IES ANTONIO SEQUEROS ALMORADÍ

Departamento de Educación Física

I COMPETICIÓN BENÉFICA "SEQUEROS SALUDABLE"

Del **29** de marzo al **18** de abril **2021**

Colabora con la Asociación **ADA Almoradí**

Asociación ADA Almoradí

I COMPETICIÓN "CLASE SALUDABLE" IES SEQUEROS

CURSO ACADÉMICO 2020/2021

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

REGLAS DE LA COMPETICIÓN

Con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Actividad Física** el próximo día 6 de abril, desde el departamento de Educación Física proponemos una competición para comprobar cuál de todas las clases del IES ANTONIO SEQUEROS es la más saludable, activa y deportista.

Para ello proponemos el siguiente reto:

El objetivo principal es conseguir llegar a ser la clase que mas kilómetros recorre durante los días comprendidos entre el **29 de marzo y el 18 de abril de 2021**, ambos inclusive. Para ello se pueden realizar las siguientes actividades:

- Senderismo
- Running
- Ciclismo
- Patinaje

Queda completamente prohibida, por supuesto, la utilización de cualquier otro medio para la realización de la actividad y serán los profesores de la asignatura los encargados de validar los kilómetros realizados por cada clase.

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Para la suma total de kilómetros, cada uno de los alumn@s que realicen una actividad deberán conectarse durante el recorrido que realicen a la **APP** …… con el **usuario** y **contraseña** facilitados por el profesor. Del mismo modo, una vez realizado el recorrido adjuntarán en la propia APP una foto y un pequeño comentario con su nombre y tipo de actividad realizada.

INFORMACIÓN IMPORTANTE

- Solamente serán validas para el recuento final aquellas clases en las que **TODOS los alumn@s hayan realizado al menos una actividad** (salvo que algún alumn@ tenga algún problema físico que se lo impida).
- Está permitido realizar las actividades en grupo, aunque solamente contarán una vez los kilómetros realizados.
- Cada alumno puede realizar tantas actividades y kilómetros como desee, aparte de una clase ganadora **habrá premio especial para los 3 alumnos con más kilómetros recorridos.**
- La 3 clases con más kms recorridos tendrán **recompensa académica** (consultar con el profe de EF), **recompensa material** (regalos variados) y **recompensa honorífica** (entrega de trofeos y medallas).

I COMPETICIÓN BENÉFICA "SEQUEROS SALUDABLE"

KILÓMETROS QUE SON VIDA

Estimadas familias;

Desde el **Departamento de Educación Física** del IES ANTONIO SEQUEROS vamos a iniciar con muchísima ilusión un nuevo proyecto que pretende fomentar la práctica de actividad física fuera del horario lectivo y del cual queremos hacer partícipe a toda la comunidad educativa.

Son numerosas las investigaciones que demuestran que, en estos tiempos de pandemia, la actividad física resulta esencial como medio preventivo para el mantenimiento de la salud, siendo recomendada por la OMS como un aspecto fundamental en la lucha contra el virus que está asolando el mundo entero.

Por ello nos sumamos a este llamamiento y vamos a realizar una carrera solidaria entre todas las clases del instituto. El objetivo es comprobar que alumn@s son los que más kilómetros recorren para poder establecer el distintivo de "**CLASE MÁS SALUDABLE DEL INSTITUTO ANTONIO SEQUEROS".**

Las disciplinas en las que se podrán sumar kilómetros serán: Senderismo, Running, Ciclismo y Patinaje, pudiendo elegir cada alumn@ la disciplina que prefiera. Para que cada uno de los kilómetros sea considerado válido todo el recorrido deberá ser realizado con el seguimiento gps de una APP deportiva muy sencilla de usar y que todos los alumn@s podrán descargar en cualquier dispositivo móvil.

De igual manera, cada participante deberá llevar un dorsal o distintivo, que en nuestro caso será mediante la "**PULSERA SALUDABLE"**, una pulsera benéfica que todos los alumn@s podrán adquirir en el gimnasio del centro por el precio de **1 EURO**, y cuyos beneficios irán destinados a la Asociación de Discapacitados de Almoradí (ADA).

Creemos que el vínculo entre actividad física, salud y labor benéfica es una manera excelente de fomentar entre nuestros jóvenes una serie de valores a veces olvidados como la perseverancia, el trabajo en equipo y la solidaridad.

Os animamos, pues, estimadas familias a que participéis con vuestros hij@s, a que salgáis a la calle con ellos, recorráis kilómetros, suméis experiencias y les alentéis en este camino que van a empezar a recorrer. De igual forma todo aquel familiar que desee adquirir la **"PULSERA SALUDABLE"** podrá hacerlo a través de su hij@ en el punto de venta indicado.

Reciban un cordial saludo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES ANTONIO SEQUEROS.