

KEY SPLASH!

Revista semanal del Centro Deportivo y Cultural Niara | C/ Barcelona 6 | www.niara.es | del 28 noviembre al 4 diciembre de 2011



magic night

5ºEP, 6ºEP y 1ºESO

El Pinar

2-3 de diciembre

PROXIMOS PLANES

MAGIC NIGHT

niveles 1, 2 y 3 (5º, 6º EP Y 1ºESO)

VIERNES 2

20.00 HORAS

FINAL CUP

nivel 4 (2º ESO)

VIERNES 2

19.00 HORAS

Magic Night se trata de pasar la noche en la casa de El Pinar para tener un juego nocturno.

Por la mañana, después del desayuno, jugaremos un partido de fútbol sala, si es que el nivel 1 se atreve con el nivel 2.

Por si alguno lo duda, las actividades del viernes se tendrán con normalidad como cada viernes.

Cosas a llevar: saco de dormir, cena y desayuno

Lugar: El Pinar de Antequera

Final Cup es una convivencia para los socios del Nivel IV que se celebra en Aldebarán, una casa de convivencias tipo albergue situada en Simancas. Se tendrán campeonatos de fútbol sala y padel, además de tener concursos culturales, juegos nocturnos y cómo no, buena comida (barbacoa, pizzas...). Más información www.finalcupaldebaran.blogspot.com

Cosas a llevar: Ropa de deporte, prendas de abrigo y excursión, ropa elegante para asistir a Misa, libros de estudio (quien quiera tendrá tiempo para estudiar).

Lugar: Aldebarán (Simancas)

LIGA DE FUTBOL CHAPAS



CLASIFICACIONES TRAS 18-11-2011

EQUIPOS	Puntos
At. Madrid (Javier y Alejandro)	24
Sevilla/Manchester (Alfonso)	23
Zaragoza (Alvaro V., Luis Fuente)	22
Real Madrid (Alberto y Jesús)	21
At. Bilbao (Jeandi)	19
Espanyol (Pablo Benito, César)	17
Valencia (Juan M., Luis Farto)	17
Betis (Pablo Millán)	13
Málaga (Daniel Benito, Álvaro Farto)	12
Liverpool (Valeri, Javier Ojanguren)	8
Barcelona (Alex, Pablo Crespo)	7

PICHICHI	Goles
Jean Dilson (At. Bilbao)	11
Alberto (Real Madrid)	7
César Ramos (Espanyol)	6
Javier Martínez (At. Madrid)	5
Juan Martínez (Valencia)	4
Jesús (Real Madrid)	4
Alvaro Vaquero (Zaragoza)	4
Alfonso (Sevilla/Manchester)	3
Pablo Millán (Betis)	3
Alejandro (At. Madrid)	3
Pablo Benito (Espanyol)	3
Alvaro Farto (Málaga)	2
Dani Benito (Málaga)	2
Valeri (Liverpool)	2
Alex (Barcelona)	2
Luis Fuente (Zaragoza)	1
Pablo Crespo (Barcelona)	1
Luis Farto (Valencia)	0
Javier Ojanguren (Liverpool)	0

PRÓXIMA JORNADA:

Betis - Liverpool
 At. Bilbao - Zaragoza
 Real Madrid - Valencia
 Málaga - At. Madrid
 Barcelona - Espanyol
 Valencia - Betis
 Sevilla - Málaga
 Espanyol - Real Madrid
 At. Madrid - At. Bilbao
 Liverpool - Sevilla
 Zaragoza - Barcelona



El Cadete Escolar se impuro por 3-2 al Ferrari, en un gran partido. Por el contrario, el Juvenil, tras ir por delante con dos goles de ventaja, perdió 2-3 frente al Simancas B. El Cadete Federado cayó derrotado 7-1 ante Valladolid Vecas: mucha diferencia técnica. El partido del Infantil B contra el Medinense estuvo igualado pero con claras ocasiones por parte de los nuestros. Alex tuvo un tiro mano a mano con el portero que se fue un poco desviado. A falta de tres minutos para el final el despiste en una falta cerca del área hizo que nos metieran gol. Destacan los parados del portero Dani, que sustituyó a Santi, que estaba enfermo. El equipo Alevín Federado se enfrentó al Tierno Galván B, siendo finalmente derrotado en los últimos minutos.



PELI & PLAY

todos los asistentes. Después, fútbol y ping-pong.

Los del nivel IV (2º ESO) se sumaron a los mayores en una tarde de Play Station. Desde esta redacción agradecemos el esfuerzo de esforzados como Leandro, Alberto o Juan por dejar alto el pabellón del Club. Esfuerzo quizás infructuoso, pero es que la edad se nota.

El cumpleaños de Pablo (que por cierto fue el día 21, no el 18 como decía el NS) lo celebramos el viernes, porque Pablo no podría venir el sábado. Así que el sábado vimos una película, y terminamos con chocolate bien caliente, que hizo las delicias de



"Es que a mí no me gusta sacar al ping-pong"

(Alex)

SEMANA FRASE



CONTROL DE LA PREOCUPACIÓN

Por lo general, la espiral de la preocupación, y con ella, la de la ansiedad, entorpece de tal modo el funcionamiento intelectual que pueden llegar a disminuir seriamente su rendimiento personal. Bastantes estudiantes, por ejemplo, son muy proclives a preocuparse y caer en estados de ansiedad, y esto afecta negativamente a sus resultados académicos. Mientras, a otros, el estado de preocupación, por ejemplo ante un examen, estimula su intensidad en el estudio, y gracias a eso logran un rendimiento mucho mayor. Ésa es la cuestión que conviene analizar: por qué a unos les estimula y a otros les paraliza.

Las preocupaciones que tiene una persona mientras hace un examen reducen los recursos mentales disponibles para

hacerlo bien. En ese sentido, si estamos demasiado preocupados por suspender, dispondremos de mucha menos atención para discurrir sobre lo que nos han preguntado y expresar una respuesta adecuada. Es así como las preocupaciones acaban convirtiéndose en profecías autocumplidas que conducen al fracaso. En cambio, quienes controlan sus emociones pueden utilizar esa ansiedad anticipatoria —ante la cercanía de un examen, o de dar una conferencia, o de acudir a una entrevista importante— para motivarse a sí mismos, prepararse adecuadamente y, en consecuencia, hacerlo mejor.

Se trata de encontrar un punto medio —volvemos aquí de nuevo a la necesidad de un equilibrio— entre la ansiedad y la apatía, pues el exceso de ansiedad lastra el esfuerzo por hacerlo bien, pero la ausencia completa de ansiedad —en el sentido de indolencia, se entiende— genera apatía y desmotivación.

Por eso, un cierto entusiasmo —incluso algo de euforia en algunas ocasiones— resulta muy positivo en la mayoría de las tareas humanas, sobre todo para las de tipo más creativo.

SEMANA NO HAY ESTÁ SEMANA CUMPLEAÑOS