

# Proyecto. “Ser activos”

del IESO Manuel de Guzmán.

"Suma kilómetros por una vida más activa."

## Bases del reto:

**Aplicación:** Endomondo y participar en los desafíos. Uno para todo el IESO y otro de cada clase o para profesores.

**Objetivo colectivo (todo el instituto):** Sumar Km y llegar a hacer un viaje virtual.

Cada semana la clase que más kilómetros haya anotado en la aplicación elegirá el destino/s genéricos de nuestro viaje (con los kilómetros conseguidos por todos).

Las 3 personas del pódium (con más kilómetros semanales) elegirán los destinos concretos dentro de ese entorno que nos marca la clase ganadora.

## Objetivo colectivo (Clase):

**La clase con más kilómetros** relativos al finalizar el mes tiene como premio **un desayuno** durante el recreo el 2 de diciembre y se elimina el examen teórico de la primera evaluación.

Se denominan kilómetros relativos el número de kilómetros totales de la clase entre el número de alumnos que están matriculados en dicha clase.

Se revisarán los km todos los viernes.

Soló sumarán los kilómetros añadidos a endomondo que cumpla con los siguientes requisitos:

- 1.- Ser registrado mediante gps (ubicación del móvil). No vale registrar los entrenos manualmente.
- 2.- Evidencia de haberlo hecho personalmente mediante una foto en caso de ser un trayecto corto y 3 fotos en caso de ser un entrenamiento (una al principio, otra por la mitad y la última al finalizar la actividad). En la que debe salir el alumno que realiza el recorrido.
- 3.- No podrán registrarse kms en interior ni los días de instituto entre las 8:50 y las 14:50

## Objetivo personal:

Si realizas **3 entrenamientos de carrera o andando** (o uno de cada) **a la semana, en días diferentes** obtendrás **una insignia** (goma de color) que te identifique. La primera semana conseguirás la de color amarillo (con 2 entrenamientos por ser más corta), la segunda semana la naranja, la tercera semana la verde y la cuarta la azul. Si consigues las cuatro semanas las puedes cambiar por la de color negro. Además sumarás 2 puntos al resultado que obtengas en el examen práctico de resistencia correspondiente a la primera evaluación. Excepcionalmente (en caso de sólo poder realizar los entrenamientos en fin de semana) y consultando el caso con el profesor valdrían 4 entrenos en fin de semana separados entre sí al menos 8 horas.

Se considera entrenamiento cuando se cumplan todos los requisitos expuestos para cada modalidad:

Entrenamiento de carrera: Correr al menos 20 minutos y recorrer al menos 3 kms.

Entrenamiento andando: Recorrer al menos 5 kms en al menos una hora.

## Apadrinar a un sedentario:

El alumno que apadrina sumará doble para los objetivos colectivos en los entrenamientos realizados con dicha persona y que registren las evidencias necesarias (mismas 3 fotos que para el objetivo personal) y cuyo entrenamiento debe ser de carrera al menos 20 minutos y dos kilómetros y andando una hora seguida y al menos 4 kilómetros.

Enlaces:

Todo el instituto: <http://www.endomondo.com/challenges/44903015>

1ºA <http://www.endomondo.com/challenges/44909948>

1ºB <http://www.endomondo.com/challenges/44909985>

2ºA <http://www.endomondo.com/challenges/44909997>

2ºB y PMAR <http://www.endomondo.com/challenges/44910015>

3ºA <http://www.endomondo.com/challenges/44910023>

3ºB y PMAR <http://www.endomondo.com/challenges/44910034>

4ºA <http://www.endomondo.com/challenges/44910042>

4ºB <http://www.endomondo.com/challenges/44910047>

Profes <http://www.endomondo.com/challenges/44922183>

## **Hoja de registro personal semanal**

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Semana \_\_\_\_\_

Fecha	Hora	Apadinas sedentario Si o No (quién)	Kilómetros.

Los alumnos que quieran participar en el objetivo personal esa semana entregarán esta hoja de registro en conserjería a las 8:50 el viernes. Los alumnos que quieran que a su clase les cuente doble los kms que han realizado apadriando un sedentario también deben entregar esta hoja.