

Juan de Valdés, una ilusión...una realidad.

I TORNEO FÚTBOL 7 50 ANIVERSARIO



Con motivo del **50 Aniversario del Colegio Juan de Valdés**, la Dirección del Centro a través del Dpto. de Educación Física ha organizado el **I Torneo Fútbol -7 Juan de Valdés**.

Esta iniciativa surge como idea de promoción de la

modalidad F-7 del deporte rey en nuestro país. Después de celebrarse la primera edición podemos decir que el camino está marcado y ahora nos toca recorrerlo, pues la aceptación ha sido excelente y la participación altísima, contando con más de 100 alumnos inscritos.

Hemos dividido el torneo en dos categorías y celebradas ambas en dos jornadas diferentes, com-

puestas por una liguilla Inter-equipos, una clasificación, semifinales y finales. Para finalizar, el último tuvo lugar la entrega de trofeos a los mejores clasificados. Toda una experiencia para los chicos.

Los que hemos estado allí hemos podido comprobar la felicidad de los chicos, sus grandes valores de competición, su grado de esfuerzo, de compañerismo y de capacidad de superación.

Desde el Colegio, más concretamente desde el Dpto. de E. Física, todo el equipo queremos agradecer enormemente la **asistencia de las familias** y animarles a seguir depositando su confianza en nosotros. Disfrutar de estos momentos juntos se quedará marcado para siempre en la memoria de sus hijos.

Muchas gracias.

- Seguimos trabajando para llegar lejos -

LOS EQUIPOS





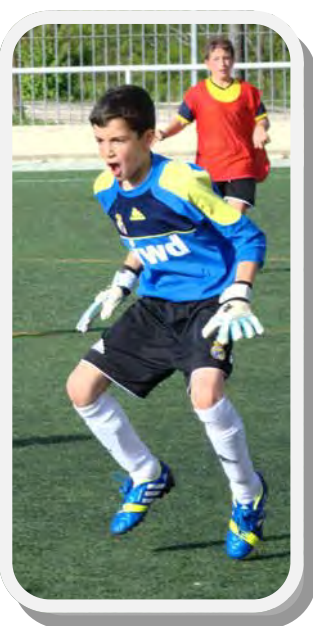
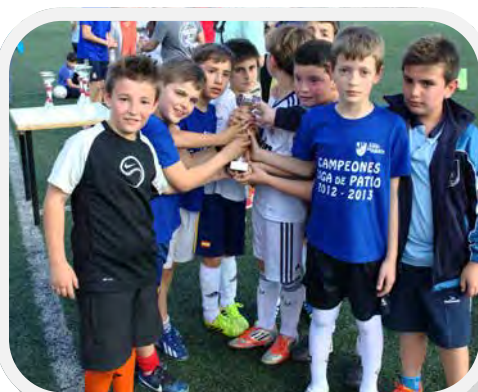
**EI OTRO
EQUIPO**



“ La distancia
entre el querer y
el poder se
acorta con el
entrenamiento ”



Los mejores momentos....





" Un equipo es como un buen reloj: si se pierde una pieza todavía es bonito, pero ya no funciona igual "



COMENZAMOS LA PREPARACIÓN PARA EL CTO. DE ESPAÑA "CRITERIUM M-12" DE 2014.

Pablo Alcarria

Nuestros alumnos del **Club de Esgrima Juan de Valdés** empiezan la preparación para el Cto. de España que se celebrará en Madrid en el mes de junio.

Esta será la segunda vez que nuestro club participe y nuestro objetivo es claro, mejorar los buenos resultados obtenidos por Paula Ibáñez, Alberto Cruz, Alejandro González, Jairo Cadenas y Adrián Ripoll el año pasado.

Nuestros alumnos han trabajado duro durante esta temporada y ahora es momento de afinar, de poner toda nuestra maquinaria a punto y de querer ser ambiciosos.

Y tienen motivos para ello pues tiradores como Iván Castillo, Inés Paterna o Javier Núñez-Cacho, todos nacidos en 2002, han conseguido grandes clasificaciones en los torneos territoriales de la Federación Madrileña de Esgrima, tales como la medalla de plata conseguida por Inés en el mes de enero.

Esto nos da fuerza para seguir adelante.

Ya sabéis, trabajar con ilusión nos hace mejores.

¡Ánimo chic@s!



“Nuestros alumnos han trabajado duro durante esta temporada y ahora es momento de afinar, de poner toda nuestra maquinaria a punto y de querer ser ambiciosos”

Pablo Alcarria, Responsable Escuela de Esgrima Juan de Valdés

LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.... BALONMANO, UN DEPORTE DONDE ESPAÑA ES DOBLE CAMPEONA DEL MUNDO

Redacción

Este trimestre en tercero y cuarto de Primaria estamos trabajando la unidad didáctica: balonmano.

El balonmano es un deporte complicado, muy estructurado, que para poder practicarlo en buenas

condiciones se debe entender muy bien. Pero esto no quita a que se pueda jugar en todas las edades. Es un deporte muy dinámico, intenso y divertido el cual ofrece muchas nuevas experiencias.

En este deporte las cualidades físicas básicas más importantes son la **FUERZA-POTENCIA**

y la **RESISTENCIA-VELOCIDAD**. Pero el balonmano es un deporte en que cada posición es muy específica, así pues cada posición requiere de unas condiciones y cualidades físicas distintas. Por ejemplo, siendo extremo tienes la necesidad de ser rápido, y muy habilidoso.



“Aparte de los beneficios en valores que puedes adquirir realizando un deporte colectivo, físicamente el balonmano es un deporte muy completo, desde mi punto de vista uno de los más completos, ya que tiene igual de importancia el trabajo que se hace en el tren superior como el que se hace en el tren inferior.

Hay que tener en cuenta que el balonmano es un deporte de contacto, lo cual requiere una preparación física muy completa”

Álvaro Plaza, Profesor Educación Física



EL DEPORTISTA DEL MES HUGO ROMERO 2º A PRIMARIA

David Antúnez

Hugo Romero es un alumno de 2º de primaria que destaca en su clase porque es un buen alumno. Pero no solo destaca porque saque buenas notas. Lo hace porque ocupa casi todo su tiempo entre el deporte y los deberes del colegio. Como el mismo dice **“mis padres siempre han hecho mucho deporte y eso ha hecho que yo también los practique”**. Practica fútbol y atletismo en el colegio y tenis y natación fuera de nuestro centro. Por si con eso no le bastara, todavía encuentra tiempo para salir a correr con su padre o con su madre, **“ellos van corriendo y yo en bicicleta y algunas veces incluso les gano”** nos comenta.

Su deporte favorito es el fútbol. Nos explica que le encanta **“jugar con mis amigos durante los entrenamientos y cuando vamos a los partidos nos lo pasamos fenomenal”**. El atletismo también se encuentra entre los deportes que le gustan, actividad donde **“se lo pasa genial jugando a**

los que nos manda el Teacher Carlos”.

El año pasado Hugo practicaba el baloncesto en lugar del atletismo, pero según él mismo nos comenta **“decidí cambiarlo porque me apetecía conocer otros deportes y practicarlos”**.

Nuestro protagonista nos recomienda **“que hagamos deporte porque cuando jugamos con nuestros amigos nos lo pasamos muy bien”** y también que **“hagamos deporte con nuestra familia nos hace sentir a todos muy felices”**.

No solo Hugo es un deportista en su familia, sino que también su hermana pequeña Mara está hecha una campeona en baloncesto, compitiendo en baloncesto con chicos y chicas hasta dos años mayores que ella. Enhorabuena a los dos. **Y no dejéis de disfrutar con el deporte como lo hacéis hasta ahora.**



JANUSZ SZURA PARTICIPA EN LA MEDIA MARATÓN DE ARANJUEZ

Redacción

Una vez más, nuestro compañero Janusz participó en la Media Maratón celebrada en Aranjuez, el pasado 21 de marzo. No se encuentra en su mejor estado de forma, debido a las lesiones, pero poco a poco y con un entrenamiento muy específico mejorará su rendimiento. **1 hora 35 min 40'' 457 de la Gral. y 182 de categoría**



“Lo más importante es disfrutar corriendo”

Janusz Szura

CAMPAMENTO DE VERANO BUSTARVIEJO 2014



**ABIERTO
PLAZO
DE INSCRIPCIÓN
RESERVA TU PLAZA**



Desde hace más de una década el **Departamento de Educación Física** del Colegio organiza en la última semana de junio el campamento de verano en Bustarviejo bajo la dirección de Álvaro Plaza.

El objetivo es que el niño/a se divierta dentro de un entorno de salud, deporte, montaña y respeto.

Aprender a ser más tolerantes y convivir con personas que no son de su entorno, hacer nuevos amigos, compartir y adquirir nuevos conocimientos, divertirse aprendiendo, el contacto directo con la naturaleza, son algunas de las ventajas de las actividades que se realizan.

En este campamento pueden inscribirse también niños y niñas que cursen sus estudios en otros centros.

Una de la novedades de este año, es poder tener comunicación directa con el Coordinador del Campamento 24 horas (WhatsApp), las familias recibirán un email diario con las novedades del día, las mejores fotos y momentos serán colgados en Facebook.



“El objetivo es que el niño/a se divierta dentro de un entorno de salud, deporte, montaña y respeto”

**Álvaro Plaza, Coordinador
Campamento Bustarviejo**

“El albergue cuenta con unas instalaciones de seguridad excepcionales”

La finca de 25.000 m² en que se encuentra el edificio principal está rodeada de amplios espacios verdes arbolados, así como de una senda de naturaleza adaptada y dotada con diversos paneles informativos.

Las instalaciones se encuentran situadas al lado de la Sierra de Guadarrama, en un entorno privilegiado a 45 km. de Madrid, cuenta con una gran riqueza biológica y geológica y posee rutas de senderismo por el Valle de Bustarviejo.

Lo recorren diversos arroyos, y cuenta con distintos ecosistemas claramente identificables: ribera, monte bajo, media montaña y cumbre. Sus posibilidades para la educación ambiental y para la práctica de deportes de montaña son enormes.

**MÁS INFORMACIÓN EN:****91.306.97.50****alvaro.plaza@juandevaldes.es**

**Actividades multiaventura,
cetrería, senderismo,
orientación, vivak,
gymkanas, juegos popula-
res, animación nocturna y
veladas.**



“Como padre y profesor, la seguridad que me transmite el saber que mis hijos estén con profesores del Centro me hace sentir tremendamente confiado”

Campamento de Verano “JUAN DE VALDES” 2014

LUGAR: El Valle de los Abedules (BUSTARVIEJO)

FECHAS: Del 23 al 28 de Junio de 2014

SALIDA: El 23 de Junio a las 10:00 h. del Colegio “Juan de Valdés”

REGRESO: El día 28 de Junio a las 12:00 h. En el Colegio “Juan de Valdés”

PRECIO: 315 € (Incluye transporte ida y vuelta, estancia en literas, manutención en régimen de pensión completa, natación y material necesario para las actividades a desarrollar en el Campamento).

FORMA DE PAGO:

- Reserva de plaza 35 € a pagar en la Secretaría del Centro,

Resto domiciliado:

1ª Cuota mayo de 180 €

2ª Cuota junio de 100 €

Presentar toda la documentación en Secretaría

(ficha de inscripción+ justificante de ingreso bancario +ficha médica)

MATERIAL NECESARIO:

Saco de dormir, mochila, ropa interior, camisetas viejas, zapatillas deportivas, pantalón deportivo, bañador, toalla baño, bolsa de aseo, protección solar, cartilla médico de la S.S., cantimplora, linterna. Toda la ropa deberá estar marcada con nombre y apellidos.

¡¡NO LLEVAR JUEGOS DE PSP, MOVILES, ETC.!!

Coordinador del Campamento: Álvaro Plaza Responsable Dpto. Educación Física y Extraescolares

- Teléfono Directo con el coordinador 24h
- Informe de las Actividades en la web del Colegio todos los días
- Monitores Titulados
- Email diario a las familias con fotos de las actividades
- Comunicación por WhatsApp



1.- Albergue 2.- Rocódromo-escalada 3.- Cabañas 4.- Recinto polideportivo 5.- Piscina 20x10m 6.- Tirolina
7.- Recinto para la práctica del tiro con arco 8.- Circuito aventura 9.- Diversas zonas arboladas para talleres.

ÁNGEL SOLVAS, ANTONIO DUQUE Y JANUSZ SZURA PARTICIPAN EN LA MEDIA MARATON DE MADRID

Redacción

El pasado domingo 6 de abril, Madrid celebró la media maratón, con un record de participación con más de 20.500 corredores de todas las partes de España y numerosos extranjeros.

El Medio de Madrid es el más populoso de cuantos se celebran en España y el cuarto de Europa, sólo superado por los de París, Berlín y Newcastle (Reino Unido).

Mediada la carrera se formó arriba un trío de atletas africanos que terminaron copando el podio. **Emase** se adelantó en los tres últimos kilómetros y llegó a la meta, en el parque del Retiro, por delante del ugandés **Dickson Huru** (1h02:04) y del keniano **Silas Kirwa Ngetich** (1h02:18).

Antonio Duque pulverizó su mejor marca personal con un tiempo de 1 h31:42, **Janusz Szura**, con problemas físicos, dejó el crono en 1h41:12.

Ángel Solvas, por su parte corrió toda la prueba con su mujer (con problemas físicos), y acabó por encima de las 2h.

Excelente participación la de nuestros compañeros, que nuevamente dejan el pabellón de Juan de Valdés por todo lo alto.



EMOCIONANTE ENCUENTRO ENTRE JUAN DE VALDES Y GREDOS SAN DIEGO MORATALAZ, LOS DOS PRIMEROS CLASIFICADOS DE LA LIGA INTERCOLEGIOS DE BALONCESTO

Gran partido el que nos dedicaron los equipos de baloncesto de Juan de Valdés y GSD Moratalaz, demostrando por qué son los dos equipos que lideran la clasificación de la competición.

Empezó jugando el Juan de Valdés a un nivel altísimo, con mucho acierto en las entradas a canasta y pasándose la pelota a una velocidad de vértigo. Esto hacían inútiles los esfuerzos defensivos del equipo visitante.

A medida que iba avanzando el partido y el cansancio fue ha-

ciendo mella en nuestros campeones, el rival se acercó en el marcador y, aunque con sufrimiento conseguimos llevarnos la victoria. Y sobre todo un gran sabor de boca por el gran espectáculo del que fuimos testigos.

También es importante resaltar y agradecer a los papas y mamás de nuestro equipo, no sólo lo que animan y ayudan al equipo de sus hijos e hijas, sino la deportividad de la que hacen gala partido tras partido. ¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!



MOMENTOS DE RELAJACIÓN EN INICIACIÓN A LA GIMNASIA

Sonia Álvarez.

En el desarrollo de las clases de Iniciación a la Gimnasia Rítmica, hay un tiempo que no ha de faltar ningún día, que son los últimos 5 minutos de la sesión, dedicados a la relajación.

La relajación es un estado de reposo o tranquilidad.

Aprender a relajarse es muy importante para el bienestar físico y psíquico de la persona. Por ese motivo, enseñar a los niños técnicas de relajación desde que son pequeños puede serles muy útil y convertirse en un saludable hábito a lo largo de sus vidas.

Al relajarse, los niños eliminan las tensiones del organismo y disminu-

yen el estrés muscular y mental. Al canalizar la energía, los pequeños experimentan un bienestar global. Además, aumentan la confianza con ellos mismos y refuerzan la memoria y la concentración, lo que permite mejorar la calidad del aprendizaje. La relajación también puede ayudar a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad del sueño del pequeño.

Dentro de las sesiones de Gimnasia Rítmica, hablaríamos de “juegos de relajación” más que de técnicas. Con ello queremos resaltar el hecho de que este tipo de intervenciones deben ser, ante todo, vividas y entendidas por el niño como un juego.

Es a partir de los 6 años, cuando ya podemos introducir diferentes técnicas más estruc-

turadas en función de las necesidades de cada caso.

Uno de los ejercicios que estamos realizando durante este trimestre, es el juego del globo, que es básicamente un ejercicio de respiración.

Se realiza de la siguiente manera: se le dice al niño que se imagine que es un globo que lentamente se va hinchando (le damos también instrucciones para que vaya alzando los brazos al tiempo que se hincha) para después deshincharse (expirando el aire y bajando lentamente los brazos). Esta actividad se convierte en un juego muy divertido, cuando la profe va explotando uno a uno los globos y caen al suelo en diferentes posturas.

A medida que el niño se va haciendo mayor podemos

introducir imágenes y sensaciones, por ejemplo, que el niño piense en sus colores, juguetes, situaciones o personas favoritas que le ayudan a sentirse bien.

En nuestras clases de Gimnasia Rítmica, el objetivo es más que el niño empiece a familiarizarse con algo que se llama “relajarse” que no a conseguir resultados espectaculares respecto a las áreas que queremos mejorar.



KARATE-DO: COMPETICIONES Y EXAMENES

Iván León

Buena actuación de algunos de nuestros karatecas en su debut en competiciones en el pasado campeonato de invierno de katas hasta cinturón naranja. Como es normal, la primera vez que se compete, los nervios intentan apoderarse del cuerpo y parece que pesan más las piernas, sin embargo, las ganas y el querer ganar son fuertes y gracias a eso nuestros karatecas aunque no consiguieron medalla realizaron un gran debut y buenos katas que seguro que recordarán cuando sean más mayores para poderse superar en un futuro.



Pero esto no acaba aquí, una vez pasadas las competiciones, es momento de concentrarse en algo incluso más importante, como son los exámenes de Kyu (cinturón) que solemos realizar todos los años por estas fechas, donde todos los entrenamientos, todo el esfuerzo de las clases, el sudor, las agujetas y el cansancio de todo un curso se ve reflejado y que seguro afrontarán con ganas de superar. En estos exámenes se realizan trabajos de ataques de puño, defensas, ataques de piernas, conocimientos de karate y por supuesto katas, realizando también los cinturones más altos trabajo con compañeros y Kumité (combate), todo ello inspirado en



nuestro estilo de karate, el shitoryu.

Karate-do: "camino de la mano vacía" kara: vacía, Te: mano, Do: camino

Shito-ryu: Estilo de karate que proviene del maestro Mabuni, shi: iniciales del maestro Itosu, to: iniciales del maestro Higaonna, Ryo: significa estilo o técnica.

NUEVA VICTORIA DEL EQUIPO DE FUTBOL EN LA LIGA INTERCOLEGIOS, ESTA VEZ ANTE EL GREDOS SAN DIEGO LAS SUERTES

El partido de futbol, organizado a las 18:00 horas comenzó con un poco de retraso debido al duro entrenamiento previo al que se sometieron los jugadores.

Desde el pitido inicial quedó patente la superioridad del equipo local (Juan de Valdés), no solamente por la talla de los jugadores locales (de los que Hugo y Carlos son los máximos exponentes), sino también por su colocación en el campo y la profundidad del banquillo. Muy pronto se inauguró el marcador y a partir de ese momento fueron cayendo los goles locales uno detrás de otro.

La victoria local empezó a fraguarse, como sucede con casi todos los buenos equipos, en una defensa férrea, en la que destacó sobremanera la figura de Hugo; aunque es de justicia reconocer que todos los jugadores nuestro equipo defendieron muy bien.

Con el robo de pelotas en la zona defensiva, y la presión en la zona delantera, el equipo local fue incrementando el tanteador de forma paulatina. Ante la avalancha de juego local, el equipo visitante apenas pudo oponer resistencia, debido a su inferioridad física y a la carencia de una profundidad banquillo adecuada.

A medida que iban pasando los minutos de la primera parte, nuestro entrenador fue haciendo los cambios pertinentes para que todos los jugadores disfrutaran de minutos en el campo. La primera parte finalizó con un rotundo marcador de 6 a 0.

La segunda parte se inició casi como la primera, con un dominio abrumador del equipo local. Sin embargo, la lógica sucesión de

cambios, descentró algo a nuestro equipo, momento que fue aprovechado por el equipo contrario para incrementar su presión y conseguir sus dos únicos goles.

A medida que fueron pasando los minutos, el equipo local continuó con su alegría goleadora, en la que participaron los pichichis habituales prácticamente sin excepción.

El marcador final, 12 a 2, fue un buen reflejo de las diferencias que a día de hoy existen entre los dos equipos. Antes de finalizar esta crónica, es de justicia reconocer la buena deportividad, comportamiento modélico y "fair play" de todos y cada uno de los jugadores, los entrenadores y el público en general.

Como corolario, podemos sentirnos orgullosos del estado de forma del equipo local en comparación con otras temporadas, y si mantenemos este nivel de juego, es muy probable que esta temporada el Juan de Valdés pueda optar a lo máximo en esta competición.



CARLOS MARTÍNEZ, NUESTRO ATLETA PROFESIONAL DE JUAN DE VALDÉS , “La clave del éxito es el trabajo”

Carlos Martínez, nació en Madrid y muy pronto se inició en el mundo del deporte. Desde muy joven el deporte corría por dentro de sus venas. Superdotado para el deporte, los profesores notaron que era un alumno talentoso, esforzándose día a día para mejorar.

***Recientemente has participado en el Campeonato del Mundo de Atletismo de Veteranos en Budapest (Hungría) con un excelente décimo primer puesto, ¿cómo has vivido esta experiencia?**

Siempre que se participa en un campeonato representando a tu país, se vive de una forma especial. No salió todo lo bien que quería. Hace dos años fui séptimo en el Mundial y sexto en el Campeonato de Europa de Aire Libre, pero analizándolo fríamente es para estar contento, con ganas de “más y mejor” en futuras ocasiones.

***¿Cómo te iniciaste en el atletismo y más concretamente en la modalidad de la vallas?**

Ya de pequeño me gustaba mucho el deporte, cuando podía bajaba a jugar con los amigos



del barrio. En el colegio con nueve años, teníamos equipo de atletismo y mi profesor me aconsejó ir a una carrera de cross. Fui y la gané. Al año siguiente, cambiamos de casa y por horarios tenía que elegir un solo deporte extraescolar y me decanté por el atletismo. Me hicieron unas pruebas en el Club Larios-

A.A.Moratalaz y me seleccionaron. Comencé a entrenar y lo que más me gustaba era estar con mis amigos haciendo atletismo, con los que tengo hoy en día mucha relación. Sin buscarlo fui destacando. A las órdenes de Agustín Pérez Barroso, entrenador al que le debo mucho de lo que soy, fui ascendiendo desde las categorías menores hasta el Primer Equipo. Al principio hacía todas las pruebas y poco a poco y gracias al ojo de mi coach, me fui encaminando a las vallas, prueba dónde destacaba más.

*** ¿Cuál ha sido tu plan de entrenamiento?**

El trabajo es la base fundamental del éxito. He llegado a hacer 10 sesiones por semana. Actualmente, hago el entrenamiento que mis obligaciones familiares y laborales me permiten, intento que sean tres o cuatro sesiones a la semana. El descanso es fundamental para poder asimilar el entrenamiento y prevenir lesiones. Gracias a mi familia puedo seguir disfrutando del atletismo de competición.

***¿Qué es lo que te hace seguir entrenando y disfrutando del atletismo?**

El atletismo es un deporte especial, tristemente no tiene el reconocimiento que tienen otros deportes, pero transmite unos valores difícilmente igualables en la práctica deportiva. El ambiente del atletismo veterano es increíble, todo ayuda, respeto y competitividad sanísima.

***Dentro de tu vida deportiva, ¿cuál ha sido tu mayor logro y el momento que más recuerdas?**

Logros hay varios, cada etapa tiene el suyo, hacer las marcas mínimas que te marcan las diferentes federaciones para participar en una prueba, ser medallista, ser Campeón de España, ser internacional... Lo importante es seguir progresando para llegar al siguiente escalón.

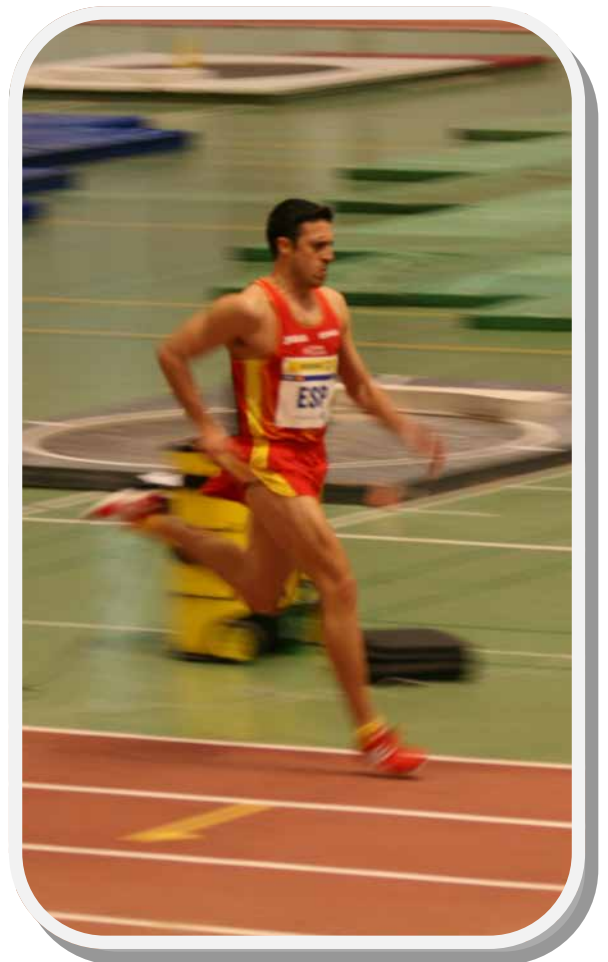
***¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?**

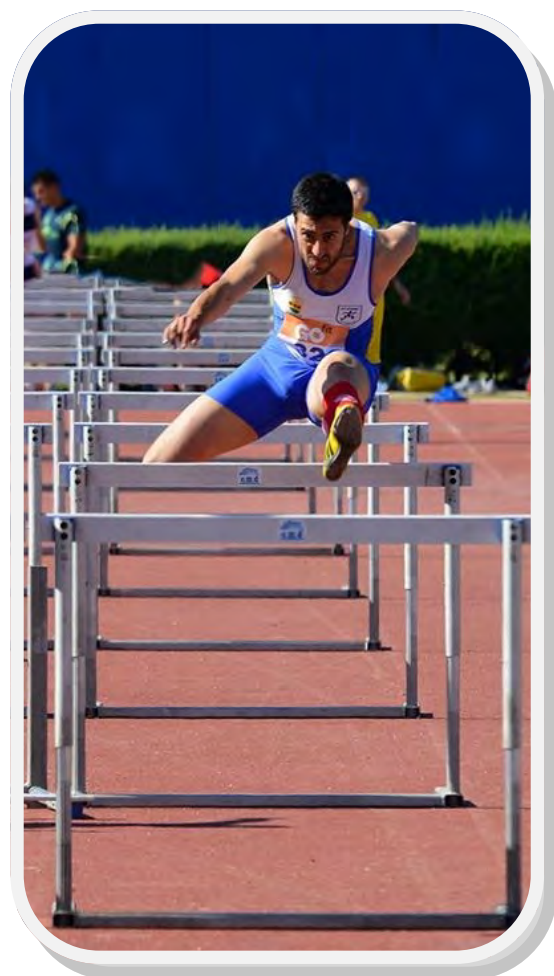
Siempre me ha gustado el deporte y me gusta leer artículos científicos sobre la actividad física y deportiva, incluso he colaborado en varios. Como profesor me gusta transmitir y enseñar tanto valores como conocimientos a mis alumnos/as. Ver su progreso maravilloso y reconfortante. Y ver que dedican su tiempo libre a la actividad física como hábito saludable y de diversión.

***¿Siempre quisiste ser profesor?, ¿Cómo llegaste a ser profesor de Educación Física?**

La verdad es que lo tenía muy claro. Es bastante vocacional aunque también me atraían carreras como la de medicina o fisioterapia. Cuando acabé la carrera empecé a dar clases en el Juan de Valdés y hasta el día de hoy.

*** Aparte de ser profesor, eres Entrenador Nacional de atletismo y el responsable de la Escuela de Atletismo del Colegio.**





Sí, como Entrenador Nacional de Atletismo tuve un grupo de velocistas y vallistas de gran nivel, hace unos años. Finalmente tuve que dejarlo para poder disfrutar de mi familia ya que era una actividad que me quitaba muchísimo tiempo.

Ahora mismo entreno a corredores populares y colaboro con otros entrenadores, pero a lo que más me dedico en éste ámbito es a las categorías menores. Soy el responsable de la Escuela de Atletismo del Colegio, donde entreno personalmente a más de 70 niños y jóvenes desde los 5 años. Hay un grupo increíble de gente, son extraordinarios. No paran de crecer atléticamente. Respiran atletismo por los cuatro costados. Toman parte de diferentes competiciones a nivel municipal y autonómico, obteniendo unos resultados fabulosos y estando a la altura de los mejores de la Comunidad.

***Como experto en Educación Física y Deporte, ¿qué consejos darías a los padres para influir positivamente en sus hijos para la práctica deportiva, en esta sociedad cada día más sedentaria?**

Desgraciadamente, estamos en una sociedad inmersa en el mundo de las prisas, comemos peor, estamos muy cansados y no hacemos deporte. Levántate y haz deporte, serás más feliz. Las actividades deportivas con los hijos son importantes para su desarrollo. El inculcarles el deporte desde pequeños, evitará sufrir situaciones indeseables en el futuro.

***Carlos, eres un referente para muchos niños, ¿qué les dirías para que practiquen deporte durante toda la vida?**

Les diría que, sea el deporte que sea, hagan ejercicio regular, tiene efectos positivos en su salud física y psíquica. Les va a ayudar a tener éxito en su día a día mientras se lo pasan bien. El deporte es divertido y se puede disfrutar de las infinitas posibilidades que nos brinda.

“Siempre que se participa en un campeonato representando a tu país, se vive de una forma especial”

Carlos Martínez

PAULA MIRANDA, UNA SIRENA DE JUAN DE VALDÉS CAMINO DEL CAMPEONATO DE ESPAÑA

Redacción

Paula Miranda, recientemente clasificada para el Campeonato de España, nos comenta su día a día de duro entrenamiento, entre clases del colegio y horas de entrenos.

Empecé a nadar cuando tenía unos 3 años, en la piscina del Ancla, y ya con 7 años me dijeron que si quería entrar al club de natación para competir.

Ahora estoy en el club natación San Blas.

Entreno de lunes a sábados. Nadamos todos los días dos horas, pero los

martes y los jueves también hacemos una hora de seco.

También voy a muchas competiciones de natación, como a campeonatos de Madrid, a circuitos y a campeonatos de España.

Me he clasificado en el campeonato de España de verano, ya que de momento tengo una mínima para ir.



“ Entreno de lunes a sábados. Nadamos todos los días dos horas,”

Paula Miranda, alumna Colegio Juan de Valdés



CLASIFICACIONES DE LOS EQUIPOS DE JUAN DE VALDÉS

TORNEO INTERCOLEGIOS - SAN BLAS -

CLASIFICACION FUTBOL PREBENJAMIN						
	EQUIPOS	PJ	PG	PP	PE	PUNTOS
1°	JH NEWMAN "A"	6	6	0	0	24
2°	JUAN DE VALDÉS	7	5	1	1	23
3°	ÁLVARO DE BAZAN "A"	6	3	2	1	16
4°	GSD LAS SUERTES "B"	5	3	2	0	14
5°	GSD LAS SUERTES "A"	4	3	1	0	13
6°	JH NEWMAN "B"	7	2	5	0	13
7°	JH NEWMAN "C"	6	2	4	0	12
8°	GSD LAS SUERTES "C"	4	1	3	0	7
9°	ÁLVARO DE BAZAN "B"	5	0	5	0	5

CLASIFICACIÓN FUTBOL ESCUELA INFANTIL						
	EQUIPOS	PJ	PG	PP	PE	PUNTOS
1°	JH NEWMAN	6	5	0	1	22
2°	LAS ROSAS	6	4	2	0	18
3°	GSD MORATALAZ	5	4	1	0	17
4°	JUAN DE VALDÉS	6	2	2	2	14
5°	GSD LAS SUERTES "A"	5	1	2	2	9
6°	GSD LAS SUERTES "B"	6	0	4	2	7
7°	JULIAN MARIAS	6	0	5	1	7

JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES - SAN BLAS -

CLASIFICACION FUTBOL BENJAMÍN							
	J	G	E	P	GF	GC	Ptos.
1 Alvaro De Bazan "A"	14	12	0	2	76	32	36
2 Juan De Valdes	14	9	1	4	58	56	28
3 Colegio Pegaso "B"	14	6	4	4	40	32	22
4 Lopez Vicuña	14	6	4	4	59	57	22
5 Alberto Alcocer	14	5	1	8	43	49	16
6 Cp M. Jose De Larran "C"	14	4	3	7	39	41	15
7 Marques De Suanzes "A"	14	3	3	8	38	53	12
8 San Vicente	14	1	4	9	33	66	7

CLASIFICACIÓN BALONCESTO PREBENJAMIN						
	EQUIPOS	PJ	PG	PP	PE	PUNTOS
1°	GSD MORATALAZ "A"	7	6	0	1	26
2°	JUAN DE VALDÉS	6	5	1	0	21
3°	JH NEWMAN	6	3	2	1	16
4°	GSD VALLECAS	4	0	4	0	4
5°	GSD LAS SUERTES	4	0	4	0	4
6°	GSD MORATALAZ "B"	3	0	3	0	3

CLASIFICACION FÚTBOL ALEVÍN							
	J	G	E	P	GF	GC	Ptos.
1 Cha- Ntra. Sra Del Carmen-A	12	9	1	2	65	26	28
2 C.D. Newman A	12	8	3	1	63	18	27
3 Highlands "A"	12	8	3	1	45	16	27
4 Juan De Valdes	12	6	3	3	47	26	21
5 Ramón Y Cajal "A"	12	3	1	8	20	52	10
6 C. El Prado "C"	12	1	2	9	17	80	5
7 Ntra Sra De Las Nieves B	12	0	1	11	24	63	1

CLASIFICACION BASKET ALEVÍN							
	J	G	E	P	GF	GC	Ptos.
1 Maria Moliner	14	14	0	0	666	210	28
2 Juan De Valdes	14	12	0	2	524	196	24
3 Cp Carmen Cabezuolo	14	9	0	5	428	406	18
4 Club Deportivo Newman	14	8	0	6	378	312	16
5 Fmds El Sol	14	7	0	7	328	357	14
6 Lopez Vicuña	14	3	0	11	257	486	6
7 Alberto Alcocer	14	2	1	11	271	492	5
8 Fmds El Sol "B"	14	0	1	13	41	434	-2

COLEGIO JUAN DE VALDÉS
DPTO. EDUCACIÓN FÍSICA Y ACTIVIDADES

Avda,. Canillejas a Vicalvaro, 135
28022 Madrid Teléfono: 91-306-9750

Coordinador Ed. Física y Extraescolares
Álvaro Plaza de las Heras
Correo: alvaro.plaza@juandevaldes.es

Estamos en la web
www.juandevaldes.es

Trabajar con ilusión nos hace mejores



COLEGIO
**Juan
de Valdés**

50 Años
Aprendiendo Juntos

CALENDARIO DE LAS PRÓXIMAS

ACTIVIDADES DEPORTIVAS JUAN DE VALDÉS 2014

MAYO 2014

FINAL ATLETISMO JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES. **10 mayo.**
EXHIBICION KARATE
FIESTA DESPEDIDA LIGA INTERCOLEGIOS. **31 mayo.**
ESGRIMA
TORNEO NACIONAL DE RANKING M17. VALLADOLID. **10-11 mayo**
TORNEO NACIONAL DE RANKING M15. VALLADOLID. **10-11 mayo**
CAMPEONATO DE ESPAÑA M17. MADRID. **24- 25 mayo**
FESTIVAL FUNKY ANTONIO MACHADO. **27 y 28 de mayo.**

JUNIO 2014

FESTIVAL BAILE CLÁSICO ANTONIO MACHADO. **2 junio.**
FESTIVAL TEATRO ANTONIO MACHADO. **2 junio.**
FINAL ATLETISMO COMUNIDAD DE MADRID. **8 junio.**
FESTIVAL DEPORTIVO. **14 junio.**

CAMPAMENTO BUSTARVIEJO. 23 AL 28 JUNIO

ESGRIMA

CAMPEONATO DE ESPAÑA M12. MADRID. **14-15 Junio**
CAMPEONATO DE ESPAÑA M15. SEGOVIA. **7-8 Junio**

EL PODER DE LA DANZA, SÓLO LOS BAILARINES LO PUEDEN ENTENDER

Erika de Juan

Todos aquellos que, de alguna forma, están relacionados con la danza entienden a la perfección el título de este artículo. Porque cuando hablamos de “poder” hablamos de una sensación inexplicable que te produce moverte al ritmo de la música. No es un poder relacionado con la victoria ni con conseguir una posición superior sobre los demás, nada tiene que ver con ese tipo de poder. Hablamos de PODER sobre tí mismo. Una fuerza interna que cuando te pones a bailar empieza a crecer y es capaz de hacer sentirte a tí mismo importante, único y especial, y, que esa sensación dependa sólo de ti y de nadie más, es sensacional y multiplica por mil ese poder.

Cuando tienes 5 años y tu madre “te apunta a baile” no eres consciente del bonito regalo que te está dando. Pero sin duda, en ese momento lo que si te encanta es tu maillot rosa, tus zapatillas rosas, tu falda rosa, tus ganchos rosas, tus medias puntas rosas (que pierdes dos o tres veces al año) y tus medias rosas.... todo es perfectamente rosa, tu paraíso. Y ahí empieza todo. Al principio es un simple juego que consiste en asistir a clase vestida de tu color favorito, cono-



cer a gente que también ama el rosa, que tu madre llore en cada festival en el que bailas con tu escuela, y comienza la colección de videos de “la niña bailando”.

Y es que, en esa primera etapa de “trabajo” en la que parece que “no haces nada” en clase, tu cuerpo y tu mente están recibiendo mil estímulos que van haciendo crecer dentro de ti ese bonito poder.

Cuando ya tienes edad de decidir que sigues bailando porque te gusta, ese poder es ya incontrolable. Entonces es tu madre la que en ocasiones lamenta haberte apuntado al tener que recogerte lunes, miércoles y viernes a clase de baile justo a la hora de empezar a hacer la cena o del comienzo del partido de fútbol y los “findes” a casa de Marta porque habéis quedado todas para ensayar. Ella, aún, tampoco es cons-

ciente del bonito regalo que te ha dado. Y entonces empiezas a decir la maravillosa frase “NO PUEDO, TENGO BAI-LE”. - ¿Vamos al cine? -No puedo tengo baile. ¿Salimos el viernes? – No puedo, el sábado madrugo que tengo baile. Y es que, ese “no puedo”, es el “no puedo” que menos te cuesta decir del mundo entero, porque media hora antes del ensayo te duchas (aunque sí, para nada porque vas a tener que volver a ducharte al volver) y te vistes con la ropa de baile, aunque suponga salir a la calle así vestida (a nosotros nos parece muy normal) y con una sonrisa sales pitando al ensayo. Y entonces, te das cuenta de que has cambiado el paraíso del rosa por la elegancia del negro.

Llegas al ensayo y empiezas la música. Sólo con el calentamiento, empieza la magia. Algo te sube desde los pies a la cabeza e invade todo tu cuerpo. Tu lo controlas y eres capaz de todo, y si no, sabes que con trabajo lo vas a conseguir. Te evades del mundo y te dejas llevar, y entonces nada es más importante: ni una discusión con tu novio, ni el trabajo, ni tus inseguridades... NADA. Es la única forma que tienes de que tu mente deje todo a un lado y que sólo sea importante sen-

tir, y si eso no es poder, que baje dios y lo sienta.

100 ensayos, 50 cabreos de la coreógrafa, 20 frustraciones contigo misma, 10 medias rotas, 5 tirones en el músculo y 2 tensiones con amigas de baile (porque compartir pasiones hace amigas, no compañeras), llega el día de bailar. Y ese día, para algunas de nosotras, se parece a una "mini" depresión: no quieres comer, no puedes dormir, te duele la barriga, no quieres que te mareen y te preguntas ¿yo para

qué me meto en esto? Una extraña mezcla entre ilusión – ganas y terror – nervios se apodora de ti. Te haces la monchila con la ropa de la actuación mientras repasas mentalmente las piezas de baile y te vas de casa corriendo insistiendo, de 4 a 10 veces a tu madre, que no llegue tarde.

Estás preparada y aunque te duele la barriga de los nervios y no puedes parar de dar saltitos con tus amigas de baile, cuando suena la música, respiras hondo, y vuelve ese poder. Sales al escenario sintiéndote preciosísimo, buscas a tu madre entre el público, os miráis y es entonces cuando las dos entendéis el bonito regalo que ella te dio con 5 años. Y ahí da igual que estés bailando en la Ópera de París que en el festival de tu escuela, porque el poder que sientes sobre ti, es exactamente el mismo. Y ese tipo de poder se resume en una palabra: ALCANZABLE. Sí señor, es un poder alcanzable para cualquier persona.

GRANDES MARCAS EN LA ULTIMA JORNADA DE ATLETISMO CORRESPONDIENTE A LOS JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES, INCLUYENDO PRUEBAS MUY TÉCNICAS COMO LAS VALLAS Y LOS OBSTÁCULOS CON RÍA.

Carlos Martínez

No se conformaron con obtener el primer puesto por equipos y un gran número de medallas. La lluvia quiso una vez más curtir a nuestros atletas, a los que parece no importarles las inclemencias meteorológicas. El sábado 5 de abril continuaron su marcha triunfal, en espera de la final de los Juegos que se celebrará el 10 de mayo en las instalaciones de Aluche. Una buena representación del Colegio desde benjamines hasta cadetes dieron lo mejor de si

mismos en carreras, saltos y lanzamientos. Cabe destacar la participación en las pruebas de pértiga adaptada y los 1000m obstáculos con Alfredo Martín defendiendo los colores del Juan de Valdés.



**Escuela de Atletismo
Juan de Valdés
¡La mejor!**

EL SOL LLEGÓ SOBRE RUEDAS A TORRELODONES

Carol Laguna

El pasado domingo 6, bajo un sol maravilloso, se celebró en las pistas de Prado Grande en Torrelo-dones, el primer torneo de patinaje artístico, organizado Olaia Gomez, directora del club de patinaje "la vida sobre ruedas" y con el respaldo de éste ayuntamiento. El evento contó con la participación de equipos representantes de varios ayuntamientos como el de Hoyo de Manzanares, Collado Villalba, y naturalmente los anfitriones, Torrelo-dones.

También se hicieron presente equipos de algunos colegios donde esta actividad deportiva cada día coge mas fuerza, como es el caso de los colegios Newman, Gredos san Diego y naturalmente nuestro **Colegio Juan de Valdés**.

El torneo en general mostró un nivel bastante elevado, lo que dificultó el trabajo de los jueces, según sus propias palabras y lo que demuestra una vez mas el gran trabajo realizado por las entrenadoras de cada uno de los equipos participantes en los diferentes niveles, comenzando por el Nivel E, creado en este torneo para



dar oportunidad a los mas pequeños que inician su actividad deportiva en el patinaje y pasando por los Niveles: D1, D2, C y B.

Cabe destacar la actuación de las niñas del **Colegio Juan de Valdés**, en especial de las alumnas **Alejandra Baquero**, quien conquistó una preciada medalla, muy merecida, por su extraordinaria actuación y **Melany Baquero**, que forma parte del equipo del club de Patinaje "La Vida Sobre Ruedas", quienes hicieron una muy bonita actuación llena de arte, espectáculo y plasticidad como cierre del torneo, llevándose un gran aplauso por parte de todos los presentes.