou reflexións a favor da paz.

Os nosos biblioaxudantes, ademais de elaborar grúas pola paz de papel, encargáronse de realizar unha pancarta contra a guerra en Palestina, que amosaron nun acto en solidariedade con este pobo. Carla e Eider, de 1º BAC escribiron un diálogo que explica o conflito israelí para dar a coñecer o que está a ocorrer e concienciar o alumnado sobre esta traxedia que leva sufrindo o pobo de Palestina dende que Israel ocupou esta terra en 1948.

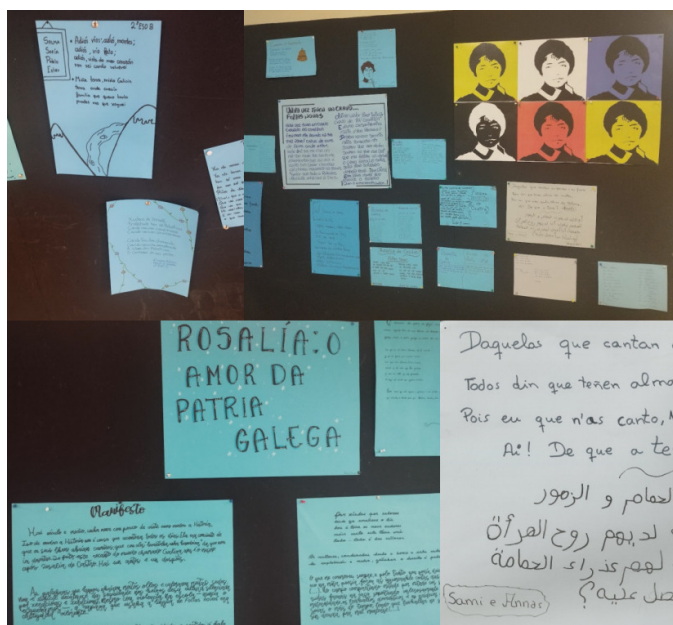
Na nosa radio realizamos un programa especial polo 30 de xaneiro, que enviamos á iniciativa “Escolas...nas Ondas!” polo Día da Radio, iniciativa que reúne as radios dos centros educativos de Galicia e vai cumprir 30 anos de historia. A UNESCO incide este ano co papel da radio para axudar na resolución de conflitos. Nargos contounos que esta data coincide co asasinato do pacifista Gandhi. Ademais, lemos dous poemas traducidos ao galego de poetas

palestinas: Suheir Hammad e Dareen Tatour. A primeira autora é filla dunha familia de refuxiados residente nos Estados Unidos e a segunda estivo no cárcere e en arresto domiciliario polas súas palabras.



Lembrando a Rosalía

Un ano máis, chegou o 23 de febreiro e con el a celebración dunha das autoras máis célebres e que máis repercusión tivo fóra das nosas fronteiras. Falamos da gran Rosalía de Castro. Para ela sempre hai un anaquiño no club de lectura... Ademais a cortiza principal encheuse con imaxes e con textos dela, así como do manifesto en memoria de Rosalía de Castro para deixar claro que no noso centro non nos esquecemos desta data tan sinalada.



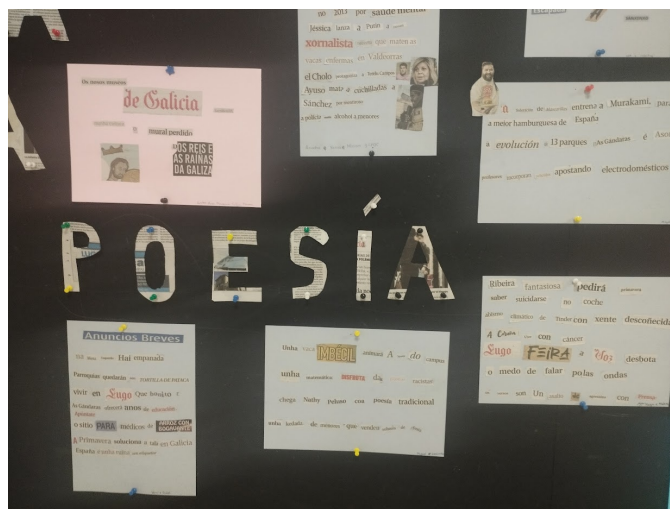
Tamén o alumnado de 1º ESO e 2º B animouse a facer as súas propias versións de poemas desta gran figura ou traducións de poemas a outros idiomas como o árabe... toda unha homenaxe como se merece a gran Rosalía.

O equipo de Radio Llama quixo unirse a esta importante celebración. Para isto fixo un podcast no que se deu lectura ao manifesto da AELG redactado por Carlos Callón; no que tamén aparecen diferentes cancións a través das que se fan moi diversas versións do poemas da nosa escritora máis universal, cancións interpretadas por Luz Casal, Guadi Galego, De Vacas ou Rosa Cedrón e Cristina Pato.

Rosalía sempre en nós!

Día da Poesía

O 21 de marzo celebramos o Día da Poesía, data moi especial para o club de lectura. Lemos os seguintes libros de poesía co alumnado de 2º A de Carlos Negro: *Masculino singular*, *Makinaria*, *Penúltimas tendencias*, *Aplicación instantánea*; tamén *Street Poems* de Fran Alonso; *Dez piratas* de Gloria Sánchez; *Trampa de lume* de Núria Mari Constans ou *A torre da derrota* de Gonzalo Navaza. Logo de deleitarnos con estas lecturas a nivel individual, o alumnado escribiu recomendacións que puxemos no taboleiro. Parécenos moi importante recomendar a lectura deste xénero, xa que é pouco lido. Tamén nos chegaron recomendacións e recitados de poesía dos nosos biblioaxudantes, que se poden encontrar na páxina web da biblioteca.



Ademais, o alumnado de 2º ESO A, o de 3º PDC e o de 1º de PEIEST achegaron ao taboleiro os seus traballos. Crearon poemas de forma colectiva, moitos podemos enmarcalos dentro do surrealismo, compostos con palabras recortadas do xornal e pegadas nunha cartolina. Quedaron abraiados ao poder facer poesía desta forma e tamén moi contentos cos resultados!

O alumnado de 1º INFOI tamén fixo alarde da súa vea creativa e compuxeron uns fermosos poemas que luciron na cortiza. Canta creatividade!

SEMANA DO LIBRO NA BIBLIOTECA

No noso IES rendémoslle a homenaxe que merecen os nosos libros con varias actividades.

O luns o equipo da biblioteca e os biblioaxudantes participaron en “Adiviña quen?”, actividade na que con fotos do rostro tapado co libro favorito, no lecer habería que adiviñar quen se escondía detrás.

Tamén esta semana foi moi especial porque comezamos coa hora de ler. A partir deste momento leríamos cada día uns 15 minutos. Os biblioaxudantes elaboraron unhas bolsiñas de recomendacións lectoras.

Ademais, presentamos a mascota gañadora do noso concurso chamada Biblos. Trátase

dun dragón realizado por Elena de 1ºB. Bo traballo!

Continuamos realizando rosas e dragóns de papel polo san Jordi, que se repartiron cos libros.

Por último, desfrutamos de “citas a cegas cun libro”. Tras recompilar gravacións de fragmentos de libros en varias linguas e cos libros envoltos en papel de aluminio e conectados ao ordenador pola nosa profe de Tecnoloxía Mayte, ao tocalo escoitaríanse os audios e o/a lector/a decidiría se lle apetece levalo en préstamo (“ter unha segunda cita co libro”) ou seguir escoitando fragmentos ata atopar un libro para levar. Encantáronnos esas novas citas!

SEMANA DAS LETRAS

Comezamos a semana das Letras con actividades na Biblioteca. O luns realizamos a actividade “Deconstruíndo a Luísa Villalta”, con recortes de versos da autora para crear novos poemas expostos na cortiza, ademais duns lapbook realizados por 2º ESO A.

Ao día seguinte, no lecer, tivo lugar un Kahoot sobre a biografía da homenaxeada, que gañou o equipo de Walid, Malena e Moraima. Tamén houbo agasallos para o segundo e terceiro posto!

O 15 de maio, desfrutamos dun recital-concerto en homenaxe a Luísa Villalta. Puidemos escoitar poemas da autora da man de alumnado de 1º, 2º e 3º ESO, con música interpretada por Violeta Fraga Sal de 4º ESO B ao saxo e Carlos do ciclo DAM ao piano. Neste acto recitáronse partes das obras *O oco da palabra*, *Música reservada*, *En concreto* e *Ruído*.

Como peche, os presentadores Rafa de 3º e Carla de 4º reivindicaron a nosa lingua non só neste mes, senón os 365 días do ano.





O noso planeta

Por **Sara Attouch** 1ºA

Coidar da vida na terra
é fácil de lograr,
se todos nos damos conta
de que é o noso fogar.
Reciclemos plástico, vidro e moitos máis,
porque é probable
que o paguemos os demais.

Danan a natureza,
contaminan os mares,
cortaron e talaron as árbores,
das montañas tropicales.

Non é cousa de fantasía
é do día a día,
antes estaba tan limpo
e agora está tan sucio.

Se queremos ser felices
debemos de curar as súas cicatrices,
só temos que ter sorte
para cambiar a nosa mente.

Non sexamos xordos nin cegos,
porque a nosa vida está en xogo.
Temos que poñernos a pensar.
Coidemos o medio ambiente,
non sexamos indiferentes.

A vida en Gaza

Por **Abdessamad Aksasse Khouya**, 1º BAC

O neno pode morrer,
pero non por nós que somos poetas,
onde non usamos fusís e escopetas,
isto pasa a diario en Gaza,
onde a xente morre a diario na praza,
todos merecen vivir,
cal é a diferenza entre un guerreiro e un soldado?,
que un loita por guerra e simple pracer,
e outro polo seu país defender.
O país que estou a defender chámase Palestina
madre dos comezos, madre das finais
Seguirá retumbando o teu nome en cada esquina

O futuro

Por **Antón Otero**, 2º ESO A

No horizonte do mañá,
brilan soños e esperanzas,
camiños novos a andar,
baixo estrelas, con lembranzas.

O tempo avanza sen freo,
coas súas alas de vento,
semente dun mundo enteiro,
crecendo en cada momento.

Futuro de mans unidas,
de corazóns sen fronteiras,
na luz das novas vidas,
un porvir de primaveras.

Por **Taha Matahi**, 4º ESO

No campo de batalla desatase,
a loita entre equipos sen tregua nin pausa,
con balóns de coiro e botas enardecidas,
enfrentámonos nun ballet de emocións
compartidas.

O gol é o obxectivo a rede é o destino
e os xogadores loitan con ardor asasino
corren e entréganse con paixón desenfreada,
pola gloria de gañar, pola vitoria anhelada.
o fútbol ensínanos que na adversidade,
a compañía e o traballo en equipo
son a clave da realidade.

Por **Ainara Álvarez Machado**, 4º ESO

Unha palabra, unha ilusión,
un sentimento e unha paixón.
pero tamén son estereotipos
diferenzas e desigualdades.
Din que o fútbol é de homes,
pero non ten xénero, é un deporte.

É un deporte para xogar,
para vivilo, aprender e mellorar.
Homes e mulleres pódeno practicar,
mentres sexa todo por desfrutar.
A desigualdade neste deporte faise notar,
cando os soldos dos homes por riba sempre están.

Din que as mulleres non transmiten emoción,
que ó fútbol ao que xogan é aburrido
que para chegar aos nivel dos homes lles falta moito.
Pero grazas a Deus isto comeza a cambiar,
os estereotipos, desigualdades... comezan a baixar
e para que cheguen ao mesmo nivel débese demostrar
que as mulleres igual ca os homes bo fútbol saben crear.

O acoso

Por **Xoel Prado**, 1º BAC

No horizonte do mañá,
brilan soños e esperanzas,
camiños novos a andar,
baixo estrelas, con lembranzas.

O tempo avanza sen freo,
coas súas alas de vento,
semente dun mundo enteiro,
crecendo en cada momento.

Futuro de mans unidas,
de corazóns sen fronteiras,
na luz das novas vidas,
un porvir de primaveras.

Por **Sofía Pérez**, 2º ESO B

Nun rincón da Galicia perdida,
desaparece a lingua querida,
o galego, lingua que perdurará
pero desaparece co temporal.

As palabras pérdense no aire,
coma follas que caen sen parar,
As nosas palabras desaparecen,
sen poder xa nin falar.

Aínda se escoitan as letras esquecidas
no eco da terra loitada,
loitada por conservar as letras,
por conservar os versos.

O tempo avanza,
e pouco a pouco vaise
perdendo a esperanza,
de manter viva a lingua, o galego.



Rosa(lía)

Por **Carme Casanova Lamas**, 4º B

Rosalía, le e lerá,
ela loitaba por que non podía,
ou ben por quen non quería falar.

Falaba polas mulleres,
polos pobres, polos débiles,
ela loitaba por todos nós.

Loitou polo idioma,
idioma que hoxe moitos rexeitan
idioma que máis dun xa non lembra...

Fixo moito pola terra,
eu solo teño unha aspiración,
que é chegar a ser a metade dela.

Oxalá ser recordada así,
pero non por dicirle adiós aos ríos e as fontes
senón por facer que se valoren os nosos regatos
pequenos.

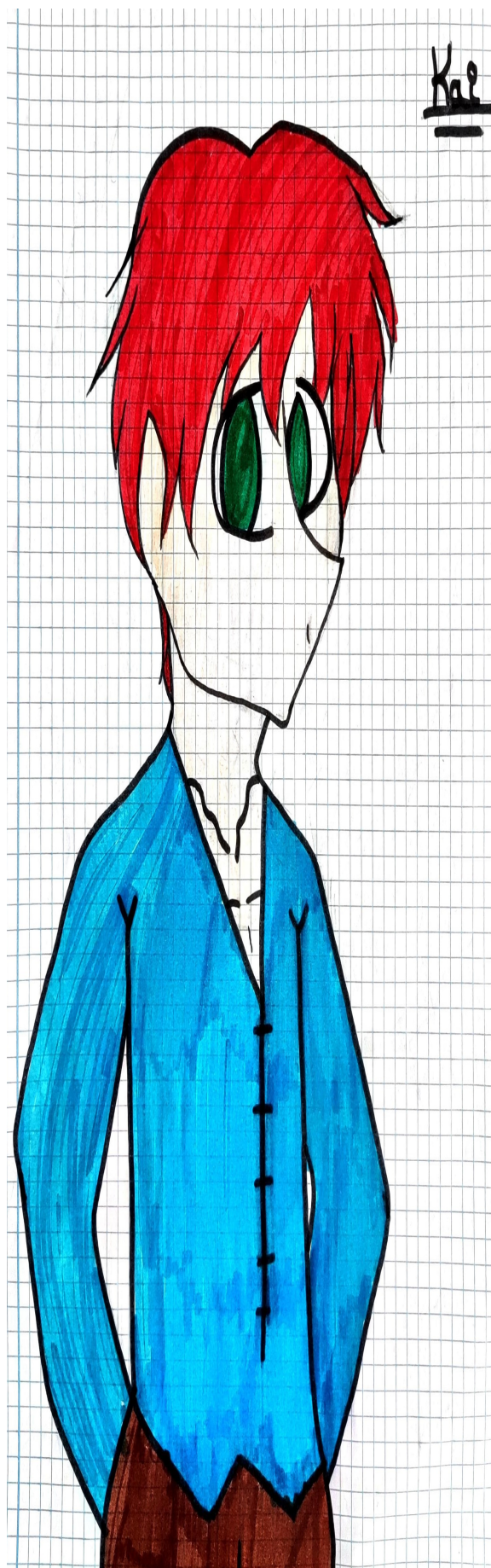
Por unha terra xusta,
unha na que non fai falta tomar
a xustiza pola man.

Quero que os rapaces orgullosamente falen en galego,
quero que gracias a eles
non esquezamos o fermoso pasado.

Que amen a lingua,
soñen cos Cantares galegos
e que todo o mundo morra, só por seren galegos.

Desexo que todo mundo sinta por Galiza
o mesmo que sinto eu,
que todo o mundo cuide, isto que levo no corazón.

A nosa lingua é eterna
non só eterna no noso interior,
adoro a miña terra e que todos compartan a paixón.



Creación Literaria



A NOITE DAS XEMELGAS.

Por **Carla Bouza**, de 1º BAC

Como vos relato isto? Vóuvolo contar como a miña avoa Luisa mo contou a min. Hai moitos anos nun pobo solitario ás aforas de Lugo vivían dúas irmás xemelgas, Uxía e Antía, que eran tan idénticas, que nin os seus pais eran capaces de diferencialas. Elas dúas eran o maior temor do pobo, xa dende ben pequenas se lles atribuíu unha antiquísima lenda que levaba anos oíndose polo pobo e os seus arredores.

A lenda dicía así: “cada setenta anos o pobo será condenado a sufrir a ira das xemelgas que se suicidaron ao cumprir dezaioito a noite de San Xoán”.

Estas rapazas decidiran rematar coa súa vida deixándose caer ó baleiro desde o campanario da igrexa. Dende que este rumor se pasea pola rúa, tanto os máis pequechos coma os maiores din que a igrexa está embruxada, e que son capaces de sentir os corpos invisibles destas dúas irmás; outros din que oen as pantasma falar, e moitos outros non se atreven a pronunciar palabra sobre elas por medo a todo tipo de represalias que as xemelgas poidan levar a acabo contra eles mentres descansan placidamente na súas casas. Dende hai moitísimo tempo todo o pobo é incapaz de permanecer preto da casa das nenas ou do mesmo campanario.

Polo que me contou miña avoa, a día de hoxe, a casa destas dúas rapazas está en condicións pésimas xa que ninguén se atreve a entrar nela, despois de que uns obreiros

franceses e máis tarde uns italianos intentaran arraxala e saíran desaboridos dicindo que as dúas pequenas se atopaban na casa.

Viaxe a Xúpiter

Por **Noa Vázquez**, 1ºA

Cando Elara me convidou ao planeta de onde ela viña, Xúpiter, para aprender o seu idioma, saltei da emoción.

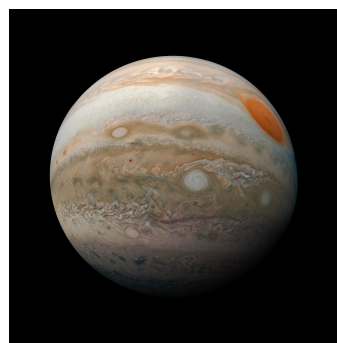
Sáímos cara Xúpiter o primeiro día das miñas vacacións de verán. Cando chegamos quedei asombrada do diferente que era da Terra. A miña primeira impresión foi que facía moito frío. Elara preparárame un traxe espacial como os que levaban todos alí para soportar as baixas temperaturas.

Explicoume que tiñan que vivir nunhas cúpulas para protexerse das fortes tormentas diarias.

Grazas á tecnoloxía moito máis avanzada que a da Terra, puidemos comunicarnos facilmente. Non só eu aprendía a falar o seu idioma, senón que eles tamén aprendían o galego. Aos poucos empezamos a mesturar os dous idiomas!

Durante o mes que estiven alí aprendín tamén os seus costumes. O tempo pasou moi rápido, fíxenme moi amiga de Elara, e divertínme moito, pero ao mesmo tempo estaba a desexar contarlles a miña experiencia aos meus amigos, que quedaron asombrados á volta. Non podían crer que os días duraban dez horas, e que polas noites se puidesen ver as noventa e cinco lúas que ten Xúpiter.

Estaban a desexar que lles ensinase o idioma de Xúpiter, pero sobre todo estaban moi contentos de que o galego chegase tan lonxe.



ROTO

Por **Yanira Neira**, 2º ESO B

Sempre crin que cando algo se rompe fai ruído cando cae, rompe ou rompe calquera cousa ou polo son, pero no meu caso ninguén me escoitou berrar mentres se botaban os anaquiños do que era o meu corazón. Fóra dos meus ollos e no fondo tampouco quería que ninguén se decatara, e despois apertas os puños, mordes a almofada e pechas as pálpebras con tanta forza que inevitablemente as fendas aumentan e xa non podo, intento expresar dunha maneira fermosa o moito que me doe pero Todo é por ti, que xa non es só miña e entón deixo de ser a rapaza á que miras en canto entras na habitación e empezo a ser un espellismo inerte que xa non se funde entre os teus brazos, pero quéresme e ti dixeches que para sempre, entón eu aférrome a iso e finxo que non me importa que non sexa o único e por iso estou roto, pero de romper así moito aprendín a sobrevivir e a dor xa non me mata agora os anacos seguen a romperse pero péganse menos e sei que algún día non me doerá pensar máis en ti e entón volverei a ser eu, roto, pero só eu.

TRES METROS CADRADOS

Por **David Pereira Santín** de 4º ESO B

Son as catro de mañá e eu aínda sigo esperto nesta pequena habitación de pouco máis de tres metros cadrados, case a escuras, se non fose por esa pequena lampariña da esquina sur esquerda deste habitáculo, que ten a forza suficiente coma para alumear toda a habitación pero non para poida ver ben os obxectos que teño xusto diante miña. Pasan os segundos, logo minutos e logo as horas que se escoitan nese reloxo colgado na parede xusto enriba da pequena lampariña. O seu son enche toda a escuridade da habitación cada segundo que pasa, "tic tac", tic, tac... "Podería repetir ese mesmo son

tantas veces como quixera. Non é a primeira vez que me atopo nesta mesma situación, esperto ata as tantas da mañá, nun escuro cuarto, e con dúas opcións diante miña; a guita ou o cabalo, o cabalo ou a guita. Case sempre escollo a mesma opción, o cabalo. Escólloa porque a outra, a guita, levaríame tamén a acabar co cabalo na man acendéndoo co chisqueiro que se atopa xusto ao carón da miña perna. A noite segue como sempre, e eu, comenzo a prepararme un chute. Nunca antes pasara, nunca antes o virá e moito menos o sentín antes, pero xusto cando empecei a preparar o chute a miña nai petou na porta da miña habitación. Hai moito tempo que non vexo a mamá, levarei días, quizais semanas dentro deste cuarto sen saír. Así o quixen eu. Puxen a televisión diante da cama, un pouco de comida, un cubo para o lixo, outro para mexar, outro para as feces e o último para vomitar nel. Fíxeno para poder evitar todo impulso a consumir calquera tipo de substancia, non saíu como pensaba, si que levo tempo aquí encerrado, pero non podo esquecerme do cabalo e do real que é - "Max abre a porta! Abre a porta por favor! Son mama Max, Abre!" - "Mamá segue petando a porta, pero non penso saír. Non penso saír por esa porta, que dá a un corredor, que á súa vez conduce a outro, que dá a outra porta... O cabalo é tan real. Faite ver a realidade tal cal é, afasta a merda do mundo uns segundos para logo volver a traer esa merda como as ondas no mar. A merda intensifícase. Faite ver a merda do mundo tal cal é. O cabalo vaise derretendo pouco a pouco na culler, xa case está." (collo a xiringa e empezo a enchela). Por que o fago? (átome o brazo cunha liga da miña nai para marcar ben as veas), por que decido escoller o cabalo?(métome o chute), quen necesita razóns cando ten heroína? Así que si, son as catro de mañá e eu aínda sigo esperto nesta pequena habitación de pouco máis de tres metros cadrados, case a escuras, se non fose por esa pequena lampariña, encerrado en 3 metros cadrados.

Comecei a miña carreira como árbitra con 10 anos e agora son un referente local

Por **Celia Rodríguez**, 1º BAC

Comecei a miña carreira como árbitro cando tiña 10 anos nos campos de fútbol da miña pequena localidade galega. O que comezou sendo unha paixón polo deporte e as ganas de estar preto do xogo converteuse axiña nunha vocación seria e comprometida. A pesar da miña curta idade, demostrei unha madurez excepcional no campo. A miña capacidade para tomar decisións rápidas e xustas chamou a atención tanto dos adestradores como dos xogadores. A medida que avanzaba na miña carreira, afrontei retos e críticas, pero nunca abandonei a miña paixón.



Agora, con 17 anos, consolideime como referente nacional na arbitrase. Teño oficiado

partidos en ligas locais e autonómicas, gañándome o respecto dos meus compañeiros e a admiración dos afeccionados ao fútbol de toda Galicia. A miña dedicación e ética de traballo foron recoñecidas pola Federación Galega de Fútbol, que me designou como unha das maiores promesas do arbitrase deportivo. Espero compaxinar a miña paixón pola arbitrase co BAC para poder entrar na carreira que mais me apaixona (Dereito Deportivo).

Atribúo gran parte do meu éxito ao apoio incondicional da miña familia e ao amor polo xogo. Creo que arbitrar non é só unha responsabilidade, é unha forma de contribuír ao deporte que amo. E espero seguir facéndoo moitos anos máis.

A determinación e talento son aptitudes que me axudaron a demostrar que a idade non é un impedimento para acadar logros no mundo da arbitrase deportiva. A miña historia espero que inspire os mozos e mozas árbitros de toda a zona de Lugo.

Arquitectura tradicional

Por **Sergio Varela Martínez** 2º ESO A

Vou facer unha pequena explicación sobre os muíños e os cruceiros co obxectivo de informar para que servían e que eran.

Muíños

Que é un muíño?

Un muíño é unha estrutura tradicional galega que se utiliza para moer cereais e outros produtos agrícolas. Estes muíños son impulsados pola forza da auga, xa que aproveitan a corrente dos ríos para mover as moas do muíño. Os muíños constrúense xeralmente preto dos ríos ou regatos para aproveitar a enerxía hidráulica.

Para que servía un muíño?

Os muíños tiñan un papel crucial na vida agrícola de Galicia. Servían para moer grans como o millo ou o trigo, o que permitía obter fariña para a elaboración de pan e outros produtos forneiros. Ademais, utilizábanse

para triturar outros alimentos, como o centeo, para a alimentación do gando. Estes muíños desempeñaban un papel esencial na produción de alimentos e na economía da rexión.



Conclusión sobre a Importancia dos muíños

Os muíños eran unha parte fundamental da vida rural

galega, proporcionando un medio eficiente para procesar grans e alimentos. A súa localización preto dos ríos e o seu funcionamento aproveitando a enerxía da auga demostraron ser unha solución eficaz nunha rexión con abundantes cursos de auga. Os muíños contribuíron á autosuficiencia alimentaria das comunidades locais e desempeñaron un papel crucial na conservación da cultura galega. Aínda que hoxe en día o seu uso tradicional diminuíu, os muíños seguen sendo un símbolo importante da historia e da identidade de Galicia.

Cruceiros

Os Cruceiros en Galicia. O seu significado e relevancia

Un cruceiro é unha estrutura de gran relevancia cultural e relixiosa en Galicia. Estas columnas de pedra, coroadas cunha cruz, atópanse comunmente en cruces de camiños, prazas e preto de igrexas.

A continuación, explórase o significado e a importancia dos cruceiros na cultura galega.

Que é un Cruceiro?

Un cruceiro é unha columna de pedra esculpida que se eleva verticalmente desde unha base cadrada. Na parte superior da columna, atópase unha cruz, ás veces ricamente ornamentada con detalles relixiosos e símbolos. Os cruceiros instálanse en lugares

públicos e áreas preto de igrexas e cemiterios.

Significado e Función dos Cruceiros

Símbolo Relixioso: Os cruceiros son un símbolo importante do catolicismo en Galicia. Representan a fe cristiá e a súa presenza lembraba aos transeúntes o seu deber relixioso.

Marcadores de Camiños: Os cruceiros utilizábanse como marcadores de camiños, indicando rutas e divisións nos cruces de camiños, o que era especialmente útil nunha época na que non existían mapas modernos.

Lugares de Oración: Os cruceiros con frecuencia colocábanse en lugares onde os viaxeiros podían deterse a orar, proporcionando un lugar de descanso e reflexión.

Conclusión sobre a Importancia dos Cruceiros

Os cruceiros teñen un profundo significado relixioso e cultural en Galicia.

Durante séculos, serviron como símbolos da fe, marcadores de camiños e lugares de oración. Aínda que a súa función como

marcadores de camiños diminuíu na era dos mapas dixitais, os cruceiros seguen sendo unha parte fundamental da paisaxe e da identidade galega.



Entroido

Por **Carla Bouza** de 1º BAC

O Entroido é unha celebración moi esperada no calendario de festas en Galicia, igual que en Zamora ou en Portugal, xa que representan a fin dun ciclo e o inicio do seguinte.

En Cantabria festéxase o primeiro domingo do

ano, en Portugal e Zamora comezan o 26 de decembro, e na nosa terra, aínda que na súa orixe se celebraba co inicio da Coresma, hoxe esténdese ata o mércores de cinza. Todas estas datas varían dependendo das localidades e municipios.

Moitos entroidos foron declarados de interese turístico: o de Xinzo de Limia, o de Verín, os de Ulla, o de Viana do Bolo, o de Laza, os de Chantada e moitos outros. Cada un deles contén unha gran riqueza cultural, así como unha fama de vivilos moi diferente, con personaxes típicas moi diferentes, aínda que na maioría dos casos podemos separalas en personaxes brancas e negras (burlescas). Estas van moi caracterizadas, ben polos adornos que levan, polos materiais, a súa vestimenta ou pola representación que fan. A forma máis común de facer a base das máscaras ou pantallas é cocendo papeis e tea ou cartón que pegan cunha mestura de fariña e auga; e logo de cocelas recóbrese con xema de ovo, e volven ao forno. Outras fanse de madeira, escaiola ou coiro. Dánselles a forma desexada ben adaptada á cara, e despois adórnanse para personalizalas. Así algunha leva gorros, bonecas, cintas de cores, cornos, la, pelos e moitos outros materiais. A máscara non se pon coa idea de manter o anonimato, senón de explicarlle a xente que o importante son os feitos, non a persoa que os leva a cabo.

Vanse pasando de xeración en xeración así como os rituais que acompañan a cada personaxe.

En conclusión o entroido é parte da nosa cultura coa que cada un de nós pode sentirse moi identificado.



HISTORIA DA DEPIACIÓN

Nesta terceira avaliación, o alumnado de 1º de PEITEST elaborou paneis expositivos sobre a historia da depilación e técnicas de hixiene. Velaquí unha mostra do traballo realizado por Nadia e Iasmine:



Prehistoria: Os homes utilizaban pedras afiadas para quitarse a peluxe, porque así padecerían menos enfermidades e reducirían o cheiro para evitar ataques de animais.

Exipcio: As mulleres usaban cremas depilatorias e ceras elaboradas con xofre, auga, limón, aceite e mel.

Grecia: Un corpo depilado era ideal de beleza, xuventude e inocencia. Usaban ceras para queimar as peluxes e abrasivos como a pedra pómez.

Roma: As mulleres tamén se depilaban e comenzaban a depilarse o vello púbico na adolescencia. Utilizaban pinzas chamadas “volsella”, “doprax” e ceras a base de resinas. Nos baños públicos destinaban cuartos para a depilación e nos prostíbulos había escravos especializados en depilar, os “alipilarius”.

Idade Media: Usaban unha pasta que contiña cal viva e arsénico para depilarse as cellas.

Renacemento: Continuouse con esta moda con vendas impregnadas en vinagres e aceites.

India: Por primeira vez empregouse a técnica do fio.

NATUREZA DO MURALLA

Este curso o alumnado de 3º ESO PDC estivemos a facer un traballo para presentalo ao concurso: Xornalistas naturais de La Voz de Galicia. Esta só é unha parte do traballo enviado na que analizamos algunhas das plantas da contorna do noso centro

1. ENTRADA PRINCIPAL

Todos os días que saímos fixemos fotografías panorámicas da entrada do noso centro, nelas podemos apreciar os cambios que foi habendo, sobre todo no fondo, puidemos ver días grises, co ceo totalmente encapotado ata días máis azuis, xa en primavera. Tamén apreciamos momentos nos que o ceo había nubes altas, cúmulos.

Estas fotos están feitas mirando cara á porta da entrada e nelas podemos apreciar unha iuca que forma parte do xardín que chama a atención coa súa silueta esvelta e as súas grandes follas de aspecto exótico e que se constitúe nun distintivo na nosa contorna.



2. ANTIGO ESTANQUE

O antigo estanque está situado na entrada do centro, na marxe dereita segundo se sae pola porta principal. O que agora é un pequeno xardín, nos inicios era un estanque que foi tapado por que xudiron nel problemas de encharcamento, nel tamén figura a placa conmemorativa da inauguración do centro.



Hoxe en día é un microhabitat no que se apreciar os seguintes tipos de plantas como vemos a continuación. As imaxes foron feitas por nós:

Granado Hiperycum lanceolatum: é un arbusto perenne con follas de cor verde escuro e flores amarelas que aparecen no verán, seguidas de froitos roxos no outono.



Euonymus Japonicus Gold Queen: Tamén se lle coñece como “Bonetero do Xapón”, indicando a súa orixe. Tecnicamente, como todas as variedades de Evónimo, é un “arbusto perennifolio”, aínda que non deixa de ser o arbusto forte e resistente, tanto á salinidade como á humidade das zonas.

Flor Azalea: Unha flor que parece unha



trompeta e está agrupada en grandes racimos que fan que loza como ningunha outra. Podémola encontrar en varios cores como o vermello, laranxa, branco e fucsia



(como a do noso xardín). As súas follas son pequenas e de cor verde e brillante.

Cotoneaster horizontalis: É un arbusto do hábito rasteiro caducifolio o semiperennifolio, que medra ata 50 (100) cm de altura por 150 (180) cm de anchura. De follas redondeadas, brillantes, de cor verde escuro, de 0,5-1,3 cm de largo. De ramas ríxidas ramificadas simetricamente en forma de espiña de peixe, de tendencia postrada.

Cica espinosa: as súas ríxidas frondes, como



as das palmeiras, miden cerca de 1,8 m, con numerosos folíolos ríxidos de dentes espiñosos. Un exemplar feminino pode producir conos que parecen piñas alongadas

xigantes de 45 cm de lonxitude. Pode considerarse un fósil vivinte.



Pieris japonica “Purity”. A andrómeda e unha das más belas ericáceas, familia que comparte co brezo, os rodondendros e os madroños, entre outras plantas con predilección polos chans ácidos. A follaxe é persistente, usualmente verde ou variegado, aínda que as follas novas son asalmonadas ou alaranxadas (Pieris japonica ‘Flaming Silver’*) ou vermello vivo (Pieris formosa ‘Wakehurst’). Entre abril e maio emiten longas panículas polo xeral colgantes, formadas por unha profusión de floriñas brancas. Toleran un amplo rango de temperaturas e incluso o frío

intenso (-29°), pero sofren coa seca e a falta de humidade no chan. Medran moi lentamente e poden desenvolver entre 0,5 e 4 metros de altura.



Acivro de nadal: Forma parte da tradición decorativa de nadal tras substituír ao “muérdago”, na tradición occidental católica. De folla perenne que alcanza unha altura máxima de 8-12 metros; presenta un aspecto de mata. Copa densa, ramas erectas. En conxunto presenta unha forma irregular. Recto, con cortiza grisácea, delgada e lisa, moi ramificado desde a base, con frecuencia con varios troncos principais (arbustivo).



Pittosporum tenuifolium Variegata: trátase dun arbusto de folla perenne e de cor variegada, sendo o interior da folla de cor verde clara e co borde branco crema. É unha especie que pode chegar a 2 metros de alto e 1,50 m de ancho. Especialmente decorativo en calquera xardín e unha especie utilizada como planta de seto.

Luca: é un arbusto perenne que forma parte da familia das agaváceas. Nos fogares destaca pola súa aparencia, xa que o seu tronco leñoso e follas frondosas fan que sexa unha planta bonita para decorar.



3.CONTORNA DO SALÓN DE ACTOS

A entrada principal está á dereita do edificio, indo máis á esquerda, na planta baixa están a oficina e os diferentes despachos do equipo directivo. Desde fóra apréncianse as ventás de todas estas dependencias. E seguimos indo cara á esquerda, no extremo atopamos o salón de actos que fai esquina. Ao redor desta estancia, no exterior tamén temos exemplares de diferentes plantas que adornan e fan máis agradable a estancia no noso centro. Na entrada do salón de actos hai un xardín precioso no que destaca agora en primavera a hedra que serve de alfombra e tapiz verde sobre o que destaca a cor das demais plantas, neste xardín observamos:

LEPTOSTERMUM SCOPARIUM: é un arbusto nativo de Nova Zelandia coñecido popularmente como manuka ou árbore do té. Planta de madeira moi resistente e forte, utilizábase con frecuencia nos mangos de ferramentas. Esta especie ten unha follaxe moi densa e algo espiñenta.



Esta planta no noso xardín ten flores pequeniñas de cor rosada forte moi bonitas (son as da imaxe da portada).



HEDRA HELIX: planta trepadora, perenne e leñosa de ata 30 m, caracterizada por ter raíces adventicias provistas de diminutos discos que lle permiten trepar. As follas son tri pentalobuladas, de diversas formas (triangular, ovuladas ou en forma de ril), de cor verde escura brillante, con veas claras.



No inverno a hedra só tiña ramas como se fosen fíos que trepaban pola parede, non tiñan follas e creaban unha estampa curiosa, como veas que subían.

En primavera está frondosa, cunhas follas de cor verde intenso que semella unha alfombra que cubre todo o chan do xardín e un tapiz na parede de detrás, é unha fermosura.



CAMELIA: A camelia pertence á familia Theaceae. Recoñécese como unha árbore leñosa que pode acadar os 10 metros de altura. A súa flor é grande e pode ser simple, con cinco pétalos e numerosos estames. É un delicado arbusto que soe medir entre 80 cms a 2 m de altura. Este arbusto posúe follas perennes, coriáceas, grosas, de coor verde escuro brillante, co envés máis pálido, terminadas en punta e de bordos enteros o ligeiramente aserrados.



JASMINUM OFFICINALE ou xasmín: Planta perenne, trepadora, de floración leñosa e alóctona. O xasmín é unha planta rústica e extremadamente resistente. A beleza deste arbusto reside na súa floración, podemos atopar ata 200 variedades de xasmín, o que está no noso xardín ten flores brancas pequeniñas, que aportan un matiz de tranquilidade e de pureza entre tanto verde. Ten un perfume moi característico e apreciado.



Polo lateral do salón de actos apárcanse os coches, así como na entrada do centro. Pero aí tamén podemos ver exemplares vexetais moi interesantes como:

Abruñeiro dos xardíns (Prunus cerasifera), é unha especie botánica do xénero Prunus e do subxénero Prunus nativa de Europa central e leste, e Asia suroeste e central. O nome latino lembra que é da familia da cerdeira aínda que o seu valor sexa ornamental. É común na xardinaxe galega, especialmente en parques públicos pola súa floración primaveral

e polo ton avermellado das súas follas en primavera e verán.



Pradairo negundo: Acer negundo, acezintle, arce negundo ou negundo, é unha especie de árbore da familia Sapindaceae orixinaria de América do Norte. Árbore caducifolia dioica de

ata 20 m de altura, aínda que en España non supera os 10. Presenta folíolos compactos e estrañamente pinnados, de 3-7 folíolos ovados ou elípticos-lanceolados, coa base toscamente dentada.



Plátano: É unha árbore monoica, caducifolia, con pólas abertas e copa ancha. A súa casca, de cor cinza ou verdosa, parda nos vellos troncos, descállase en placas escamosas que revelan manchas irregulares amareladas ou esbrancuxadas da cortiza interna. As pólas son glabrescentes, o indumento está feito de pelos estrelados e os brotes son densamente tormentosos, mentres que as xemas son de forma ovoide-cónica e cubertas por unha única escama.



E se imos rodeando o salón, chegamos á parte traseira deste onde apreciamos un recuncho cunhas árbores moi interesantes (ademais dalgunha planta):

Magnolio: é unha arbore de follas perenne e porte piramidal que pode chegar a alcanzar os 30 metros de altura, florece na primavera e no verán. É unha planta de gran beneficio para quen a cultiva porque dela se poden extraer determinadas substancias como aceites esenciais, resinas, glicósidos e alcaloides moi utilizados na industria cosmética e farmacéutica.

Esta árbore orixinaria dos Estados Unidos pertencente á familia Magnoliaceae destaca pola súa formidable beleza ornamental e un crecemento lento que tarda ata cinco anos en acadar un metro de altura.



Pieris japonica é unha planta da familia Ericaceae. É orixinaria do leste de China, Taiwán e Xapón, onde crece como arbustos de montaña.



Cerdeira: é unha árbore moi vigorosa de copa redondeada ou cónica que pode acadar os 15 m de altura. As súas pólas son grosas e con moitos brotes curtos, que brotan anualmente e son onde medran as flores e os froitos. As súas follas son ovaladas, de ata 15 cm de longo e moi serradas.



Xeranio: as súas follas son simples, normalmente palmadas divididas, ás veces case enteiras e dentadas, estípulas -estípulas libres ou soldadas, papiráceas-, pecioladas. As follas basais están dispostas xeralmente formando unha roseta; as follas caulinais, alternas ou oposta.



O traballo completo rematouse e foi entregado a concurso o 15 de maio. Agardamos que con el, igual ca nós, coñezades un pouco máis a nosa contorna natural e comeceades a valorala.

Alumnado de 3ª ESO - PDC



Por Martín López del Río de 2º ESO A

Que é a violencia de xenero?

Entendese que violencia de xénero é calquera acto violento ou agreación, baseados nunha situación de desigualdade no marco dun sistema de relacións de dominación dos homes sobre as mulleres que teña ou poida ter como consecuencias un dano físico, sexual ou psicolóxico, incluídas as ameazas, detalles, actos e a coacción ou privación arbitraria de liberdade, tanto se ocorren no ámbito público como na vida familiar ou privado

TIPOS DE VIOLENCIAS

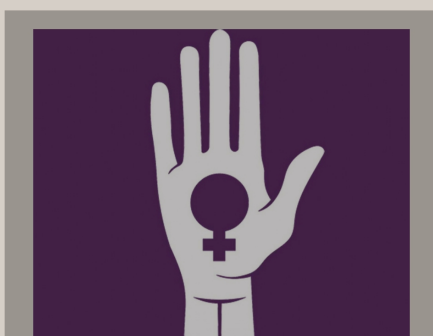
1-Violencia física

Inclúe calquera
acto de forza contra
o corpo da muller

2-Violencia psicolóxica

Inclúe toda conduta, verbal
ou non verbal, que produza
na muller desvalorización
ou sufrimento

e moitas mais



25 N



En si non é unha celebración porque morren moitas persoas por este motivo maiormente son mulleres. Sóese pensar que son mais debiles pero iso é mentira.

Eu penso que se metade dos homes tiveramos que pasar a dor que pasan as mulleres non aguantariamos. Algún exemplo é o parto, iso e unha dor moi grande que só sufren as mulleres.

Este día débese celebrar para recordarlle ao mundo que diariamente morren persoas que xa non estan con nós e sobre todo para afirmar que hai que rematar con esta lacra.

PORQUE SE CELEBRA





QUE FACER

O primeiro paso que pdes dar é explicar a túa situación a outras persoas e pedir axuda.

Recoméndase busca o apoio de familiares e amigos de confianza para que te apoien e acompañen nestes momentos difíciles.

Recomendámosche que te poñas en contacto co teléfono gratuito de información e asesoramento xurídico 016, servizo público posto en marcha pola Delegación do Goberno contra a Violencia de Xénero, en funcionamento as 24 horas do día



COMO PREVER A VIOLENCIA DE XENERO

Educar aos nenos e nenas, desde as idades máis temperás, nunha cultura centrada na resolución pacífica de conflitos, fomentar a empatía e desenvolver unha autoestima equilibrada, son principios que favorecen a desaparición dos prexuízos de xénero que se dan xa desde a escola.



Imaxes

Portada: <https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/iesgalileoalmeria/25-n-dia-contra-la-violencia-de-genero/>

2º Páxina: <https://www.lasprovincias.es/valencia-ciudad/25n-manifestacion-valencia-violencia-mujeres-20191122123345-nt.html>

3º Paxina: <https://www.ub.edu/portal/web/psicologia-es/detalle/-/detall/25n-en-la-universidad>

4º Páxina: <https://www.setcabarcelona.com/25-n-dia-internacional-de-la-eliminacion-de-la-violencia-contra-la-mujer/>

5º Paxina: <https://e-rol.es/experiencias-de-mujeres-victimas-de-violencia-de-genero-por-parte-de-su-pareja-tipificacion-representativa-de-este-escenario/>

https://www.granadahoy.com/granada/25N-Granada-machismo-manifestacion-violencia-genero-directo-video_0_1413158937.html

6º Paxina: <https://www.caspe.es/la-violencia-de-genero-la-paramos-todos/>

<https://www.urjc2030.es/ui/la-urjc-anima-a-participar-en-los-premios-para-tesis-doctorales-que-traten-la-violencia-de-genero/>

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

INFORMACIÓN

1º Pagina: <https://igualdade.xunta.gal/gl/content/que-e-violencia-de-xenero-0>

2º Pagina: <https://igualdade.xunta.gal/gl/content/que-e-violencia-de-xenero-0>

3º Pagina: <https://igualdade.xunta.gal/gl/content/que-e-violencia-de-xenero-0>

4º Pagina: Creación propia

5º Pagina: <https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/queHacer/home.htm>

6º Pagina: <https://igualdade.xunta.gal/gl/content/que-e-violencia-de-xenero-0>



O Camiño do Norte



Khadija Bougadima, Sara Piñeiro, Lucía Extremeiro, Amalia Enríquez, Khady Gaye López 3º ESO B



Índice

1.Orixe
2.Percorrido
3.Nº etapas

4. Lugares de interese
5.Recomendacións
6.Bibliografía

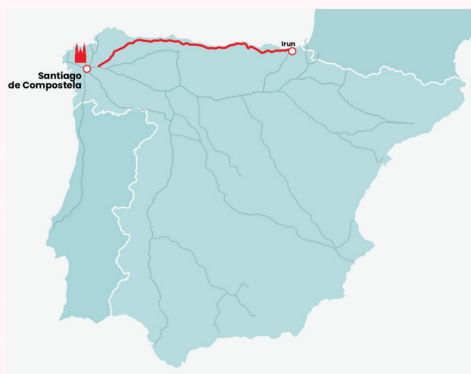


Orixe

É un dos camiños máis antigos, foi creado debido a que, na Idade Media, o Camiño Francés era máis perigoso, xa que os exércitos musulmáns ían cara ao norte.



Percorrido



O Camiño do Norte é unha ruta que percorre toda a costa peninsular de leste a oeste, bordeando o mar Cantábrico polo norte de España.

Sae de Irún en dirección a Compostela, deixando ao seu paso un ronsel de cidades como San Sebastián, Bilbao, Santander ou Xixón, ata entrar en Galicia.



Inicio no País Vasco



- De Irún a San Sebastián (27,5 km): Esta etapa pódese dividir en dúas partes: e polo monte Jaizkibel ata Pasaxes de San Juan e polo Monte Ulia, que remata en San Sebastián.
- De San Sebastián a Zarauz (20,5 km): o Paseo da Concha marca o inicio. Pódese gozar dunhas marabillosas vistas do Cantábrico.
- De Zarautz a Deba (22 km): Esta etapa ofrece vistas cara á costa e ten subidas considerables pero curtas.
- De Deba a Markina (24,5 km): Esta é a etapa máis solitaria de todo o Camiño. Apenas dispón de servizos para caminantes, pero ofrece unha ruta dura e moi fermosa polas montañas e os vales rurais vascos, con caseríos e prados.
- De Markina a Gernika (25,4 km): Esta etapa é montañosa, con varios camiños.



Nº etapas

O Camiño do Norte é o camiño máis longo dos que levan a Santiago: 34 etapas, 824 km e unha duración aproximada de 35 días dende Irún.

Étapas de dificultade media e unha distancia aproximada de 30 quilómetros.

- Da primeira ata a novena etapa, que remata en Castro Urdiales, percórrense lugares do País Vasco como Bilbao.
 - 5 etapas seguintes por Cantabria, ata a 14, que remata na vila de Comillas.
 - Despois de 12 etapas por Asturias empeza a ruta por Galicia desde Ribadeo e por Lourenzá, Abadín, Vilalba, Baamonde, Sobrado dos Monxes, Arzúa e O Pedrouzo durante 8 etapas ata chegar a Santiago de Compostela.
- 

Lugares de interese

- Galicia: Cova do rei cintolo, catedral de Mondoñedo, mosteiro de Sobrado dos Monxes
- Asturias- Praia de Gulpiyuri, antiga muralla e torreón en Ispanes, Avilés
- Cantabria- Igrexa da Asunción, colegiata de santa Juliana, palacios modernistas de Comillas
- País Vasco- Palacio Miramar en San Sebastián, museo Guggenheim de Bilbao, Catedral de Bilbao



Recomendacións

1. Calzado cómodo
2. Equipaxe xusta
3. Roupa cómoda
4. Levar botiquín/kit de primeiros auxilios
5. Planificar a hospedaxe
6. Non forzar o corpo
7. Respetar o medio ambiente



Bibliografía

<https://caminoon.com/camino-del-norte/>

<https://www.alberguescaminosantiago.com/camino-del-norte/etapas/>

<https://elcaminodesantiago.es/cuanto-se-tarda-en-hacer-el-camino-de-santiago/>

<https://followthecamino.com/es/tours-al-camino-de-santiago/camino-del-norte/>



O ASTUR-LEONÉS

Daniel Iglesias Carballal
3º B

Qué é?



O astur-leonés é unha lingua romance que se fala nunha zona de España e nunha comarca de Portugal.
Oficialmente está clasificado como: Indoeuropeo itálico, íbero-romance.

Cal é a súa orixe?

O astur-leonés é o resultado da evolución do latín vulgar que introduciron os lexionarios romanos no territorio dos ástures (pobo prerromano que habitaba a maior parte de Asturias e León, occidente de Zamora e noroeste de Portugal).

Máis tarde o reino de Asturias pasa a chamarse reino de León.

No ano 218 a.C. chegan os conquistadores romanos á Península Ibérica e a partir do **século V** comeza a historia do latín vulgar dende a zona central e norte de España.

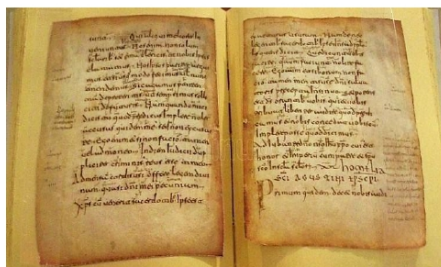


Cando aparecen os primeiros escritos?

Ata o **século X** a lingua usada pola Igrexa e a Administración era moi distinta á falada polo pobo.

No **ano 900** e pico aparece un escrito chamado Nodicia de Kesos, que era un documento de compra-venda que estaba escrito en lingua romance, non en latín culto. A partir de aquí comezan a aparecer máis escritos nesta lingua que ía evolucionando dende o latín vulgar.

No **ano 1171** aparece en Sahagún (León) o primeiro documento escrito totalmente en astur-leonés.



Como foi a súa evolución?



Dende a **Idade Media** en todo o reino de León vai ser empregada a lingua común, o astur-leonés e non o latín culto en todo tipo de textos legais incluídos os fueros (leis de cada localidade) e vanse traducir do latín os textos legais.

No **século XI** hai un proceso de asimilación lingüística entre dialectos, o que dá lugar a unha lingua común: o español.

Nos **séculos XII e XIII** o astur-leonés alcanzou a súa máxima expansión territorial.

Do **século XV ao século XVIII** prodúcese un proceso de centralización de Europa e da Península Ibérica que marxina as linguas do resto dos territorios. Son séculos escuros, o astur-leonés pasa a ser arrincoado polo castelán.

Século XIII: Coas invasións musulmanas, España divídese en 2 zonas: a parte sur onde se fala mozárabe e a parte norte onde se usan as demais linguas: galaico-portugués, astur-leonés, catalán, etc.

No **seculo XVI** o 80% da poboación falaba en español.

A partir do **século XVII** aparecen manifestacións escritas en literatura de astur-leonés.

No **século XX** tamén se despraza esta lingua polo franquismo: o castelán era a única lingua que se podía empregar.

Despois da morte de Franco, nos **anos 70** comezou a haber movementos que reivindicaban o uso do astur-leonés.

Que variedades hai?

O astur-leonés co paso do tempo foise dividindo en dialectos segundo as zonas en que se falaba:

***Bloque Occidental**: Occidente de Asturias, León, Zamora e Portugal.

***Bloque Central**: Centro de Asturias e Argüellos (León).

***Bloque Oriental**: Oriente de Asturias e zona nororiental da provincia de León.

En cada zona fálase dunha maneira diferente porque se foi mesturando co castelán e coa fala propia dos pobos, o que deu orixe a distintos nomes segundo a comarca de que se trate: **asturiano, bable, berciano, pixueto, cabreirés, sanabrés, leonés, mirandés, extremeño, etc.**



É unha lingua oficial?

O astur-leonés non é lingua oficial en ningunha CCAA española, aínda que se cita nos Estatutos de Autonomía de Asturias e Castela- León.

En **León** non está regulado en ningún sitio.

En **Asturias** está regulado pola Real Academia da Lingua Asturiana, que axuda á súa promoción e estudo tanto en Asturias como no norte de León.

Na comarca de **Miranda do Douro**, en **Portugal** o astur-leonés é unha lingua oficial.

Alí está regulado polo Instituto da Lingua Mirandesa.



Canta xente o fala actualmente?

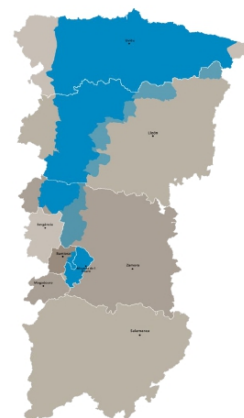
O astur-leonés na actualidade é falado por arredor dunhas 700.000 persoas en total.

O asturiano fálanlo unhas 600.000 persoas.

O leonés utilízano unhas 25.000 persoas aproximadamente.

Fálase en Asturias e zonas de Zamora e León, en Tras-os-Montes e Alto Douro na comarca de Miranda do Douro, en Portugal.

Como fala de transición úsase en zonas de Cantabria, Salamanca, Burgos e no norte de Cáceres.



Está en perigo?

Actualmente en **Castela-León** a maior parte da xente que fala astur-leonés é da terceira idade e do medio rural.

En **Asturias** hai partidos políticos e asociacións que apoian a oficialidade desta lingua e realizan campañas para acadala. Nos colexios estúdase a lingua.

En **Portugal** si que é oficial e estúdase academicamente.

A día de hoxe a **UNESCO** ten o astur-leonés na listaxe de linguas en perigo de desaparecer.



Fútbol gaélico

O noso alumnado na clase de Educación Física tivo a oportunidade durante varias xornadas de adestrarse en fútbol gaélico con Pedro e aprender máis deste deporte orixinario de Irlanda. Entrevistamos a Alexandre Sanmartín Costa, responsable da seleccións galegas de fútbol gaélico e adestrador da masculina.



Ola Alexandre! Como entraches en contacto con este deporte?

No ano 2012 fixen parte a da organización do primeiro partido da Selección Galega que se celebrou en Narón contra a selección de Bretaña. Aquel día voltei para Compostela decidido a fundar un club na miña cidade, e así foi.

Cal é a orixe do fútbol gaélico?

En Irlanda é o deporte de máis popularidade, ten mais de 100 anos de historia e non só ten un carácter deportivo, senón que tamén ten vencello coa lingua e cultura irlandesa. Trátase de único deporte que une “as dúas irlandas”, a parte independizada e a que aínda está baixo xurisdición británica.

Cantas persoas forman cada equipo?

En Irlanda normalmente xoga cada equipo con

15 xogadores no campo xa que os campos miden aproximadamente 140 x 90. Para facerse unha idea teñen uns 30 metros máis de longo e 20 ancho se o comparamos cun de fútbol convencional. Como en Galicia non contamos con campos desas dimensións, xogamos de 9 ou 11, dependendo da competición.

En que consiste xogo?

O obxectivo principal é anotar o maior número de puntos, marcando goles (3 puntos) ou lanzando o balón por enriba do longueiro (1 punto). Os xogadores avanza polo campo levando o balón nas súas mans, pateándoo co pé e pasándoo (golpeando o balón coa man) entre compañeiros de equipo.

Que capacidades son as máis importantes?

Hai que ter unha boa concentración e coordinación, pois o balón sempre está en movemento. A rapidez e velocidade e son outros factores que máis inflúen neste deporte.

Cando xogou a selección galega o primeiro partido?

A masculina en xullo do ano 2012 en Narón.

Nese día debutou a Selección Galega Masculina cunha emocionante vitoria fronte a Bretaña por 5-08 (23) a 3-08 (17).

O debut das femininas foi nun partido fronte a Madrid que gañaron por 13-18 (57) a 2-06 (12)



no campo da Baiuca da Estrada en agosto do 2014.

Por fin, no 2015 entrou nos campionatos mundiais ao xogar no mundial de Abu Dabi.

Como lle foi á selección galega nos últimos torneos internacionais?

En marzo deste ano xogamos o 16º Gaelic Football Invitational Tournament na Haia e tanto a selección masculina como a feminina chegaron á final e quedaron subcampioas. Ademais, a xogadora do Turonia de Gondomar, Antonella Larrascq Álvarez, foi elixida a mellor valorada.

No verán descansaremos de Mundiais ou Europeos, xa que os últimos foron no 2023 en



Derry (Irlanda) e no 2022 en Pontevedra respectivamente.

Onde podo ver partidos en Galicia?

Como tempada regular, en Galicia temos competicións propias entre os clubs galegos de outubro a maio. A maiores, en Galicia estamos habituados a organizar torneos

amigables de ámbito internacional, convidando a equipos de Irlanda e outras partes de Europa. Ademais, dispoñemos de Selección Galega que compite nun ámbito internacional, tanto en europeos como mundiais. Recentemente tamén incorporamos as categorías inferiores, que tamén xogan a nivel galego e internacional. Ademais dende fai tres anos, a TVG retransmite partidos da liga irlandesa.

Por que é un deporte “amateur”?

A filosofía deportiva é defender o club da túa vila nas competicións comarcais e nacionais, e defender a túa comarca ou bisbarra a nivel irlandés. Non se entende, dentro desta filosofía, o traspaso de xogadores ou xogadoras agás por causas laborais ou por estudos. Non hai maior orgullo que defender ao teu pobo.

Podo lanzar un clube coas amizades?

Si, pois cómpre despois de xuntar as persoas nun clube masculino, feminino ou mixto darse de alta na Administración. A Asociación Galega de Fútbol Gaélico ofrece o seu apoio para arrincar o proxecto contactando por exemplo a través do correo comite.galego@gaelicogalego.gal podemos impartir unha formación de 8-12 semanas, divulgando o proxecto ou organizando partidos e torneos para rematar incorporándose á Liga Galega.

Belén Mosquera

Este 8 de marzo quixemos facer unha homenaxe a unha profesora moi especial para todo o centro: Belén Mosquera, de Latín. “Enganámosla” convidándoa a xogar un Kahoot na biblioteca e, no día do seu aniversario, descubriu que as últimas preguntas eran sobre ela. Risas e bágoas, de emoción inundaron o espazo. Posteriormente Celia de 1º de Bacharelato realizoulle unha entrevista

moi especial para que a coñezamos moito mellor.

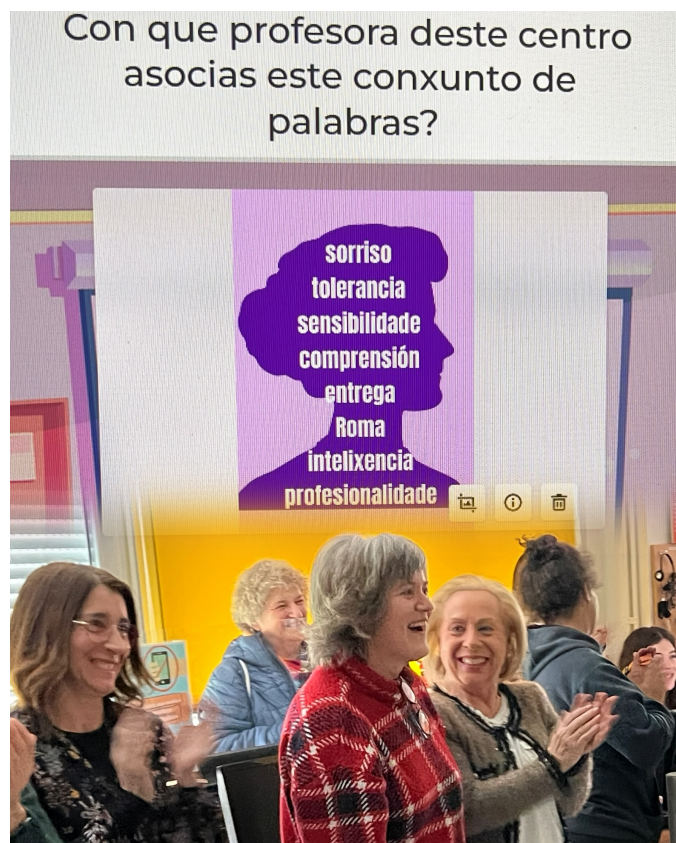
Que te inspirou a estudar latín e a ser profesora desta lingua?

Pois inspiroume a miña profesora de Grego no instituto que me fixo namorarme da cultura e das linguas clásicas, sobre todo a través do grego, mais despois optei por facer oposición

de Latín, xa que nos formamos nas dúas linguas ao mesmo tempo na universidade.

Como integras a cultura e a historia romanas nas túas clases de latín?

Intégroas un pouco “polos pelos” porque é pouco tempo o que temos e hai que priorizar o estudo das linguas, aínda que me parece moi importante o contexto histórico e non se entende unha lingua sen a súa cultura.



Que retos afrontaches á hora de ensinalle latín aos adolescentes?

O reto foi cada vez maior porque co paso dos anos e das distintas leis, a presenza das linguas clásicas no currículo é máis pequena, máis minoritaria e, ao mesmo tempo, tamén no mundo que nos rodea vemos como non está tan presente. Antes utilizábanse máis expresións típicas do latín, simplemente unha palabra como “quórum” tíñana antes máis presente. En calquera momento podía botar man desa expresión para referirse á xente que había nunha reunión.

Que métodos utilizas para que a aprendizaxe do latín sexa interesante e

relevante?

Realmente ao longo de todos estes anos intentei buscar métodos alternativos, a veces a menos, pero fun depurando moitas cousas, buscando ir ao elemental. Quizais ao mellor hai outras persoas que son moito máis creativas, pero eu creo que o que fun vendo ao longo do tempo é ir destilando aquilo que me parecía máis imprescindible. Sempre intentei, tanto nos contidos lingüísticos como da literatura ou da cultura en xeral, partir do que os e as estudantes saben, das súas propias linguas, observándoas, a súa comunicación ou o contexto no que nos movemos e, a partir do presente, ir cara atrás.

Podes compartir algunha anécdota divertida ou memorable das túas clases?

Non nos chegaría o tempo, porque anécdotas divertidas hai moitísimas... Unha, por exemplo, na que nos rimos todos, incluído a propia nena hai moitos anos, foi nunha ocasión que lles fixen situar os acontecementos ao longo dunha liña do tempo para que fosen enchendo a división antes ou despois da nosa era. Entón, lembro que preguntaba cando naceu a figura pola que distinguimos no calendario antes de Cristo ou despois de Cristo. Unha nena pois, moi entusiasmada, contestoume: “na Idade Media” e eu dígolle que se dea conta que é noutra época e ela responde: “perdoa profe, foi no Renacemento”. Foi moi divertido porque ela mesma estaba moi nerviosa sen saber que engadir.

Como ves o futuro do estudo do latín no sistema educativo?

Véxoo desde hai tempo, como moitos dos meus compañeiros, con preocupación. Creo que cada vez máis somos moi pouco conscientes do que significa o pasado en moitas cousas na historia. Esquecémolo moi rápido e non se valora que cousas que aconteceron hai, 2 000 anos ou 2 500 anos son a base absoluta das nosas raíces. E tamén somos moi pouco conscientes do que significa a historia das nosas linguas, que

damos nun tempo moi recente. Moitas das cousas que hoxe non entendemos teñen a súa explicación na nosa lingua nai, que é o latín. É unha pena que non se afonde máis nestes coñecementos

Agora para rematar, xa que soubemos que te vas a xubilar, como tomas este cambio de vida?

Pois tómoo con moita expectación, porque son consciente de que vai ser un cambio importante, custoume moito dar este paso, podería estar aínda máis porque nós temos o privilexio de poder irnos un pouquiño antes da idade de xubilación de todo o mundo, e penseino moito porque estou encantada coa

profesión que tiven. Estoulle moi agradecida, é unha profesión que nos permite estar cos pés no mundo e enriquecéenos moito. Como todas as profesións ten as súas partes boas e malas: ás veces cansan certas cousas, pero é unha profesión marabillosa, así que o tomo con expectación, con tranquilidade e entendendo que tamén todo chega e que teño que pasar a outra etapa da miña vida.

Belén, grazas pola túa entrega sempre e en especial por ter colaborado tanto co EDLG nestes anos. Botarémoste de menos!

Organización do concurso Lucus Intercentros por ASIDIR

Este concurso de preguntas no que participan institutos da cidade celebrouse no salón de actos do noso instituto e foi retransmitido en directo grazas ao Servizo de audiovisuais da Deputación de Lugo. Os temas do concurso son os seguintes: Mundo Actual e clásico, Cultura científica, Física e química, Linguas, Matemáticas, Artes e deportes e Xeografía e historia.

Na organización deste concurso ademais de

participar o alumnado do 2º curso de ASIDIR contamos coa colaboración das tres familias profesionais: Informática colaborou na presentación dixital do concurso e Imaxe persoal nos peiteados e asesoría de imaxe dos presentadores e azafatas.

Ademais, neste curso o alumnado de ASIDIR realizou interesantes saídas como a visita ás dependencias do Arquivo Histórico de Lugo e do CEI-Nodus, onde recibiron toda clase de información sobre os seus programas de apoio para a posta en marcha de novas iniciativas empresariais. Nesta mesma época tamén visitaron Expourense, con motivo da 24ª edición da Feira Internacional Xantar, feira na que puideron comprobar de xeito práctico a realización dun evento corporativo, presenza de stands, transmisión da imaxe corporativa das empresas, etc.

Rafael Lamas de Radio Llama entrevistou as alumnas de 1º Bacharelato antes de participar na XI edición de Lucus Intercentros: Laura García Castro, Sara Pico López e Iria Rodríguez Varela. A Sara Álvarez Valiña tocoulle ser a man inocente encargada de extraer as papeletas para determinar a orde





Radio LLama

de competición dos equipos nos cuartos de final por ser a alumna máis nova da súa clase. Compartiron datos tan interesantes como que practicaron coas preguntas do ano pasado ou que as súas materias favoritas son as do seu bacharelato.

Tras o concurso, que gañaron as nosas participantes, Uxío e Yorlin de 1º ESO A presentaron a entrevista mutua entre as participantes e o alumnado organizador que podedes escoitar no QR. Para elas as preguntas máis difíciles foron sobre Alan Turing e Antonio Machado. Sentíronse sempre arroupadas polo público e en especial pola súa clase, que as recibiu cun corredor de aplausos.

Velaquí a entrevista o alumnado de ASIDIR, que agora mesmo está rematando o ciclo coa realización das prácticas laborais. Parabéns polo voso traballo e moita sorte no futuro!

Cal é o motivo de que organicedes este evento?

É parte da materia dun módulo chamado Organización de Eventos Empresariais.

Que outros eventos organizastes antes deste?

Organizamos Samaín e Magosto, os concursos de Nadal e acabamos de abrir a

convocatoria da elección da mascota da Biblioteca.

Estades satisfeitos coa organización do Lucus Intercentros?

Penso que foi bastante ben. A min persoalmente tocouse a zona de control do evento e non tivemos ningún problema. A outros compañeiros tocoulles no posto de entrega de premios.

Tivestes algún contratiempo na organización?

Houbo un cambio de última hora de presentadores por atoparse mal unha delas,



pero saíu adiante. Tamén algún instituto tardou algo en enviar o nome dos participantes e tamén na chegada ao evento. Por último, vimos que estaría ben identificar mellor a quen son destinados os premios para ser máis áxiles á hora da entrega.

Cambiaríades algún aspecto da organización?

Penso que nos virían ben auriculares nos postos de control para mellorar a comunicación. No peiteado foron moi eficaces, mais outros anos tamén poderíamos preparar a concursantes, non só a presentadores.

Parabéns por tan bo traballo ao comité organizador e ás participantes





AGRADECIMENTOS



Asemade, dámoslle os parabéns á persoa encargada de realizar a portada, as persoas que

Sen a vosa inestimable axuda e colaboración, este proxecto non podería ter saído á luz.
Grazas!

O ANO DAS CULTURAS DO MUNDO



2024



COLABORACIÓN ALUMN@S 1º DE FPB INFOFI