

# TENDER AND GOOD

## OBESITY

The obesity happen because loss of fisical activities and a lot eat in excess. In Reality is enfermedad (enfermedad) this happen because of Psychosocials and variants genetics.

Overweight list in country:

|                |                  |
|----------------|------------------|
| American Samoa | Percent → 71.00% |
| Nauru          | Percent → 61.00% |
| Cook islands   | Percent → 59.50% |
| Tokelau        | Percent → 51.00% |

What do you do to improve over weight?

1. Don't consume more sugar
2. Do exercise
3. eat more fruits and veggie
4. Don't smoke
5. Reduce the consume of alcohol
6. measure your weight

in my conclusion i say that the Peoples eat more fruits and veggies. Do exercise, sports!! Don't smoke for help your health.



## Exercise habits in Spain

European Week of Sport

We don't have exact information on how many people in Spain exercise in 2025. We only know that in 2022, 57.3% of the population over the age of 15 engaged in different types of physical activity, such as aerobic exercise, strength training, and stretching. This year, the exact number of people who exercise is unknown, but we do know that a significant part of the population remains active. Events like the European Week of Sport have been held in recent years to promote physical activity among citizens and encourage them to stay fit.

HEALTHY HABITS

In Spain, accessing to public or private sources for exercise is quite easy, cities have a big role in encouraging people to stay active. Most neighborhoods have at least one park or space to walk or run up before a workout. Additionally, many parks are equipped with exercise machines, they may not be the most advanced but they are effective and serve their purpose, providing people free and convenient ways to get fit.

Private gyms are also available, offering a variety of options for those who prefer something more elaborate. Anyway, in public or private spaces, people in Spain have many opportunities to get fit and have an active lifestyle.

Evolution of sports practice among the population residing in Spain age 15 and over.

| Year | Percentage |
|------|------------|
| 2000 | 22%        |
| 2005 | 25%        |
| 2010 | 37%        |
| 2015 | 54%        |



# Tierno y Buen

## MARZO, ABRIL Y MAYO

Las ventanas, engalanadas con mantones de manila desde primera hora de la mañana, ya lo anunciaban: Es 16 de mayo, pero hoy en el Tierno ¡se celebra San Isidro! Y a ritmo de chotis y pasodoble, el patio se vistió de verbena: casetas de feria, bailes y juegos populares, fanzines, rosquillas y limonada, taller de chapas... El clavel podías hacértelo tú mismo en otro de los puestos. Si querías saber sobre tu futuro, procedente de las Islas Afortunadas, pudimos contar con la presencia del prestigioso adivino Ricardino El Tarantulino.

No sabemos si uno puede escapar a su destino, pero de lo que sí que hubo que salir huyendo fue de los cabezudos que, a garrotazos de papel, irrumpieron en la feria persiguiendo a cuantos se cruzaban en su camino. El fin de fiesta vino cargado de premios: la tómbola, donde tu suerte estaba en un número.

Todos disfrutamos ese día de la celebración gracias a que antes otros os implicasteis activamente en su preparación, tanto alumnos como profesores. Por eso, además de un ¡Viva San Isidro y viva Madrid, que es el pueblo de todos!, hay que decir bien alto ¡¡Viva el Tierno!!



## THE OCA

The Oca doesn't have a single creator, it was developed in Italy, its purpose was family entertainment, to educate and develop new strategies. (Cristel)

- the oca game was created in classic Greece in 1700 a.c and his origin is china in the Dynasty ming. And also is believe this game was created in Italy. Don't exist achieve where talk to the country and the origin of oca game. (Yahir)

La oca is a board game that became popular in Europe in the 16th century, especially in Italy, and quickly spread to other countries during the Renaissance. In the 19th century, it became also popular in Spain and France. (Melany)

Finally, this board game is for 2 to 6 players and requires a combination of strategy, experience, and luck.

Your goal is to be the first player to reach square 63. On each turn, a die is rolled to determine how many squares you can move.

The board has special squares like the goose that makes you move to the next goose square, and more.

In this game, the senses of vision, touch, and hearing are used. To win, you must land exactly on square 63. The first player to achieve this goal wins the game. (Mia)

Oca image

Mia  
Yahir  
Melany  
Cristel



# TIERNAS MATEMÁTICAS

## LA SUMA MÁGICA

Escanea el QR, contesta las preguntas y gana fantásticos premios que se repartirán el (día) de (mes) a la hora del recreo en la biblioteca.

¿Cómo puedes sumar ocho 8 para obtener 1000?

## PASATIERNOS

## CRUCIGRAMA

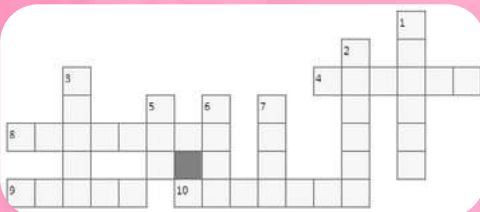
Escanea el QR, contesta las preguntas y gana fantásticos premios que se repartirán el (día) de (mes) a la hora del recreo en la biblioteca.

### Horizontal:

4. Coloridas plantas que florecen en primavera.
8. Insecto colorido que vuela en primavera.
9. Precipitación que puede derretirse al llegar abril.
10. Recolección de frutos que comienza en esta época.

### Vertical:

1. Lugar donde se cultivan plantas y flores.
2. Precipitación que ayuda a las plantas a crecer.
3. Color que predomina en la naturaleza en abril.
5. Estrella que brilla más intensamente en abril.
6. Descarga eléctrica que puede ocurrir en tormentas.
7. Elemento que se siente fresco en primavera.



# MUNDO LABORAL

## DE LA FP A YOUTUBE: TRAYECTORIA Y CONSEJOS DE SERGIO GORDILLO

Dentro del módulo Itinerario Personal para la Empleabilidad I, los alumnos de 1º del ciclo formativo de Grado Superior Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma tienen que intentar contactar con 3 profesionales que sean referentes para ellos. Esta tarea no siempre es sencilla y más difícil aún es conseguir entrevistarles. Uno de mis alumnos, Jorge Alejandro Zagastizábal Varga, ha conseguido entrevistar a Sergio Gordillo, youtuber del canal Algoritmo Salvaje, especialista en contenidos relativos al sector informático. ¡Enhorabuena, Jorge!

**¿Cómo empezaste a trabajar en el sector de la informática? ¿Cuál fue tu primer proyecto?**

Cuando acabé el ciclo formativo de grado superior de Desarrollo de Aplicaciones Web, dado que hablo francés, contactó conmigo por LinkedIn una empresa de consultoría para proyectos internacionales con sede en Francia (Capgemini). Mi primer proyecto profesional, no obstante, tenía que ver con la logística de una empresa de muebles en la que hice las prácticas de DAW (Electrodomésticos Bombay), en Ciudad Real.

**¿Cómo nació tu canal de YouTube? ¿Qué fue lo que te inspiró?**

Fue producto del COVID. Era verano de 2020, no sabíamos si íbamos a tener prácticas de la FP de DAW por la situación del COVID, y pensé que era una buena forma de mejorar mi marca personal, de mezclar programación, psicología y comunicación, que también me gusta mucho. Mi idea era si no conseguía prácticas por tema COVID, poder diferenciarme de la competencia con el Canal de Youtube. Y como me encanta, sigo con ello.

**¿Cómo fue tu experiencia al buscar puestos de trabajo después de terminar los estudios?**

En mi caso, conseguí mi primer empleo 15 días antes de acabar la FP gracias a saber francés. Si tenéis un nivel de francés intermedio, puedo referiros en mi empresa por ejemplo (tienen sede en Madrid y casi continuamente buscan desarrolladores con francés). En mi caso, al estar muy diferenciado de la competencia gracias a los idiomas, no tuve que hacer casi nada. Fue muy fácil conseguir ese primer empleo (hablamos de diciembre de 2020).

**¿Qué perfiles profesionales en el sector de la informática o qué lenguajes de programación crees que tienen más demanda en el mercado actualmente?**

Perfiles T-Shaped (que resuelven o pueden echar una mano en varias áreas-por ejemplo, en backend y frontend, pero son altamente especialistas en algo-por ejemplo, especialista en Next.js) y perfiles relacionados con Big Data e IA. Todos con un nivel de seniority superior a los 3-4 años de experiencia.

**¿Qué es lo que más disfrutas del trabajo de programación y qué es lo que menos te gusta?**

Lo que más disfruto es crear cosas y lo que menos me gusta la cantidad de reuniones que existen en muchas empresas (reuniones que te quitan mucho tiempo de programar).

# GANADOR 3º EDICIÓN CONCURSO EMPRENDIMIENTO

¡Ya tenemos ganador del 3º Concurso de Emprendimiento de 2º de Bachillerato!

Como en años anteriores han participado todos los alumnos de la asignatura de FAG, a través de 5 equipos que presentando 5 propuestas de proyecto de empresa tan variados como AreFast, un restaurante de arepas rápidas y personalizadas; Worr un festival de Reggeton antiguo; Uraplu, un laboratorio de investigación para la descontaminación y reutilización de los residuos peligrosos



de la energía nuclear; NAS Night Club, una discoteca que cuenta con una gran sala para todo el público además de salas privadas donde se podrán celebrar fiestas y sesión juvenil; y finalmente Mi Cesta, un supermercado que ofrece servicios adicionales como cafetería, carros inteligentes, zona infantil y dietas personalizadas.

El jurado, compuesto por tres profesores del centro han actuado como posibles inversores, lo han tenido muy difícil para elegir a un único proyecto ganador. Pero finalmente y gracias a la fuerza y profesionalidad de su presentación, han elegido a Mi Cesta.

Este concurso es el resultado final del trabajo realizado por los equipos durante todo el curso, desarrollando desde la idea del negocio, hasta su política de marketing, de personal o sus necesidades financieras para sus proyectos empresariales.

Felicitamos a todos los equipos, por el gran trabajo realizado y en especial a las 4 integrantes del equipo Mi Cesta, Patricia Corrales, Andrea Galindo, Ainara González y Yanira Morón.

## RINCÓN DE FÍSICA Y QUÍMICA

### DAMERO

Escanea el QR, contesta las preguntas y gana fantásticos premios que se repartirán el (día) de (mes) a la hora del recreo en la biblioteca.

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 6S | 1K | 7M |    | 1A | 1B | 5P | 5T | 5F | 6S | 6R | 1B | 4M | 1K |    | 8T | 5P |    | 6S | 8R | 7M |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7B | 2C | 6X | 6R | 5F | 7F |    | 4E | 4M | 7B | 5T | 4N | 9G | 1K | 2C | 7M |    | 1A | 8T |    | 1A | 4M | 5P |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4M |    | 7B | 7M | 5P |    | 5P | 6S | 5P | 5J | 2K | 8R | 6R | 1B | 7M | 5P |    |    |    |    |    | 8T | 5F |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6R | 4M | 7B | 5C | 4M | 8R | 9G | 1K | 5J | 8T |    | 9A | 6S | 8T |    | 5P | 9G |    | 4E | 7M | 2M | 7F |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8T | 1K |    | 7B | 8T | 1K | 5T | 8P |    | 5C | 2D | 4M | 5C | 4M | 8P | 6R | 1B | 4M | 1K |    | 5P | 8T |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1A | 8T | 1K | 4M | 7B | 1B | 1K | 7F |    | 5P | 4M | 5F | 6S | 5J | 4M |    |    | 2C | 5F |    | 9A | 6S | 8T |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5P | 2C |    | 8T | 1K | 6R | 6S | 9G | 1K | 5J | 8P | 7M |    | 2C | 8R |    | 7B | 2K | 2M | 4M | 2D |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5C | 8P | 4M | 5C | 5T | 2D | 6R | 1B | 4M | 1K |    | 1A | 1B | 5P | 4M | 5F | 3A | 9G | 1K | 5J | 8T |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

1. Gas que se encuentra como soluto en las bebidas gaseosas.

A B C D E F G H J R L M N P K Q

2. El acero es una aleación de....

A B C D E F M J K H L X N P

3. Mezcla homogénea en la que uno de los componentes es el alcohol.

A B C D

4. Es una disolución cuyo disolvente y cuyo soluto se encuentran en estado líquido.

A B C D E F G H J K L N P Q S M Z

5. La lejía es una disolución cuyo soluto es...

A B C D E F G M H J T L Q P K R S X

6. El granito es una mezcla heterogénea formada por feldespato mica y...

R S T V X Y

7. Disolución de un metal en el mercurio.

A B C D E F G M

8. Aleación de cobre y estaño.

N P Q R S T

9. Unidad en la que se expresa la ley de las aleaciones de oro. Se define como cada una de las partes en peso de oro puro contenidas en 24 partes de aleación.

A B C D E F G

QR

## ARTÍCULO BRIGHTON

### LA ESTUDIANTE MÁS DIVERTIDA Y BRITÁNICA HACE LA CRÓNICA OFICIAL DEL VIAJE A BRIGHTON: UNA SEMANA ENTERA DE CAOS, RISAS, BEEF Y UN BOLARDO ASESINO.

#### **Domingo: Llegada a Brighton y primeras impresiones**

Conocimos a nuestras familias de acogida y algunas tuvimos suerte, otras... Aterrizamos con más sueño que dignidad y la emoción por las nubes. Nada más bajar del bus, nos repartieron en host families como si fuera el sorteo de Hogwarts. A algunas les tocaron familias supercuquis, en plan abuelitas británicas con té y galletitas. A otras... pues personajes dignos de documental de Netflix. Una casa tenía más crucifijos que la Catedral de Burgos y otra olía a gato húmedo desde la puerta. Pero bueno, sobrevivir es lo importante, ¿no?

#### **Lunes: Academia = infierno y tour con el guía más perdido del universo**

Primer día de academia y sinceramente, una tortura. A las nueve de la mañana ya tenía ganas de que acabara, y entrábamos a las 8:45. Compartíamos clase con unos alemanes que desde el minuto uno nos miraban con cara de "estas vienen a liarla" (acertaron). Por la tarde hicimos un tour por la ciudad y ahí conocimos al guía, que parecía más turista que nosotros que no sabía ni dónde estaba.

#### **Martes: Clases, beef creciente y un perro que casi me "esmoña"**

Seguíamos con las clases (infierno segunda parte) y el *beef* con los alemanes se notaba ya en el aire. Había miraditas, comentarios pasivo-agresivos... una guerra fría internacional. Por la tarde fuimos a ver los Seven Sisters, que son unos acantilados con unas vistas preciosas, y el guía trajo un perro que tiró de mí y casi me tira.

#### **Miércoles: Fish and chips, gaviotas terroristas y recital en la bolera**

Otro día de academia con la misma "buena" relación con los alemanes. Luego nos dieron *fish and chips* GRATIS, y yo tan feliz con mi comida hasta que llegaron las gaviotas terroristas, menos mal que no nos atacaron a nosotras. Más tarde fuimos al parque de atracciones del Brighton Pie. Por la noche fuimos a los bolos por nuestra cuenta, y aunque no dábamos una, estábamos muertas de risa.

## ARTÍCULO BRIGHTON

#### **Jueves: Nuevo guía, gymkana injusta y bolera otra vez (¿por qué?)**

¡Milagro! Cambiaron al guía y parecía que Dios nos escuchó. Pero las clases seguían, el *beef* con los alemanes seguía (ya ni disimulábamos) y por la tarde hicimos una gymkana con fotos por Brighton. Nuestras fotos eran ARTE, en plan creatividad, humor, todo lo que alguien querría para una foto. Pero ganaron los alemanes con unas fotos sin gracia y a nosotras nos dieron unas chuches que partían dientes, y ahí sí que nos ardimos todas. A partir de ahí el *beef* se convirtió en guerra mundial. Iba a haber un paseo en barco guapísimo pero lo cancelaron, así que adivinad qué... ¡otra vez a la bolera! Nosotras con cara de "otra vez esto no, por Dios". Encima los guías se pusieron a hacerse los valientes lanzando bolas, y nosotras sin dar ni una. Vergüenza ajena y humillación colectiva.

#### **Viernes: Último día de clases y vacile en Lewes**

Era el último día de academia y celebramos como si hubiéramos terminado Selectividad. Luego fuimos a Lewes, que es un pueblo con un castillo muy cuqui. El guía nos explicó como cien veces que Lewes era el nombre del sitio, pero mi amiga y yo estábamos aburridas y nos pusimos a decirle que si Lewes era el dueño del castillo o si había una señora Lewes. El hombre armado de paciencia se acabó riendo con nosotras y la visita resultó entretenida.

#### **Sábado: Londres, drama, y el bolardo fatal.**

Nos fuimos a Londres y la emoción era real. Vimos todo lo típico: Buckingham, el Big Ben, Trafalgar Square... Pero claro, no podía faltar el DRAMA. A unas chicas se les perdió el móvil y cundió el pánico máximo. Al final apareció, gracias a Dios. Y cuando parecía que todo iba ya bien... la profe grabando un *reel* dice "ostras qué guapo" y se chocó con un bolardo. Literal. Se cayó, se hizo un hematoma épico, y nosotras llorando de la risa mientras ella pensaba en denunciar a las aceras británicas.

#### **Domingo: Vuelta a Madrid y depresión colectiva**

Y así, con el alma rota y las piernas cansadas, volvimos a Madrid. En el bus nadie hablaba. Todas en modo luto, deseando volver a Brighton y revivir cada momento: el perro asesino, el *beef* europeo, los bolos, el guía *random*, y el bolardo traicionero. Fue una semana loca, intensa y perfecta.