



**CENTRO DE INICIACION  
TECNICO DEPORTIVA  
ALCALA DE HENARES**

CASA DE LA JUVENTUD  
PASEO DEL VAL, S/N.  
TELEFONO 889 66 12

**BODE** intenta ser un instrumento difusor de las actividades del Centro y un elemento introductorio hacia aquellos temas que inciden en la Educación Física.

**BODE** pretende ser un medio eficaz de información y orientación de "todos y para todos"

**BODE** quiere desenvolverse en un clima de permanente diálogo y de colaboración en pro de una mejor y más conocida labor educativa.

# **B**OLETIN de **O**RIENTACION sobre **D**EPORTE y **E**DUCACION FISICA

*San Roque*  
*V. Sánchez Moltó*  
Donación  
V. Sánchez Moltó

Núm. 6

Junio

1982

## **EDUCACION FISICA Y EJERCICIO FISICO EN EL 1.º NIVEL DEL C.I.T.D.**

**ESE OTRO DEPORTE: "Y como misión, encauzar sueños de niños"**



### **ENSEÑANZAS DEPORTIVAS**

- **BALONMANO.** Introducción al trabajo de formación del jugador de balonmano (V)
- **VOLEIBOL.** EL REMATE. EL BLOQUEO. Reglamento. Fundamentos técnicos.



### **CAMPAÑA DE NATACION "VERANO 82"**

### **CONSEJOS MEDICOS**

"El corte de digestión"

### **CLAUSURA DE JUEGOS ESCOLARES**

**Jornada Deportivo Familiar**

**Concentración Polideportiva**

**La Natación en el C.I.T.D.**



## EDUCACION FISICA Y EJERCICIO FISICO EN EL 1.º NIVEL DEL C.I.T.D.

Antes que nada voy a comenzar detallando, muy brevemente, lo que en particular entiendo por Educación Física, ciencia que quiere estar en boga, pero que por algunas circunstancias no acaba de cuajar en la sociedad actual.

Entiendo por Educación Física, la ciencia, que se plantea como fines y objetivos, el educar y ayudar al individuo al correcto desarrollo de sus capacidades personales, y de la relación social, con una especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión.

La Educación Física no es un aprendizaje de movimientos, sino una educación del hombre, la cual viene sistematizada a partir de la propia condición física, generalmente detectada en movimiento y a la vez apta para el movimiento.

Como agente de la Educación Física, tendríamos el ejercicio físico, cuyo objetivo pretende la enseñanza de los movimientos; ya que lo sustancial y lo básico de todo ejercicio físico consiste en el movimiento, pero sin un fin determinado.

El movimiento humano es el denominador común para cualquier realización y alcance de objetivos propuestos por cualquier individuo.

El ejercicio físico como agente de la Educación Física, consta de dos partes que son:

- 1) El movimiento propiamente dicho.
- 2) Su aplicación específica.

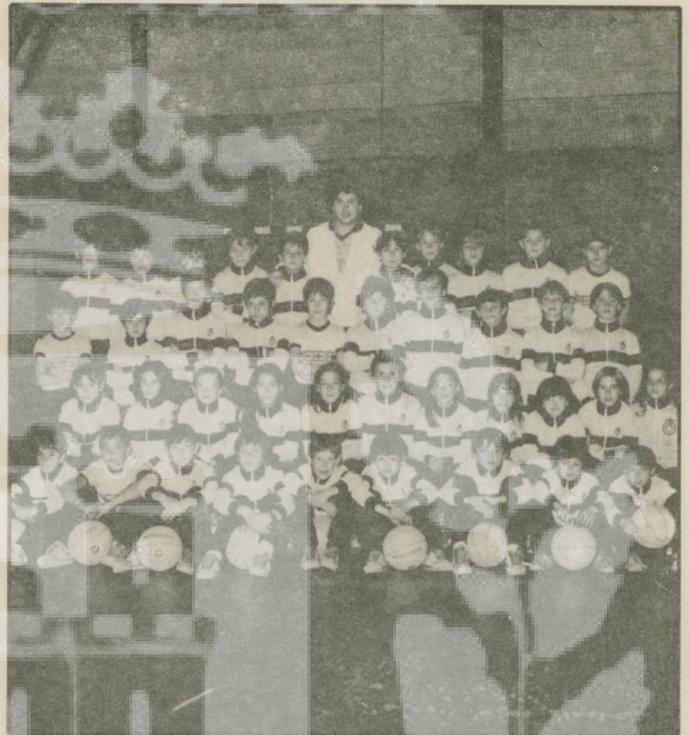
Es decir, que primeramente realizamos el movimiento y después nos preocupamos de su aplicación específica.

El máximo nivel del ejercicio físico, sería el movimiento coordinado o técnica, la cual posteriormente tendrá su aplicación en un deporte determinado; con lo que de esta manera vemos como el Deporte (*tema este que se tratará en algún número de la revista*), está incluido dentro de la Educación Física.

Una vez expuesto lo que entiendo por Educación Física; desarrollo el tipo de trabajo realizado con los alumnos de 1.º a los cuales agradezco su buen trabajo durante este curso 81-82.

Tengo que hacer constar que paralelamente a las clases de Educación Física, las cuales tenían lugar todos los miércoles, también se venían desarrollando las clases de Atletismo y el deporte concreto del trimestre, durante dos días a la semana respectivamente.

Como objetivo principal y general, establecí en mi plan de trabajo uno único, pero muy amplio



”la formación”, entendiéndolo por ésta el desarrollo y el dominio de ciertos tipos de situaciones, que por medio de ejercicios, iniciativa, espontaneidad, etc., conseguirán en la medida de las posibilidades del trabajo y de la voluntad del niño:

- 1) Un desarrollo de las capacidades o cualidades físicas básicas, tema el cual no tiene parangón en su amplitud, y que fué tocada en los dos últimos trimestres, siendo muy positivo el resultado obtenido, pues así lo han reflejado los test pasados.
- 2) Una modificación de las actitudes personales.
- 3) Una gran integración del grupo, a pesar de los posibles y lógicos subgrupos que se formaron.

Como objetivo específico, una mejora de la coordinación global, en cuanto atañe a una coordinación dinámica general y todas las unidades que se puedan diferenciar (*saltos, agilidad, equilibrio, lanzamiento, etc.*).

Ya para finalizar, estoy muy contento de la labor realizada, así como del trabajo desarrollado por todos los alumnos que componen el primer nivel de este C.I.T.D.

Por: Jaime Nuño Cuesta

## "Y como misión, encauzar sueños de niños"

Aquellos años cuando el hombre soñaba con dominar el aire, el espacio y sus conjuntos; aquellos años cuando el niño soñaba con ansia de cometa colgante tocando la nube; aquellos años cuando aún el carro no era carro sino sueño; aquellos años hoy ya son lejano pasado, olvidado, pasado.

Lo que nunca me olvido fué en el niño su deseo de espacios abiertos donde poder lanzar su imaginación maniatada por días y horas, por bloques y ríos; sin embargo, aquí, en Alcalá, ese espacio abierto, llano, liso, céntrico, lo tenemos, un centro deportivo donde se conjugan horas, canchas, entrenadores y deportistas.

¿Qué falta pues, entonces?. No lo sé, y no lo sé o no quiero saberlo, porque me tendría que adentrar en ese campo ambiguo y ancho, más que el mar y sus continentes, de la política que con necesidades de otra índole (extradeportivas) relegan una buena planificación deportiva a esquemas electorales y mediocres pensadores de listas variopintas, en la mayoría de los casos ajenos al tema; es bueno decir, ya son dos cosas las que digo buenas de Alcalá, que se vislumbran mejoras, y existe predisposición a seguir lo no hace más de dos años comenzado. Pero algo grave pasa en el deporte a nivel general y hay dos opciones: o te aislas a nivel de pueblo y haces lo que desees, o sigues igual, manipulado por organismos que se dicen fundados para este menester (pensar en el deporte) pero su lucha se centra, sus fueron de siempre, son lemas como deporte para todos; pensando todo por gente desde fuera del deporte, digamos profesionales fuera de su profesión. Es bueno a veces comenzar en artículos hablando de políticos sin política y entre todo el engranaje como si fuese una mala hierba, ellos los de base, los niños, llevados y transportados por esos campos caprichosos, sin Dios ni futuro. No queda más remedio que pensar y aunque duro, digo estamos, somos instrumento nosotros de esta profesión, rompiendo sueños de niño de esos que dicen dirigir en bien del deporte desde fuera del deporte; y así colaboramos derrumbando día tras día esa ansia del chico de invertir su tiempo libre jugando. Y a veces nuestra programación está cuajada de lo que unos quieren aún a sabiendas de que no es lo más bueno; mientras tanto el chico sin poder madurar su sed de juego va picotendo de deporte en deporte, no como fin la polivalencia y sí por aburrimiento; y mientras el esquema montado y masificando un prestigio

a costa de ellos, los niños y ellos solo son eso, cantidad, cantidad fácil e incontrolada, que desde jóvenes ya dejan el deporte y en el su ilusión de juego.

Yo me pregunto, ¿dónde están esas pandillas de chicos que tras un balón retozan?. No, ahora todos tienen su balón.

¿Dónde están aquellos chicos que con afán de ser los primeros, antes corrian?. No ahora todos son primeros (de 50 ó 60, sinó de 80 ó 125 metros). Se han inventado pruebas para todos, todos primeros.

¿Dónde están aquellos escolares que luchaban alegres por su colegio?. No, ahora son todos competición (de barrio, de club, de Municipio, etc...).

¿Dónde la motivación?. Ahora son todo copas, medallas, trofeos...

Todo está invadido y el juego desvirtuado, se hace competición troferil.

El niño debe soñar, soñar para soñar. Aquí empieza nuestra tarea. No dejemos al niño de la mano de quien no tiene obligación de saber. Nosotros y otros que dicen saber más, no sé de qué, tenemos, debemos ver más allá, nos hemos hecho trofeo diario y esto sabemos es negativo.

¡Fuera competiciones! ¡Fuera trofeos! ¡Fuera absurdas justificaciones de que estamos o que existimos! ¡Viva una competición programada, pensada y bien dirigida! ¡Viva la vida deportivamente! ¡Viva el no olvidar que la vida es algo más, mucho más, y después algo de deporte!

¿Qué lejos quedan aquellos días en que se jugaba!

¿Hemos pensado alguna vez en un circuito de chapas? ¿O es que las chapas no se compran en tiendas de deportes?

¿Hemos pensado alguna vez en un campo para juego de canicas? Tal vez sean muy baratas.

Son tantos los juegos de base que se me ocurren. Aquellos días en que el chico se construía su "tirachinas" demostrando después su habilidad y destreza con latas. El niño antes, algunos también ahora, pensaban.

¡Oh la cometa! Que absurda diversión correr delante de ella cien metros para intentar subirla, y más tarde en picado verla caer.

Algo pasa, pero lo que más claro está en este, "Ese otro Deporte", es encauzar sueños, sí es que aún existen.

Por: Antonio Fernández Ortiz

# BALONMANO

## "Introducción al trabajo de Formación del jugador de balonmano" (V)

### LA INICIACION (3)

En los anteriores artículos de esta serie, analizábamos un serie de cuestiones básicas a la hora de afrontar la tarea de la formación del jugador de balonmano. Esquematizando el contenido podemos decir que habíamos estudiado dos puntos fundamentales:

— **CUAL ES EL PUNTO DE PARTIDA:**

Es decir, cual es el juego del niño que empieza y cómo es este niño.

— **HACIA DONDE VAMOS:**

Es decir, cómo es el jugador confirmado y cómo el juego evolucionado.

Decíamos también, que programar era proponer etapas que permitieran pasar progresivamente de lo uno a lo otro sin presentar escollos insalvables para el niño, es decir que le permitiera aprender a través de éxitos sucesivos. Incluso habíamos diferenciado una serie de periodos en el trabajo de formación.

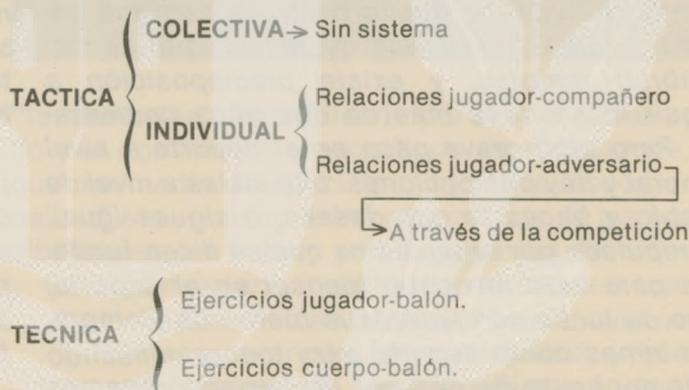


En este artículo, queremos subdividir el periodo de iniciación global en una serie de etapas que según nuestro criterio se adaptan tanto a los criterios pedagógicos de **enseñar de lo fácil a lo difícil y de lo global a lo específico**, como a la evolución de las capacidades del niño durante este periodo (de 9 a 12 ó 13 años).

Las etapas que nosotros proponemos son dos, divididas cada una de ellas en dos fases.

#### 1.ª ETAPA

Los objetivos fundamentales serán la aproximación de las relaciones niño-pelota, niño-compañero y niño-equipo. Se plantea el descubrimiento del adversario a través de la competición. Se trabajará según los siguientes criterios:



Esta etapa la subdividiremos en dos fases:

En la primera fase, el objetivo será hacer llevar a los atacantes el balón hacia la portería contraria como misión colectiva.

En la segunda etapa, se trabajará fundamentalmente sobre la actuación de los jugadores atacantes sin balón en su misión de apoyo al portador del balón, con lo cual el objetivo fundamental será el desmarque con sus dos misiones básicas, ofensiva (buscar una buena situación de cara al gol) y defensiva (garantizar la posesión del balón). También se trabajará sobre la toma de decisiones del jugador con balón.

#### 2.ª ETAPA

En esta etapa se plantearán básicamente, y en dos fases sucesivas, dos tipos de defensa y

la forma de atacarlas, con todos los conocimientos técnico-tácticos que necesitaremos para ello.

Esquemmatizando, el trabajo vendrá guiado por los siguientes criterios:

**TACTICA** { **COLECTIVA** → Planteamiento de una defensa y el ataque correspondiente.  
**INDIVIDUAL** { Relaciones jugador-compañero  
 Relaciones jugador-adversario.

**TECNICA** { Ejercicios jugador-balón.  
 Ejercicios cuerpo-balón.



Las dos fases en que subdividiremos esta etapa tendrán la misma mecánica de desarrollo, planteamiento de una defensa (organización y funcionamiento) y posteriormente planteamiento del ataque a esta defensa.

Estas fases serán:

- 1.<sup>a</sup> Fase Fase de la defensa en dos líneas en medio campo.
- 2.<sup>a</sup> Fase Fase de la defensa individual.

**CUADRO RESUMEN**

ETAPA	FASE	OBJETIVOS
1. <sup>a</sup>	1. <sup>a</sup>	— Progresión colectiva, con el balón, hacia la portería contraria.
	2. <sup>a</sup>	— El apoyo al portador del balón. — Toma de decisiones del jugador con balón.
2. <sup>a</sup>	1. <sup>a</sup>	— Planteamiento de la defensa en dos líneas. — Ataque a la defensa de dos líneas.
	2. <sup>a</sup>	— Planteamiento de la defensa individual. — Ataque a la defensa individual.

Por: **Manuel Laguna**

## CAMPAÑA DE NATACION - VERANO 82

Desde el 15 del presente mes ha dado comienzo en Alcalá de Henares la "CAMPAÑA DE NATACION - VERANO 82". Se calcula que unos tres mil quinientos cursillistas tendrán durante este verano la posibilidad de sentir los grandes beneficios que reporta la práctica de la Natación.

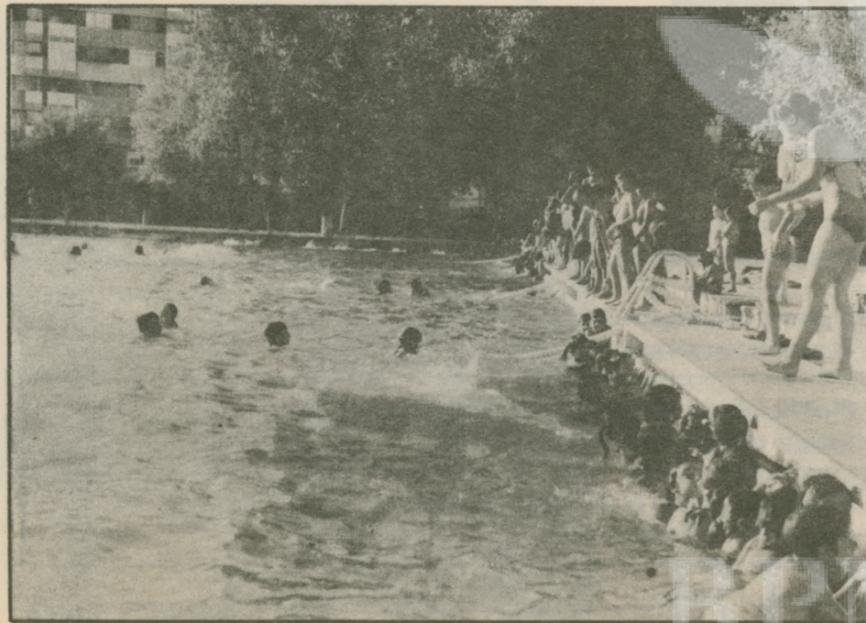
El Departamento de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Alcalá de Henares, ha puesto en marcha para el presente "Verano 82", diferentes actividades deportivo-formativas, con el intento de ofrecer a la población alcalaína la forma de cubrir esas horas de inactividad laboral o académica que impone el periodo vacacional.

Una de las actividades programadas, es la "Campaña de Natación", que si en años anteriores iba definida con el lema "Ningún niño sin saber nadar", este año extenderemos la frase a "Natación para todos", y esto es así, porque la presente campaña está abierta a todas las personas de 4 años en adelante, repartidas en tres modalidades:

- MENORES: alumnos de 4 a 6 años.
- ESCOLARES: alumnos de 7 a 14 años.
- ADULTOS: alumnos a partir de 15 años.

## OBJETIVOS DE LA CAMPAÑA

Con la Campaña de Natación, se pretende ofrecer un servicio fundamentalmente social, que favorezca en lo posible los aspectos EDUCATIVO, FORMATIVO, UTILITARIO y DEPORTIVO.



Bajo el aspecto **Educativo-Formativo** se intenta utilizar el medio acuático como posibilidad de conocimiento, de sensaciones, de vivencias y movimientos que enriquezcan la conducta psicomotriz de los alumnos.

Como objetivos **utilitarios** podríamos señalar: "el aprender a nadar para no ahogarse"; "los higiénicos" derivados de un contacto constante con la naturaleza; los de "cubrir" con la práctica de la natación esos momentos tan importantes de "ocio y esparcimiento", e incluso el de hacer posible "acciones de salvamento".

Finalmente como objetivos **Deportivos** se plantean los del perfeccionamiento técnico de la Natación de Competición; con una primera fase dirigida al conocimiento y práctica de los diferentes estilos y una segunda dirigida hacia el entrenamiento deportivo.



## ORGANIZACION POR NIVELES, DISTRIBUCION Y PROFESORADO

Los objetivos planteados anteriormente se encuentran inmersos en cada uno de los niveles de enseñanza programados en la Campaña. Estos niveles definidos según la aptitud de los alumnos, son los que posibilitan una favorable progresión en la enseñanza. De otra forma, la mayor incidencia de uno u otro objetivo, varía a medida que el alumno va progresando.

La **distribución de los niveles** de enseñanza viene determinada por la **aptitud de los alumnos**, por lo tanto, en un primer contacto con el medio acuático el profesor evalúa los conocimientos de cada cursillista y les asigna el nivel de enseñanza que les corresponde.



Cada nivel de enseñanza está compuesto por **varios grupos**, divididos por edades y con un número de alumnos diferente según su modalidad. De esta forma, los grupos de "Escolares" están compuestos por un máximo de veinte alumnos; los de "Menores" por ocho, y los de "Adultos" por diez. Cada uno de estos grupos tiene asignado, según nivel, un lugar determinado en la piscina, y un Profesor de E. Física o un Monitor especializado en natación que es el encargado de contribuir eficazmente al aprendizaje de los alumnos.

## INSTALACIONES A UTILIZAR Y CURSOS PROGRAMADOS

La Campaña de Natación "Verano 82", dispondrá para su desarrollo de las piscinas Municipales del Val y del Parque, durante los meses de Junio, Julio y Agosto. El tiempo total disponible para cada cursillo es de sesenta minutos, de Lunes a Viernes. Los horarios a elegir en cada mes son los siguientes

- JUNIO: Val: 20 - 21 horas.  
Parque: 17,30 - 18,30; 18,30 - 19,30 horas.
- JULIO: Val: 9 - 10; 10 - 11; 20 - 21; 21 - 22 horas.  
Parque: 10-11; 11-12; 12-13; 17-18; 18-19; 19-20; 20-21.
- AGOSTO: Val: 10 - 11; 20 - 21 horas.  
Parque: 11,30 - 12,30; 18 - 19 horas.

El número total de sesiones que reciben los alumnos en cada cursillo es de doce para el mes de Junio, y veinte para los meses de Julio y Agosto.

El departamento de Deportes de Excmo. Ayuntamiento, espera que los tres mil trescientos alumnos que actualmente están inscritos en la "Campaña de Natación - VERANO 82", disfruten con el medio acuático y sientan los grandes beneficios que reporta la práctica de la Natación.

# VOLEIBOL:

## EL REMATE. EL BLOQUEO

Reglamento. Fundamentos técnicos

### REGLAMENTO

El bloqueo es la acción en la red que consiste en intentar evitar que el balón procedente del campo contrario pase al nuestro. Todos los atacantes pueden participar en el bloqueo.

Se considera que todo jugador en la red tiene intención de efectuar un bloqueo si pone cualquier parte de su cuerpo a nivel del borde superior de la red.

El equipo que acaba de realizar el bloqueo tiene derecho, además, a dar tres toques de balón para devolverlo al campo contrario.

Todo jugador que participa en un bloqueo durante el cual el balón ha sido tocado tiene derecho a dar el toque siguiente; no obstante, se considerará que este toque de balón es el primero de los tres autorizados.

Si el balón toca a uno o a varios bloqueadores, no se considerará más que un solo toque, aun cuando éste no sea simultáneo por parte de los dos bloqueadores. Está autorizado pasar las manos por encima de la red por uno o varios bloqueadores siempre que no se interrumpa la acción de ataque del equipo contrario.

El balón puede ser bloqueado por los delanteros, individualmente o en grupo, incluso después del saque. Los jugadores que forman el grupo de bloqueadores (dos o tres) deberán estar muy cerca unos de otros y a proximidad de la red para que se considere que hay bloqueo.

Cuando el balón durante una jugada (exceptuando el saque) toca la red entre las dos antenas, se considera la jugada como válida.

Para que una jugada sea válida, el balón debe franquear la red entre las antenas y sin tocarlas. El pasar las manos por encima de la red después del remate está autorizado.

El hecho de tocar el campo adversario con uno o los dos pies no constituye falta siempre que, el pie o los pies se queden en contacto con la línea central, o se encuentren proyectados directamente encima de ella.

Los zagueros no pueden enviar el balón desde la zona de ataque el campo contrario, sino cuando el balón se encuentre a menos altura que el borde superior de la red.

### Fundamentos técnicos

#### EL REMATE

El remate o culminación del ataque es el elemen-

to técnico más complejo del Voleibol, porque en un tiempo ínfimo hay que valorar y resolver varios problemas técnicos y tácticos.

Bien ejecutado, el remate llega a ser el elemento predilecto del jugador. Eso sí, es un procedimiento que conlleva mucha responsabilidad puesto que finalizamos o culminamos el trabajo de nuestros compañeros de equipo (recepción, pase-colocación).

Los elementos del remate son: la carrera, el impulso, el hiel o suspensión, el golpe y la caída.

#### La Carrera

Formada por uno, dos o tres pasos, lo ideal son tres pasos. El desplazamiento es uniformemente acelerado.

Los primeros pasos son pequeños y lentos, de acecho, para seguir la trayectoria del balón. El último paso (a ras de suelo) es mayor y más rápido, más enérgico.

La dirección del arranque es oblicua en la zona 4, siendo más perpendicular o frontal en la zona 2. El pie opuesto al brazo que va a golpear, es el de salida, entrando talón-planta-punta, mientras que el otro pie viene a ayudar el impulso final.

Gradualmente se observa una bajada de nivel pues las rodillas se doblan para que al estirarse el impulso sea más enérgico. Antes de que el pie delantero toque el suelo, los brazos son lanzados, estirados, hacia atrás, tanto que llegan a estar paralelos al suelo.

Ejecutan un movimiento enérgico, violento, desde atrás, por abajo, adelante y finalmente arriba, siempre completamente estirados.

El trabajo de brazos es muy importante, pues un gran porcentaje de la altura del salto, lo tiene la eficiencia de los brazos.



#### El Impulso (batida)

Representa el momento final de la carrera. Es la transición entre la carrera y el vuelo.

Es muy importante pues entonces el movimiento de la carrera se transforma en arranque ascensional-vertical.

Cuando los brazos pasan hacia arriba, las piernas se estiran y cuando las puntas se han separado del suelo, el cuerpo está completamente estirado.

La mirada no deja jamás el balón.

**El vuelo**

Representa la fase entre el separarse del suelo y el golpe al balón.

Los brazos lanzados enérgicamente hacia arriba, comienzan a diferenciarse como posición: el brazo que va a rematar, se dobla hacia atrás, el codo hacia el lateral y la mano firme detrás de la cabeza preparada para el golpe.

Por el movimiento del brazo atrás, el tronco entra en extensión. El brazo doblado se estira, mientras que el otro desciende a nivel del abdomen.

**El golpe**

Es la finalización de todos los esfuerzos individuales y colectivos. Es el remate propiamente dicho; el contacto del jugador con el objeto.

El brazo estirado por un movimiento violento, la mano firme con los dedos apretados, golpe el balón atrás, y encima, cubriéndolo. La fuerza con la que será golpeado, es el resultado de la velocidad del gesto del brazo.

La muñeca bloqueada en el momento del golpe, se dobla, sin embargo, un poco para que la mano pueda hacer un movimiento corto, seco, adelante y abajo.

**La caída**

Periodo desde el golpe hasta el contacto del jugador con el suelo. Es una componente muy importante del remate pues de la forma en que se desciende depende el éxito de lo que se había hecho hasta entonces y la participación dinámica en la acción siguiente.

Las piernas toman contacto con el suelo entrando esta vez punta-planta-talón. Las rodillas se doblan amortiguando la caída.

**El bloqueo**

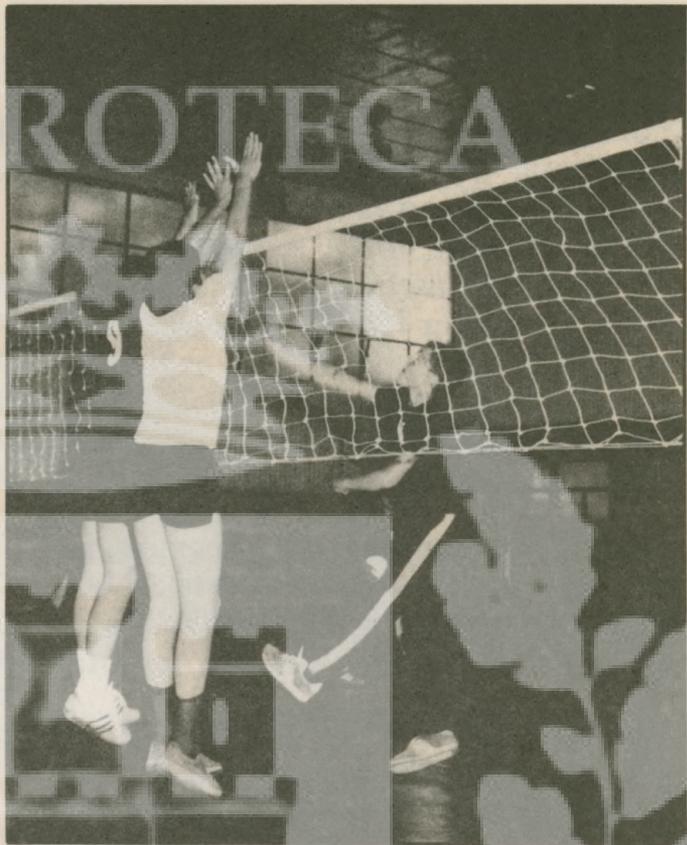
Es una acción individual o colectiva para parar o atenuar el ataque contrario. Es lo que, tácticamente, se denomina defensa en la red.



La posición de espera es la posición fundamental alta, aproximadamente a un metro de la red. El arranque es de medio paso. Después de una bajada de nivel al flexionar las rodillas, los brazos doblados se dirigen hacia atrás, con los codos lateralmente. Sigue la extensión de los brazos en alto. Las palmas miran a la red.

Es el momento del contacto con el balón, los brazos no están completamente estirados sino ligeramente flexionados para aprovechar la resistencia de la articulación de los codos.

Las manos, con los dedos separados, forman una superficie cóncava.



Hay que mirar constantemente el balón, incluso en el momento del toque o bloqueo.



Por: José M.<sup>a</sup> Hontañón de la Rasilla

## "EL CORTE DE DIGESTION"

Durante mucho tiempo, hemos tenido que aguantar a nuestros padres, filípicos discursos, en los que se nos intentaba introducir, un autentico pavor, si nos metíamos en el agua antes de tres horas después de comer, porque de lo contrario, si nos zambullimos en la piscina, en la playa o en la bañera antes de esas tres horas fatídicas, nuestra vida correría un enorme peligro, puesto que nos sobrevendría "el corte de digestión"

Pero si somos realistas, tenemos que admitir que al menos desde el punto de vista médico, "el corte de digestión" no existe. Es algo que jamás sabremos quién lo "inventó"

Es sabido que el aparato digestivo es una de las zonas del cuerpo humano que posee mayor número de venas y arterias, "más vascularizado". Cuando nosotros tomamos el alimento en cantidad importante, como puede ser a la hora de almorzar, todo este sistema de venas y arterias entran en su máximo funcionamiento; requiriendo para el mismo, una serie de factores favorecedores (Temperatura, movimiento, etc.).

De igual forma, una vez ingeridos los alimentos, nuestro estómago se encarga de distribuirlos, para mediante una serie de operaciones transformarlos en elementos útiles para nuestro organismo.

Al igual que decíamos antes, es en estos momentos, cuando el estómago está en su mayor actividad e igualmente necesita de unas condiciones especiales.

El que nuestro cuerpo cambie de temperatura bruscamente durante estos momentos, por algún motivo, como pueda ser el contacto de nuestro cuerpo con el agua, puede provocar que este mecanismo fisiológico se interrumpa, y de lugar a que el proceso de digestión se detenga o se altere, pudiéndose llegar a un colapso general e

incluso a la parada cardiaca y a la muerte del sujeto.

Es absurdo pues asociar, como mucha gente hace, este fenómeno exclusivamente con el agua, porque esta interrupción del funcionamiento normal del organismo se puede deber, no solo al agua, sino a otros muchos factores (ejercicio después de las comidas, emociones, etc.).

Por muy poco que conozcamos el cuerpo humano, todos somos capaces de averiguar cuando nuestro aparato digestivo está en pleno funcionamiento. Nos encontramos con sensación de plenitud, con somnolencia y disminución de facultades físicas.

Durante estos momentos, a veces dos horas, a veces cuatro horas, a veces mucho menos, tenemos que evitar en todo lo posible el someter nuestro cuerpo a los agentes antes indicados.

Una comida ligera a una temperatura adecuada a la de nuestro cuerpo, no tiene que suponer obstáculo para la toma de un baño sin correr peligro alguno; una comida copiosa, rica en grasas, proteínas y alcohol, debe requerir un mayor tiempo para que nuestro organismo se recupere y pueda utilizar esos alimentos ingeridos y "las tres horas de nuestros padres" pueden quedarse cortas, y entonces aconsejaríamos el suprimir el baño para ese día.

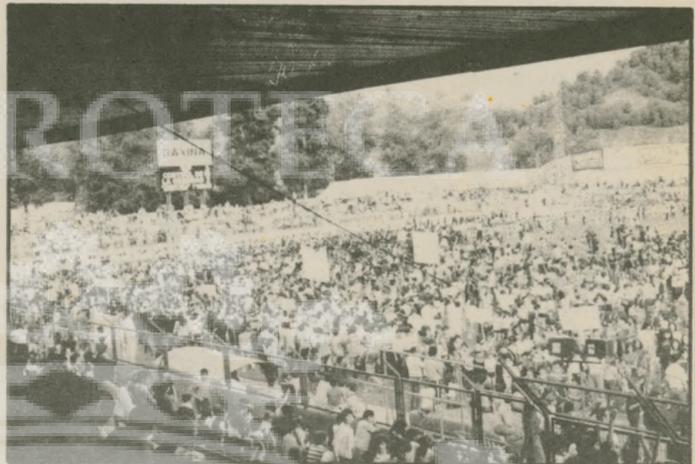
Resumiendo pues, a los padres que sufren contando los minutos hasta permitir el baño de sus hijos, aconsejamos que se limiten a controlar los alimentos que el niño ingiere y además tener en cuenta los factores antes citados: temperatura del agua, tiempo de exposición al sol, estado general del niño, etc.

Por: **Alejandro Alvarez Visús**

El pasado 4 de Junio, tuvo lugar en el Estadio Municipal del Val, la Clausura de los Juegos Escolares correspondientes al Curso 81-82. Desde primeras horas de la tarde, el Paseo del Val, fué invadido por la multitud de jóvenes deportistas que luciendo los atuendos deportivos de sus respectivos Centros Escolares fueron ocupando las gradas del Estadio, hasta cubrir su aforo, aproximadamente unos cinco mil.



El programa de actos comenzó a las 17 horas, con un partido de Fútbol infantil, entre Escolapios y S. C. Victoria. A continuación, las diferentes Escuelas Deportivas existentes en nuestra ciudad, hicieron una bonita demostración de las enseñanzas-deportivas que han venido desarrollando a lo largo del curso. A partir de la 19 horas, comenzaron a desfilan por el césped del Estadio Municipal, los 49 Centros Escolares participantes en los Juegos Escolares 81-82. Una vez ubicados los deportistas sobre el terreno, se procedió a la entrega de Trofeos a los ciento trece equipos vencedores en las modalidades deportivas de Atletismo, Cross, Balonmano, Baloncesto, Fútbol,



Futbito, Voleibol, Tenis de mesa, Tenis pista, Ajedrez y Tiro neumático.

Finalizada la larga y bulliciosa entrega de Premios, el grupo de música infantil "Caramelo" amenizó con sus canciones a todos los asistentes y puso punto final a una jornada de intensa y alegre actividad deportiva.



## JORNADA DEPORTIVA EN FAMILIA

Fue nuestra 1.ª jornada, y de ella queda claro que no fue un éxito, ni un fracaso.

No fue un éxito, porque la participación, comparada con las 120 familias que hoy formamos el CITD, fue más reducida de lo previsto. Luego analizamos algunos puntos que pudieron ayudar a esto.

No fue un fracaso por muy diversas razones:

- a) El que asistió, lo hizo con espíritu de colaboración en todo momento.
- b) La participación fue toda la que cabía esperar de los asistentes.
- c) El sentido del humor estuvo en chicos y mayores.
- d) Dada la escasa afluencia se alteró el sistema de competición, con lo que todo el mundo participó en las pruebas que quiso.
- e) Desde aquí mi felicitación más sincera a esos padres, a esas madres, y a sus peque-

ñajos, pues ellos todos fueron realmente los que resaltaron y ensalzaron nuestra actividad.

En cuanto a la participación habida, puedo pensar en:

- 1) A estas alturas, muchas familias tienen sus fines de semana proyectados o programados.
- 2) El tiempo para prepararse, fue realmente corto.
- 3) Tal vez haya influido algo, un mal entendido sentido del ridículo.

Para la próxima confrontación, el 2.º punto no se dará con toda seguridad, y en cuanto al 1.º y 3.º, el cambio de fechas y la concienciación a todos los niveles, nos pueden deparar una mayor afluencia, aunque no, una jornada más simpática.

## ACTIVIDADES DE VERANO

## II Concentración Polideportiva "VERANO 82"

El departamento de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de nuestra ciudad, tiene programado para la primera quincena de Julio, el desarrollo de la "II Concentración Polideportiva - Verano 82", con el intento de ofrecer a todos aquellos niños y niñas de 8 a 14 años que lo deseen, la posibilidad de desarrollar un conjunto de actividades deportivas, de aire libre, de convivencia . . . que llenen alegremente este periodo vacacional.

Los alumnos del Centro que intervinieron en la I Concentración Polideportiva tienen un grato recuerdo de las actividades desarrolladas. Por ello, aconsejamos a nuestro alumnos esta actividad.



El horario a desarrollar en la II Concentración, será el siguiente:

- 9 a 10 h. Natación (piscina Municipal del Val)
- 10 a 11,30 h. Actividades Deportivas (Pistas Polideportivas de la Ciudad Deportiva)
- 11,30 a 12 h. Descanso y refrigerio.
- 12 a 13 h. Actividades Diversas (Juegos, Montaje de tiendas, Charlas-coloquio, Proyecciones, . . .)

La cuota de inscripción es de 1.500 Ptas. y su formalización debe realizarse en el Departamento de Deportes (Casa de la Juventud) desde el día 14 al 30 de Junio.



## LA NATACION EN EL C.I.T.D.

Como en años anteriores por estas fechas, los alumnos del CITD, han iniciado con agrado la práctica de la enseñanza de la Natación. Los objetivos que perseguimos a través de esta modalidad quedan definidos en los siguientes aspectos: Educativo, Utilitario y Deportivo.



Los alumnos se encuentran repartidos en cinco grupos. Cada grupo corresponde a un nivel de aptitud diferente que va desde los alumnos de iniciación, a los de entrenamiento, intentando en todos ellos ofrecer el mayor número de experiencias, ricas sensacio-

nes y vivencias que complementen su proceso formativo y que produzcan un eficaz aprendizaje de la técnica deportiva de la natación.

Las piscinas utilizadas son las correspondientes al Complejo Deportivo del Val, en horas de 20 a 21. Cada nivel está bajo la dirección de un profesor o monitor de la Campaña de Natación.

Esperamos que el aprovechamiento del medio acuático sea un buen elemento educativo que favorezca a todos nuestros alumnos.

