NAVIDAD ACTIVA

INSCRIPCIONES Y NORMATIVA

Con el objeto de fomentar la actividad física durante el período vacacional de Navidad desde la Concejalía de Deportes en colaboración con la Concejalía de Juventud y el Departamento de E. Física del I.E.S. Vicente Cano, se han planteado una serie de actividades a desarrollar en espacios al aire libre durante las vacaciones de Navidad (del 23 de diciembre al 7 de enero). Consistirá en la realización de una serie de pruebas y/o actividades que se podrán temporalizar como los participantes deseen entre las fechas de inicio y fin.

Se podrá tomar parte de manera individual, en parejas, o en grupos (máximo de 4). Aquellos participantes que realicen todas las actividades planteadas según los criterios establecidos, entrarán en un sorteo de vales para canjear en las tiendas de deportes de la localidad.

DESTINADO A: Alumnado de 1º de la ESO a 2º de bachillerato.

TEMPORALIZACIÓN: Del 23 de diciembre al 7 de enero. La documentación acreditativa de la superación de las prueba se podrá remitir hasta el 8 de enero de 2021.

INSCRIPCIONES:

Se realizarán desde la fecha de inicio de la actividad (23 de diciembre) hasta el 31 de diciembre. Para ello, se deberá enviar un correo electrónico a la dirección **deportes@argamasilladealba.es**. En el se deberán indicar los siguientes datos:

- **Modalidad individual:**

  Nombre y apellidos, DNI, Fecha de Nacimiento, Curso, Tfno de contacto, Correo electrónico.

- **Modalidad parejas**

  Nombre y apellidos, DNI, Fecha de Nacimiento, Curso, Tfno de contacto, Correo electrónico de cada uno de los integrantes.

- **Modalidad equipos (máximo 4)**

  Nombre del equipo y los mismos datos de las otras modalidades para cada uno de los integrantes.

La inscripción se deberá realizar antes de comenzar a realizar las pruebas.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Ruta en bici

Se deberá realizar la ruta en bici de unos 10 km aproximadamente.

Descripción del recorrido: La ruta partirá y finalizará en la puerta del IES Vicente Cano. Saliendo de aquí, nos dirigiremos hacia la pista de la confederación, en la que giraremos a la izquierda, dirección al castillo. Continuaremos por ella hasta llegar a la altura de la autovía, donde

cogeremos el camino que discurre paralelo a ella, sin cruzarla. Por él continuaremos hasta el río donde giraremos a la izquierda para continuar por su margen izquierda hasta el puente del final de la calle Ruidera. Cruzaremos el puente para cambiar de margen y dirigirnos a la calle Ángel Pereira. Aquí giraremos a la derecha, dirección a la carretera de Ruidera, girando a la izquierda en el primer cruce de caminos, para, tras pasar por delante del taller de Moya, cruzar la carretera de Ruidera y coger el camino que hay entre el molino y el mesón. Atravesaremos la explanada que hay delante del mesón hasta situarnos delante del camino que hay entre el Auditorio de Verano y el canal de riego, donde cruzaremos la carretera de Tomelloso. Una vez en el recinto ferial, giraremos en la primera calle a la derecha para dirigirnos, bordeando la pista de atletismo y de ciclismo, hasta la antigua vía del ferrocarril. Aquí giraremos a la izquierda para dirigirnos de nuevo a Argamasilla hasta el camino de Campo de Criptana (el del invernadero de Brazos Abiertos), aquí giramos a la derecha hasta el siguiente cruce de caminos, donde giraremos a la izquierda dirección al pueblo. Continuaremos por este hasta el camino del cementerio, donde giraremos a la derecha para dirigirnos hasta la pista de confederación, donde giraremos hacia la izquierda, continuando por la pista (atravesando las carreteras de Cinco Casas y Manzanares) hasta llegar al instituto de nuevo.

En el sitio web donde se encuentra esta información tenéis un plano con la ruta, así como un archivo kml para poder verla en *Google Earth*. La ruta se puede hacer en el sentido contrario al descrito. Se recomienda hacer una ruta de reconocimiento antes de realizar la prueba definitiva, para evitar pérdidas o confusiones, de no tenerla clara, así como extremar la prudencia durante su desarrollo, en especial en el cruce de calles y carreteras. EL uso del casco es obligatorio.

Su realización se acreditará mediante la aplicación ***Strava***, o similar (*Sports Tracker*). Para ello, deberéis descargar e instalar la *apps* en vuestro smartphone y registraros. El registro es gratuito. Deberéis grabar el recorrido (no se necesitan datos para ello), eligiendo la modalidad deportiva adecuada (cualquiera de las modalidades de bici). Una vez finalizado, entrando en la web de la aplicación elegida (https://www.strava.com/ para Strava y https://www.sports-tracker.com/ para Sports Tracker) con vuestro usuario y contraseña, descargar el archivo gpx de la actividad y remitirlo al correo de deportes@argamasilladealba.es. El archivo deberá guardarse con el nombre de **bici_nombre y primer apellido del participante**. Además de este archivo se remitirá una captura de la pantalla con el resultado final de la prueba en la aplicación. El nombre de la captura deberá incluir bici y nombre primer apellido del participante.

Si tienes cualquier duda de como grabar el recorrido, consulta el tutorial alojado en este mismo sitio web.

En las modalidades de parejas y grupos, se deberá remitir un archivo por cada uno de los participantes.

Si se desea, se pueden remitir todos los archivos solicitados en un único archivo comprimido de tipo .zip o .rar.

Para dar por superada la prueba, el recorrido deberá realizarse en **no más de 60 minutos**. En las modalidades de parejas o equipos, ninguno de los componentes podrá superar este tiempo para dar la actividad por superada.

Carrera de orientación

Consistirá en encontrar 10 pistas en el menor tiempo posible, localizadas en la zona del recinto ferial y alrededores.

En cada pista habrá una letra, que deberá indicarse en el formulario incluido en este sitio web.

Las pistas se deberán localizar en el orden indicado por la numeración 1, 2, 3... para considerar válida la prueba.

La acreditación de la realización de la prueba se realizará mediante la aplicación Strava o similar (*Sports Tracker*) y el formulario que os podréis descargar de este sitio. En el formulario deberéis recoger las pistas encontradas y mediante el archivo gpx de la aplicación se acreditará el orden en el que se han realizado las pruebas.

En cuanto al funcionamiento de la aplicación usada, vale lo indicado en el punto anterior, si bien para esta actividad mejor seleccionar como modalidad correr, senderismo o caminata.

En las modalidades de parejas y grupo, todos los integrantes deberán ir a cada pista y en el orden adecuado, es decir, no vale que unos vayan a unas y otros a otras. Se deberá remitir un archivo gpx por cada uno de los participantes, indicando en el nombre del archivo Orientación_Nombre y primer apellido.

Para dar por superada la prueba se deberán encontrar todas las pistas en el orden correcto y deberá realizarse en un tiempo **no superior a los 90 minutos**. En el caso de parejas o grupos, dado que deben de ir todos juntos, se tomará como tiempo de referencia el más elevado de todos los integrantes.

Se deberá remitir, el formulario relleno, los archivos gpx y una captura de pantalla de la aplicación con el resultado final por cada uno de los participantes (en el nombre del archivo se indicará orientación y nombre y primer apellido del participante).

Si se desea, se pueden remitir todos los archivos solicitados en un único archivo comprimido de tipo .zip o .rar.

Calistenia

Consistirá en la realización de una serie de actividades en el parque de calistenia, situado junto al río, cerca de la depuradora. Se tendrá en cuenta la correcta realización de las actividades planteadas, así como la realización del número mínimo fijado.

Se deberán realizar:

- **Abdominales:**

En la tabla existente para ello, se deberán realizar los siguientes abdominales para considerar la prueba como superada:

- ✓ 10 para los participantes de 1º y 2º de la ESO.
- ✓ 13 para los participantes de 3º y 4º de la ESO.
- ✓ 16 para los participantes de 1º y 2º de Bachillerato.

- **Dominadas**: Se podrán realizar pronas o supinas (palmas de la mano hacia abajo o hacia arriba). Para considerarse correcta, la barbilla deberá estar por encima de la barra.

Se podrán realizar con ayuda de un compañero/a que nos eleve.

El número a realizar según los cursos será de:

2 para 1º a 4º de la ESO.

4 para Bachillerato.

- **Recorrer la escalera horizontal**

Se podrán realizar en el orden que se desee. Se tendrá por superada la prueba de calistenia cuando se alcancen los objetivos marcados en los tres aparatos.

Se acreditarán mediante el envio de un video de WhatsApp al número **66399869**. Este se grabará de manera continua. Se grabará un video por cada uno de los participantes. En el comentario del video se indicará el nombre y apellido del participante.

Baloncesto

Consistirá en la consecución de 6 canastas de manera alterna en cada una de las canastas instaladas en la explanada del Pabellón (3 en cada canasta), pudiendo ser tiro o entrada. El desplazamiento entre las canastas deberá realizarse botando. Para superar la prueba, el objetivo deberá superarse en **2 minutos como máximo**.

La prueba se acreditará mediante el envio de un video de WhatsApp al número **663998697**. El tiempo de grabación será el que se tomé para valorar la actividad. En el comentario del video se indicará el nombre y apellido del participante

La prueba se desarrollará en las canastas que habrá en la esplanada frente al pabellón.

PREMIOS

Consistirán en vales por material deportivo a canjear en las tiendas de nuestra localidad. Los vales se sortearán entre todos los participantes que hayan superado todas las pruebas por

Modalidad Individual: 4 Vales de 15€

Modalidad pareja: 4 vales de 30€ para la pareja (15€ para cada integrante).

Modalidad equipo: 4 Vales por equipo (se entregará un vale de 15€ a cada uno de los integrantes de los equipos agraciados en el sorteo).

Además, el Departamento de E. Física del I.E.S. Vicente Cano valorará la participación en la actividad de cara a la nota del 2º trimestre.

INFORMACIÓN Y DUDAS

Correo electrónico: deportes@argamasilladealba.es

Tfnos: 671989155 / 647490948