



DESCANSOS ACTIVOS.

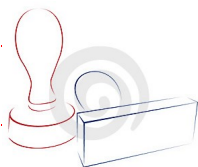
Este proyecto forma parte del programa de descansos activos que el centro ha diseñado. ¿Qué es un descanso activo? *Los descansos activos son periodos de 5-10 minutos de actividad física que se realiza con el fin de aumentar el nivel de actividad física de los escolares, contribuyendo a alcanzar las recomendaciones para cada tramo de edad*



¿QUÉ PRETENDEMOS?

El diseño del proyecto promueve entre el alumnado del centro innumerables ventajas y beneficios.

- ⇒ Mejora la **salud y niveles de condición física saludable** de nuestros alumnos.
- ⇒ Genera **hábitos regulares de actividad física, premiando la implicación** y constancia como base del esfuerzo.
- ⇒ Favorece la **socialización del alumnado, reduciendo niveles de ansiedad y estrés.**
- ⇒ **Reduce los niveles de sedentarismo** incitando al trabajo regular en la búsqueda del objetivo.
- ⇒ Convierte al **centro en un espacio donde las actividades saludables** formen parte del día a día en los periodos lectivos.



¡SELLA TU DORSAL!

Sella cada día tu dorsal, que acredite que has completado la distancia, conviértete en “finhiser” y recoge tu camiseta., te las has ganado por su implicación y esfuerzo, no te quedes sin ella.



REGALOS Y PREMIOS

PREMIO INDIVIDUAL: si consigues completar la distancia serán premiados con la bolsa del corredor, donde conseguirás una camiseta conmemorativa diseñada especialmente para la ocasión; ¿te vas a quedar sin ella?



PREMIO ESPECIAL A LA CLASE MÁS PARTICIPATIVA, midiendo el porcentaje de alumnos que termina el reto.

PREMIO DÍA DE VUELTA RÁPIDA; a la clase que consiga mejores tiempos en un km, sumando los tiempos de los 5 mejores chicos y las 5 mejores chicas.



INSCRIPCIÓN

NOMBRE:

APELLIDOS

C U R S O :

EDAD

UNA MEDIA MARATÓN EN MI COLE



INSPIRADO EN “THE DAILY MILE”

IDEA ORIGINAL: JAIME ROMERO



TE ATREVES CON EL RETO

QUÉ ES UNA MEDIA MARATÓN EN EL COLE

Una maratón en el cole, es un proyecto que nace en la **lucha diaria emprendida en nuestro centro contra el sedentarismo y la obesidad**, buscando la cultura del esfuerzo y la constancia como pilares básicos en los que se sustenta esta propuesta.



La idea consiste en recorrer las sucesivas etapas hasta completar los 21'097.5 m, que forman el medio maratón y convertirte en "finisher", entendida la palabra como un reto, un meta, un desafío que movilice a gran parte del alumnado.



DESTINATARIOS

En esta primera fase el proyecto está diseñado para el alumnado de 4º, 5º y 6º de primaria.



PERIODO DE INSCRIPCIÓN

Del 13 al 20 de febrero. La media maratón en el cole arranca el día 21 de febrero.



DÓNDE Y CUÁNDO

El patio del centro, se convertirá durante 7 semanas en improvisada pista de atletismo habilitada para recorrer la distancia; en los días de lluvia utilizaremos el pabellón, o se sustituirán por días de recuperación de km, según el calendario adjunto. Sólo te llevará unos minutos en algunos recreos.

CALENDARIO

Del 13 al 17 de febrero. La maratón en el cole arranca el día 21 de febrero de 2017

febrero 2017

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

PROYECTO "UNA MARATÓN EN MI COLE" Idea original Jaime Romero



● INSCRIPCIONES RECIBE TU DORSAL
● DÍAS DE 1 KM

Marzo 2017

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

PROYECTO "UNA MARATÓN EN MI COLE" Idea original Jaime Romero

CALENDARIO DE COMPETICIÓN
● DÍAS DE 1 KM
● DÍAS DE 1,250 KM
● RECUPERA KM
● DÍA COMPETITIVO: VUELTA RÁPIDA

Abril 2017

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16



PROYECTO "UNA MARATÓN EN MI COLE" Idea original Jaime Romero

CALENDARIO DE COMPETICIÓN
● FINISHER...
● DÍAS DE 1,250 KM
● RECUPERA DISTANCIA



DÍA DE VUELTA RÁPIDA

¿Te apetece tener un día más competitivo? Participa en la vuelta rápida, el día 21 de marzo, corre un km lo más rápido que puedas y ayuda a tu clase a conseguir la victoria



RECUPERA DISTANCIA

El calendario que hemos diseñado, te permite ir adecuando los días que vas a ir cubriendo la distancia, de esta forma hemos programado hasta 7 días, coloreados en naranja en el calendario, en los que podrás acudir a recuperar distancia perdida, o que utilizaremos para recuperar posibles días de lluvia.



INSPIRADO EN "THE DAILY MILE"

Dicho proyecto nace inspirado en una iniciativa surgida en el Reino Unido, que ha tenido mucho éxito y cuenta ya con más de 800 colegios inscritos. La idea consistía en correr una milla al día (1600 metros), de manera progresiva, en el recreo o en algún momento del día. Las escuelas de la "milla"