



# “La revistilla” de Educación Física y deportes



## EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE EN ENERO (4º, 5º Y 6º de primaria)

Ya pasaron las navidades, hemos comenzado un nuevo trimestre con la misma ilusión y ganas que terminamos el primero...y con mucho frío en los patios(por la mañana). Me gustaría hacer un recuerdo a nuestras **Olimpiadas Marianistas** que por desgracia es el segundo año que no podemos celebrarlas...estamos esperanzados en que el próximo año se pueda retomar esta actividad tan bonita y carismática de nuestros colegios marianistas.

### Las Olimpiadas Marianistas

Uno de los acontecimientos más esperados por los alumnos que hacen deporte en nuestro centro es la Olimpiada Marianista que cada año se celebra durante las vacaciones de Navidad en diferentes sedes de España.

Se trata de un **campeonato nacional** en el que se dan cita todos los colegios Marianistas de España, compitiendo durante cuatro días en un extraordinario clima de compañerismo, lo que supone una experiencia inolvidable para todos los deportistas que acuden a ella. Las delegaciones olímpicas pertenecen a **16 colegios marianistas de España**. La red de colegios Marianistas celebró en 1971 sus primeras olimpiadas. Si haces deporte en el colegio Nuestra Señora del Pilar, no puedes dejar escapar la oportunidad de participar en un evento como este.

**En Educación Física** comenzamos el trimestre con juegos y actividades de “acondicionamiento físico” y con salto de longitud. Los alumnos de quinto hemos entrevistado a Daniel Rincón (Tenista profesional y antiguo alumno de nuestro colegio), podrás leer la entrevista en este ejemplar. Muchísimas gracias, Daniel por tu implicación y por las palabras tan bonitas que nos has dejado. Celebramos el día del **Padre Chaminade con una tarde deportiva** en la que participaron todos los alumnos de 5º y 6º.

**A nivel deportivo** cabe destacar el retorno de la competición en voleibol y la vuelta a los entrenamientos y partidos del fin de semana.

## ÍNDICE

### Página 1

Educación Física y deporte en enero (4º, 5º Y 6º de primaria)

El libro y la película del mes

### Página 2

La entrevista: Daniel Rincón

### Página 3

Nuestras crónicas

Frases reflexivas

Avisos

Sabías qué...

### Página 4

Nuestras crónicas

Las cinco diferencias

Marcas de longitud

## Libro del mes...

### RITA TENISTA

Rita tiene un gran secreto: ¡quiere ser una gran estrella de la música! No se lo ha contado a nadie, pero todo se complica cuando sus padres deciden darle una sorpresa y la apuntan a clases de tenis.

¿Desde cuándo los cantantes juegan a la raqueta? ¡Vaya lío!

¿Cómo hará para salir de él y vencer al campeón regional? Y, lo más importante:

¿cumplirá su sueño de actuar ante miles de fans?

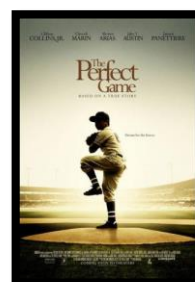
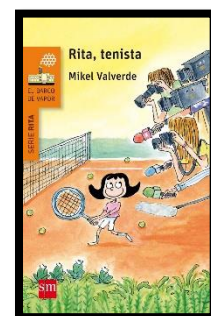
## Película del mes...

### EL JUEGO PERFECTO

Basada en la histórica victoria de niños mexicanos en 1957 en un partido de béisbol ante un grupo de pequeños de Estados Unidos.

La gran estrella del equipo azteca es Ángel Macías, quien brilla por lanzar un juego perfecto.

Es sin duda una película recomendada para toda la familia.



## ENTREVISTA DEL MES

Los alumnos de 5º entrevistaron a Daniel Rincón (antiguo alumno, ganador del U.S Open junior y tenista profesional) y estas han sido sus respuestas...espero que os guste y que sigamos su ejemplo. Muchas gracias, Daniel.



- 1- **¿Cuándo te empezó a gustar el tenis? ¿Por qué?**  
Empecé a jugar cuando tenía 6 años porque uno de mis mejores amigos me convenció de ir a un campamento de tenis con él. Fue a los 10 años cuando fui a mi primer torneo internacional y quedé tercero. Vi que me gustaba competir, viajar y jugar contra niños de otros países y con 11 años ya sólo hacía tenis.
- 2- **¿Qué es lo que más te gusta de jugar al tenis?** Lo que más me gusta es el desafío de estar en la pista solo y tener que enfrentarte a todo lo que se pueda venir en un partido casi sin ayuda de nadie. Esto es porque en el tenis está prohibido el "coaching" (que es cuando el entrenador da instrucciones durante el partido) Hay muchas veces que no resulta fácil y pueden llegar a superarte los nervios y la presión pero si consigues vencer esto, la satisfacción de después es muy grande.
- 3- **¿Te inspiraste en algún jugador cuando empezaste a jugar? ¿Quién es para ti el mejor tenista de toda la historia?** Desde pequeño siempre he mirado mucho a Rafa y su forma de jugar me inspiró a esforzarme para algún día intentar ser cómo él. Ahora mismo no podría decidirme entre Rafa, Federer o Djokovic porque todavía no han acabado sus carreras y al final sus números y récords es lo que va a decidir quién se queda con este título del mejor de la historia. Me gustaría que fuese Rafa pero el tiempo lo dirá.
- 4- **¿Qué golpe crees que es más difícil ejecutar?** Yo creo que esto varía según cada jugador. Hay gente que les cuesta más sacar, otros el revés o la derecha... Para mí el golpe más difícil de ejecutar y entrenar sobre todo es la derecha porque se puede pegar de muchas más posiciones diferentes que el resto de los golpes.
- 5- **¿Cuál es el Grand Slam que más te gustaría ganar?** Wimbledon, por todo lo que lleva a su alrededor: ir de blanco, jugar en hierba...
- 6- **¿Cómo ves a Rafa Nadal ¿cómo un ídolo, un compañero o un adversario?** Siempre lo he tenido como un ídolo y últimamente he tenido la suerte de compartir bastante tiempo con él. Me ha ayudado mucho dándome consejos sobre distintos aspectos del juego así que lo considero también como un referente y apoyo y tener tan cerca a alguien tan grande como Rafa es algo increíble.
- 7- **¿Nos puedes contar alguna anécdota graciosa que te haya pasado en un partido?** Una vez cuando era pequeño estaba jugando un partido y mi rival rompió cuerdas, que es algo muy normal en el tenis, pero cuando eres más pequeño casi no te pasa, a lo mejor te pasa una vez cada año porque no le pegas fuerte. Como él no sabía que esto le podía pasar y a lo mejor era la primera vez que rompía cuerdas no tenía más raquetas y le tuve que dejar yo una de las mías para que pudiésemos terminar el partido.
- 8- **¿Qué recuerdo guardas de nuestro colegio? ¿Y de los profesores?** Guardo un muy buen recuerdo del tiempo que estuve en El Pilar. Tuve un año increíble allí, incluso muchos días me apetecía ir a clase para estar con mis amigos. En cuanto a los profesores, no recuerdo otro año en ningún otro colegio en el que me llevara tan bien con ellos, siempre respetando que eran profesores y adultos, pero especialmente con el que fue mi tutor Luis, sigo guardando una muy buena relación y es algo que no he tenido con ningún otro profesor. Además, siempre me ayudaron y entendieron mi situación de que tenía que viajar mucho y conseguí sacar ese curso con muy buenas notas gracias a su ayuda para aprender la materia al volver de torneos.
- 9- **¿Te sentiste a gusto estudiando en nuestro cole? ¿Cuál era tu asignatura favorita?** Mucho, aunque es verdad que me tocó estudiar bastante pero luego al cambiarme de ciudad y de colegio vi que tuve mucha suerte e iba muy bien preparado. La asignatura que más me gustó fue educación física porque era hacer mucho deporte y es algo que me encanta y también matemáticas por el profesor/tutor que nos daba esa clase.
- 10- **Aparte del tenis, ¿estás estudiando actualmente? ¿Cómo te organizas?** Ahora mismo estoy en una carrera universitaria online. Este es mi primer curso de ADE (Administración y Dirección de Empresas). Cuando estoy en la academia saco el tiempo para estudiar y hacer los trabajos después de cenar que es a partir de las 20:30 e intento hacer una hora y media al día, aunque depende de lo cansado que esté y de lo apurado que vaya para entregar los trabajos. Después en torneos es más complicado porque no tenemos un horario fijo entonces algunos días lo hago antes de los partidos, otros por la noche...
- 11- **¿Nos puedes dar algún consejo para ser un buen estudiante y deportista?** A mí lo que mejor me ha funcionado para compaginar el deporte y los estudios ha sido llevar todas las tareas y exámenes del colegio al día. Intentar no dejar nada que se pueda hacer hoy para mañana. Eso siempre me ha dado mucha libertad y alivio a la hora de jugar al tenis, el saber que al volver a casa no tendría que estar estresado para terminar cosas de la escuela. Esto yo creo que me ayudó a poder disfrutar mucho más del tenis y poder entrenar y jugar sin preocupaciones más allá de lo que sucedía en la pista.
- 12- **Una frase para terminar la entrevista...** "El trabajo vence al talento". Es una frase que siempre que la escuchaba me sonaba muy a cuento y a las típicas frases que se dicen para quedar bien, pero desde que he intentado aplicarlo en el día a día me he llevado muchas sorpresas positivas tanto dentro como fuera de la pista.

## Sabias que...el campo de fútbol de césped del colegio

se inauguró el viernes 11 de noviembre de 2016(hace 6 años) y en la inauguración jugaron jugadores históricos del Real Valladolid como Benjamín Zarandona, Víctor Fernández o Torres Gómez.

## FRASES REFLEXIVAS...

Creo que las metas nunca deberían de ser sencillas. Deberían de retarte y obligarte a trabajar incluso si te hacen sentir incómodo todo el tiempo. -**Michael Phelps( nadador)**

No hay nada más satisfactorio que ver a un niño feliz y sonriente. Siempre he ayudado como puedo incluso si significa solamente firmar un autógrafo. La sonrisa de un niño vale más que cualquier cantidad de dinero en el mundo. – **Lionel Messi(futbolista)**

Si te rindes, una sola vez, se convierte un hábito, nunca te rindas. - **Michael Jordan(baloncestista)**

## Avisos

Recuerda que debes de ser responsable de tu ropa de Educación Física y entrenamientos (chaqueta, pantalón, camiseta...)

La ropa tiene que llevar puesto tu nombre y apellidos, debes de responsabilizarte de subir y bajar dicha ropa después de cada sesión.

## Nuestras crónicas...

### Crónica de la tarde deportiva en honor al día del Padre Chaminade

El pasado viernes 21 de enero de 2022 celebramos el día del padre Chaminade en el colegio.

Los profesores han organizado una tarde deportiva para todos los alumnos de 5º y 6º.

Había tres deportes para elegir: fútbol, baloncesto y voleibol. Hemos organizado equipos para poder competir en el deporte que nos apeteciera con la ayuda de nuestros profes. El futbol fue organizado por Don Ángel, voleibol por Carlos Paredes y baloncesto por Don Pablo.

Mi elección fue baloncesto, Don Pablo nos animó a hacer tres partidillos a siete canastas cada uno. Fue divertidísimo y competido. Además, pude comprobar cómo tanto los que jugaban a voleibol como los que participaron del fútbol también disfrutaron mucho.

La verdad es que personalmente me lo pasé genial y fue una tarde muy entretenida, especial y diferente.

### Claudia Frechilla Cebrián 6ºA

#### JORNADA DEPORTIVA GUILLERMO JOSÉ CHAMINADE

El pasado viernes, después de comer, celebramos la jornada deportiva por el día de Guillermo José Chaminade. La jornada se dividió en cuatro grupos que son los siguientes: Juegos en clase y deporte, que engloba voleibol, fútbol y baloncesto. Yo jugué al fútbol y nuestro profesor responsable fue Don Ángel, mientras que en vóley estaba Carlos Paredes y en baloncesto Don Pablo.

En fútbol hicimos tres equipos. Después de jugar todos los partidos dos equipos quedaron empatados y nos fuimos a los penaltis. Fue un día muy bonito y nos lo pasamos muy bien.

### Pablo de Blas González 6ºA primaria



## Voleibol femenino...nuestro primer partido.

El Pilar (B) contra el Apostolado:

Era nuestro primer partido de la temporada y todas las chicas estábamos emocionadas por jugar.

En el primer set salí yo. Todas las chicas estuvimos animando e intentamos ganar el primer set, pero, perdimos.

En el segundo set seguimos animando y luchando todo el equipo con todas nuestras fuerzas, aunque perdimos. Ya sabíamos que habíamos perdido, pero al menos intentamos ganar solo un set.

Cuando el Apostolado ganó el tercer set estaba contenta porque me lo pasé muy bien.

Seguro que el siguiente partido ganaremos.

**Mireia González de la Puente 5º A**

## Salto de longitud en Educación Física

En Educación Física hemos estado trabajando salto de longitud. El profesor nos explicó la técnica y las fases del salto. Después lo practicamos en nuestro foso durante tres sesiones. Hicimos siete saltos y nos fueron corrigiendo y ayudando para ir progresando. Yo conseguí saltar 2,20m, me lo pase muy bien y me gustó mucho.

**Lucía Padilla 4º A**

## Mejores marcas de Salto de Longitud en Educación Física 4º, 5º y 6º

### 6º Primaria

**Masculino:** Mateo Pindado 4,28 Carlos Saiz 3,50 Eric Gutiérrez 3,42 Diego Román 3,34 Christian Renedo 3,21

**Femenino:** Sofía Carravilla 3,12 Ángela González 3,12 Adriana Martín 3,04 Elena Hidalgo 3,03 Claudia Frechilla 3,03

### 5º Primaria

**Masculino:** Mateo García 3,47 Alejandro Pérez 3,18 Jorge Casares 3,18 Álvaro Antuña 3,15 Marcos Macón 3,13

**Femenino:** Mencía Miranda 3,29 África García 2,93 Irene Mancebo 2,90 Claudia Martín 2,86 Sara Zamora 2,81

### 4º Primaria

**Masculino:** Iñigo Martín 3,00 Jorge Verástegui 3,00 Sergio Alonso 2,95 Marco Álvarez 2,93 Alex Fraile 2,76

**Femenino:** Carla Martí 2,71 Sofía Estébanez 2,67 Eva Fernández 2,66 Jimena Pascual 2,64 Sandra Cuadrado 2,62

## Las cinco diferencias

