

Magazine



NÚMERO 26 PRIMAVERA 2016

■ EDUCACIÓN MEDIANTE EL JUDO	2
■ OUMY DiOP	3
■ CAZAFANTASMAS	4
■ EXCURSIÓN A LA NIEVE	5
■ OLÍMPICAS SOLIDARIAS	6
■ JUEGOS MULTICULTURALES - PAKISTÁN	7
■ ¿QUIÉN ES QUIÉN?	8
■ NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES	9
■ NUESTRAS FOTOGRAFÍAS	10



ACÉRCATE AL CENTRO

*Te invitamos a que nos presentes
tus sugerencias, ideas, opiniones.*

*Los monitores María, Pablo y Chelu,
estamos aquí para lo que necesites.*

Puedes contactar con nosotros:

 **941 200394**

 **cjubo@logro-o.org**

www.lojovent.es

www.centrosjovenes-lojovent.es

y en



EDUCACIÓN MEDIANTE EL JUDO

Este nuevo artículo de la revista pretende reflejar la cantidad de habilidades físicas, psíquicas y sociales que este deporte aporta mediante su práctica.



El judo, hoy en día, es una de las actividades presentes en la gran mayoría de nuestros colegios, ofertada como una actividad extraescolar, pero, ¿sabemos realmente lo que aporta esta actividad a nuestros jóvenes?.

La UNESCO, declaró el judo como el mejor deporte inicial formativo para niños, puesto que desarrolla una educación física integral y potencia las habilidades psicomotrices, como: la ubicación espacial, la perspectiva, el equilibrio, la fuerza, la lateralidad, etc. Además de esto, promueve las relaciones interpersonales mediante el juego y la lucha como elemento integrador-dinamizador.



Estas capacidades las desarrollan a la hora de realizar las técnicas, para las cuales necesitan tener bien determinada su lateralidad, un buen equilibrio, fuerza, coordinación para conseguir realizar la proyección de un movimiento, una buena inmovilización, o aprender a caer para evitar lesiones.

Por otra parte, el COI (Comité Olímpico Internacional) lo considera el deporte más completo por promover valores como la amistad, la participación, el respeto y la superación personal. Estos valores están presentes en cada clase de judo, y pueden apreciarse en los pequeños detalles: como el respeto a la hora de saludar antes de entrar en el tatami o saludar al compañero antes de comenzar cualquier ejercicio.



Es una actividad que permite el desarrollo intelectual del individuo, puesto que se enfrenta a situaciones que requieren concentración y en las cuales tiene que reaccionar rápido para solucionar problemas, como es el caso de un combate, en el cual debe pensar una estrategia o, si está inmovilizado, pensar cómo escapar de esa inmovilización, etc.

En los colegios hay un alto porcentaje de alumnos con TDAH, alumnos con baja autoestima, y con problemas de agresividad que practican este deporte, pues les ayuda a concentrarse, a mejorar el autocontrol y su autoestima.

Jóvenes con deficiencias motoras, visuales, de oído..., encuentran en este deporte un desarrollo personal increíble; así lo demuestran algunos estudios realizados.



En concreto, el Judo club Alicante desde el 2001 lleva a cabo un proyecto pionero "Proyecto Isabel Fernández", con jóvenes con autismo. Los primeros estudios realizados reflejaban una mejora de la conducta de los jóvenes afectados por autismo mediante la práctica de esta disciplina. Un grupo de expertos de Alicante comprobaron que los jóvenes autistas sometidos durante dos meses a un entrenamiento regular mejoraron su integración social y su calidad de vida.

En muchos países como Japón o Francia, el Judo forma parte del sistema educativo. En España algunos de nuestros profesores van incluyendo este deporte en sus programaciones de Educación Física.



"El Judo es la vía que nos enseña a utilizar la energía corporal y mental del modo más eficaz". Jigoro Kano Fundador del Judo.



Pablo Fernández

OUMY DIOP

Hola, me llamo Oumy y tengo 14 años. Soy desde hace poco tiempo socia del Centro Joven El Cubo, y quiero contaros mi historia desde que llegué a Logroño.



Viví en Senegal hasta los 13 años. Cuando a mi madre se le ocurrió venir a España, a mi me pareció una mala idea, porque no quería irme de mi país; allí tenía a mis amigos y a mi familia y no quería separarme de ellos, pero como no había más remedio tuve que venir. Cuando llegué, vi que al lugar al que llegaba era bonito y eso me hizo cambiar de opinión. Vinimos a España porque mi madre, aquí podía trabajar y además mi hermano estaba solo en Logroño.

Me gusta el Centro mucho, porque tienen ordenadores, juegos y sobre todo porque me encanta bailar con la Wii y estar con amigas y amigos. Hacemos talleres y actividades muy "chulas" y vamos al polideportivo a hacer deporte. Me lo paso muy bien con mis amigos y con los monitores.

Lo que más echo de menos de mi país es a mi abuela y a mis amigos y amigas, y hablo con ellos por internet y ellos están muy contentos porque yo no me he olvidado de ellos. También me acuerdo de la comida que hacíamos allí, como el arroz con pescado, que es lo que más me gusta.

Primero me instalé en mi casa y después fui al Instituto Batalla de Clavijo, donde estuve una semana en 3º de la ESO, y resultaba difícil para una alumna que no sabía castellano. Como tenía que aprender el idioma me llevaron a otro colegio donde podría aprenderlo. Cuando llegue al Cole San Francisco fui a 6º de primaria y allí me empezaron a enseñar poco a poco. Primero me enseñaron los colores, luego los números y los verbos, y también a leer y escribir.

En el Batalla de Clavijo nos contaron que podíamos ir a los Centros Jóvenes, que eran lugares divertidos, dónde podía conocer a nuevos amigos y amigas. Entonces me gustó la idea, y decidí apuntarme para pasármelo bien, conocer a gente y aprender mejor el idioma y así fue. Cuando llegué me pareció extraño, porque en Kolda, mi pueblo, siempre jugábamos en las casas o en la calle, porque no había muchos coches. Por eso, cuando veía que los chicos y chicas acudían a salas dentro de un Centro, se me hacía extraño. Pero con el tiempo me acostumbré y venir al Centro Joven me encantó y fue una buenísima idea.



Espero que os haya gustado y quería compartir con todos vosotros, mi pequeña historia, y que sirva para los chicos y chicas que vengan como nuevos socios al Centro Joven.

Oumy Diop

CAZAFANTASMAS

Hola somos Saray e Irene y somos hermanas y socias del Centro Joven El Cubo, y os vamos a contar como "cazamos fantasmas" en Carnaval.

Los monitores nos propusieron disfrazarnos de Cazafantasmas y a nosotr@s nos pareció una buena idea. Uno de los socios, Miguel, junto a una de las monitoras Noelia, hicieron el primer boceto para ver como quedaba, una de las "pistolas siderales", que iban a servir para cazar fantasmas. Como necesitábamos material para ir preparando las mochilas, que nos servirían para atrapar los fantasmas, varios de los chicos y chicas participantes en la actividad, recorrimos el barrio buscando cajas de cartón para hacer las mochilas. El Centro estuvo lleno de cajas y casi no se podía pasar.

Al día siguiente ordenamos las cajas y con el material disponible comenzamos las primeras pruebas, con distintos prototipos de "mochilas cazafantasmas".

Una vez decidido el modelo de mochila, a la tarde siguiente nos pusimos a pegar las cajas con pistolas de silicona y distintos tipos de cintas. Varios socios del Centro ayudaron a cortar tiras de cartón, para convertir las cajas de cartón en mochilas. Cuando finalizamos de pegar las distintas piezas de cartón en las mochilas, las pintamos de color negro y nos quedaron "super chulo". Esperamos a que se secan las mochilas pintadas, para pegar encima de las mismas, el material de reciclaje como latas de aceitunas, los envases de yogures, las bandejas de plástico de la fruta etc...; y para hacer las pistolas, empleamos igualmente envases de reciclaje: cajas de leche, botellas y tubos de cartón.



A las cajas les acoplamos unos cables, para que parecieran más reales. Al día siguiente estuvimos haciendo las pistolas con las botellas, los cartones de leche y unos tubos que empapelamos con papel de aluminio. Para unir las pistolas con las mochilas utilizamos "macarrones" (unos tubos alargados que son de color negro o rojo, y se utilizan para cables eléctricos). El 5 de febrero (viernes) acudimos al Centro para ensayar el baile del desfile. El 6 de febrero, por la mañana, Noelia, terminó de hacer nuestra pancarta para el desfile y a la tarde nos colocamos los buzos, los cinturones (hechos con tetrabrik de leche, pintados de negro y con cintas amarillas) y para recoger estos momentos, nos hicimos distintas fotos en grupo de los chicos y chicas "Cazafantasmas". Teníamos que estar en el Ayuntamiento a las 18:30 para salir a las 19.00.

Antes de desfilamos estábamos un poco nerviosos. Durante el desfile el primer Centro Joven de los tres era el nuestro, El Cubo, después iba el coche, colocado en medio (que estaba decorado con fantasmas, llevaba sirena y unos altavoces para oír mejor la música). Detrás del coche cazafantasmas desfilaban los socios y socias del Tacón y de Lobete.

Los tres Centros desfilamos bailando y sin miedo por cazar fantasmas, aunque terminamos un poco cansados. Nos lo pasamos genial y encima para más alegría de los tres Centros Jóvenes, conseguimos la segunda posición.



Después de saber que habíamos quedado segundos, todos nos pusimos a saltar de alegría. Fue una emoción muy fuerte participar en el desfile. Ha sido un placer poder contaros el Carnaval.

Irene y Saray Jiménez

EXCURSIÓN A LA NIEVE

Hola somos Mohamed y Zulqar, compañeros del Centro Joven El Cubo.

El domingo 28 de febrero salimos del Ayuntamiento de Logroño a las 10:00 de la mañana, hacia Sierra Cebollera, a "la Venta de Piqueras".



Al llegar al destino y bajar del autobús, nos entró "mucho frío"; después nos cambiamos de ropa para ir a la nieve. Cuando nos colocamos la nueva equipación para estar en la nieve, y si esperar más tiempo empezamos a lanzarnos bolas de nieve, unos a otros, e incluso a los propios monitores. Finalizada la "batalla de nieve", pudimos disfrutar de las raquetas, trineos y palas.

Todos los participantes en la actividad nos dividimos en tres grupos, unos cogieron las raquetas, otros las palas y otros los trineos y nos íbamos turnando. Nos dimos un paseo por la nieve con las raquetas. Era la primera vez que pisábamos la nieve, con unas raquetas y nuestra sensación era de seguridad, no nos hundíamos en la nieve, podíamos pisar y andar con los monitores en la nieve, con las raquetas, sin problemas. Los monitores nos explicaron más en detalle como utilizarlas y ajustarlas con mayor seguridad. Después de caminar durante un tiempo, nos hicimos fotos en una cueva.

Estábamos cansados del paseo con las raquetas, pero con mucha energía para nuevas aventuras, y tomamos las palas; con las que hicimos un muñeco de nieve y un montículo de nieve, que nos sirvió para lanzar bolas de nieve a los otros chicos y chicas de los Centros. Cuando conseguimos finalizar el muñeco nos hicimos unas fotos. Alrededor de las 12:30 los monitores nos llamaron para ir a almorzar y nos dirigimos hacia el autobús para coger nuestro almuerzo. Al acabar de reponer fuerzas, los monitores nos prepararon y sirvieron un caldo calentito. Tuvimos la suerte de poder elegir entre un caldo de pollo y otro que era vegetariano para los que no podían o podíamos tomar el de carne.

Tuvimos la suerte de poder elegir entre un caldo de pollo y otro que era vegetariano para los que no podían o podíamos tomar el de carne.

A lo largo de la mañana algunos comenzaron a sentir un poco de frío y decidieron cambiarse de ropa y quedarse en el autobús

Los que todavía no sentíamos el frío y estábamos emocionados con el paisaje y la nieve nos pasamos a los trineos. Uno de los monitores nos explicó como se utilizaban, porque nunca antes habíamos probado. Nos gustaron tanto los trineos que nos quedamos mucho tiempo, subiendo y bajando las cuestas para volver a lanzarnos.

A la hora de comer, tomamos el camino hacia el autobús, para cambiarnos. Después de cambiarnos nos fuimos en el autobús hacia Villoslada de Cameros, donde en un frontón comimos cada uno nuestros bocadillos. Después de acabar de comer, los monitores nos dejaron tiempo libre para visitar el pueblo. Recorrimos el pueblo, y nos gustaron algunas de sus calles y de sus construcciones.

A las 4 de la tarde nos fuimos al frontón donde los monitores instalaron el punto de encuentro. Una vez juntos y hacia las 4:30, nos dirigimos a Logroño.

Llegamos a las 5:30 de la tarde a la plaza del Ayuntamiento, dónde nuestros padres nos estaban esperando.

"Fue un gran día para estar con los compañeros y amigos, y nos divertimos mucho."



OLÍMPICAS SOLIDARIAS



Del 5 de noviembre al 5 de diciembre, hemos participado y colaborado en la "Olimpiada Solidaria" y vamos, a contaros para que sirva ser "Olímpicos del Estudio", y que hacemos en el Centro Joven.



La Olimpiada Solidaria de Estudio (OSE) es una innovadora acción de sensibilización y solidaridad, a través de la cual los jóvenes y las empresas pueden participar y comprometerse con proyectos de cooperación al desarrollo.

Durante el mes que dura la Olimpiada (5 de noviembre al 5 de diciembre), los jóvenes acudimos a las salas de estudio y donamos nuestras horas de estudio. Por cada hora donada, se destinará 1€ de patrocinio a proyectos de cooperación al desarrollo en países del Sur.

El objetivo último de la Olimpiada es concienciar sobre el obstáculo que puede suponer para el futuro desarrollo de una persona el no tener acceso a la educación básica y la falta de formación. Luchamos para que la Enseñanza Primaria Universal -2º Objetivo de Desarrollo del Milenio- sea una realidad.

En 2015, la Olimpiada Solidaria de Estudio ha alcanzado su 13ª edición, en la que participaron 11 países, consiguiendo 530.349 horas, 53510 participantes, en 484 salas. Bajo el lema 'Si estudias, cooperas' intentan reunir las horas/euros necesarios para los proyectos de cooperación seleccionados, así como y sensibilizar a miles de jóvenes sobre el problema de la falta de acceso a la educación en los países del Sur.



Venimos al Centro Joven varias amigas a estudiar, y para participar en diferentes actividades que organizan los monitores. Entramos en la sala de estudio o de ordenadores a las 17:30, para hacer nuestros deberes con otras chicas, de otros países: africanas, pakistaníes, rumanas... Con nuestro estudio, conseguimos participar en este proyecto cooperativo, que se llama "Olimpiada Solidaria".



Cuando acabamos nuestros deberes, y hemos sido unas "Olímpicas Solidarias", nos vamos a la sala de informática y buscamos la información sobre las tareas que necesitamos, vemos vídeos, escuchamos música, jugamos o nos comunicamos en las redes sociales...

También hacemos actividades en la sala de informática, por ejemplo; nos enseñan a mantener la privacidad de nuestros datos, diseñar páginas webs, navegar con seguridad...



Cuando acabamos nuestros trabajos y hemos participado en algunas de las actividades, nos vamos a la sala multiusos para pasarlo muy bien con otras chicas: bailando, cantando, jugando, y haciendo otras actividades diferentes. En dos



**olimpiada
solidaria de
estudio**

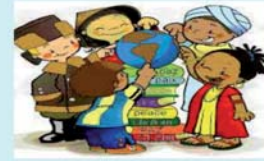
de las salas del Centro, hay estanterías llenas de libros, que podemos coger, para leerlos en el Centro o nos los podemos llevar a casa. También hay juegos de mesa de diferentes tipos, y en ocasiones jugamos con amigas y con otros/as compañeros/as. Hay una mesa de ping pong donde todos los chicos y chicas juegan.

Los monitores nos ayudan en nuestras tareas, y estamos muy contentas de poder formar parte del Centro. Hemos conseguido mejorar el castellano y nos divertimos, haciendo diferentes actividades. Ahora tenemos nuevas amigas, son muy divertidas, bailamos y jugamos juntas y nos lo pasamos muy bien.

JUEGOS MULTICULTURALES - PAKISTÁN

Hola, me llamo Zulqar, y os voy hablar de algunos de los juegos tradicionales de mi país, Pakistán. Estos juegos, que os voy a contar, los practicaba con mis amigos y hermanos antes de llegar a España.

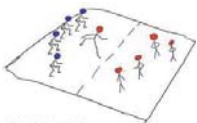
Juegos Multiculturales



El primer juego del que os voy a hablar se llama Pittu grem. En mi colegio, en Pakistán los compañeros de clase formábamos dos equipos de cuatro jugadores. Jugábamos en el patio del colegio, formando un cuadrado. Alrededor del cuadrado nos situábamos los jugadores de ambos equipos. En el centro del cuadrado se disponen tres latas, unas encima de las otras. Alternativamente, un miembro de cada equipo lanza la pelota intentando derribar las latas. Cuando lo consigue, los componentes del otro equipo tienen que entrar en el cuadrado para apilar de nuevo las latas, mientras los que acaban de tirarlas les lanzan la pelota con la finalidad de tocarlos. Un equipo obtiene un punto cada vez que sus miembros consigan apilar las latas sin ser alcanzados por la pelota. Gana el equipo que llega al número de puntos establecido con anterioridad. Este juego se parece al balón quemado, que se juega en España.



El segundo juego se llama Kabaddi. Para jugar este juego formábamos dos equipos de diez compañeros nos situábamos en terrenos opuestos. Un jugador de cada equipo avanza hasta la línea central del campo con la intención de ser el primero en golpear las rodillas del jugador oponente. El jugador que lo consiga elimina a su adversario. Gana el equipo que logra tocar a todos sus adversarios. Este juego se ha extendido a otros países, uno de ellos es a España. Este deporte tiene semejanzas con la lucha y el rugby.



Kabaddi

El tercer juego del que os voy a hablar se llama Kingdom. Nos colocamos en un círculo, nos situábamos todos los compañeros cogidos por la cintura, formando entre el primero y el último una fila de una longitud similar al diámetro del círculo. Otro jugador, en representación del cazador, se sitúa en su exterior. En esta posición, el cazador intenta tocar al último jugador de la fila, sin entrar en el círculo. En caso de conseguirlo, el jugador pillado debe escaparse para evitar ser atrapado por segunda vez, pudiendo evitarlo si consigue volver a entrar en el círculo, colocándose en este caso a la cabeza de la fila. Si no lo consigue, se cambian los papeles, el jugador atrapado pasa a ser cazador y el cazador se sitúa al inicio de la fila.

El cuarto y último juego se llama Kobdi. De estos juegos, el que más me gustaba a mi y a mis compañeros era este, ya que cuando jugábamos a este juego nos reíamos y bromeábamos mucho, ya que este juego es muy divertido.



Lo primero que hacíamos era formar dos equipos de 4 a 6 jugadores, nos dividíamos el campo de tres partes, que tenían forma de un rectángulo. El equipo (A) se sitúa en uno de los rectángulos que se hallan en un extremo del terreno de juego, mientras que el otro, equipo (B), se dispone en el rectángulo central. Los jugadores del equipo (A) han de llegar al otro extremo, pasando por el campo defendido por el equipo (B), sin ser alcanzados por ningún jugador de este equipo, los cuales pueden desplazarse por cualquiera de los tres campos para darle alcance. Las partidas van alternándose hasta un número acordado, resultando ganador el equipo que haya pasado un mayor número de jugadores a través del campo en cualquiera de las partidas efectuadas.



¿QUIÉN ES QUIÉN?

Celebramos el día de la Mujer, en C. J. El Cubo, dando a conocer a varias mujeres célebres de la historia. La idea consistía en fomentar una visión igualitaria de las personas.



Celebramos el día de la mujer, presentado a los soci@s del Centro diez mujeres célebres de la historia. Ahora vosotr@s como nuevos participantes, debéis encontrar a esas mujeres, con una pista para que a partir de ella encontréis quién son y qué hicieron. Suerte!!



- ### DÍA DE LA MUJER
- 1- Fue la ganadora más joven del Premio Nobel de la Paz.
 - 2- El segundo sexo.
 - 3- Fue portada de la revista Vogue.
 - 4- Fue riojana, escritora y republicana.
 - 5- Le encantaba estar en el aire.
 - 6- Se mueve como pez en el agua
 - 7- Le gustaba tanto las estrellas que ha llegado al cine.
 - 8- Primera mujer con 14 ochomiles.
 - 9- Tiene un Nobel y un Príncipe de Asturias.
 - 10- Radio y X.

- SOLUCIONES**
- | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|
| 1- MALALA YOUSAFZAI (I) | 2- SIMONE DE BEAUVOIR (G) | 3- WADIS DIRIE (F) | 4- MARÍA DE LA O LEJARRAGA (C) | 5- AMELIA EARHART (E) | 6- MIREIA BELMONTE (B) | 7- HIPATIA DE ALEJANDRÍA (H) | 8- EDURNE PASABAN (J) | 9- RIGOBERTA MENCHÚ (A) | 10- MARIE CURIE (D) |
|-------------------------|---------------------------|--------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|

NUESTRAS PRÓXIMAS ACTIVIDADES

TE ANUNCIAMOS
NUESTRAS
PRÓXIMAS
ACTIVIDADES



EXCURSIONES Y SALIDAS

Ruta de senderismo en Familia por el Parque de Cebollera
Domingo 8 de mayo
De 10:00 a 18:00
Plazo de inscripciones: del 26 de abril al 4 de mayo

Excursión a la Cueva de Peñamiel
Domingo 5 junio
De 10:00 a 14:00
Plazo de inscripción: Del 24 de mayo al 3 de junio
Cuota: 2€

Excursión a Zarautz
Sábado 25 de junio
De 08:00 a 20:00
Plazo de inscripción: Del 14 al 23 de junio
Cuota: 4€

Piscina Acuapark Lardero
Jueves 30 de junio
De 12:00 a 18:00
Plazo de inscripción: Del 21 al 28 de junio
Cuota: 1€



CULTURA

Semana Europea
Del martes 10 al sábado 14 de mayo



Juego de Ciudad: El Sitio de Logroño
Martes 7 de junio

VISITAMOS - INVITAMOS

Visitamos: Museo de La Rioja. Día de los Museos
Miércoles 18 de mayo
De 18:30 a 19:30



Invitamos a Federación riojana de Ajedrez
Viernes 27 de mayo
De 18:30 a 19:30



NUESTRAS FOTOGRAFÍAS

