



CROSS SOLIDARIO DÍA DE LA PAZ

Lugar. Pistas deportivas de nuestro centro.

Fecha. Martes 30 de enero de 2024 (2º, 3ª, 4ª y 5ª hora. Una hora por cada nivel educativo).

1ª HORA	2º HORA	3ª HORA	RECREO	4ª HORA	5ª HORA	6ª HORA
Preparar circuito	4º ESO	3º ESO	Descanso para el bocadillo	2º ESO	1º ESO	Desmontar circuito

Objetivos

- Recaudar dinero para la Asociación Social Nuevo Hogar.
- Concienciar sobre la atención a las personas mayores y sobre la necesidad de construir una residencia de mayores en Bollullos.
- Vivenciar un cross con obstáculos.

En qué consiste nuestra Carrera Solidaria

Nuestro Cross Solidario será por un tiempo de **10 minutos máximo, en el que los alumnos/as necesitarán patrocinadores** para conseguir fondos por cada una de las vueltas dadas en esos 10 minutos. A cada alumno/a se le entrega un carnet de corredor (imagen de abajo) donde tienen que indicar los siguientes datos: nombre, apellidos, cursos, patrocinadores y dinero por vuelta que van a recibir de cada uno de ellos. Los alumnos/as pueden tener tantos patrocinadores como quieran. Los buscarán en su entorno próximo (familiares y amigos).

Cada patrocinador pagará por cada vuelta que su patrocinado haga a la pista (Cada vuelta son 300m).

El circuito de cross con obstáculos tendrá una distancia de 300m, debiendo contar el número de vueltas que se dan a dicho circuito en esos 10 minutos.

La carrera NO es voluntaria, es una actividad del departamento de EF vinculada al criterio de Condición Física de cada nivel. **Lo que es voluntaria es la aportación solidaria.**

Con ella se pretende colaborar y participar en la organización de una carrera solidaria, a la vez que se desarrollan las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. Así, se establecerán **4 niveles competenciales para la valoración desde el área de EF de dicha carrera:**

- **Excelente:** El alumno/a es capaz de mantener un ritmo aeróbico constante durante toda la carrera, no disminuyendo su ritmo.
- **Bueno:** El alumno/a es capaz de mantener un ritmo suave durante toda la carrera, aunque su ritmo no es constante y necesita caminar en algún momento.
- **Aceptable:** El alumno/a realiza un cross paseo (“caco”), alternando momentos de carrera con momentos de marcha.
- **Escaso:** El alumno/a apenas corre, pasando la mayor parte del tiempo marchando o caminando.

CARNET DE CORREDOR/A	
Nombre: y apellidos:	María V.
Curso:	2ºH
Número de vueltas:	10
PATROCINADORES:	
1. Mamá	0,2 € por vuelta. X10
2. Abuelo	0,3 € por vuelta. X10
3.	€ por vuelta.
4.	€ por vuelta.
5.	€ por vuelta.
Total:	5 €

En cada nivel se realizarán cuatro tandas de 10 minutos máximo (una por cada grupo), siendo los compañeros/as de otro grupo los que cuenten las vueltas de cada uno de los alumnos/as.

Una vez se terminen las carreras y los alumnos sepan el número de vueltas realizadas, lo multiplicarán por la cantidad que le ofrecía cada uno de sus patrocinadores y lo reclamarán. Luego sumarán todas las cantidades (si tuviera varios patrocinadores).



Ejemplo

Una corredora tiene dos patrocinadores: uno paga 20 céntimos por vuelta y el otro 30 céntimos. Si la alumna diera 10 vueltas, el primer patrocinador debería darle 2 euros y el segundo 3 euros. Los reclama y los traerá junto con su carnet de corredora.

El dinero total de cada alumno será recogido durante los días posteriores a la carrera. Cada alumno traerá su tarjeta (para ser evaluado por el profesor) y una vez entregue el dinero se firmará sobre el sello del centro para que los patrocinadores puedan comprobar que el dinero ha llegado a su destino.

Agradecemos tanto a nuestros corredores como a sus patrocinadores por su participación en esta iniciativa.

Croquis del recorrido

