

- **Presentación a los alumnos:** del Proyecto Escolar Saludable en el Salón de actos el 4 de octubre de 2019, a las 9.15-9.30 horas.
- **Gymkana 2019:** se realizará el miércoles 4 de octubre, de **9.30 a 11.00 h.** Posteriormente nos reunimos en el gimnasio y finalmente nos dirigimos al aula para comernos el bocadillo antes de ir al recreo.

REGLAMENTO

- Se iniciará la Gymkana en el gimnasio donde se explicaran las reglas, el objetivo del juego, componentes de cada equipo, tiempo disponible, espacios utilizados, etc.
- Todos los alumnos y profesionales se agruparan en 8 equipos. Cada equipo tendrá asignado un color y tendrá un capitán. Será conveniente venir este día con chándal y deportivas.
- Las 8 zonas donde se realizarán las pruebas serán:
 1. **Gimnasio A - mitad del campo próximo a la piscina.**
 2. **Gimnasio B - mitad del campo próximo a psicomotricidad.**
 3. **Sala de Psicomotricidad.**
 4. **Salón de Actos.**
 5. **Fisioterapia.**
 6. **Porche o Patio**
 7. **Aula de Estimulación Multisensorial.**
 8. **Pasillo vestuarios de piscina. Escalera de Braquiación.**
- Deben colaborar todos en la realización de las distintas pruebas, ayudando a los que tengan más dificultad.
- Se entregará a cada capitán un sobre que contendrá una hoja explicativa donde vendrá detallado el lugar y la forma de realizar cada prueba. Si se consigue realizar correctamente esta prueba se obtendrá una de las siguientes letras: **P E S - 2 0 1 9**. El capitán del equipo será el responsable de conceder o no la letra que necesitará para conseguir formar la palabra **PES-2019**. También indicará cual es la siguiente prueba que debe realizar ese equipo y su lugar de realización.
- Cada prueba tendrá una ubicación o sitio para realizarse y será el capitán el que se encargará de supervisar que todo se lleve de forma correcta. Todo el equipo deberá permanecer obligatoriamente en esa zona (10 minutos) hasta que oiga la señal de cambio de zona por megafonía.
- La duración total de la Gymkana será de dos horas. Cada equipo tendrá un tiempo máximo de 10 minutos por prueba. Transcurrido ese tiempo sonará por megafonía el aviso para cambiar de prueba y por tanto de zona. La rotación de las zonas se hará de forma ordenada y por orden estricto. A modo de ejemplo si empiezo en la zona 4 (Salón de Actos) la siguiente zona a la que tendré que ir será la zona 5 (Fisioterapia), después a la 6 y así sucesivamente. La Gymkana terminará cuando todos los grupos hayan pasado por todas las zonas.
- Al término de la Gymkana que se indicará por megafonía, todos iremos al Gimnasio para comprobar qué grupos han conseguido finalizar con éxito todas las pruebas y clausurar la jornada inaugural de nuestro Proyecto Escolar Saludable 2.019-2.020.

EQUIPOS

EQUIPO 1											5+4=9
											4
EQUIPO 2											3+6=9
											4
EQUIPO 3											3+6=9
											4
EQUIPO 4											4+5=9
											3
EQUIPO 5											4+4=8
											4
EQUIPO 6											2+7=9
											3
EQUIPO 7											3+5=8
											3
EQUIPO 8											3+5=8
											4

- En todos los equipos habrá alumnos de distintas tutorías (Aparecen entre paréntesis el grupo al que pertenecen). El capitán será el profesor que aparece subrayado.
- **ATES**: 2 ATES en Cambios por si hiciera falta. Se incorporarán a los grupos correspondientes cuando terminen los cambios, se determinará el jueves que ATES son los de Cambios.
- **DUES***: Dependerá de su disponibilidad. Se unirán al grupo que lo necesite. María no tiene asignado grupo.
- **COMPROBAR** que todos los profesionales adscritos estarán ese día. El alumnado podrá sufrir algún cambio de equipo si se considerase oportuno. Concretamos el jueves a primera hora.
- *Emilio* pasará por todas las pruebas y *Teresa* se encargará de la realización de las fotos. *Maité* se encargará de la megafonía para indicar los cambios de prueba.

PRUEBAS:

Orden de las pruebas: los equipos iniciarán la Gymkana con la prueba que tenga su número de orden. Así el equipo 1 iniciará la Gymkana con la prueba 1, el 2 con la prueba 2 y así correlativamente. Si un equipo empieza la Gymkana con la prueba nº 4 su orden de juego será: 4-5-6-7-8-1-2-3. **En todas las pruebas habrá dos opciones. Se tendrá que realizar al menos una de ellas.**

PRUEBA 1 LUGAR: Gimnasio A próximo a la piscina.

- **Meter 30 pelotas en un cubo utilizando las 8 canaletas de colores.** Con ayuda de las canaletas y haciendo una cadena humana conseguir meter 30 pelotas en un cubo que estará al final de la cadena. Variantes: realizar varios circuitos intentando que no se caigan las pelotas al suelo. Realizar un recorrido cerrado en forma de cuadrado.
- Sacar del círculo central todas las **plumas** soplando. No vale utilizar ni manos ni los pies para sacar las plumas. Si da tiempo meterlas otra vez en el círculo soplando. Recoger todo en la caja al final. (Colocar pocas plumas ya que sino se complica la prueba).

PRUEBA 2: LUGAR: Gimnasio B próximo a psicomotricidad.

- **Transportar 10 pelotas de ping pong** utilizando cucharas, se realizará el recorrido de un lado al otro de la pista. En vez de con la boca utilizar las manos. Variante utilizar: raquetas y pompones.
- Cada alumno transportará **2 sacos** que llevarán encima de la cabeza desde un lado al otro de la pista, pegados a la portería. Podemos lanzar los sacos lo más próximo a las líneas.

PRUEBA 3: LUGAR: Psicomotricidad

- **Pescar mínimo 20 ladrillos** con las **cañas** que hay en psicomotricidad. Si se consigue antes del tiempo necesario trabajar con las cañas planteando retos entre los componentes del mismo equipo. Bajamos la plataforma para que se sienten encima. (Mucha precaución con el manejo de las cañas, son peligrosas, evitar accidentes).
- Jugar a los **bolos (pegamos sonrisas)**. Derribar todos los bolos en 2 ocasiones, para ello deben colaborar todo el equipo.

PRUEBA 4 LUGAR: Salón de Actos.

- **Hacer bailar distintas peonzas** Nos colocamos en el suelo del salón de actos. Intentar que estén bailando todas a la vez o sino el mayor número posible. Evitar roturas.
- **Risas.** Formamos un gran círculo. Dentro se meterá un componente que debe hacer reír al resto. Según se vayan riendo se meten en el círculo para ayudar a conseguir el reto. Se consigue el reto cuando todos están en el interior del círculo. Variante: Todos en círculo. Nos estamos riendo sin parar durante 1 minuto. (Deben colaborar todos).

PRUEBA 5 LUGAR: Fisioterapia

- **Encontrar mínimo 12 tarjetas de sombreros mexicanos** plastificadas que estarán repartidas por la sala de fisioterapia. Queda terminantemente prohibido esconderlas, estarán a la vista de todos. Una vez conseguido, los componentes del equipo las volverán colocar en el sitio donde las han recogido pegandolas en el velcro que correspondan.
- Simultáneamente a la prueba anterior pueden **Correr 1 minuto** cada uno **en la cinta o en las bicicletas**. Aquellos alumnos que no puedan o no sean capaces de hacerlo podrán elegir el comodín del Adulto. Uno de los adultos tendrá que cogerle y hacer la prueba con él cogido. Adaptaremos la velocidad según capacidades.

PRUEBA 6: LUGAR: Porche.

- Manejamos el **paracaídas gigante**. Tenemos que conseguir entre todos inflar el paracaídas, pasar por debajo mientras los compañeros lo suben, conseguir mantener encima una pelota sin que se caiga durante 1 minuto (deben colaborar todos), realizar distintos movimientos de menor a mayor intensidad.
- Juegos **patios pintados:** circuito de chapas: conseguir recorrer el circuito sin salirse. Twister, Castro, Jump (saltar en longitud las líneas blancas).

PRUEBA 7: LUGAR: Multisensorial

- **Bailar sin parar** durante 5 minutos. (♪ ♪ No pares sigue, sigue,... ♪ ♪) Si alguno se para no tendrá validez la prueba. Deberán empezar todos de nuevo. Pondremos varias canciones a elegir. Infantiles o modernas y cada grupo elegirá según gustos. Si algún alumno o profe no baila la prueba no será válida.

PRUEBA 8: LUGAR: Pasillo vestuarios. Escalera de Braquiación.

- Aguantar mínimo 2 segundos agarrados a la **escalera de Braquiación** y sin tocar el suelo con los pies. Una vez conseguido plantear retos a los componentes del equipo. Quién aguanta más tiempo, quién cruza toda la escalera, quién se cuelga boca abajo (hacer el murciélago), subirnos varios a la vez, etc. Si algún alumno no es capaz de hacerlo podrá salvarle otro que aguante más de 30 segundos.

MATERIAL	Zonas
<ul style="list-style-type: none"> • 8 Canaletas de colores y codos. 	<u>Gimnasio A. próximo a la piscina</u> ZONA 1
<ul style="list-style-type: none"> • 30 Pelotas de tenis y caja o cubo. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Plumas amarillas 	
<ul style="list-style-type: none"> • 13 pelotas de ping pong/13 pompones 	<u>Gimnasio B próximo a Psicomotricidad</u> ZONA 2
<ul style="list-style-type: none"> • 13 cucharas de plástico/ 13 raquetas 	
<ul style="list-style-type: none"> • 26 saquitos de arena 	
<ul style="list-style-type: none"> • 13 Cañas de pescar 	<u>Psicomotricidad</u> ZONA 3
<ul style="list-style-type: none"> • Ladrillos 	
<ul style="list-style-type: none"> • Bolos con sonrisas o sombreros y pelotas de tenis 	
<ul style="list-style-type: none"> • Peonzas (pegar las que estén rotas) 	<u>Salón de Actos</u> ZONA 4
<ul style="list-style-type: none"> • Material diverso (sombrero, pelucas, etc.) 	
<ul style="list-style-type: none"> • 	
<ul style="list-style-type: none"> • Sombreros mexicanos plastificados 	<u>Fisioterapia</u> ZONA 5
<ul style="list-style-type: none"> • Cinta de correr. Preguntar si funciona 	
<ul style="list-style-type: none"> • Paracaídas gigante 	<u>Porche</u> ZONA 6
<ul style="list-style-type: none"> • Pelota foam o de playa 	
<ul style="list-style-type: none"> • chapas de plástico 	
<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de música o casete 	<u>Multisensorial</u> ZONA 7
<ul style="list-style-type: none"> • CD con música o videos youTube 	
<ul style="list-style-type: none"> • Escalera de Braquiación 	<u>Escalera de Braquiación</u> ZONA 8
<ul style="list-style-type: none"> • Colchonetas 	

Pinturas de 8 colores de carnaval para pintarnos la cara. Pueden sufrir variación los colores de los equipos si no tenemos las pinturas correspondientes. Los capitanes junto con el resto de personal adulto de su equipo pintarán a todos sus componentes. Todos deben ir pintados. Hojas con las instrucciones para los 8 capitanes.

Cortaremos las 8 letras en pegatinas y las entregaremos a los capitanes en un sobre.

El equipo que supere esa prueba conseguirá la letra correspondiente. Cada prueba tiene asignada una letra determinada.


Cada capitán tendrá una cartulina plastificada para ir pegando las letras obtenidas según el orden establecido.

Al final de la Gymkana cada equipo presentará en el gimnasio su cartulina rellena con las pruebas superadas.

CARTULINA INICIAL:

PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8


CARTULINA FINAL:

PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8
P	E	S		2	O	1	9

Presupuesto de la actividad:	Unidades	Observaciones
• Cartulinas blancas tamaño folio	70	
• Pinturas maquillaje	8 colores	
• Cartuchos tinta impresora (color y negro)	2	
• Plástico para plastificar	1	1 paquete
• Folios de pegatinas para imprimir letras	1	
• OTROS...		

PRUEBAS SUPERADAS

EQUIPO: .


PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8
							




PEGATINAS

PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8
P	E	S		2	0	1	9

PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8
P	E	S		2	0	1	9

PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8
P	E	S		2	0	1	9

PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	PRUEBA 8
P	E	S		2	0	1	9