

“La revistilla” de educación física y deportes



Educación Física y deportes mayo- junio.

Durante el mes de mayo y junio hemos realizado actividades muy variadas, educativas y divertidas en nuestra asignatura.

Los más pequeños desarrollaron una **unidad de esgrima con sables de gomaespuma**, la esgrima es un deporte poco conocido y escasamente practicado, ya que, por un lado, no se dispone del material necesario y por otro lado, es susceptible de relacionarlo con aspectos asociados al fomento de actitudes violentas, pero nos hemos dado cuenta de que es un deporte muy divertido que nos obliga a pensar y no es para nada violento. **La actividad “estrella” ha sido la salida al CDO con las clases de 4º, 5º Y 6º para realizar una sesión acuática recreativa** en sus magníficas instalaciones. En dicha sesión trabajamos 7 actividades lúdicas- cooperativas en la piscina que resultaron un éxito. Aprovecho estas líneas para **felicitar a todo el alumnado por su implicación en la actividad y su buen comportamiento**, también a Marta (coordinadora de las actividades acuáticas en el CDO) por toda la ayuda e implicación.

Desarrollamos la **unidad didáctica de baloncesto en 2º,3º,4º y 5º** Trabajamos el bote, el pase, el tiro para terminar jugando un torneo de 3 x 3. Todos los alumnos trabajaron con mucho interés y en las últimas sesiones vimos su gran progreso. Recordad que **el baloncesto es un deporte que podéis seguir trabajando en el cole, en las clases extraescolares.**

También desarrollamos la unidad de **Unihockey en 3º,4º y 5º**, un deporte atractivo y muy dinámico que trabajamos en nuestras clases.

Hicimos **tiro con arco y orientación**, dos deportes poco conocidos que practicamos y aprendimos en nuestras sesiones y que resultaron un éxito.

Finalizamos las ligas escolares con buenos resultados, pero lo más importante, con la sensación de que **a través del deporte hemos ayudado a formar mejores personas y hemos educado gracias al deporte. Volvemos a agradecer a Don Carlos Paredes todo el trabajo en la sombra para sacar adelante el deporte colegial.**

Terminamos el curso, pero en nada comienza otro, cargado de ilusión, metas y progreso.

He sido un privilegiado dando mi asignatura, desde estas líneas quiero agradecer todo el esfuerzo, trabajo, paciencia y cariño con el que mis alumnos han trabajado la asignatura. Espero y deseo que hayan aprendido con la asignatura y hayan disfrutado. **¡Viva la Educación Física!**. Agradecer a todos los lectores de “La revistilla” su seguimiento y apoyo durante este año. **Nos leemos el próximo curso.**

ÍNDICE

Página 1

Educación Física y deportes mayo- junio

Tiro con arco en Educación Física

Página 2

La entrevista: Daniel Arce

Página 3

Nuestras crónicas

Página 4

Sesión acuática recreativa en Educación Física

Nuestros equipos...infantil femenino

¿Sabías que...?

Avisos

Página 5

Libro y película del mes...los Futbolísimos

Tareas de verano en Educación Física

CLASES DE TIRO CON ARCO EN EDUCACIÓN FÍSICA

El miércoles 24 de mayo, nuestros estudiantes de quinto de primaria armados con arcos olímpicos, flechas con punta y enormes dianas, los estudiantes tuvieron la oportunidad de lanzar flechas usando la técnica adecuada. La actividad culminó con un entretenido juego de puntería que puso a prueba las habilidades de cada uno.

Un día de tiro con arco pone en juego la fuerza, el equilibrio, la coordinación y la puntería de los estudiantes en un ambiente de diversión y aprendizaje.

Objetivos:

- Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos del Tiro con Arco.
- Practicar una amplia gama de ejercicios, actividades y tareas en torno al Tiro con Arco.
- Utilizar las técnicas básicas: equipo, modo de tiro, formas de apuntar, perfeccionamiento básico de tiro e iniciación a la competición con autonomía.
- Tomar las medidas de seguridad necesarias para llevar a cabo las clases.
- Valorar la actividad física como medio para el disfrute y mejora de la salud corporal.
- Valorar, aceptar y tomar conciencia de la propia habilidad deportiva y la de los demás



ENTREVISTA DEL MES...DANIEL ARCE

Gracias a la amistad de nuestra profesora Elvira con el atleta Olímpico Daniel Arce pudimos hacerle una entrevista "on- line" desde clase. Desde estas líneas agradecemos a Daniel el trato tan cercano y cariñoso que tuvo con nuestros alumnos de primero.

1- ¿De dónde eres ?

De Burgos, pero vivo en un pueblo pequeño que se llama Cardeñadijo.

2- ¿Cuánto empezaste a correr? ¿De dónde eres? Comencé con 7 años en las fiestas de mi colegio, celebrábamos el día de la camiseta, y se organizaba una carrera y allí empecé a correr. Me gustaba, pero hasta los 13 años no empecé a dedicarme al atletismo más de lleno.

3- ¿Qué te hizo comenzar en el atletismo? Comencé jugando al fútbol y me gustaban mucho los deportes, pero según fui creciendo, me di cuenta de que corría bastante bien y que cuando competía quedaba en el podio, así que decidí comenzar a competir y compaginarlo con el fútbol, hasta que me decanté finalmente por el atletismo.

4-¿Cuántas horas entrenas al día? Entreno 4 horas diarias. 2 horas por la mañana y dos por la tarde. El viernes hago un descanso activo en el que corro unos 15 km y el sábado y domingo solo hago una sesión fuerte de 2 horas.

5-Cuándo corres, te pones una cinta en la cabeza, ¿Por qué? Yo vivo en Burgos y allí no hace demasiado calor, así que cuando corro en un lugar donde hace mucho calor, pongo una cinta a remojo en agua muy fría con hielos y así me ayuda a estar más hidratado y mantenerme más fresco. Así además no me agobia con tanto calor.

6-¿Cuántas medallas has ganado? Bueno..., he ganado muchas medallas, no sabría decir el número, pero las más importantes han sido las de los campeonatos de España y en el último Campeonato Europeo, creo que quedaré tercero de Europa, porque el quedó 2º va a ser descalificado por hacer trampas y entonces habré quedado el 3º de Europa.

7-¿Has ido a los juegos olímpicos? Sí he estado en los últimos juegos Olímpicos que fueron en Tokio, Japón. Se celebraron en 2021 en vez de 2020 por culpa del COVID y ahora estoy preparándome para los del año que viene en París.

8-¿Por qué entrenas en Kenia? Entreno en Kenia en las épocas que hace mucho frío como diciembre, enero, febrero... porque las temperaturas son más cálidas y correr en esa temperatura es más agradable y te ayuda a ponerte en forma antes. Además, está a 2300 metros de altura y como cuesta más respirar porque hay menos oxígeno, así que cuando luego vuelvo a España correr es mucho más liviano y corres más rápido.

9-¿En qué carrera te lo has pasado mejor? En el campeonato del mundo de Eugene y en los juegos olímpicos de Tokio porque he ido con mi pareja y con muchos amigos del mundo del atletismo. Cuando estás con tus amigos y puedes distraerte, pasarlo bien, conocer sitios... Pues disfrutas mucho más, porque no todo es correr.

10-¿Te has caído en alguna carrera? Sí, por supuesto. Al final son vallas un poco altas porque miden 0.91, casi un metro. Los corredores vamos muy juntos y a nada que tengas un pequeño despiste o un lapsus, puedes caerte. Además, si vas muy pegado al de delante y éste se cae, pues tú también te caes y lo pagas caro. Pero no pasa nada, no te haces daño, te levantas y sigues corriendo.

11-Cuéntanos una anécdota curiosa que te haya pasado. En Kenia, como ya sabéis hay muchos animales: Jirafas, leones, elefantes... Nos fuimos de Safari pero antes salí a entrenar. Empecé a rodar por allí e hice 14 kilómetros para que me diera tiempo a llegar al Safari, cuando corría iba viendo muchos animales herbívoros que estaban por allí y decidí darme la vuelta en una secuoya enorme y no continuar más. Cuando nos montamos en el todoterreno para ver los animales, nos avisaron de que íbamos a tener mucha suerte porque justo una familia de leones estaba por la zona y resulta que pasamos por la secuoya gigante y justo allí estaba la familia de leones. ¡Menos mal que no me dio por correr más! Así que por los pelos no pillé a los felinos corriendo.



Nuestras crónicas...

Radio saludable

Un viernes de mayo Radio Marca vino a nuestro Ágora del colegio. Fue muy interesante, vinieron Marta, Juan y Chus.

Marta una nutricionista y antigua alumna del colegio nos explicó que alimentos eran apropiados comer a nuestra edad y cuales no, que son los alimentos procesados y su repercusión en nuestro organismo.

Juan es un entrenador personal, nos contó las ventajas de realizar actividad física. Chus Rodríguez, director de Radio Marca nos explicó lo que es la radio y como hacer un podcast.

Al final pudimos preguntar nuestras dudas que nos resolvieron encantados y nos dieron un regalito. Hemos aprendido mucho y hemos sido protagonistas de un programa de radio.

Aurora López y Laura Cuetos (Alumnas de 4º B primaria)



Orientación en Educación Física

Durante el mes de mayo hicimos orientación en nuestras clases de Educación Física. Trabajamos una sesión teórica en la que nos enseñaron de donde viene este deporte, como interpretar un mapa y su leyenda, los colores del mapa, el uso de la brújula....

Posteriormente hicimos una sesión práctica para poner en juego todo lo aprendido en la sesión teórica. Fue muy divertido porque trabajamos por todo el patio del colegio e hicimos una " mini – carrera de orientación" utilizando el mapa del colegio e intentando orientarnos con dicho mapa, teníamos que apuntar las letras de cada baliza e intentar terminar el recorrido en el menor tiempo posible.



Ha sido divertidísimo y lo más importante es que hicimos actividad física a la vez que pensábamos, eso es lo que más nos ha gustado de la orientación.

Adrián Marcos y Sandra Cuadrado (Alumnos de 5ºA)

Hockey en nuestras clases de Educación Física.

Era un deporte nuevo para muchos de nosotros y nos ha encantado. Hemos realizado 6 sesiones en la que hemos trabajado muchas cosas: Como coger el Stick, control de la pelota con los dos lados de la pala, pases entre compañeros, lanzamientos a portería, normas del deporte y finalmente hemos jugado un pequeño torneo en las dos últimas sesiones.

Nos hemos divertido mucho, hemos practicado y aprendido un deporte nuevo.

¡ Ha sido genial



Alumnos de tercero de primaria

Esgrima en Educación Física... ¡ En guardia!

Coincidiendo con el día del libro nuestra profesora Elvira realizó un taller relacionado con Don Quijote y en nuestras clases de Educación Física con nuestro prode don Pablo trabajamos la unidad didáctica de Esgrima.

Trabajamos con sables de gomaespuma muy parecidos a los sables normales.

Nos explicaron las normas del deporte, practicamos muchos juegos y también algún combate. Aprendimos como debíamos de coger el sable, como desplazarnos, cuando atacar y cuando defender...

¡ Han sido clases muy divertidas y diferentes!



Alumnos de primero C de primaria

HACIENDO OLAS EN LA EDUCACIÓN: EL VALOR PEDAGÓGICO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS RECREATIVAS

Este trimestre, nuestros estudiantes de los cursos de **4º, 5º y 6º de Educación Primaria** han tenido la oportunidad de disfrutar de una emocionante y enriquecedora **sesión acuática recreativa**. Esta actividad, organizada como parte del programa de Educación Física, tuvo lugar en las piscinas del CDO y fue dirigida por nuestros dedicados profesores de esta asignatura.

La meta principal de este encuentro ha sido **promover la actividad física en un entorno diferente, de una manera lúdica y entretenida**. Los alumnos han afrontado diversos **retos individuales y grupales en el medio acuático**, poniendo a prueba y desarrollando sus habilidades motrices y su coordinación.

Los chicos se sumergieron en el aprendizaje, dominando con entusiasmo las actividades acuáticas y mostrando un comportamiento e implicación excepcionales. Este evento, sin duda, ha dejado huella y esperamos repetir la experiencia en los próximos cursos.

Los objetivos son incitar a nuestros estudiantes a **superar emocionantes desafíos individuales y grupales en el medio acuático**, fomentar el desarrollo de **habilidades motrices acuáticas y su coordinación**, y ofrecer **experiencias lúdicas que impulsan su aprendizaje y dominio de las actividades acuáticas**. Todo ello se desarrolla en una sesión recreativa en la que la **diversión y el aprendizaje va de la mano**.



Nuestros equipos... Infantil femenino baloncesto

Equipo Infantil femenino El Pilar

Durante esta temporada, **las chicas de baloncesto de 1º y 2º de ESO han formado un equipo de baloncesto**. La experiencia ha sido maravillosa para todas ellas. Aparte de mejorar en aspectos técnicos o tácticos del deporte, **se ha formado un grupo de compañeras** que han peleado en cada partido y han disfrutado haciendo deporte juntas. Sin duda, un gran año que nunca se olvidará.



Manuel Castrillón (Entrenador del equipo Infantil femenino y profesor de bachillerato)

Avisos...

«Los días de verano se resumen en momentos mágicos, divertidos y asombrosos»

«Porque un poco de verano, hace que todo el año valga la pena.

«Amigos, sol, arena y mar, eso me suena a verano»

Sabías que... nueva dirección y plazo de inscripción deporte.



NUEVA DIRECCIÓN

A partir de esta temporada, atenderemos todas las dudas o consultas sobre el deporte del colegio en la siguiente dirección de correo electrónico:

deportes@elpilarvalladolid.es



PLAZO DE INSCRIPCIÓN

Del **6 al 26 de junio de 2023** (ambos inclusive) a través de **EDUCAMOS**. Reapertura de inscripciones del 4 al 24 de septiembre con las plazas que queden disponibles.

Los **alumnos externos** interesados en inscribirse deberán mandar un email a la dirección indicada anteriormente dentro de los plazos expuestos.

Libro y película del mes... Los Futbolísimos

Los alumnos de 2ºC nos recomiendan la película y los libros de los Futbolísimos porque “son historias muy divertidas sobre amistad, respeto, confianza y trabajo en equipo”

Síntesis (libro): “Los Futbolísimos” es una colección de fútbol y misterio, escrita en clave de humor y protagonizada por un grupo de chicos de 11 años. Van juntos al colegio, juegan al fútbol en el Soto Alto Fútbol Club y han hecho un pacto secreto: siempre van a ser amigos y siempre van a jugar juntos al fútbol, pase lo que pase. Por eso, cada vez que ocurre un nuevo misterio y el equipo o su amistad corren peligro, ellos convocan el pacto de Los Futbolísimos para encontrar una solución.

Síntesis(película): Pakete, Helena y el resto de sus compañeros del colegio tienen una habilidad especial para meterse en problemas. Todos juegan en el equipo de fútbol infantil de Soto Alto. Han descubierto un increíble misterio, uno que parece amenazar la continuidad de la pandilla y la amistad entre ellos. A través de un pacto crean Los Futbolísimos, con un claro objetivo: descubrir qué está pasando, resolver el enigma y mantenerse unidos.



Tarea de Educación Física para este verano

1. Quiérete, cuídate y cree en ti.
2. Aprecia las cosas sencillas de la vida (un paseo, una conversación, una canción, estar al lado de la gente que quieres y que te quiere)
3. Haz deporte, baila, juega...
4. Disfruta de tus amigos y familiares.
5. Lee por gusto, sueña, aprende.
6. Haz volar una cometa o simplemente...tu imaginación
7. Haz manualidades que te diviertan
8. Mira las estrellas.
9. Escribe cada día una palabra bonita.
10. Pasea por la naturaleza y escucha su sonido.
11. Haz una ruta en bici sencilla
12. Nada al aire libre (playa, río, lago, piscina, canal...)

Y, SOBRE TODO, VIVE CADA MOMENTO INTENSAMENTE, SIENTE Y VIVE DESPACIO. ¡SÉ FELIZ!

¡LA REVISTILLA OS DESEA UN FELIZ VERANO!

