

# “La revistilla” de educación física y deportes



## Educación Física y deportes febrero.

El mes de **febrero** ha sido un **mes importante** en nuestra asignatura y en el deporte colegial.

Tuvimos el honor y privilegio de recibir el **Premio al mejor centro escolar deportivo de Valladolid**. **D. David Álvarez (Director general del colegio)** recibió el galardón en el **Ayuntamiento de Valladolid** de la mano de la **concejala de Educación, Infancia, Juventud e Igualdad Dña. María Victoria Soto**. **Seguiremos trabajando** con la misma ilusión para mantener este honor, con nuestra filosofía de **educar a través del deporte**.

En las clases de **Educación Física** hemos trabajado el **touchtennis** de la mano de la Federación de tenis que nos proporcionó el material de los monitores que nos dieron una primera sesión para posteriormente desarrollar la unidad didáctica.

**Gracias de nuevo a José Luis Corujo** (Presidente de la Federación de tenis) por su implicación.

Los alumnos de **5º han trabajado vallas** y los más pequeños **1º, 2º, 3º y 4º han trabajado “La escalada y la trepa”** en el gimnasio del colegio, han aprendido un deporte nuevo y se lo han pasado en grande.

Damos las **gracias a Jorge Hernando (campeón del mundo y de España de la modalidad de Touchtennis y amigo de “La revistilla”)** por habernos acercado el mundo del touchtennis a nuestras clases y por responder a las preguntas realizadas por los alumnos de tercero de primaria.

Aprovechamos estas líneas para **agradecer el seguimiento y la ilusión** con la que esperáis a final de mes el siguiente número de nuestra **“Revistilla de Educación Física y deportes”**.

## TOUCHTENNIS EN NUESTRAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

La última semana de diciembre y la primera de febrero hemos trabajado una modalidad de tenis llamada “Touchtennis” en nuestras clases de Educación Física en primaria.

Educar a través del deporte es uno de los objetivos de los colegios marianistas y eso intentamos hacer en todas nuestras sesiones de Educación Física.

El Touch tenis una modalidad muy atractiva, fácil de aprender y divertida para los alumnos debido a las dimensiones más reducidas del campo de juego, el tamaño de la raqueta, lo más atractivo es la pelota de juego que al ser de gomaespuma es de fácil manejo y golpeo para los alumnos.

En las sesiones tuvimos la suerte de tener la presencia de cuatro profesores de la federación de tenis, entre ellos el campeón del mundo de dicha modalidad y el presidente de la federación, que nos enseñaron:

- Como debemos de coger la raqueta.
- Las normas del juego.
- Golpe de derecha.
- Golpe de revés.
- Aplicar lo aprendido en situaciones de juego.

Los alumnos disfrutaron con la actividad y aprendieron un deporte nuevo de una forma dinámica, damos las gracias al presidente de la federación Don José Luis Corujo por su buen hacer y por darnos la posibilidad de conocer este deporte en nuestras clases.

## ÍNDICE

### Página 1

Educación Física Y deportes febrero

Touchtennis en Educación Física

### Página 2

La entrevista : Jorge Hernando

### Página 3

Nuestras crónicas

### Página 4

Premio mejor centro escolar:

“ Valladolid ciudad deportiva”

Nuestros equipos...alevín femenino

### Página 5

Sabías que...

Avisos

Libro y película del mes

La trepa y la escalada.



Alumnos con los monitores de Touchtennis

## ENTREVISTA DEL MES...JORGE HERNANDO

Los alumnos de 3º entrevistaron a Jorge Hernando. Tenista vallisoletano que en diciembre se proclamó campeón del mundo en la modalidad de Touchtennis, aparte de ser también campeón de España de dicha modalidad. Profesor de la Federación de tenis que ha estado enseñándonos su deporte en nuestras clases de educación física. Muchas gracias por tus respuestas, por la implicación y por el amor a tu deporte.



**1. ¿Por qué empezaste a hacer tenis? ¿A qué edad?**

Realmente no me acuerdo muy bien. Sí que recuerdo que me apunté un verano porque mis amigos de primaria se habían apuntado y los acompañé, también supongo que tendría que ver que mi padre jugaba por afición.

**2. ¿Qué es lo más difícil del touchtennis para ti?**

Lo más difícil del touchtennis sin ningún tipo de dudas es el saque ya que solo tienes un servicio para meter la pelotita en el cuadro y suele de traer de cabeza a los jugadores

**3. ¿Qué se siente al representar a la selección española en un campeonato mundial de touchtennis?**

Este año tuve la suerte de representar a la selección española de tenis en el mundial +35 años y también a la de touchtennis y es una experiencia única. El momento de las presentaciones y entrega de trofeos, cuando suena el himno de tu país, no se puede describir con palabras.

**5. ¿Qué sentiste cuando fuiste campeón del mundo y de España?**

Este año como ya lo había sido el año pasado ya era una sensación repetida, pero el año pasado al ser mi primer año de retiro profesional de tenis, ganar esos campeonatos me hizo tanta ilusión o más que ganar campeonatos de tenis y además, hacerlo en tu ciudad rodeado de amigos y familiares no tiene precio.

**6. ¿Qué es lo que más te gusta del tenis y del touchtennis?**

Lo que más me gusta del tenis son las situaciones de superación que te encuentras en cada partido y cómo las tienes que afrontar, y del touchtennis lo divertido y exigente físicamente que es.

**7. ¿Cuántas horas entrenas al día?**

Cuando era jugador de tenis 5 horas diarias entre tenis y físico.

**8. ¿Juegas siempre solo o en pareja? ¿Qué te gusta más?**

Siempre jugué individualmente y los campeonatos por parejas los jugaba para acompañar la experiencia. Me gusta más jugar individuales, aunque jugar con tus amigos dobles es una experiencia única por lo bien que te lo pasas.

**9. ¿Qué diferencias importantes hay entre el tenis y el Touchtennis?**

La diferencia principal es la reducción de pista y lo rápido que tienes que actuar; no tienes tiempo de pensar, los puntos suceden muy rápido y si te despistas se te va el partido en un abrir y cerrar de ojos. Técnicamente son super parecidos.

**10. Cuando no estás entrenando o dando clases en la federación y tienes tiempo libre, ¿qué te gusta hacer?**

Mi tiempo libre lo utilizo básicamente en salir a pasear con mi perro, disfrutar de mi familia y amigos y jugar a videojuegos es una de mis pasiones.

**11. Nos puedes contar alguna anécdota graciosa que te haya pasado relacionada con tu deporte**

En un partido, en calentamiento de saque mi rival fue a parar una bola, pero rebotó en el marco de la raqueta y le quitó la gorra. Me dio un buen ataque de risa, la verdad.

**12. ¿Qué te gusta más el tenis o el touchtennis? ¿Cual es más difícil de los dos?**

Me gusta bastante más el tenis como complemento el touchtennis; es súper divertido, y lo que más me gusta es la capacidad para superarte mentalmente en cada situación. Me encanta esa sensación. En cuanto a cuál es más difícil creo que el tenis, ya que sin la base de tenis previa es imposible adquirir un buen nivel en el touchtennis.

**13. ¿Cuándo estudiabas cual era tu asignatura favorita?**

Mi asignatura favorita era la química, me encantaba la formulación.

**14. ¿Cómo te has sentido como profesor de touchtennis en nuestro cole?**

He estado muy a gusto. Sois un colegio super acogedor

**15. Aparte del tenis y el touchtennis, ¿qué otros deportes te gustan?**

Me encanta el fútbol e ir al gimnasio.

**16. ¿Cuál ha sido el día más bonito de tu carrera deportiva?**

El día que conseguí mi primer punto como profesional y entré en la lista de la ATP.

**17. ¿Cuántos países has conocido gracias al tenis? ¿El torneo más importante que has disputado?**

Gracias al tenis he viajado a 17 países y el torneo más importante supongo que los del circuito Challenger aunque no sabría decirlos uno en concreto.

**18. Nos das un consejo para llegar a ser buen deportista y estudiante.**

Todo lo que hagáis, hacedlo con pasión y porque de verdad queréis. Cualquier cosa que hagáis obligados será un lastre y luego ser muy disciplinados y tened una rutina de entrenamientos y estudios.

## Nuestras crónicas...

### Touchtennis en nuestras clases de Educación física

A finales de enero y primeros de febrero trabajamos la modalidad de touchtennis en las clases de Educación física en el polideportivo del colegio. Nos ayudaron los profesores de la federación de tenis que nos enseñaron los golpes básicos ( derecha, revés, coger bien la raqueta...), eran muy majos y simpáticos.

Las sesiones siguientes las trabajamos con nuestro profesor , ya que teníamos el material en el colegio( raquetas, redes, pelotas...)

Nos ha gustado mucho y nos gustaría volver a trabajarlo. Lo que más nos ha llamado la atención han sido las pelotas de gomaespuma ya que eran más grandes que las de tenis, blandas y nos facilitaba mucho los golpeos.



### Alumnos de 5ºB de primaria

#### Un gran deporte entre hermanas

Somos Isabel y Celia, hermanas y atletas. Empezamos a entrenar a los 6 años. Entrenamos 3 días a la semana en el cole y en las pistas de Río Esgueva . Nuestros entrenadores son Fran , Abel e Isaac.

A Isabel le gusta el cross porque la apasionan las distancias largas, esta temporada ha participado en 4 cross, 2 internacionales y ha quedado 2º por equipos.

A Celia le gustan los lanzamientos y las carreras de obstáculos. La primera vez que participó en los juegos escolares ganó 3 medallas.

Pero lo mejor de competir es hacer nuevas amigas.

¡Nos gustaría seguir corriendo siempre!



### Celia Barrios( alumna de 3º A ) e Isabel Barrios ( alumna de 5ºA)

#### La orientación

Yo practico un deporte llamado orientación. En este deporte te dan un mapa representando el terreno con símbolos y colores, tienes que realizar un recorrido en el menor tiempo posible pasando por una serie de puntos llamados balizas con ayuda de una brújula. Cuando pasas por una baliza utilizas una tarjeta para grabar el tiempo en el que has pasado por ella y al final de la carrera descargas el tiempo de la tarjeta para ver el tiempo que has realizado. Yo pertenezco a un club de orientación llamado CDPO que organiza carreras en la provincia de Valladolid y también de la liga escolar que es una competición de 7 carreras entre los colegios de Valladolid. Yo compito con el colegio de Portillo. En mi club somos entre 70-80 personas. Mi entrenador se llama Carlos, que es un veterano de este deporte. Lo que más me gusta de la orientación es que me ayuda a orientarme, me lo paso genial y que tengo un entrenador y unas compañeras estupendas.



### Sofía Estébanez ( Alumna de 5ºC de primaria)

#### Carrera Don Bosco 2023

La carrera Don Bosco se celebró el 5 de febrero. Yo participé en la categoría benjamín. En mi categoría éramos 71 niños y niñas en total. La distancia que debíamos correr era 620 metros seguidos sin descanso. La prueba comenzó a las 11:50 y estaba un poco nerviosa porque no la había preparado.

Terminé en segundo puesto entre los 71 participantes. Fue muy dura y cuando llegué estaba un poco mareada y cansada , pero me gustó muchísimo sobre todo la emoción de competir.



### Vera Montes Valles ( Alumna de 3º C de primaria)

## PREMIO AL MEJOR CENTRO ESCOLAR «VALLADOLID CIUDAD DEPORTIVA»

El colegio Nuestra Señora del Pilar de Valladolid ha recibido el galardón al mejor centro escolar en los premios “Valladolid ciudad deportiva 2022”, que son otorgados a aquellos deportistas, personas relacionadas con el deporte y entidades deportivas vallisoletanas que hayan destacado a lo largo de un año en nuestra ciudad. Los premios fueron entregados este pasado lunes 13 de febrero por el alcalde de Valladolid, Óscar Puente, y por el presidente del COE, Alejandro Blanco.



El jurado de esta edición ha tenido en cuenta el buen hacer deportivo de nuestro colegio en los últimos años y la amplia oferta con la que cuenta el Pilar en el ámbito del deporte escolar, con varios equipos de voleibol, baloncesto, fútbol sala y atletismo, a los que se les suma los equipos federados de fútbol, siendo el único colegio de la provincia que entrena y juega sus partidos oficiales en el propio centro educativo.

## Nuestros equipos... Alevín femenino baloncesto

### Equipo Alevín femenino El Pilar

Os presentamos a nuestro equipo alevín femenino de baloncesto.

En nuestro equipo alevín femenino de baloncesto somos 11 niñas de 5º - 6º y nos llevamos muy bien. No es que ganemos muchos partidos, pero nos lo pasamos bien y nos reímos mucho.

Entrenamos los martes y los jueves de 17.00 a 18.10 en el patio algunos días y otros en el polideportivo. Los sábados es el día de los partidos. Solemos jugar por las mañanas y en distintos polideportivos de la ciudad.

Nuestros entrenadores se llaman Inés y Rodrigo. Inés es muy maja y nos trata muy bien, además jugó de pequeña en el Barcelona y Rodrigo es buena persona y muy exigente con nosotras. Los dos estudiaron en nuestro colegio.

Hemos aprendido muchas cosas este curso: sacar rápido de fondo, las cinco posiciones, entradas por derecha e izquierda, parada y tiro, como defender al rival...

Algo que nos gusta mucho del baloncesto es que es un deporte de equipo y si se juega bien es muy divertido. Nos gusta también el estar mucho tiempo juntas pues somos un grupo de amigas y si perdemos algún partido siempre salimos del vestuario contentas, riéndonos, abrazándonos y pasándolo en grande.

### Vera Álvarez y Paula Cánovas (Alumnas de 6º B de primaria)



## Avisos...

A finales del mes de marzo tendremos el **proyecto colegial**... este año el tema será **MeWe**



## Sabías que...

**Daniel Rabadán**, antiguo alumno del colegio, dirige desde hace cinco campañas al **Real Valladolid** de la **Liga Genuine**.

Son chicos con una discapacidad a los que les encanta el fútbol.

Desde "La revistilla" te damos la **enhorabuena, Daniel**, nos sentimos orgullosos de la labor que realizas.



## Libro del mes... "La ballena perdida"

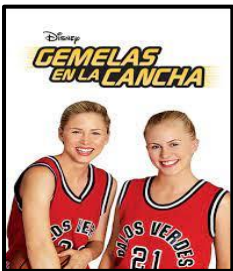
«Una tierna historia que no deja indiferente.» **Página 2**, de TVE

**Sinopsis:** Rio acaba de llegar a California. Su madre está ingresada en el hospital, y a él lo han enviado con su abuela, a la que apenas conoce. Lo único que lo hace sonreír es su nueva amiga, Marina, y los viajes que hacen juntos para avistar ballenas. Hasta que un encuentro inesperado lo cambia todo. Con Morro Blanco, un gentil gigante del mar, Rio forjará un vínculo indestructible. Allí, en la inmensidad increíble del océano, resurgirá la chispa de la esperanza.



## Película del mes... Gemelas en la cancha

Recomendada por Sara Correa ( Alumna de 5º B de primaria) " Os la recomiendo por la relación tan bonita entre hermanas y por el trabajo en equipo"



**Sinopsis:** Las jugadoras de la WNBA Heidi y Heather Burge son conocidas también como las gemelas más altas del mundo. A mediados de los 80, su padre las traslada a un instituto de Los Ángeles conocido por sus programas deportivos

## Trepa y escalada en educación física (1º, 2º, 3º y 4º de primaria)

Objetivos que hemos trabajado en nuestras sesiones

- Experimentar habilidades básicas y específicas de escalada
- Aprender maniobras básicas de escalad Trabajar la fuerza muscular inespecífica, el equilibrio estático y dinámico, el control corporal, amplitud articular, la fluidez de movimientos, la visualización y creatividad motriz
- Plantearse retos motrices y de autosuperación, disfrutando de la práctica
- Cooperar y valorar el esfuerzo propio y el de los demás
- Apreciar el medio natural y sus actividades

