



# “La revistilla” de Educación Física y deportes



## DECÁLOGO DEL BUEN DEPORTISTA

1. JUEGA LIMPIO. TE DIGNIFICA A TI Y A TU EQUIPO.
2. EN NINGÚN DEPORTE HAY ENEMIGOS, SÓLO RIVALES.
3. EL DEPORTE NO ES VIOLENCIA NI AGRESIVIDAD. ES HABILIDAD.
4. PRACTICA DEPORTE PARA SER FELIZ. DISFRUTA JUGANDO.
5. TÚ ERES UN SER HUMANO Y COMO TAL PUEDES EQUIVOCARTE. EL ÁRBITRO ES UN SER HUMANO AL IGUAL QUE TUS COMPAÑEROS.
6. SE COMPRENSIVO. DESDE LA GRADA TODO PARECE MÁS FÁCIL.
7. LOS INSULTOS NUNCA AUMENTAN EL MARCADOR, DEGRADAN AL QUE LOS PRONUNCIA Y DEJAN EN VERGÜENZA A TUS COMPAÑEROS.
8. TRATA AL CONTRARIO COMO TE GUSTARÍA QUE TE TRATASEN A TI.
9. COLABORA EN TODO LO QUE PUEDAS PARA DAR UN BELLO ESPECTÁCULO.
10. SIEMPRE HABRÁ ALGUIEN QUE TE GANE. DEBES DE ACEPTARLO.

## ¡YA SABES!

**UNA MALA PERSONA JAMÁS PODRÁ SER UN BUEN DEPORTISTA**

## Avisos

1. No olvides realizar **actividad física** tres veces por semana.
2. **Alimentación variada y equilibrada.** El desayuno es la comida más importante.
3. **Higiene** (Ducha diaria, limpieza bucal, cambio de ropa...)
4. **Descanso** (Dormir entre 8 y 10 horas).

## “Educación Física. Octubre”

Durante el mes de octubre hemos seguido trabajando con ganas e ilusión en nuestras clases de Educación Física. Terminamos los juegos de acondicionamiento físico y hemos comenzado la Unidad Didáctica de Atletismo, en ella trabajaremos las carreras, los saltos y los lanzamientos. Hasta ahora el tiempo nos está acompañando, estamos disfrutando de nuestra asignatura en nuestro maravilloso entorno natural. La última semana de noviembre y la primera de diciembre trabajaremos tenis con la ayuda de los monitores de la federación de tenis, los cuales nos aportaran sus conocimientos y el material necesario (pelotas, redes y raquetas). Me gustaría destacar el buen ambiente en nuestras clases de Educación Física y la implicación de todos los alumnos. Muchas gracias a todos.

## ÍNDICE

- Página 1**  
Resultados de fútbol  
Decálogo del buen deportista  
Educación Física. Octubre  
Frases reflexivas  
Avisos
- Página 2**  
La entrevista del mes
- Página 3**  
Sabías qué...  
Nuestros Juegos  
El libro de octubre.

## Resultados Fútbol

### Equipo de 5º

**El Pilar Marianistas** 0 – 5 Ave María

**El Pilar Marianistas** 4 – 2 Parquesol

**El Pilar Marianistas** 0 – 12 Sur

**El Pilar Marianistas** 0 – 4 Cistérniga

### Equipo de 6º

**El Pilar Marianistas** 9 – 0 Valdestillas

**El Pilar Marianistas** 10 – 1 Laguna

**El Pilar Marianistas** 10 – 5 Arces

**El Pilar Marianistas** 6 – 2 San José

## Frases reflexivas

### Rafael Nadal (Tenista):

“Cuando el que está delante de ti es mejor, se le da la mano y se pasa al siguiente torneo”

### Pau Gasol (Baloncestista):

“No siempre los más altos llegan más arriba, no siempre los más rápidos llegan antes, no siempre los más fuertes son los que ganan la batalla. Pero los que más entrenan, más se esfuerzan y más creen en el equipo son los que más veces conseguirán la victoria”

### Madre Teresa de Calcuta:

“La falta de AMOR es la mayor pobreza del ser humano”

## ENTREVISTA DEL MES

Los alumnos de 6º formularon preguntas a Don Javier y esta ha sido la entrevista...espero que os guste y que aprendamos de sus consejos. Muchas gracias, Don Javier.



### 1. ¿Cuántos años estuviste trabajando en el Colegio?

En el Colegio del Pilar he estado trabajando 41 años y 4 meses.

### 2. ¿Por qué decidiste ser profesor?

Decidí ser profesor un poco por "casualidad" y un mucho porque a los 11 años me fui interno al Seminario en Madrid y allí tuve unos profesores excelentes que me inculcaron el servicio a los demás y cuando fui creciendo me di cuenta de que el ser maestro/ profesor era la mejor manera de poner mi granito de arena para ayudar a las personas (educando a los niños).

### 3. ¿Cuál era la asignatura que más te gustaba enseñar?

He tenido tres asignaturas preferidas que me ha gustado enseñar:

La primera, Ciencias Sociales, concretamente Geografía, ya que, al ser una materia "viva", con ella te puedes trasladar a cualquier parte del mundo y del universo.

En segundo lugar, Lengua y Literatura, pues a través de la lectura y la escritura puedes tener aventuras y estar en lugares a donde nadie puede llevarte, solo tu imaginación.

### 4. ¿Y Educación Física?

Aunque la he dejado en último lugar, ha ocupado siempre un primer lugar en mi vida, tanto en la práctica como en la enseñanza, pues siempre he pensado que es una materia que además de ayudarte a mantener el cuerpo sano, te ayuda a tener una mente sana (es un complemento perfecto para la vida).

### 5. ¿Nos puedes contar tres cosas que se aprenden en las clases de Educación Física?

Solo dos:

En primer lugar, como dice su nombre, se aprende EDUCACIÓN (saber estar, relacionarte con los demás, trabajar en equipo, cuidar de las cosas, mantener la higiene, dosificar el esfuerzo, tener espíritu de sacrificio, saber ganar respetando al otro, asumir la derrota con normalidad para intentar mejorar...).

En segundo lugar, se aprende a educar EL FÍSICO (Te ayuda, mediante la práctica y el entrenamiento, a dominar tu cuerpo, a sentirte más rápido, más resistente, más fuerte, más flexible, más ágil. Y además te ayuda a relajarte y vivir más feliz).

### 6. ¿Qué sentiste al recibir el premio al mejor profesor Marianista de España?

Fue una sorpresa inesperada y muy gratificante; pues te anima a seguir trabajando y a esforzarte para seguir mejorando. Me gustaría añadir que estas cosas solo se consiguen con la ayuda y el apoyo de la Dirección del Colegio y de toda la Comunidad Educativa.

### 7. ¿Nos puedes contar alguna anécdota graciosa que te haya ocurrido en tus años de profesor?

Seguramente tendría para escribir un libro, ya que han sido muchos años los que he pasado en las clases y en los patios.

Recuerdo una anécdota muy simpática que me ocurrió el primer año que fui profesor, y es que había un niño de 1º de primaria que vivía con sus abuelos y que cuando se dirigía a mí en clase, en lugar de llamarme por mi nombre (D. Javier), me decía "abuelita".

### 8. ¿A cuántas Olimpiadas Marianistas has asistido? ¿En cuál te lo has pasado mejor?

He asistido a todas las que ha habido desde el 1980 (creo que han sido 37). En todas ellas he disfrutado mucho. La Olimpiadas Marianistas son algo increíble y que casi no se puede describir con palabras, el estar 4 días con sus noches, con cerca de 2.000 niños y niñas, deportistas, practicando y viendo deporte, conviviendo y haciendo amistades con personas como nosotros de colegios marianistas de toda España, con actividades de ocio y cultura, conociendo otras ciudades, y todo en un ambiente sano e inigualable.

### 9. ¿Nos puedes dar algún consejo a los alumnos del colegio?

No me gustan mucho los consejos, pues cada persona es única y no hay fórmulas que engloben a todos, pero dicho esto os diría que acudáis al colegio con alegría y con mucha confianza en las personas que tenéis como profesores, pues ellos trabajan día a día para que consigáis progresar, para sacar lo mejor de vosotros mismos y para hacerlos felices,

Cuando una persona se encuentra feliz y alegre en un sitio es capaz de todo (aprender, colaborar, hacer amistades, disfrutar del juego, convivir y "educarse").

**Muchas gracias por haber contado conmigo, y estoy a vuestra disposición para lo que necesitéis.**

**Un fuerte abrazo**

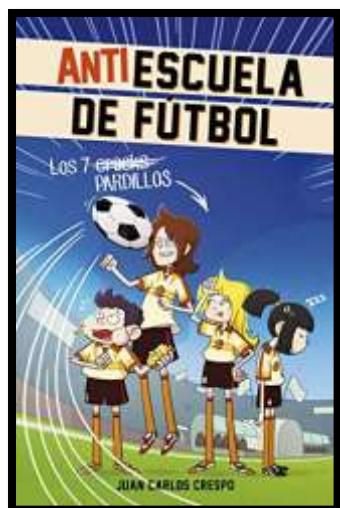
## Nuestros juegos de Educación Física

### ¿Sabías que...?

En el colegio ha estudiado un campeón del mundo. **Marcos Caballero** se proclamó **campeón del mundo en piragüismo** en K2 1000 metros el pasado 5 de septiembre en Montemor-O- Velho (Portugal). ¡Enhorabuena!

### Libro del mes

7 chicos y chicas apasionados por el fútbol. Un misterio dispuesto a darlo todo por los sueños del equipo. ¡Llega la nueva serie de aventuras sobre fútbol: «Antiescuela de Fútbol»! ¿Qué pasaría si en un mismo equipo se juntarán todos los pardillos expulsados de los demás equipos y encima quisieran ser los campeones?



### El CHINITO MALO. (Carla Fernández 5º A)

En este juego todo el mundo lleva un cono en la cabeza. De todas esas personas una se la queda (Don Pablo) y el objetivo de esa persona es que todos los jugadores se queden sin sombrero y se los puede quitar.

Para que no sea tan fácil los jugadores se pueden ayudar, si cogen el cono de la persona que no tiene cono y se lo pone en la cabeza se salvará y seguirá jugando.

Una norma es que los jugadores no se pueden salvar solos, ni sujetarse el cono para que no se le caiga.

Me gusta mucho este juego porque es cooperativo.



### El AUTOBÚS. (María Sabater 4º A)

Mi juego favorito de Educación física es el autobús. Me gusta porque es de correr y es muy divertido. Te lo pasas bien jugando y te ríes mucho. Se juega de esta manera.

Debemos hacer equipos de cinco, enfrente tenemos un cono y está un poco lejos será la parada. El primero tiene un aro y no lo puede soltar, a la de tres sale corriendo al cono de enfrente lo rodea y vuelve a por la siguiente pasajera y las dos sujetan el aro y dan la vuelta para volver a por todas las componentes del equipo.

