

III Edición AZAHARES CON LA SALUD a través del deporte

Con el fin de inculcar al alumnado **la importancia para nuestra salud de una serie de hábitos de vida** que debemos llevar a cabo presentamos una de las opciones: el deporte y el ejercicio físico. Además, se resalta que también son opciones saludables otras como la adecuada alimentación, una buena actitud postural, el óptimo descanso...

EDUCACIÓN INFANTIL (día 27 de abril, viernes)

- Se harán tres pruebas distintas.
- Pruebas
 - Carreras de velocidad en el patio central.
 - Salto de aro a aro en el patio de Educación Infantil (con una distancia entre aros según las posibilidades del alumnado).
 - Lanzamiento de disco volador en las pistas polideportivas.
- Cada prueba será realizada por la totalidad de miembros de cada una de las clases, teniendo cada nivel un tramo horario para llevarlas a cabo.
- Horario aproximado
 - De 9.30 a 10.10 horas: 3 años.
 - De 10.10 a 10.50 horas: 4 años.
 - De 10.50 a 11.30 horas: 5 años.
- Cada grupo-clase irá rotando por cada prueba con su maestr@-tutor/a. En el lugar de realización de cada prueba les esperará un/a maestr@ que les ayudará a realizar la misma.

EDUCACIÓN PRIMARIA (días 25 y 26 de abril, miércoles y jueves)

- Se llevarán a cabo cuatro pruebas que serán realizadas por el alumnado de cada nivel. De entre estas cuatro pruebas, el alumnado escogerá (a ser posible o en segunda instancia por sorteo) sólo una de las pruebas.
- Pruebas
 - **Carreras de velocidad en las pistas polideportivas (baloncesto)**. Se realizarán distintas carreras y accederán a las siguientes un número determinado de alumn@s según orden de llegada.
 - **Lanzamiento de disco volador en las pistas polideportivas (fútbol sala)**. Se efectuarán tres lanzamientos desde la zona delantera de la portería de fútbol sala en dirección a la otra

portería. Si el disco saliese en su totalidad de las líneas que marcan la pista antes señalada, el lanzamiento quedaría anulado.

- **Salto de altura en el gimnasio.** El alumnado intentará saltar por encima del elástico colocado a tal efecto entre dos postes verticales. Como norma de seguridad, se situarán varias colchonetas y quitamiedos detrás para evitar golpes. Cada participante tendrá dos fallos como máximo para saltar todas las alturas. Cuando ocurra el tercer fallo, se anotará como altura alcanzada la que se hubiese superado antes de ese fallo. Podrán realizar saltos en los estilos explicados en clase (tijeras, Fosbury y rodillo ventral) quedando excluidas aquellas formas de salto que se consideren peligrosas.
- **Carrera de resistencia en el perímetro interior del recreo de las pistas polideportivas.** Los participantes darán vueltas a un recorrido diseñado para la ocasión y señalizado con conos. Se les advertirá a l@s participantes del peligro que conlleva la errónea elección de ritmo de carrera para así evitar dolores, mareos... Cada nivel realizará un número de vueltas determinado.

Niveles	Vueltas
PRIMERO	1
SEGUNDO	2
TERCERO	3
CUARTO	3
QUINTO	3
SEXTO	5

- o Todas las pruebas serán mixtas.
- o Cada participante recibirá un diploma acreditativo de su participación en dicha actividad.
- o Horario aproximado

	MIÉRCOLES 25/04	JUEVES 26/04
De 9.00 a 10.30	SEGUNDO	SEXTO
De 10.30 a 12.00	PRIMERO	QUINTO
De 12.00 a 12.30	RECREO	
De 12.30 a 14.00	CUARTO	TERCERO

- o En el tramo reservado a cada nivel, cada tutor/a acompañará a su grupo.
- o El alumnado del Aula de Plurideficiencia se integrará en los niveles adecuados a sus posibilidades.