

CEIP ASTIGI

NUESTRA REVISTA DEPORTIVA



CARTA DE
PRESENTACIÓN

¡Nuevas
actividades!

¡Terminamos el segundo trimestre del curso 2024/2025 con energía y muchas novedades en Educación Física!

En esta ocasión, os traemos una muestra de actividades deportivas, juegos innovadores y retos que nos han hecho movernos, divertirnos y superarnos.

Pero... Esto aún no ha terminado... ¡Nuestra aventura continúa! ¿Estáis listos para los próximos desafíos?

Las profes Patricia y Esther

Queridos lectores y lectoras,
Bienvenidos a la cuarta
edición de nuestra revista
escolar deportiva.

En este rincón vibrante y
dedicado al deporte, nos
encanta compartir con
vosotros todo lo que nuestro
equipo de reporteros y
reporteras de cuarto, quinto y
sexto va descubriendo,
aprendiendo y
experimentando en el
emocionante mundo del
deporte.



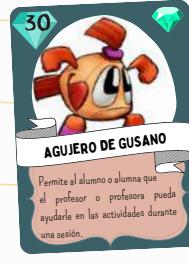
NUESTRO MÉTODO

Como ya sabéis, en nuestras clases de Educación Física hemos adoptado el Método Salmón, una propuesta innovadora que anima al alumnado a ir a contracorriente, igual que hacen los salmones cuando remontan el río. Este enfoque motiva a los estudiantes a superarse, esforzarse y perseverar, buscando siempre dar lo mejor de sí mismos.

Para hacerlo aún más motivador, hemos gamificado el método y lo hemos integrado con el Aprendizaje Basado en Juegos. Así, cada sesión se convierte en una aventura, donde el alumnado se enfrenta a retos físicos y cooperativos, que fomentan el desarrollo de habilidades motrices, sociales y emocionales.

Una de las claves del éxito de este enfoque son las tarjetas de recompensa, que los niños y niñas van ganando a medida que avanzan. Estas tarjetas se pueden canjear por pequeños beneficios dentro del aula, como elegir una actividad, tener un comodín en un juego o cambiar el rol de ayudante con un compañero o compañera. Esto no solo refuerza su implicación, sino que también premia el esfuerzo, la actitud y la mejora personal.

Con el Método Salmón, cada clase se convierte en una oportunidad para crecer, jugar y aprender juntos, construyendo un ambiente de superación y diversión constante.



NOTICIAS DEPORTIVAS

En nuestro centro educativo, el compromiso con un estilo de vida saludable no solo se transmite en las aulas, sino que también se vive intensamente fuera de ellas. Son muchos los docentes que, en su tiempo libre, practican diferentes disciplinas deportivas que no solo les aportan bienestar físico, sino también mental y emocional.

Hoy queremos compartir un pequeño homenaje a ese espíritu activo y saludable que forma parte del día a día de nuestros profesores y profesoras.

Comenzamos con nuestros auxiliares de conversación, Ali y Colton, quienes disfrutan del voleibol, un deporte que exige coordinación, trabajo en equipo y agilidad.



Nuestros eventos destacados

- I Cross San Pablo -
16 de febrero de
2025.
- III Woman Ciudad
del Sol - 29 de Marzo
de 2025.

Por su parte, las profesoras María del Mar, Cristina y nuestra administrativa, Valle Guisado, han encontrado en el pilates una forma eficaz de mejorar su flexibilidad, fortalecer el cuerpo y conectar con su respiración, logrando equilibrio entre cuerpo y mente.

El amor por la naturaleza y el ejercicio al aire libre también está muy presente en nuestro claustro. Las profesoras Isabel, José Felipe, Pilar, Carmen Morillo, María del Valle, Nuria y Alba disfrutan del senderismo, una actividad perfecta para desconectar, explorar paisajes y mantenerse en forma caminando por rutas naturales. De todo ello disfruta la señora Mari Cruz mientras asciende complejos puertos de montaña con su bicicleta. Ésta es una perfecta forma de disfrutar de la naturaleza y conocer lugares nuevos.

Caminar es una de las actividades más accesibles y beneficiosas para la salud, y así lo demuestran las profesoras Jessica, Reyes, Rosa Fortis y de nuevo Valle Guisado, quienes integran las caminatas como parte de su rutina semanal.

La fuerza también tiene un lugar destacado entre nuestras docentes. En el gimnasio, practicando ejercicios de fuerza, encontramos a Elena, Tere, Carmen Morilla, Alba, Ana García, Cristina, Gema, Nuria e Inma (subiendo y bajando escaleras), quienes trabajan su resistencia, tonifican su musculatura y mejoran su estado físico general.



Nuestros eventos destacados

- Día del Deporte - 1 de abril de 2025.
- XXIV Maratón Peña Écija Balompié y XXXV Carrera Escolar Ciudad de Écija - 5 de abril de 2025.

El deporte en pareja o en equipo también tiene su espacio en el colegio. Las profesoras Ana Caballero, Tere y Eva son grandes aficionadas al pádel, una disciplina que mezcla diversión y competitividad a partes iguales.

Mientras tanto, Silvia y Patricia prefieren deslizarse por el agua practicando natación, una de las actividades más completas para todo el cuerpo.

Otra disciplina que ha ganado adeptos entre nuestro profesorado es el boxeo, practicado por Pepi, Ana Belén, Silvia y Nuria. Esta actividad no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente, mejorando la concentración, la confianza y el autocontrol.

El atletismo, con su combinación de velocidad, resistencia y técnica, también forma parte de las pasiones deportivas de varias docentes: Ana Caballero, Pepi, Mónica, Patricia y Esther. Esta última, además, ha incorporado una novedosa y divertida disciplina a su rutina: el Pickleball, un deporte de raqueta que mezcla elementos del tenis, bádminton y ping-pong, ideal para mantenerse activa mientras se disfruta.

Por su parte, Nuria también ha encontrado en el zumba una forma alegre y dinámica de ejercitarse al ritmo de la música, combinando pasos de baile con movimientos aeróbicos.

Finalmente, no podemos olvidar a nuestras docentes más polifacéticas: Eva y Ana García practican también crossfit, una disciplina de alta intensidad que combina fuerza, resistencia y técnica. Además, Ana y Silvia comparten una pasión muy especial: el baile flamenco, una expresión artística y deportiva que enriquece cuerpo y alma a través del ritmo, la energía y la tradición cultural.



Y AHORA... ¿QUÉ TOCA?

Durante los meses de enero, febrero, marzo y abril hemos realizado un montón de actividades chulas. ¡Aquí os dejamos una pequeña muestra para que las veáis!

PRIMER CICLO

En Primero de Primaria hemos trabajado la coordinación, el equilibrio y las habilidades motrices básicas a través de dos situaciones de aprendizaje muy divertidas. La primera estuvo ambientada en el mundo del circo, donde nos convertimos en malabaristas, equilibristas y artistas capaces de superar retos con el cuerpo.



La segunda nos llevó al universo de los superhéroes, donde desarrollamos nuestras habilidades con juegos y dinámicas llenas de acción y movimiento. A través de estas propuestas, hemos aprendido mientras nos divertíamos, mejorando nuestras capacidades físicas, nuestra creatividad y el trabajo en equipo. ¡Nos lo hemos pasado genial aprendiendo en movimiento!

Y AHORA... ¿QUÉ TOCA?

Los niños y niñas de 2º de Primaria hemos trabajado las habilidades motrices básicas a través de dos divertidas temáticas: Jumanji y profesiones conocidas. Gracias a estas propuestas, hemos corrido, saltado, lanzado y equilibrado nuestro cuerpo mientras nos sumergíamos en emocionantes aventuras y explorábamos distintos oficios. La gamificación nos ha ayudado a aprender jugando, despertando nuestra imaginación y motivación en cada sesión.

Con Jumanji superamos desafíos en la jungla, y con las profesiones, nos convertimos en bomberos, médicos o chefs por un día. ¡Una forma diferente y divertida de movernos y aprender a través del juego y la fantasía!



SEGUNDO CICLO

Los niños y niñas de tercero y cuarto de primaria hemos trabajado la iniciación deportiva con la emocionante temática de las Olimpiadas. Cada clase se ha convertido en una pequeña competición, donde hemos practicado pruebas adaptadas de atletismo, relevos y juegos de equipo. También hemos practicado juegos predeportivos relacionados con el baloncesto, fútbol y balonmano, que nos han ayudado a familiarizarnos con estos deportes de forma divertida y adaptada. La ambientación olímpica nos ha motivado muchísimo y nos ha permitido aprender jugando, superando retos y celebrando los logros de todos y todas. ¡Una experiencia divertida, educativa y muy deportiva que nos ha hecho sentir cómo auténticos atletas!

TERCER CICLO

Los niños y niñas de quinto y sexto hemos trabajado contenidos de atletismo, así como deportes individuales y colectivos. A través de circuitos, juegos y competiciones, hemos practicado carreras, saltos y lanzamientos, mejorando nuestras habilidades físicas y nuestro conocimiento de las disciplinas atléticas.

Además, hemos participado en actividades relacionadas con deportes individuales y colectivos fomentando el trabajo en equipo, el respeto y la cooperación. Todo ello en un ambiente lúdico y motivador que nos ha permitido aprender, disfrutar y superarnos en cada sesión. ¡Nos lo hemos pasado genial!



PATIOS DINÁMICOS EN EL ASTIGI



Hemos comenzado con mucha ilusión el programa de recreos activos: "Patios Dinámicos en el Astigi".

Esta iniciativa transforma nuestro patio en un espacio lleno de opciones, dividido en seis zonas diferenciadas: lectura, juegos tradicionales, retos motrices, bailes y música, creatividad y juegos de mesa. Cada zona está pensada para fomentar la participación, el respeto y la convivencia, ofreciendo alternativas para todos los gustos e intereses. Gracias a los Patios Dinámicos, cada niño o niña puede elegir cómo disfrutar su tiempo libre, favoreciendo un entorno más inclusivo, saludable y activo. Estamos muy contentos de formar parte de este cambio, donde aprender y convivir también es posible mientras jugamos y nos divertimos al aire libre.

GYMKANA DE JUEGOS POPULARES



Los niños y niñas de Primaria hemos celebrado el Día de Andalucía de una forma muy especial: disfrutando de una gymkana de juegos populares.

Durante la jornada, nos organizamos por grupos para recorrer distintas estaciones con actividades tradicionales como la comba, el elástico, la rayuela, el pañuelo, la sogatira o el juego de las sillas. Cada prueba nos permitió divertirnos, colaborar con nuestros compañeros y conocer mejor algunos juegos que han formado parte de la infancia de muchas generaciones. Además de pasarlo en grande, aprendimos el valor de nuestras tradiciones, fomentando el respeto, el trabajo en equipo y la convivencia.

Esta gymkana no solo nos llenó de risas y movimiento, sino que también fue una forma estupenda de rendir homenaje a nuestra tierra, Andalucía, a través del juego y la cultura popular. ¡Una experiencia inolvidable que nos conectó con nuestras raíces de la manera más divertida!

PLICKERS HUNTERS EN EL ASTIGI



La Educación Física del Siglo XXI no puede desvincularse de la transformación digital y la innovación educativa. Tradicionalmente centrada en el desarrollo motor, este área ha ido ampliando sus horizontes hacia competencias más amplias como el trabajo cooperativo, el pensamiento estratégico, la inteligencia emocional o el uso crítico de la tecnología.

En este contexto, herramientas como Plickers, pensadas originalmente para la evaluación en aulas tradicionales, abren nuevas posibilidades también en el ámbito del movimiento, el juego y la actividad física.

En nuestro centro educativo, con grupos de 1º a 6º de Primaria, buscamos constantemente maneras de integrar la evaluación dentro del juego, sin que se perciba como una ruptura del clima lúdico. Nos preguntamos: ¿y si los niños y niñas tuvieran un código personal que los identificara dentro del juego y nos sirviera a nosotras como profesoras para recoger información de lo que ocurre?

Así desarrollamos nuestra idea: crear tarjetas Plickers asociadas a cada niño/a, plastificarlas y convertirlas en parte activa de un juego tipo "caza al jugador". El resultado fue mucho más interesante de lo que imaginamos inicialmente.

Todos los alumnos y alumnas participaron en tres retos diferentes:

- El puente. Cruzar de lado a lado de la pista sin ser cazados.
- El círculo. Mantenerse dentro de un círculo sin ser cazados durante 15 segundos.
- Torbellino. Saltar y girar dentro del círculo sin ser cazados.

PLICKERS HUNTERS EN EL ASTIGI



La experiencia de “caza con códigos QR” ha sido una de las más potentes en cuanto a participación, motivación, dinamismo y recolección de información valiosa. Y lo mejor: es escalable, adaptable y sin coste económico.

Para el futuro, ya estamos pensando en:

- Juegos de estrategia por equipos usando las tarjetas como llaves o elementos de captura.
- Escape rooms motrices en los que cada código QR desbloquea pistas.
- Evaluaciones cooperativas basadas en trayectorias y roles activos.

DÍA DEL DEPORTE 2025



El pasado martes 1 de abril, el Polideportivo Municipal Virgen del Valle de Écija se convirtió en el epicentro de una jornada muy especial: el Día del Deporte Escolar 2025. Un evento que logró reunir a más de mil alumnos y alumnas de 5º y 6º de Primaria procedentes de numerosos centros educativos de la ciudad. Organizada por el Patronato Municipal de Deportes de Écija, esta jornada no solo fue una celebración del deporte en su forma más lúdica y educativa, sino también una gran apuesta por la convivencia escolar, la promoción de los hábitos de vida saludables y el desarrollo integral del alumnado.

Desde primeras horas de la mañana, el polideportivo se llenó de energía y entusiasmo. Los estudiantes, acompañados por sus profesoras y profesores, participaron en una variedad de disciplinas deportivas, incluyendo fútbol, baloncesto, voleibol, balón prisionero, tenis y pádel. Cada actividad fue diseñada para incentivar el trabajo en equipo, el respeto mutuo y la diversión, más allá de la competencia.

PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

CONSUMO DE FRUTAS, HORTALIZAS Y LECHE EN EL ASTIGI



En este curso escolar 2024/2025, nuestro centro tiene la suerte de participar nuevamente en el Plan Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas, y además hemos sido seleccionados también para integrar los programas de Consumo de Leche y Consumo de Aceite de Oliva. Esta triple inclusión nos permite reforzar nuestro compromiso con la alimentación saludable, ofreciendo a nuestro alumnado productos frescos, variados y nutritivos mientras fomentamos la conciencia crítica sobre lo que comemos.

Los centros educativos no solo transmiten conocimientos, también son un entorno privilegiado para modelar estilos de vida saludables, teniendo en cuenta que la infancia es una etapa clave en la formación de los hábitos alimentarios.



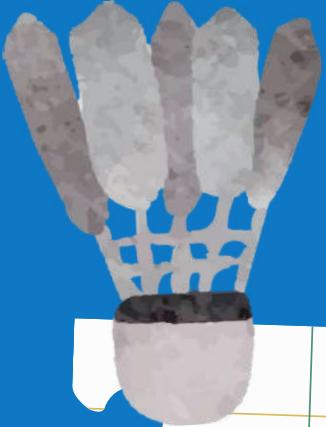
Lo que los niños y niñas aprenden y experimentan durante sus primeros años de vida tiene un gran impacto en su salud a corto y largo plazo. Por ello, enseñar desde pequeños a comer fruta, verdura y alimentos frescos, al tiempo que se reduce el consumo de azúcar y ultraprocesados, es una inversión directa en su salud física y emocional.

ENFERMERA ESCOLAR EN EL COLE



Los niños y niñas de tercero, cuarto, quinto y sexto de primaria recibimos con mucha ilusión la visita de Ana, la enfermera escolar, en el CEIP Astigi. Fue una experiencia muy interesante y educativa, donde aprendimos cosas importantes para nuestro bienestar. En tercero, Ana nos habló sobre la alimentación saludable, enseñándonos la importancia de tener una dieta equilibrada, con frutas, verduras, agua y menos alimentos ultraprocesados. Aprendimos a cuidar nuestro cuerpo desde lo que comemos cada día.

En cuarto, quinto y sexto, trabajamos la higiene corporal y postural, descubriendo cómo mantener una buena higiene diaria y cómo sentarnos o llevar peso correctamente para cuidar nuestra espalda. Ana nos resolvió dudas, nos dio consejos muy útiles y nos animó a adoptar hábitos saludables en nuestro día a día. ¡Gracias a su visita, ahora sabemos cómo cuidarnos mejor y por qué es tan importante hacerlo!



CONÉCTATE

EDUCACIÓN EMOCIONAL

ASTICONSEJOS

El 28 de marzo, nuestra enfermera de referencia presentó en el cole el programa Conéctate.com. En el marco de la Ventana Abierta a la Familia, surge el programa "Conéctate.com - Pausas para el bienestar emocional". Esta iniciativa se centra en ofrecer pautas y estrategias para mejorar la salud emocional de las familias, reconociendo la importancia de gestionar adecuadamente las emociones y fomentar relaciones positivas en el hogar.

El programa propone una serie de "pausas" o momentos de reflexión y práctica que permiten a los miembros de la familia:

- Identificar y expresar emociones de manera saludable.
- Desarrollar habilidades de comunicación efectiva.
- Fortalecer la resiliencia ante situaciones adversas.
- Promover el autocuidado y la gestión del estrés.

Estas pausas están diseñadas para ser integradas en la rutina diaria, facilitando la creación de hábitos que contribuyan al bienestar emocional de todos los miembros de la familia.

Os dejamos el enlace por si queréis implementar las pausas en casa:

<https://www.ventanafamilias.es/desarrollo-emocional/>

Challenges

Nuestra revista deportiva os trae muchas novedades e información. En este apartado, os proponemos divertidos challenges que os animamos a realizar.

Envía el vídeo de tu reto a:

Seño Esther: ecrecru386@g.educaand.es

Seño Patri: palapat128@g.educaand.es

Anímate y participa en nuestros challenges. Cuántos más consigas, más cerca estarás de ser el campeón o campeona del cole y recibirás nuestro premio final.

Reto familiar nº 4: Atención Musical – ¡Baila y Congela!

Poned música y bailad libremente. Os recomendamos la canción de Kiboomers “Freeze Dance”. Cuando alguien diga “¡Congelados!” todos deben quedarse quietos en la posición más divertida posible. Repetid 3 rondas.

Objetivo: Coordinar cuerpo y oído, y mantener el equilibrio.



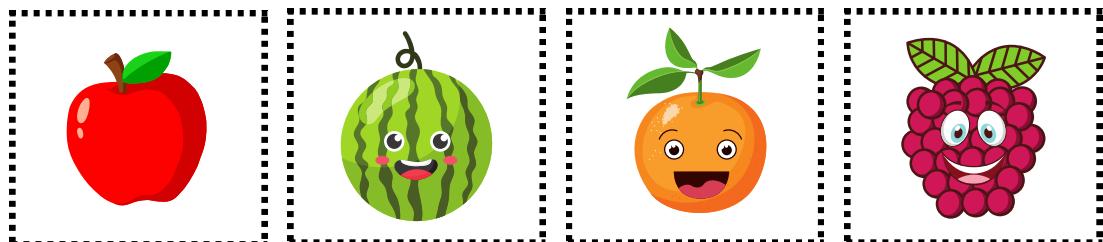
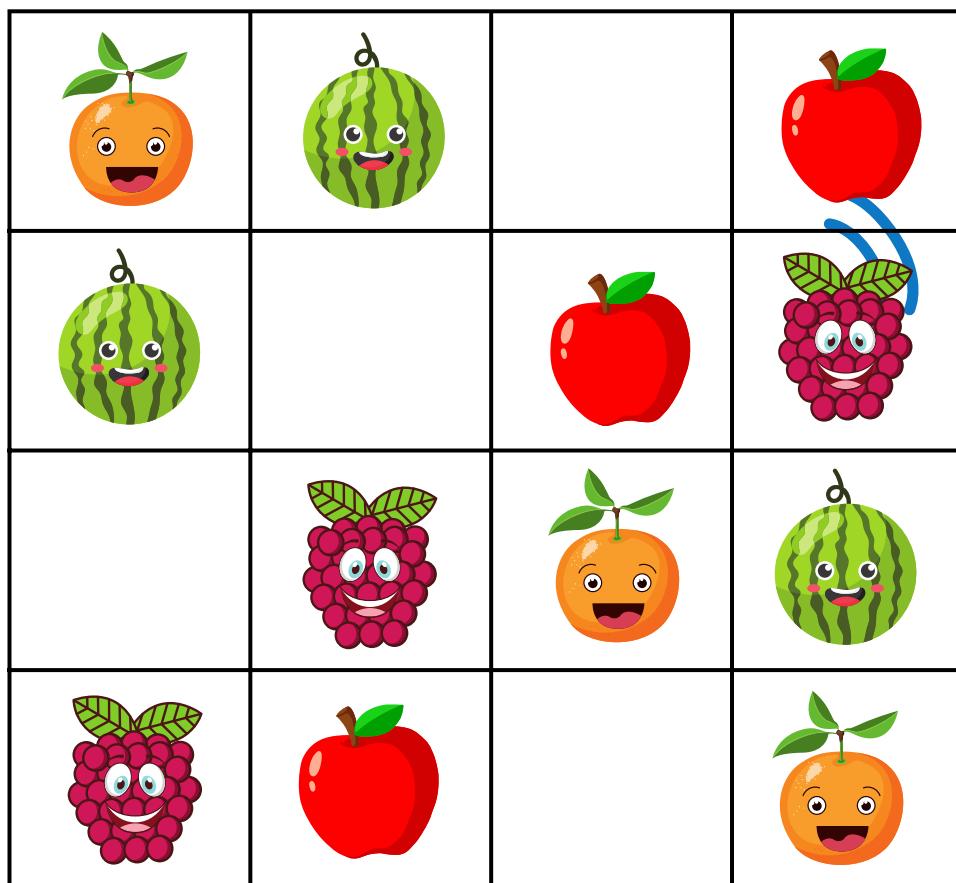
ENCONTRARÁS
EL ASTI BUZÓN
JUSTO A LA
ENTRADA DE
LA SALA DE
PROFES

TIEMPO DE RELAX

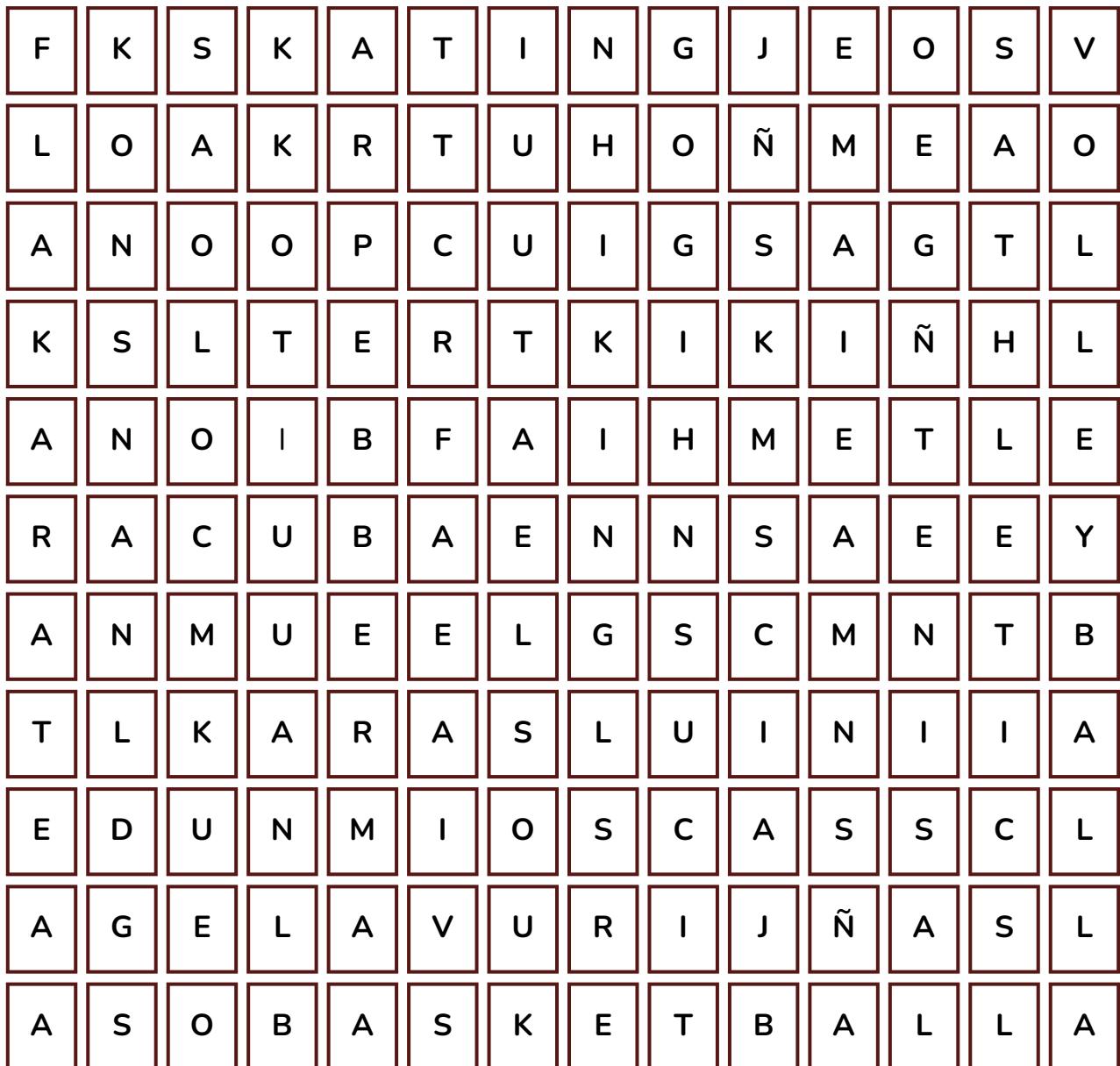
FRUITS

SUDOKU

Cut the fruits at the bottom of the page. Paste them on the right columns to complete the puzzle.



WORDSEARCH - SPORTS



ATHLETICS
BASKETBALL
FOOTBALL

GIMNASIA
KARATE
SKATING

HIKING
TENIS
VOLLEYBALL