

“La revistilla” de educación física y deportes



Educación Física y deportes primer trimestre.

Queridos lectores de “ La revistilla” aquí estamos de nuevo. Este curso haremos una edición trimestral de “ La revistilla” con toda la información de actividades , trabajos, noticias, equipos... relacionados con nuestra asignatura de Educación Física y también el deporte colegial.

Ha sido un trimestre muy satisfactorio hemos desarrollado nuestras unidades didácticas relacionadas con el esquema corporal y los alumnos de sexto han trabajado el atletismo realizando pruebas de velocidad, resistencia, relevos, lanzamiento de peso, jabalina y salto de longitud unidad que nos ha servido para preparar las olimpiadas Marianistas que se celebrarán en Jerez entre el 26 y el 30 de diciembre. Tenemos unos grandes atletas en nuestras aulas.

También cabe resaltar el taller teórico- práctico de Salvamento y Socorrismo que trabajaron nuestros alumnos de 4º , 6º y 2º E.S.O del cual solo podemos hablar de lo bien que lo pasamos y sobre todo de lo que aprendimos en caso de tener un percance dentro del agua.

Don Javier estuvo en nuestras clases ayudando y conociendo a los alumnos de 6º,será el entrenador de atletismo en la Olimpiada. Muchas gracias, Don Javier.

Dar las gracias a nuestro amigo Aitor (policía municipal, profesor de Educación Física , exatleta profesional y embajador de la Educación Vial), los alumnos de sexto le han realizado una bonita entrevista que podréis leer en esta edición y que se completará con una charla con ellos en el mes de marzo. Aitor sufrió un atropello practicando ciclismo del cual pudo sobrevivir, ahora habla de su experiencia a los alumnos para concienciarles de la importancia de respetar las normas .

A nivel de deporte seguimos batiendo récords en cuanto a número de alumnos apuntados en las distintas modalidades ofertadas , ya somos 450 deportista en el colegio un tercio del alumnado.

Y ya estamos preparando la de la Olimpiada Marianista que este año se celebrará en Jerez, serán 140 los deportistas, 19 entrenadores y 4 responsables que llevará la expedición Vallisoletana.

ÍNDICE

Página 1

Educación Física y deportes primer trimestre

Salvamento y socorrismo en Educación Física

Página 2

La entrevista : Aitor Martínez

Página 3

Nuestras crónicas

Página 4

Don Javier en nuestras clases

Nuestros equipos...benjamín mixto

Página 5

¿Sabías que...?

Avisos

Libro y película del mes

Atletismo.

C

SALVAMENTO Y SOCORRISMO EN NUESTRAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

Los alumnos de 4º y 6º de primaria nos hemos desplazado hasta la piscina Benito Sanz de la Rica para realizar la **parte práctica del taller de Salvamento y Socorrismo**, previamente habíamos trabajado la parte teórica en nuestras clases de Educación Física.

Los **objetivos** de ambos talleres fueron:

- **Conocer y poner en práctica R.C.P (Reanimación Cardio Pulmonar)**
- **Dotar a los alumnos de técnicas de rescate para la prevención de accidentes en el medio acuático.**
- **Desarrollo de las cualidades actitudinales en referencia a la ayuda a los demás**
- **Conocer y practicar los diferentes métodos de remolque en salvamento acuático**
- **Reconocer y saber utilizar el material de socorrismo para su posterior uso.**
- **Aprender diversas técnicas del socorrismo acuático y aplicarlas para la autoprotección.**

Tanto los alumnos como el profesorado de Educación Física hemos valorado los talleres de forma muy positiva, esperamos repetir la experiencia el próximo curso.

Opiniones de los alumnos que han participado en los talleres:

“ El taller me ha parecido muy útil , he aprendido a rescatar a personas que se están ahogando” **Sofía Alonso 4ºB**

“ Lo que más me ha gustado es trabajar con mis compañeros y rescatar a mi amigo que simulaba estar ahogándose” **Sara 4ºB**

“ Me ha gustado trabajar con maniqués, pesaban mucho, pero esforzándote un poco les conseguías desplazar” **Martina 4ºA**

“ Aprender a usar el tubo de rescate me ha parecido muy divertido , pero no era sencillo usarlo bien” **Nicolás 4ºA**

“ Me pareció importante porque puedes ayudar a una persona de forma fácil, ¡¡ le puedes salvar la vida!!” **Izan 4ºA**



Alumnos en las sesiones de Salvamento y socorrismo

ENTREVISTA DEL MES...AITOR MARTÍNEZ

Los alumnos de 6º entrevistaron a Aitor Martínez. Exatleta vallisoletano, profesor de Educación Física y policía, que en febrero del año 2016 sufrió un trágico accidente montando en bicicleta en el que su amigo Jesús falleció. Muchas gracias por tus respuestas, por la implicación y por el mensaje que transmites a los niños. Te esperamos en el mes de marzo en el cole.



1. ¿Cuáles fueron tus logros como atleta? ¿Cuál era tu prueba?

- ✓ Medalla de bronce en campo a través por equipos en 1992.
- ✓ 6º de España sub-23 en 10000 metros en pista en 1993.
- ✓ 10º de España sub-23 en 5000 metros en pista en 1993.

2. ¿Por qué no decidiste ser profesor de Educación Física?

Porque quería una profesión en la cual no tuviera que dejar mi casa y mi ciudad.

3. ¿Cómo empezó tu afición por la actividad física?

Desde la infancia porque mi padre era atleta de gran nivel y siempre me llevaban a verlo competir.

4. ¿Cómo es qué estudiaste magisterio y luego decidiste ser policía?

Pues estudié magisterio porque era una carrera que me gustaba y al ser magisterio en Educación Física estaba relacionado con el deporte. Posteriormente cuando acabé la carrera vi que para trabajar de maestro tenía que salir de mi ciudad y separarme de mis padres y familia.

5. ¿Cuándo empezó tu afición al ciclismo?

Cuando dejé el atletismo no encontraba ningún deporte que me llenara, que me dejara satisfecho, hasta que probé el ciclismo y me pareció parecido al atletismo en cuanto a dureza y sacrificio.

6. ¿Cuál es tu deporte favorito? ¿lo sueles practicar?

Actualmente ciclismo y lo práctico haciendo btt "bici de montaña". Aunque también me gusta mucho el atletismo y todo el deporte en general.

7. Después del accidente, ¿pudiste seguir haciendo deporte?

El deporte me salvo la vida porque físicamente estaba muy bien, y me ayudó muchísimo en la rehabilitación, tuve que volver a aprender a andar cuando salí del hospital ya que salí en silla de ruedas. La rehabilitación me la tomaba como si fuera un entrenamiento. Me han quedado secuelas físicas pues no puedo correr más de un km ni hacer ejercicios que impliquen saltos. Después del siniestro vial volví a montarme en la bici, fue muy duro físicamente y muchísimo más psicológicamente...No volveré a montar en la bici por la carretera porque después del siniestro vial he visto el peligro que corremos los ciclistas por la carretera, y sobre todo porque yo no quiero que mis padres, hermanos, familia y amigos vuelvan a pasar por donde han pasado por un siniestro vial mío.

8. Cuando no estás trabajando y tienes tiempo libre, ¿qué te gusta hacer?

Me encanta el monte, en época de setas voy a recolectar, me encanta el cine y sobre todo estar con mi familia, con mis padres, hermanos y sobrinos.

9. Nos puedes contar alguna anécdota graciosa que te haya pasado relacionada con tu profesión.

Es curioso una cosa, que después de estudiar magisterio y trabajar de policía, el destino me volvió a la educación y actualmente todo mi trabajo como policía municipal está enfocado en la educación vial.

10. Después del accidente, ¿qué es lo primero que pensaste al ver a tu familia?

La primera vez que los vi fue a través de un cristal, yo estaba en la U.C.I. donde pasé 9 días. Deseaba abrazarlos y decirles que estuvieran tranquilos que estaba bien, aunque estaba conectado a muchas máquinas que me mantenían vivo.

11. ¿Cómo te sentiste al perder un amigo? ¿Le echas de menos?

Fue muy muy duro, me dijeron que no había podido superarlo estando en la U.C.I. y me dio un ataque de ansiedad y empezaron a pitar todas las máquinas, me tuvieron que sedar y estuve 24 horas sedado

12. ¿Qué le dirías al conductor que os atropelló?

Que encima de una bici va una vida, que ningún mensaje es tan importante ni tan urgente que la vida de una persona.

13. Un consejo para el día a día relacionado con la educación vial.

Respetar las normas básicas de tráfico (paso de peatones, luz roja de semáforos, ponerse el cinturón o usar el casco en la bici), por tontas que nos parezcan SALVAN VIDAS.

14. Nos das un consejo para llegar a ser un buen deportista, estudiante y buena persona.

Lo primero disfrutar con el deporte que hagas, tomártelo como un juego, una actividad lúdica y ser constante. Como estudiante ser constante y poco a poco salen las cosas.

Y como persona, intentar siempre ayudar, ser sociable y sobre todo no hacer lo que a nosotros no nos gustaría que nos hicieran. Disfrutar la vida día a día y valorar a la gente que tenéis a vuestro alrededor que dan todo por vosotros (los padres).

15. Una frase para terminar la entrevista...

LA VIDA ES BELLA, VALORA LO QUE TIENES.

Nuestras crónicas...

Salvamento y Socorrismo en nuestras clases de Educación física

A finales de noviembre y primeros de diciembre trabajamos la modalidad deportiva de Salvamento y socorrismo en las clases de Educación Física, tuvimos una clase teórica en el cole de R.C.P y otra práctica en la piscina Benito Sanz de la Rica. Las sesiones prácticas fueron muy divertidas, aprendimos a usar el tubo de rescate y trabajamos con maniquís en el agua



Nos ha gustado mucho y nos gustaría volver a trabajarlo. Lo que más nos ha gustado es aprender a salvar a una persona en la piscina, trabajar con nuestros compañeros, desplazarnos a la piscina y saber hacer la R.C.P

Alumnos de 4º de primaria

Mi camino a jugar el campeonato de España

Desde que empezó la temporada he tenido la suerte de ir a todas las convocatorias de la selección de Castilla y León, de momento he tenido tres convocatorias. La última ha sido en Iscar, el 18 y 19 de noviembre, hemos ido 18 jugadores de toda Castilla y León. Estuvimos en un albergue de la Junta que me gustó mucho, estuvimos en habitaciones de tres. Entrenábamos mañana y tarde, más de dos horas cada entrenamiento, acabábamos muy cansados...

El domingo jugamos un partido amistoso contra Extremadura, perdimos en los últimos minutos 112-108, estuvo muy igualado, intenso y disputado hasta el final.

Esta siendo una oportunidad para hacer nuevos amigos...me han vuelto a convocar para otra jornada del 7 al 10 en Miranda de Ebro.

Espero poder ir al campeonato de España.

Roberto del Río (Alumno de 6ºA)

Las clases de Educación Física

Mis clases de Educación Física se pasan super bien, realizando juegos y actividades propuestas por el profesor hace que el tiempo se pase muy rápido. Normalmente las sesiones las realizamos en el patio , pero los días lluviosos trabajamos en el polideportivo o Enel gimnasio. Mi clase tiene sesión los lunes, jueves y viernes. Este trimestre hemos estado trabajando atletismo, yo he aprendido a lanzar peso y jabalina. También hemos trabajado velocidad, relevos y salto de longitud. La asignatura es muy divertida, aprendes juegos y deportes nuevos, me ayuda a relacionarme con todos los compañeros ya que los deportes o actividades suelen ser de equipo.

Me gusta mucho la asignatura.

Fabiola Mateo(Alumna de 6º de primaria)

La selección española en el Zorrilla

El domingo 19 de noviembre la selección española absoluta vino a Valladolid para disputar un partido clasificatorio para la Eurocopa 2024 contra Georgia. Fui con mi familia , me lo pasé muy bien y además España ganó por 3 a 1 . El ambiente y la afición fueron increíbles. Lo que más me ha gustado es ver como jugaba España y cuando sonó el himno de España. Para nosotros el mejor jugador ha sido Ferrán Torres. Os lo recomendamos cuando la selección regrese a Valladolid.



Jaime Rodríguez,Alejandro Mayoral y Sergio Alonso (Alumnos de 6º B de primaria)

Don Javier en nuestras clases de Educación Física



En el mes de diciembre tuvimos la gran suerte de tener a Don Javier en nuestras clases de Educación Física. Don Javier es un profesor ya jubilado que estuvo 43 años dando Educación Física y otros tantos como delegado del deporte del colegio.

Recordamos , cuando estábamos en segundo, que le dieron un premio al mejor profesor Marianista de toda España...nos imaginamos que ese premio no se lo darán a cualquiera.

Nos vino a ayudar, también para conocernos y ver como trabajábamos pues será el entrenador de atletismo en la Olimpiada Marianista. Trabajamos velocidad , peso y salto de longitud.

Fue una mañana bastante fría, pero nos lo pasamos genial haciendo atletismo con Don Javier.

Ahora ya podemos decir que Don Javier también ha sido nuestro profesor, ¡¡ menudo orgullo!!

Muchas gracias, Don Javier.

Los alumnos de 6º de primaria.

Nuestros equipos... Benjamín Mixto baloncesto

Equipo Benjamín Mixto El Pilar 2015

Os presentamos a nuestro equipo benjamín mixto de baloncesto.

En nuestro equipo benjamín mixto de baloncesto somos 14 niños de 3º , nos llevamos muy bien y el ambiente es muy bueno. Estamos deseando que lleguen los lunes y miércoles para entrenar , pero sobre todo los sábados para jugar contra otros colegios.

Entrenamos los lunes, miércoles y bastantes viernes de 17.00 a 18.10 en el patio . Los sábados es el día de los partidos , solemos jugar por las mañanas y en distintos polideportivos de la ciudad. Hemos jugado cinco partidos y de momento hemos ganado los cinco.

Nuestro entrenador es Don Pablo, nos trata muy bien y es exigente con nosotros para que aprendamos.

Hemos aprendido muchas cosas este curso: sacar de fondo, las cinco posiciones, entradas por derecha e izquierda, parada y tiro, como defender al rival, botar con las dos manos, trabajar en equipo...



Algo que nos gusta mucho del baloncesto es que es un deporte de equipo y si se juega bien es muy divertido. Nos ayuda a ser responsables y acudir a cada entrenamiento y partido. Nos gustan mucho los partidos , estar con nuestros amigos y cuando ponemos las manos y gritamos...¡El Pilar!

Jugadores de 3º de primaria del equipo benjamín mixto El Pilar 2015.

Avisos...

En el mes de enero trabajaremos ajedrez en nuestras sesiones de Educación física



¿Sabías que...?

Desde el 26 al 30 de diciembre se celebrarán las Olimpiadas Marianistas.

Este año serán en Jerez y llevaremos equipos de baloncesto, voleibol, fútbol, ajedrecistas y deportistas que competirán en atletismo. La expedición constará de 140 deportistas, 19 entrenadores y 4 responsables.

Desde "La revistilla" os deseamos que disfrutéis mucho de la experiencia que os divirtáis y que compitáis con deportividad en todos los partidos.

¡ÁNIMO!



Libro del mes... Como ser el mejor amigo de tu perro



"No dejes de leerlo si tienes o vas a tener de mascota un perro, está genial" *Jimena alumna de 6º*

Sinopsis: «Jo es mi mejor amiga. Cuando llegó a mi vida yo no sabía casi nada sobre perros y cometí un montón de errores. Espero que este libro te ayude a comprender a estos increíbles animales, a relacionarte con ellos y a cuidarlos».

Película del mes... Espíritu libre



"Se trata de una película para toda la familia, sana y nos muestra el duro trabajo para alcanzar los objetivos"

Sinopsis: La película se basa en la increíble historia de Jessica Watson, de 16 años, quien en 2010 se convirtió en la persona más joven de la historia en navegar sola alrededor del mundo, sin paradas ni asistencia. Jessica logró lo imposible y se mantuvo en alta mar durante 210 días, atravesando algunos de los estrechos más peligrosos del mundo y sobreviviendo a siete colisiones.

Atletismo en educación física (4º y 6º de primaria)

Objetivos que hemos trabajado en nuestras sesiones

- Conocer distintas pruebas atléticas, así como las técnicas más utilizadas en cada una de ellas.
- Trabajar y apreciar las formas básicas de resistencia y velocidad contribuyendo a su desarrollo.
- Mejorar la capacidad de dosificar el esfuerzo en función de la intensidad o duración de la tarea.
- Consolidar el encadenamiento de diversas habilidades: desplazamientos, saltos, lanzamientos.
- Conocer y aplicar algunas técnicas respiratorias en las distintas disciplinas.

