

I TETRTLÓN ESSD AYUNTAMIENTO DE SEGOVIA 2019

Viernes, 27 de septiembre de 2019 – 11 horas
Pistas de Atletismo “Antonio Prieto”

Actividad de atletismo adaptado, con motivo de la celebración en Segovia del Día Europeo del Deporte Escolar, con la intención de que todos los alumnos de los colegios participantes se diviertan, mientras conviven y realizan actividad físico-deportiva en la que no prima la competición, sino la participación y la colaboración en equipo.

Resumen de la actividad.- El Tetratlón ESSD consta de cuatro pruebas atléticas: 60 ML, PESO, LONGITUD y 400 METROS RELEVOS. Todos los alumnos de las aulas de sexto de los colegios participantes realizarán todas las pruebas, cada colegio por separado. Sólo se tendrán en cuenta los tiempos colectivos y los centros obtendrán puntuación según el puesto alcanzado en la suma de tiempos o marcas de todos los participantes, en orden decreciente y en función del número de centros que asistan. Se calculará la media, si el número de componentes de cada centro es dispar. Los dos participantes de cada centro con mejor marca tomarán parte en las finales individuales, cuyo resultado sólo se tendrá en cuenta en caso de desempate.

La prueba de 60 ML se correrá en la recta y en la contrarrecta, de forma individual, acumulándose los tiempos realizados, del primero al último de los participantes y ordenándose la clasificación de menor a mayor tiempo global empleado.

Para la prueba de PESO se emplearán las cuatro zonas de lanzamiento, se realizará un único lanzamiento, después de un buen calentamiento, y sólo se repetirá en caso de ser lanzamiento nulo, hasta conseguir uno válido. Se sumarán también las marcas conseguidas y se ordenarán las clasificaciones de mayor a menor marca global conseguida.

La prueba de LONGITUD se llevará a cabo en los cuatro fosos de saltos, realizándose un único salto por alumno, después de un buen calentamiento, y repitiéndose sólo en caso de que sea nulo, hasta conseguir un salto válido. Se sumarán las marcas conseguidas y se ordenarán las clasificaciones de mayor a menor marca global conseguida.

La prueba de 400M RELEVOS se realizará en la pista. Cada alumno dará una vuelta completa y entregará el testigo al compañero, hasta completar la participación de toda la clase. Se hará la suma acumulada de todos los tiempos y se ordenará la clasificación de menor a mayor tiempo global.

Participantes.- La actividad va dirigida a alumnos de sexto curso de Primaria de los centros educativos de Segovia, que se inscribirán previamente enviando un email a deportes@imdsg.es o comunicándolo en el teléfono 921 462910.

Logística.- La duración de la prueba será de aproximadamente dos horas, aunque dependerá del número de colegios participantes. Los alumnos asistirán con ropa deportiva. Los profes acompañantes llevarán una lista de alumnos en apaisado con espacio suficiente para añadir ocho columnas (tiempos individual y acumulado de cada prueba). Llevarán un cronómetro.

Día Europeo del Deporte Escolar (ESSD) 2019

La actividad se enmarca dentro de la celebración del European School Sport Day (ESSD), que tienen como principal objetivo cumplir con los objetivos de la OMS de promoción de la actividad física, la salud y la inclusión social entre los escolares.

La coordinación de este evento en España corre a cargo de la **ONG Deporte para la Educación y la Salud (DES)**, siendo el CEIP FRAY JUAN DE SEGOVIA el coordinador del evento para toda Castilla y León. Todos los que deseen tomar parte en esta celebración, deben registrarse siguiendo las instrucciones de la página <https://www.educacondedeporte.org/essd/>, lo que les dará derecho a tomar parte también en una investigación sobre actividad física y salud, así como en un concurso de vídeos.

El evento se desarrolla en un día escolar con el objetivo de promover la actividad física y la salud entre alumnos de educación infantil, primaria, secundaria y bachillerato a través de diferentes juegos en los que el deporte es el eje vertebrador. Las actividades concretas a realizar son diseñadas por los propios centros, implicando a los alumnos en la concepción, organización y realización de las mismas.

El espíritu del “Día Europeo del Deporte Escolar 2019” es el de organizar actividades inclusivas, participativas, que despierten atracción hacia un **estilo de vida más activo y saludable**. Es un día en que los centros deben enfocarse en actividades donde prime la coeducación, los juegos con equipos en que se mezclen alumnos con todo tipo de capacidades y habilidades, la diversión y el **sentimiento de unión** dentro de la comunidad educativa, mucho **más allá de la competición**.

El Día Europeo del Deporte Escolar busca atraer a los jóvenes hacia la actividad física mediante la diversión y así **promover la salud y el bienestar**, potenciar **la inclusión social** y el desarrollo de la competencia social entre los estudiantes, una propuesta abierta a cualquier tipo de actividad física con el **objetivo de cumplir las recomendaciones de la OMS**, especialmente que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.

LA CRISIS DE LA INACTIVIDAD

La práctica del deporte y la actividad física se encuentra en sus **mínimos históricos**. En muchos Estados miembros, esta es una **tendencia que está empeorando**, y el panorama no es mejor con respecto a estudiantes y adultos.

Como resultado, no solo sufre la salud y el bienestar de las personas, sino la sociedad y la economía en general.



En Europa, el porcentaje de personas que nunca se ejercitan ni practican deporte asciende a un preocupante 42 %. Cada año mueren 600 000 personas en el continente europeo a causa de niveles reducidos de actividad física (Eurobarómetro, 2014).



Los niños de la época actual pueden ser la primera generación que tenga una esperanza de vida menor que la de sus padres debido a la escasez de actividad física (DesignedToMove.org).



A nivel mundial, la inactividad física acapara hasta el 3 % de los presupuestos nacionales de atención sanitaria (Oldridge, 2008).



Se estima que, en Europa, la inactividad física cuesta 300 EUR a cada habitante al año, lo que produce una pérdida de 152 000 millones de EUR anualmente (Oficina Regional de la OMS para Europa, 2014).



Solo el 19 % de los adolescentes alcanzan los niveles de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud.

Inspira a su comunidad escolar a sumarse a la campaña #BeActive puede ayudar a invertir estas tendencias tan alarmantes. Y todo el mundo puede hacerlo, independientemente de la edad, el origen o el nivel de forma física. Saltar, bailar, nadar, correr... ¡moverse sin más!



Source: Inactivity Time Bomb, ISCA