



“La revistilla” de educación física y deportes



Educación Física y deportes Tercer trimestre.

Durante el tercer trimestre hemos realizado actividades muy variadas, educativas y divertidas en nuestra asignatura.

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.

Trabajamos la unidad de desafíos físicos cooperativos nos hizo pensar y trabajar en equipo para resolver los retos físicos que propusimos , os felicito por lo bien que lo hicisteis. Trabajamos la educación vial en 6º gracias a los testimonios de nuestros amigos Aitor y Maripaz que nos hicieron ver la vida desde otro punto de vista.

Hicimos orientación en 5º un deporte poco conocido que practicamos y aprendimos en nuestras sesiones y que resultaron un éxito.

También trabajamos las olimpiadas y tuvimos una tarde olímpica con dos reconocidos deportistas Laura López y Oscar Perales con ellos aprendimos la historia del olimpismo y sus deportes.

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.

Trabajamos la unidad de tenis en 3º,4º y 6º con nuestras nuevas raquetas que nos ayudaron a practicar nuestros mejores golpes de derecha y revés

La unidad de beisbol creo que sin lugar a duda ha sido la más divertida y donde hemos aprendido las normas, batear, recoger....

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 tercer trimestre

Actividad acuática CDO

Página 2

La entrevista : Laura López

Página 3

Nuestras crónicas

Página 4

Educación vial en E.F

Día del minibásquet

Página 5

Sabias que...

Avisos

Libro y película del mes

Página 6

Tarde deportiva Chaminade

Tarea de verano en E.F

¡¡TODOS AL AGUA EN EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA!!

Durante el mes de mayo los alumnos de 4º,5º y 6º hemos acudido a las piscinas del CDO para disfrutar de una sesión de Educación Física en un medio diferente como es el medio acuático.

Es una actividad organizada por el departamento de Educación Física , este es nuestro tercer curso.

Las sesiones han sido impartidas por los profesores de Educación física y en ellas hemos trabajado actividades diversas: retos cooperativos, coordinación , trabajo en equipo...

El objetivo principal ha sido realizar actividad física en un entorno diferente como es el medio acuático de una manera lúdica y entretenido.

Cabe destacar el buen comportamiento y la implicación de todos los alumnos para que la actividad resultase satisfactoria para ellos y sus profesores.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- Proponer distintos retos individuales y grupales en el medio acuático.
- Desarrollar las distintas habilidades motrices acuáticas y su coordinación.
- Aportar experiencias lúdicas para el aprendizaje, el dominio y la adhesión a las actividades acuáticas.
- Vivenciar una sesión recreativa en el medio acuático.

OPINIONES DE LOS ALUMNOS

“ Me lo pasé muy bien con mis compañeros y mi profesor” **Ariadna alumna de 4º**

“ Lo que más me gustó es que jugamos todos juntos” **Yeray alumno de 4º**

“ Hemos trabajado en equipo, en un entorno diferente y nos lo hemos pasado fenomenal” **Carla alumna de 6º**

“ He aprendido nuevos juegos para jugar con mis amigas y familia este verano, me lo he pasado genial”

Sofía alumna de 4º

“ ¡¡Me divertí con mis amigas, hemos trabajado en equipo... he incluso nos hemos tirado por un



Alumnos 4º B preparados para la sesión de piscina

ENTREVISTA DEL MES...LAURA LÓPEZ VALLE

Los alumnos de 6º entrevistaron a Laura López Valle (participó en los [Juegos Olímpicos de Pekín 2008](#), obteniendo una medalla de plata en la prueba de equipo de natación sincronizada. Ganó tres medallas en el [Campeonato Europeo de Natación](#), en los años [2006](#) y [2008](#).)



¿Por qué empezaste a hacer natación sincronizada? ¿A qué edad?

Empecé cuando tenía 5 años, mi madre era la entrenadora de sincro aquí en Valladolid y empecé a ir a los entrenamientos de las niñas con ella y me encantó.

¿Qué es lo más difícil de la natación sincronizada para ti? El sincronizar tantos movimientos diferentes con tus compañeras .

¿Qué se siente al representar a la selección española en uno Juegos Olímpicos? ¿Y como te enteraste de que ibas a ir a unos JJOO?

¡Un orgullo muy grande es representar a tu país en cualquier competición... imaginaros a unos JJOO... UN SUEÑO! Siendo además de Valladolid ... una ciudad pequeñita al lado de grandes ciudades como Madrid o Barcelona. Me enteré estando en una competición internacional en Barcelona en la que se decidían las titulares de equipo . ¡Me llamo mi padre emocionado diciéndome que había salido la lista en la prensa , sin yo aún saber nada...!

¿Qué sentiste cuando fuiste medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Tokio ?

Mucha alegría , sinceramente no me lo podía creer. Ya era un sueño estar allí , y ganar esa medalla con las que habían sido mis ídolos cuando era Niña, siendo mis compañeras de equipo para ganar esa medalla ... algo increíble .

¿Qué es lo que más te gusta de la natación sincronizada ?

Crear coreografías nuevas .

¿Cuántas horas entrenabas al día cuando eras profesional? y ¿Cómo te organizabas para poder estudiar y entrenar?

Entrenaba unas 10 horas diarias incluso cuando se acercaron los JJOO llegué a entrenar 11 y 12 horas... A nivel de estudios sabía que todas las tareas la tenía que hacer cuando acababa el día de entrenos . Yo me fui con 15 años a Barcelona y no iba a clase, tenía un tutor que me daba la materia y yo día a día tenía que estudiar para estar preparada para los exámenes cuando tocasen.

¿Durante cuánto tiempo practicasteis la coreografía de los Juegos Olímpicos

2 años . (Pensad que a lo mejor podemos estar 8 horas de entreno con Tan solo 15 segundos de música)

¿Cómo haces para aguantar tanto tiempo debajo del agua?

Entreno y entreno . Hacemos ejercicios para apnea estática (como el desafío jejeje) y después muchos metros de apnea en movimiento recorriendo piscina ...poquito a poco se va mejorando y cada vez aguantas mas

¿ Cómo controláis el momento exacto en el que tenéis que salir del agua o hacer cada movimiento?

Nuestras coreografías siempre llevan música , la música tiene un compás el cual corresponde un número del 1 al 8 o del 1 al 6 dependiendo la música y cada número corresponde a un movimiento . Usamos un aparato de música subacuático que se escucha la música igual o mejor que lo que se escucha fuera de agua .

Cuando tienes tiempo libre, ¿qué te gusta hacer? ¿practicar otros deportes?

Me gusta viajar y pasar tiempo con mi familia y mis amigos . Ir a eventos culturales como conciertos, musicales o partidos de otras modalidades deportivas. Sinceramente... y secreto entre nosotros jajajaja no practico deporte...termine saturada de tanto deporte y entre que no tengo tiempo y que no encuentro otro deporte que me gusta ... desde hace tiempo no practico deporte...

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

Estaba en el campeonato de europa ...tocaba el momento de prepararse para competir y me di cuenta QUE SE ME HABIA OLVIDADO EL BAÑADOR DE COMPETIR EN EL HOTEL !

Antes de competir me imagino que estarás muy nerviosa, ¿ cómo eres capaz de gestionar los nervios antes de una gran competición?

La verdad que soy bastante tranquila , y siempre he tenido mucha confianza antes de competir porque íbamos muy muy preparadas . Aún así me gustaba escuchar música de bailar con mis compañeras y bailar un poco a lo loco para olvidar los nervios y soltar adrenalina jejeje

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

El día de la inauguración de los JJOO de Pekín . Aún lo pienso y me emociono ... fue muy muy especial .

Nos das un consejo para llegar a ser una buena deportista y estudiante.

Que no os rindáis nunca . QUE SE PUEDE. Hay que trabajar mucho y organizarse . Pero SE PUEDE.

Una frase para terminar la entrevista... LOS BUENOS SE QUEJAN , LOS MEJORES SE ADAPTAN :)

Nuestras crónicas...

Las Olimpiadas al colegio

La actividad “ Todos Olímpicos ” fue el 29 de abril, Laura López y Óscar Perales vinieron a nuestro cole a hablarnos de las olimpiadas.

Laura ha sido medalla de plata en natación sincronizada en Pekín 2008 y Oscar se quedó a las puertas de acudir a las olimpiadas de Londres 2012 por una complicada lesión. Primero estuvimos en la biblioteca donde nos contaron : historia de las olimpiadas, anécdotas, lo más importante de cada olimpiada, la bandera, la antorcha, los valores...

También nos contaron sus carreras deportivas desde que eran pequeños hasta llegar a profesionales con videos y fotos de ellos, después bajamos al patio y practicamos distintos deportes olímpicos : balonmano, esgrima, waterpolo, atletismo y deportes de contacto.

Nos animaron a seguir practicando nuestro deporte favorito para seguir mejorando y nos hizo reflexionar que sin esfuerzo no hay premio.

Marina Redondo , Jimena Pascual y Paula Zárraga (Alumnas de 6º)

Educación vial , la importancia de respetar las normas.

En el mes de abril tuvimos una charla de educación vial que nos dejó bastante impactados y que nos hizo reflexionar.

Vinieron Aitor y Marypaz , ambos sufrieron un accidente de circulación. Aitor sufrió un atropello cuando estaba haciendo ciclismo con su amigo Jesús que falleció aquel fatídico día tuvo que aprender a caminar de nuevo y perdió parte de su memoria , Marypaz tuvo un accidente de coche que la dejó en silla de ruedas, lleva más tiempo en silla que caminando, por no llevar el cinturón de seguridad puesto.

El uso del móvil al volante está prohibido y por ello el amigo de Aitor falleció.

Nos contaron los accidentes que ellos habían sufrido y nos dimos cuenta de que un día te puede cambiar la vida para siempre por no cumplir determinadas normas.

Nos contaron que gracias al deporte su recuperación física y mental fue más rápido , dieron mucha importancia a la asignatura de Educación física.

Lo que más me ha gustado de la charla es ver cómo han superado todo lo que les ha pasado y lo felices que están a pesar de lo ocurrido.

Irene y Eva (alumnas de 6º)

Educación Física en la piscina del CDO

En el mes de mayo nuestro profesor de educación física nos llevó al CDO a realizar una sesión en la piscina. Fuimos andando, ya que la piscina está muy cerca de nuestro colegio. Nada más llegar nos cambiamos y rapidamenta al agua. Hicimos juegos muy divertidos retos, desafíos , trabajo en equipo...

La sesión fue muy divertida, aprendimos juegos nuevos y lo más importante estuvimos todos juntos en un sitio nuevo y divertido.

Alumnos de 4ºA de primaria

El día del mini

He participado con mi equipo El Pilar 2015 en el día del mini. Ha sido muy divertido , jugamos a un partido contra Maristas y ganamos. Hemos jugado en el Campo Grande, había muchísimas pistas de baloncesto y en todas había partidos.

Cuando terminamos nos dieron una medalla y una camiseta, conocimos a Paco García el entrenador del Real Valladolid se hizo una foto con nuestro equipo nos ánimo a seguir jugando y divirtiéndonos con nuestros amigos , fue muy majo.

Yo me lo pasé genial...estoy deseando que comience la próxima temporada

Telma Padilla (Alumna de 3º B de primaria)



Educación vial con el corazón en Educación Física

Desde el área de Educación Física, hemos propuesto el trabajo de la educación vial, integrando este contenido dentro de una unidad didáctica, a fin de informar y formar a nuestro alumnado.

En el primer trimestre los alumnos de 6º ya tuvieron su primera toma de contacto con Aitor Martínez (policía municipal, profesor de educación física y exatleta profesional) y la educación vial, realizando la entrevista que se publicó en "La revistilla de Educación Física y deportes" del primer trimestre.

Durante el mes de febrero y marzo han tenido una segunda toma de contacto a través de una formación sobre Seguridad Vial que les costará olvidar y esperamos les sirva para ser más conscientes de los riesgos y evitar accidentes.

Los alumnos estuvieron con Aitor Martínez, policía municipal y Mari Paz González de AESLEME (Asociación para el estudio de la lesión medular espinal).

Ha sido una gran suerte tener a estos dos prestigiosos formadores de educación vial, ya que tanto **Aitor como Mari Paz han sido premiados con los galardones más importantes de nuestro país. El último que ha recibido Aitor Martínez ha sido la Medalla de Oro 2023 a la Educación Vial. AESLEME, donde trabaja Mari Paz, también en 2023, ha ganado la Medalla al Mérito de la Seguridad Vial.**

Han sido formaciones dadas desde el corazón, lo que se enseña y se aprende con el corazón no se suele olvidar, esperamos que esta formación haya sido útil para todos los alumnos y lo aprendido lo pongan siempre en práctica. Los accidentes que sufrieron los dos son el punto de partida para hablar de las consecuencias de los accidentes y la prevención de estos.

Algunos de los testimonios dados por Aitor y Mari Paz fueron:

"Con pequeños detalles puedes salvar la vida de un amigo, familiar...de una persona"

"No hace falta llevar un uniforme de policía para salvar una vida"

"Me estoy abrochando a la vida cuando...me pongo el casco en bici, me pongo correctamente el cinturón de seguridad, no cruzo un semáforo en rojo"

"Papá, mamá...no voy a cruzar en rojo porque me puedes matar o puedes matar a otra persona"

"Nuestro y vuestro objetivo es salvar vidas"

"No queremos que ninguno de vosotros pase por nuestra situación"

"Muchos días sueño que puedo volver a correr"

Aitor y Mari Paz se llevaron los aplausos, abrazos y alguna lagrimilla de alumnos y profesores, muchísimas gracias por vuestro cariño y dedicación.



El Pilar en el día del Minibáquet

Baloncesto en estado puro. Este pasado sábado se celebró el "Día del Minibasket" en la Acera de Recoletos de Valladolid cumplió su 54ª edición. Participaron 120 equipos de categoría alevín y benjamín pertenecientes a los Juegos Escolares de Valladolid disputarán en las 11 pistas instaladas un total de más de 100 partidos a lo largo de diez horas de competición.

Nuestro colegio participó, llevó **4 equipos** que representaron al colegio de forma estupenda tanto a nivel humano como a nivel deportivo.

Los equipos que asistieron fueron, los dos equipos benjamines mixtos (**El Pilar 2015 compuesto por alumnos/as de tercero y El Pilar Cañada compuesto por alumnos/as de tercero y cuarto**) y los dos equipos alevines masculinos (**El Pilar 2012 compuesto por alumnos de sexto y El Pilar Chami compuesto por alumnos de quinto**).

El día del Mini sigue fiel a sus orígenes en una jornada sin vencedores ni vencidos con un baloncesto sin vicios, sin ataduras, sin normas y sin presiones añadidas en el que el principal y casi único objetivo es jugar por jugar y en el que los niños, todos, se sientan por unos momentos protagonistas y campeones con la protocolaria entrega de medallas.

Fue un día inolvidable para nuestros pequeños deportistas, que puso el colofón a una temporada maravillosa de baloncesto en nuestro colegio.

Todos se fueron a casa con su preciada medalla, camiseta y con la **ilusión de empezar pronto la nueva temporada.**



Avisos...

NO OLVIDES...DISFRUTAR DEL VERANO CADA DÍA Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA



Sabías que...

Stefan y Ana, dos profesores de Rumanía, nos han acompañado en junio para aportar su granito de arena en nuestras clases de Educación Física y de conversación en inglés.

Desde el primer momento, los alumnos han estado encantados con su presencia. En las imágenes vemos a Stefan captando la atención de los alumnos mientras les explica la actividad del día.

Con su energía y entusiasmo, han motivado a todos a participar activamente en los ejercicios. ¡Una buena y divertida manera de aprender inglés practicando deporte!



Libro del mes... Jude Bellingham: El niño que se convirtió en estrella de fútbol

“Es una cautivadora biografía infantil que narra el notable ascenso de este talentoso futbolista”

Sinopsis: Sigue a lo largo de *ilustraciones coloridas y cautivadoras* que dan vida a la historia de Jude, desde sus humildes comienzos hasta sus momentos triunfantes en el campo. Los jóvenes lectores se verán inspirados por la perseverancia, dedicación y compromiso inquebrantable de Jude con sus sueños.



Película del mes... Arthur the King

“Arthur redefine lo que realmente significan la victoria, la lealtad y la amistad”.

Sinopsis: Michael White es el capitán de un equipo que participa en una carrera de 700 kilómetros durante 10 días por las selvas ecuatorianas. Durante esta épica carrera de resistencia, un perro callejero se les une, recorriendo con ellos algunos de los terrenos más difíciles del planeta. Su increíble conexión hace que Michael decida adoptar al perro, creando con él un vínculo inquebrantable.



EL COLEGIO EL PILAR “ SE CONVIERTE” EN OLÍMPICO

Dentro de nuestra área de Educación Física hemos tenido la suerte de tener un taller teórico – práctico sobre los Juegos Olímpicos dentro del programa del COI “ Todos Olímpicos”.

El pasado lunes 29 de abril ,los alumnos de 6º de primaria recibimos en el colegio la visita de dos grandes deportistas, Laura López Valle (natación sincronizada) y Óscar Perales Pérez (balonmano) que participan en el programa «Todos Olímpicos». Laura López Valle participó en los [Juegos Olímpicos de Pekín 2008](#), obteniendo una medalla de plata en la prueba de equipo de natación sincronizada. Ganó tres medallas en el [Campeonato Europeo de Natación](#), en los años [2006](#) y [2008](#).

Óscar Perales Pérez es un exjugador de [balonmano](#) español. Jugaba de central y su equipo fue el [Club Balonmano Valladolid](#) y Ademar de León de la [Liga ASOBAL](#) de [España](#). Ha sido

internacional absoluto con la selección española de balonmano y en su palmarés cuenta con dos recopas de Europa en los años 2005 y 2009. La actividad “Todos Olímpicos” surgió con el objetivo de potenciar el deporte como una herramienta educativa y de difundir los valores del olimpismo entre los colegios de nuestro país, el Comité Olímpico Español decidió en 2007 desarrollar la campaña Todos Olímpicos. Una iniciativa educativa que este curso ha realizado su decimoquinta edición y que ya se extiende por los centros de seis comunidades autónomas de nuestro país.

La campaña ‘Todos Olímpicos’ se realiza de manera presencial y tiene una duración de 1 hora y media.

La actividad se estructura en dos partes, una más teórica y otra eminentemente práctica.

En la primera los deportistas han hecho una presentación didáctica con material audiovisual, en la que se han abordado los valores olímpicos desde un enfoque transversal, con un recorrido también por la historia de los Juegos Olímpicos desde la Antigüedad hasta acercarse a la figura de Pierre de Coubertin, para después mostrar los Juegos Olímpicos Modernos, su evolución y también su futuro.

La segunda parte del taller se ha enfocado de manera práctica. Los deportistas han mostrado a los escolares diferente material deportivo de distintas federaciones y han explicado las reglas y cómo se usan, interactuando con los alumnos y sacando algunos voluntarios para cada deporte. Con este material, de difícil acceso para el gran público, se pretende ampliar el conocimiento de los más jóvenes sobre deportes de carácter minoritario. Los deportes olímpicos que trabajamos fueron: boxeo, hockey, balonmano, waterpolo y esgrima.

Ha sido una experiencia inolvidable, desde estas líneas queremos agradecer a Laura y a Óscar su dedicación , cariño y amabilidad con todos nosotros.



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 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. ¡SE FELIZ!

¡LA REVISTILLA OS DESEA UN FELIZ VERANO!

