

## ACTIVIDADES OPCIONALES

## RETO CONTRA EL TABACO

## ¿Cuántos kilómetros sin humo corre mi clase?

## Objetivo

Toda la clase debe recorrer la mayor distancia posible por relevos de 5 personas durante 20 minutos.

## Cualidad Física

Resistencia

## Espacio

Pista polideportiva, espacio diáfano de 20 metros.

## Material

Cronómetro, cinta métrica, dos conos por grupo de relevos.

## Nº participantes

Grupos de 5.

## Organización

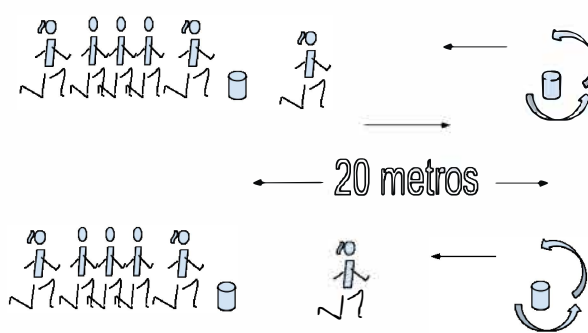
Toda la clase a la vez en grupos de 5, trabajo por relevos.

## Descripción

Cada clase intentará recorrer el mayor número de kilómetros en 20 minutos, para ello, se delimitará una zona de 20 metros que recorrerán ida y vuelta a modo de relevos (equipos de 5 para asegurar una participación de unas 20 veces por alumno en los 20 minutos).

Al finalizar el tiempo establecido se contará el número de kilómetros realizado y se enviará a la organización de la carrera que lo sumará con los realizados por el resto de centros implicados en el proyecto.

## Gráfico



## Sensibilización

Trabajo en equipo para superar un reto. Se pretende que la realización de actividad física sea una alternativa de ocio saludable y alejarnos del tabaco (de ahí lo de acumular el mayor número de kilómetros).