

# “La revistilla” de educación física y deportes

## Educación Física y deportes segundo trimestre.

Queridos lectores de “ La revistilla” aquí estamos de nuevo, el segundo trimestre ha estado cargado de actividades relacionadas con nuestra asignatura.

En primer lugar, hay que destacar la celebración de las **Olimpiadas Marianistas en el mes de diciembre** en Jerez de la Frontera, durante los días 26,27,28 29 y 30 de diciembre. **Siguiendo la tradición marianista de educar con el deporte**, alumnos de 5º de primaria a 2º de bachillerato compitieron con el resto de los colegios marianistas de otras ciudades. Tuvimos representación en fútbol, baloncesto, voleibol, ajedrez y atletismo, estamos satisfechos con los resultados obtenidos y sobre todo por haber tenido la suerte de ver que el **deporte es una herramienta para aprender, relacionarnos, esforzarnos y es sin duda el mejor ocio para nuestros alumnos.**

**El día 22 de enero celebramos nuestra tradicional tarde deportiva Chaminade en 5º y 6º**, fue un éxito y una fiesta del deporte.

En el mes de **febrero** hemos desarrollado nuestra **unidad de ajedrez**, podemos decir con orgullo que **todos los alumnos de 4º,5º y 6º saben jugar una partida con sus compañeros**, con más o menos habilidad, **al ajedrez**. Se han dado cuenta del valor del juego para desarrollar habilidades como pensamiento, estrategia, toma de decisiones...

En el mes de marzo **los alumnos de 6º trabajamos la unidad de escalada**, terminamos la unidad de la mejor forma posible: escalando en el **rocódromo municipal “ Álvaro Paredes Izquierdo”**, la experiencia ha sido muy satisfactoria tanto para el profesorado como para los alumnos.

Acabamos el trimestre trabajando **juegos cooperativos con el paracaídas** ¡¡ Qué divertido ¡!

Dar las **gracias a nuestro amigo Hugo Ortega ( Alpinista, profesor de Educación Física y Técnico FDMESCYL)** muchas gracias por tu predisposición, cariño y por tus didácticas respuestas. Ha sido una suerte poder trabajar contigo y hacerte la entrevista.

## ÍNDICE

### Página 1

Educación Física y deportes segundo trimestre

Ajedrez en Educación Física

### Página 2

La entrevista : Hugo Ortega

### Página 3

Nuestras crónicas

### Página 4

La escalada en Educación Física

Nuestros equipos...benjamín mixto 3º y 4º

### Página 5

Sabias que...

Avisos

Libro y película del mes

### Página 6

Tarde deportiva Chaminade

Juegos con paracaídas

## AJEDREZ EN NUESTRAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA

Los alumnos de 6º y 4º hemos trabajado durante el mes de enero el ajedrez en nuestras clases de Educación Física. Han sido sesiones prácticas y divertidas. Todos somos capaces de jugar una partida, sabemos colocar las piezas, el valor de cada una, como se mueven en el tablero, el enroque, las jugadas legales e ilegales, principios básicos en el inicio de una partida y alguna estrategia de apertura. Hemos concluido las sesiones jugando un torneo por niveles.

Los alumnos han terminado muy contentos y se han dado cuenta de lo importante que es el ajedrez para nuestra mente. La implicación y las ganas de aprender de todos los alumnos ha facilitado la labor de enseñanza del profesorado.

### Opiniones de los alumnos:

“El ajedrez me ayuda a relajarme” Guillermo alumno de 6º

“ Me han gustado las sesiones de ajedrez porque he aprendido distintas jugadas” Jimena alumna de 6º

“ El ajedrez es algo sencillo y muy útil” Guillermo alumno de 6º

“ He aprendido a jugar y no tenía ni idea, me ha gustado mucho” Marina alumna de 4º

“ He aprendido a colocar y mover las piezas y alguna jugada como el enroque” Alicia alumna de 4º

“ Es un deporte muy divertido, lo que más me gusta es que te hace pensar y utilizar estrategias” Lucía alumna de 6º



Alumnos en las clases de ajedrez

## ENTREVISTA DEL MES...HUGO ORTEGA MARTÍNEZ



Los alumnos de 6º entrevistaron a Hugo Ortega (Maestro de Educación física, Técnico FDMESCYL (profe de escalada) y alpinista), como última actividad de la unidad de escalada entrevistamos al alpinista vallisoletano que lleva más de 40 años escalando con más de 300 montañas escaladas.

- 1. ¿Por qué empezaste a escalar?** Mi padre es alpinista, y en mi familia casi todos disfrutan, cuanto menos, de un paseo por la montaña. Viene de casa y me encanta. ¿A qué edad? Salir a la montaña, desde siempre, pero escalar, la primera vez, con 5 años aproximadamente.
- 2. ¿Cuántas montañas has escalado aproximadamente?** En casi 40 años de escaladas, muchas, entre rutas de alta montaña, ascensiones a cumbres en verano e invierno, y escaladas, aproximadamente 300 ¿Cuál ha sido la más difícil? La escalada más difícil puede ser la sur de horcados rojos en picos de Europa.
- 3. ¿Qué es lo que más te gusta de la escalada?** Todo. Desde preparar la actividad en casa, el viaje, estar en el sitio de la actividad... y por supuesto realizar la actividad. Es un reto donde las normas las pone la naturaleza y tú mismo, aquí no hay reglamentos, sólo buscarse la vida ¿Por qué? Es una actividad en la que intervienen cosas de la vida ordinaria, como comer, dormir, cocinar... y cosas extraordinarias como estar sentado en una repisa a cientos de metros del suelo. Es una actividad muy íntima, contigo mismo y con tus pensamientos, y a la vez compartida con tus amigos, tus compañeros. Es más que una actividad, es una forma de vivir, aunque sea por unos días; no es un tópico. Y por supuesto con el mejor paisaje.
- 4. ¿Cuál ha sido la montaña más alta que has escalado?** El dome de Neige en los Alpes, bueno, el cuatro mil más pequeño de los Alpes.
- 5. ¿Qué piensas o sientes cuando escalas?** Tensión, concentración y a la vez relajación y alegría, y también miedo. Es una mezcla de agri dulce en el que el agrio esta bueno y el dulce también. Me siento un privilegiado. A veces gigante por la actividad que acabas de hacer, a veces minúsculo por lo que estas rodeado.
- 6. ¿Te acuerdas de la primera montaña que escalaste?** La primera ascensión que hice fue al pico San Lorenzo con 7 años en la Sierra de la Demanda en Burgos, pero la primera montaña escalada fue por la vía de Los Asturianos en la Pirámide del Fontún en Villamanín. ¿A qué edad? Con 13 años.
- 7. ¿Qué animales has visto en la montaña?** Menos osos, de todo, incluso rastros de osos. Estudié unos años ingeniería forestal y me encanta ir a ver "bichos".
- 8. ¿Te has caído alguna vez escalando?** Si, es algo habitual en escalada deportiva. En alpinismo también, pero pequeñas caídas y nunca siendo primero de cordada ¿Has tenido miedo en alguna situación? Si, alguna vez las cosas no salen como uno planea y se puede pasar miedo.
- 9. ¿Qué montaña nos recomiendas para empezar a escalar a nuestra edad?** Valdecebollas, peña Redonda... montañas fáciles de unos 2000m metros de altura, con un paisaje precioso. Tenemos suerte de que Castilla y León este rodeada de montañas y muchas montañas agradables para empezar a caminar.
- 10. Nos puedes contar alguna anécdota graciosa que te haya pasado relacionada con tu deporte.** Una vez durmiendo en una caseta de pescadores al pie del Curavacas (Palencia), empezamos a oír ruidos en la parte de abajo, ruidos de animales, mucho, y no parecían pequeños. Entonces mi compañero y yo salimos muertos de miedo del saco de dormir, cogimos un piolet y de repente bajamos corriendo y dando gritos a la parte de abajo. Para nuestra sorpresa, no había oso, ni tejón, ni nada dentro de la caseta. Nos miramos como tontos y nos dimos cuenta de que eran los ratones que se habían metido en la basura y hacían todo ese ruido, todo ello amplificado por una chimenea de metal con forma de campana.
- 11. ¿Cuál ha sido la situación más peligrosa que has vivido en la montaña?** Yo he estado un par de veces a punto de caerme muchos metros, ahí pasé mucho miedo, pero también he estado alguna vez involucrado en algún rescate con riesgo de muerte para las víctimas. ¿Y la más especial? Parece un tópico, y aunque sea una montaña en la que ya has estado, siempre es especial. Unas por ser la primera vez, otras porque puede ser la única vez, otras porque es donde habitualmente vas y es como tu casa, porque está muy lejos, porque es bonita, dura, mítica, desconocida, porque voy con mi amigo fulanito...
- 12. Si solamente pudieses escalar una montaña... ¿Cuál sería?** Una que tardase mucho tiempo, jajajaja ¿Por qué? Todas o casi todas las montañas pueden ser la mejor, depende de la montaña y de ti, para mí sería casi imposible elegir.
- 13. ¿Qué podemos hacer cuando se nos cansan las manos o las tenemos muy frías?** Calentarlas metiéndolas en los sobaquillos, como os contaba en el rocódromo y estirando los antebrazos para que no duelan. Otra respuesta sería aprender a escalar muy bien con los pies para que no se cansen las manos.
- 14. ¿Qué podemos hacer para perder el miedo a las alturas?** Ponerse pequeños retos y realizarlos con gente que nos ofrezca confianza técnica y emocional; que nos haga sentir bien y sepa lo que hace.
- 15. ¿Qué elementos (ropa, brújula, mapas, móvil...) son indispensables en la montaña?** Todos esos son materiales típicos de una lista para cualquier actividad en el medio natural. En nuestra federación tenemos una campaña de seguridad que se basa en 5 ejes: prepara la actividad, equípate bien, revisa el tiempo, conoce tus posibilidades y dice dónde vais.
- 16. Nos das un consejo para llegar a ser un buen deportista y estudiante.** Muchos pocos hacen un mucho. El deporte y el estudio tienen mucho que ver y ser constante es uno de los mejores valores o estrategias.
- 17. Una frase para terminar la entrevista...** Me gusta hacer las cosas no porque se me den bien, sino por lo que me generan y me aporta

## Nuestras crónicas...

### Las clases de Ajedrez en Educación Física

En el mes de enero hemos aprendido a jugar al ajedrez en nuestras clases de Educación Física. Hemos aprendido muchas cosas como: colocar las piezas, normas de juego , algo de historia del juego, movimiento de las piezas, alguna estrategia de juego...

Nos ha gustado mucho estas sesiones , han sido divertidas y hemos aprendido a jugar mejor algunos alumnos y otros han comenzado a jugar sus primeras partidas. Lo mejor de todo ha sido el torneo que hemos jugado para terminar la unidad.

### Alumnos de 4º de primaria

### Olimpiadas Marianistas en Jerez, ¡una experiencia inolvidable!

Las Olimpiadas Marianistas de Jerez fueron increíbles. Se celebraron entre el 26 y el 30 de diciembre. El viaje de ida fue largo, pero divertido y entretenido entre juegos y risas lo pasamos muy bien. Participamos en vóley alevín , el primer partido contra Amorós lo perdimos, eran muy buenas y también perdimos contra Jerez, pero estábamos orgullosas de como habíamos jugado. Jugamos un triangular en el que ganamos los dos partidos y al final quedamos en quinta posición.

También hicimos atletismo y conseguimos... la medalla de plata en relevos ¡menudo orgullo!

Nos lo pasamos genial , la próxima olimpiada será en Madrid y esperamos poder repetir. Fue una experiencia inolvidable



### Sara Correa y Paula Zárraga ( Alumnas de 6ºB) Las

### Educación Física en el rocódromo Álvaro Paredes Izquierdo

El 20 de febrero fui a hacer escalada y me lo pasé genial, trabajamos en el Rocódromo Álvaro Paredes Izquierdo y fuimos en autobús urbano. Llegamos en una mañana bastante fría al rocódromo y lo primero que hicimos fue sentarnos y escuchar las explicaciones de los monitores ( que eran majísimos) y nos contaron la historia del inicio de la escalada deportiva y las normas de seguridad en la instalación.

Mi grupo empezó escando la pared que era altísima, al comienzo me dio un miedo impresionante, pero al final me gustó y se me fue el miedo inicial. Después fuimos a la cinta de equilibrio y a escalar en bulder que es escalar sin arnés y con ayuda de un compañero a una altura baja. La última actividad que hice fue la escalada , juegos y retos en la cueva.

Ha sido una experiencia increíble, os lo recomiendo.

### Anna Centeno( Alumna de 6º de primaria)

### Tarde deportiva Chaminade

El lunes 22 de enero celebramos el Día del fundador del colegio, Guillermo José Chaminade, celebrando una competición deportiva los alumnos de 5º y 6º.

Yo jugué a baloncesto que es el deporte que más me gusta, otros compañeros y compañeras jugaron a fútbol o voleibol. Jugamos un partido ebn dos tiempos y estuvo muy igualado hasta el final que metimos una canasta y ganamos el partido.

Me ha gustado jugar con mis amigos y la implicación de mis profesores para que todo saliera fenomenal.

### Mario Jiménez ( Alumno de 6º A de primaria)



## Escalada en nuestras clases de Educación Física

Durante el mes de febrero y marzo los alumnos de 6º nos desplazamos al **rocódromo municipal Álvaro Paredes Izquierdo** situado en el parque de las Norias de nuestra ciudad para **conocer y practicar la escalada deportiva**, es una actividad importante dentro de nuestra **asignatura de Educación Física**.

Tuvimos la suerte de tener dos monitores extraordinarios( Javi y Hugo), profesores de la federación de escalada, montañeros experimentados y apasionados de su deporte ,que nos enseñaron y ayudaron en todo momento.

Trabajamos en tres grupos he hicimos **actividades diferentes**:

- **Conocer el origen de los deportes de escalada.**
- **Medidas de seguridad en la escalada deportiva.**
- **Elementos para poder escalar y su uso: cuerdas, arneses, mosquetones, gri-gri...**
- **Escalada con cuerda.**
- **Escalada libre.**
- **Bulder.**
- **Equilibrio en cinta.**
- **Retos y escalada en cueva.**

### Opiniones de los alumnos:

“ Llegué hasta la mitad de la pared , después me sentí genial y contento conmigo mismo” **Manuel**

“ He pasado un rato genial con mis compañeros y he descubierto un nuevo deporte que desconocía” **Ignacio**

“ Me ha gustado mucho la actividad de la cueva, teníamos diferentes retos y era muy divertido” **Jimena**

“ Estar arriba de la pared es lo mejor. Porque, aunque estás nerviosa y te sudan las manos ves que has conseguido algo que te parecía imposible” **Sara**

“ Me dio miedo al principio la escalada con cuerda , pero finalmente me quité el miedo y me gustó mucho” **Anna**

“ Una experiencia increíble, me he divertido , he aprendido una nueva disciplina deportiva ¡¡os aconsejo probar este deporte!!” **Eva**

“ Me sentí bien, al principio pensé que escalaría mucho menos y tras intentarlo mucho conseguí llegar arriba del todo” **Emma**



## Nuestros equipos... Escuela de baloncesto El Pilar

### Escuela de baloncesto El Pilar, pisando fuerte desde abajo

La base de cualquier deporte es fundamental y primordial, nuestro baloncesto en el colegio está en buenas manos... un grupo de quince niños de primero y segundo de primaria ha estado demostrando su pasión por este deporte. Con dedicación y entusiasmo, estos jóvenes deportistas se reúnen los lunes y miércoles después de clases, de 17:00 a 18:00, para entrenar, cooperar y relacionarse dentro del ámbito deportivo.



Desde driblar hasta encestar, estos grandes jugadores muestran un verdadero compromiso con el deporte. Su determinación y espíritu de equipo son evidentes en cada sesión de entrenamiento, donde trabajan para mejorar , crecer como jugadores y como equipo.

Recientemente, nuestras escuelas junto con los compañeros de Multideporte, participaron en su primer torneo de la temporada. El torneo, celebrado durante diferentes domingos, fue una emocionante oportunidad para competir contra otros colegios. A lo largo del día, jugaron tres partidos llenos de acción y emoción, demostrando que, aunque no siempre se llegue a tocar el aro, las ganas y lucha no se negocian.

¡Felicitaciones a estos jóvenes talentos por su dedicación y esfuerzo en el baloncesto escolar!

**Andrés García ( Entrenador y profesor del colegio)**

## Avisos...

En el tercer trimestre los alumnos de 4º, 5º y 6º... iremos a la piscina. ¡Prepara vuestros bañadores, gorros, chanclas!



## Sabías que...

**Álvaro Odriozola** actualmente jugador de la Real Sociedad y exjugador del Real Madrid, Bayern de Múnich y Fiorentina **estudió en el colegio Aldapeta, en Marianistas** y participó en distintas ediciones de las Olimpiadas Marianistas.

Su coordinador – entrenador en el colegio( Pedro Ramos) dice de Álvaro: « **Era un chaval muy majo**; un trozo de pan. Igual que su hermano Pablo. La imagen que me viene a la cabeza es la de verle siempre con un balón pegado a los pies en el patio. Le encantaba el fútbol».

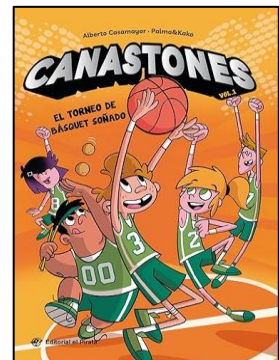
También nos dice: «Solía venir siempre a las Olimpiadas Marianistas, que cada año se celebraban en una ciudad distinta y eran una especie de Juegos Olímpicos entre todos los colegios que la orden tenía en España».



## Libro del mes...Canastones: El torneo de básquet soñado

**“ Me han regalado este libro por mi cumpleaños y me ha encantado, os lo recomiendo” Rocío Alumna de 3º primaria**

**Sinopsis:** ¡Nunca el baloncesto había sido tan divertido! Conoce a los Canastones, el equipo de básquet más insólito que puedas imaginar: aunque los Canastones están muy lejos de ser el mejor equipo, su amistad y humor inunda sus novelas.



## Película del mes... Remando como un solo hombre

**“Es esta una fascinante historia de perseverancia, superación individual y espíritu de equipo”.**

**Sinopsis:** Una historia ambientada en la década de 1930 centrada en el equipo de remo de la Universidad de Washington, desde sus comienzos en la era de la Depresión hasta ganar el oro en los Juegos Olímpicos de Berlín de 1936.



## Tarde deportiva Chaminade ( 5º y 6º de primaria)

El pasado **lunes 22 de enero** celebramos la **tarde deportiva en 5º y 6º de primaria** en honor a nuestro fundador **Guillermo José Chaminade**.

Es una tradición de los **colegios marianistas educar a través del deporte**, así lo intentamos hacer desde el área de Educación física y el equipo de deporte colegial...

**Participaron todos los alumnos/as de 5º y 6º en total 150 alumnos.** Cada alumno se apuntó libremente a la modalidad deportiva que más le gustaba ( fútbol, baloncesto y voleibol).

Los profesores se encargaron de organizar los equipos, horarios y calendario de competición para que todos los equipos jugasen contra todos.

**La organización y la implicación de todo el profesorado ayudó a que saliese fenomenal.** Damos las **gracias a Don Javier Hernando y a María Laredo ( exalumna y entrenadora del colegio)** que nos ayudaron a que todo saliese bien.

Cabe destacar que tuvimos la suerte de que el tiempo nos acompañó y la tarde fue excelente.

Los alumnos compitieron de forma deportiva y el ambiente fue estupendo. Cabe destacar el comportamiento y la deportividad de todos los alumnos.

**¡¡Enhorabuena a todos los alumnos y gracias por vuestra deportiva participación!!**

**Opiniones de los alumnos:**

“ Me ha gustado mucho la tarde deportiva porque me gusta hacer deporte y me lo he pasado bien con mis amigos” **Christian alumno de 5º**

“ La tarde deportiva ha estado muy bien organizada, había árbitros en cada cancha y no ha habido ningún problema” **Iría y Alba alumnas de 6º**

“ Me ha gustado mucho que cuando hemos perdido el equipo contrario ha venido a felicitarnos y nosotros hemos hecho lo mismo” **Fabiola alumna de 6º**

“ Me ha gustado ver a todos los alumnos jugar, nadie se ha quedado sin jugar” **Izan alumno de 6º**

“ Me gusta el modo de competición de jugar contra todos y sobre todo que nadie se ha enfadado, ¡ ha sido genial!” **Román y Carlos alumnos de 6º**

“ No he ganado, pero me lo he pasado fenomenal jugando con mis amigos” **Marcos Alumno de 6º**

“ Doy las gracias a los profesores por su ayuda y por haberlo organizado tan bien” **Mario alumno de 6º.**

“ Me ha gustado jugar con personas con las que no suelo jugar y lo bien que estaba organizado” **Jimena alumna de 6º**

“ Me lo he pasado bien, me he divertido, he jugado con mis amigos y he jugado contra todos a pesar de no haber ganado” **Alonso alumno de 5º**

“ He compartido un rato divertido con mis amigas y me lo he pasado muy bien” **Lucía alumna de 5º**



## Juegos con paracaídas

Para finalizar el trimestre en nuestras clases estuvimos jugando con el paracaídas. Han sido sesiones muy divertidas en las que todos los alumnos tenían que cooperar y trabajar en equipo.

### Objetivos trabajados

1. Conocer y practicar diferentes formas lúdicas cooperativas con el paracaídas.
2. Aprender a utilizar y cuidar el paracaídas.
3. Experimentar y vivenciar las posibilidades que el paracaídas nos brinda en torno al trabajo de Condición Física y Habilidades Motrices Generales.
4. Mejorar la comunicación y socialización entre los participantes.
5. Crear ambiente afectivo y de diversión para favorecer una pérdida del miedo al ridículo.
6. Favorecer la idea de grupo y la cohesión de este.

