



EL MARATÓN AL COLE

Un proyecto del:



VALENCIA
TRINIDAD ALFONSO
 **ZURICH**



DOSSIER FORMATIVO 2025

WWW.MARATONALCOLE.COM
WWW.MARATONVALENCIA.COM

Proyecto Desarrollado por:

Gestiona
Sport

PLAYTOWN
SOMNIS

Colabora:



FUNDACIÓN
TRINIDAD
ALFONSO

Cultura del
Esfuerzo



COLEVISA

ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Fases	5
2.1. Formación	5
2.2. El Maratón al Cole	5
2.3. Comunicación responsables el Maratón al Cole	5
3. El Maratón al Cole	6
3.1. Educación Infantil	6
3.2. Educación Primaria	7
3.3. Minimaratón 421	15
4. Concursos	15
5. Evaluación	17
6. Temporalización	17
7. Anexos	18
anexo 1 T1 Ed. Infantil “Dramatización”	18
anexo 2 T2 Ed. Infantil “Manualidades Ed. Infantil”	19
anexo 3 T3 Ed. Infantil “Nosotros también corremos”	22
anexo 4 T4 Ed. Primaria “Carta presentación Mara y Ton”	24
anexo 5 T4 Ed. Primaria Sesión “El Valor del esfuerzo”	25
anexo 6 T4 Ed. Primaria valores lettering	26
anexo 7 T5 Ed. Primaria lettering (plantilla 1º-3º)	29
anexo 8 Ed. Primaria Concurso receta saludable	32
anexo 9 T8 Ed. Primaria “Nos ponemos en marcha”	36
anexo 10 T8 Ed. Primaria Fichas día de lluvia	41
anexo 11 T9 Ed. Primaria Manualidades animación Educación Primaria	43
anexo 12 T10 Ed. Primaria Sesión “Seguimos en marcha”	50
8. Reconocimiento de los atletas	52
anexo 13 Medalla pie infantil “huella”	52
anexo 14 Medalla primaria	53
anexo 15 Diploma	54

1. INTRODUCCIÓN

El Maratón de Valencia es uno de los eventos deportivos más importantes de la Comunidad Valenciana y va en la dirección de convertirse en uno de los maratones más importantes del mundo. Esto no sería posible si la ciudad de Valencia no es capaz de sentir y vivir esta modalidad deportiva como algo propio, como algo verdaderamente importante.

Una carrera de estas características es única por muchos aspectos: una buena organización, la calidad y el número de atletas que participan en ella, un buen soporte de organismos públicos y privados y otros muchos aspectos. Cabe destacar que en un gran maratón es fundamental que la población de la ciudad organizadora llenen sus calles, animen a sus corredores y den colorido a la prueba, ya que es buena muestra de que es un maratón vivo y con buena salud. Y en esta línea nace el proyecto **El Maratón al Cole**.

Uno de los sectores de población más importantes es el formado por los niños en edad escolar. Son el presente y el futuro de nuestra sociedad y ellos tienen el marco ideal para empaparse de la filosofía del *running*, la **escuela**.

La **Educación Física** es uno de los pilares en los que se sustentan los cimientos curriculares de la actualidad. Son sonados los numerosos problemas de sedentarismo y obesidad infantil que están presentes en nuestra sociedad. La promoción de actividades físicas, sean de la índole que sean, ayudan enormemente a paliar este tipo de problemas y el *running*, en cualquiera de sus modalidades, es una opción muy motivadora que puede extrapolarse a la vida del alumnado más allá de la escuela y puede practicarse en familia, con amigos o en entidades deportivas.

Es indudable el valor motriz de las actividades en las que la carrera es el nexo de unión. Así mismo, culturalmente, el maratón, prueba estrella de unos Juegos Olímpicos, ofrece un abanico de contenidos que se trabajan directamente desde la escuela: los valores del deporte (capacidad de superación, cultura del esfuerzo, etc), el desarrollo de las capacidades físicas básicas, la salud, el calentamiento y sus fases, la historia del maratón, la importancia de una buena alimentación y la hidratación, los deportistas y sus logros, etc.

El Maratón al Cole es un proyecto que pretende dinamizar a todo el alumnado de los centros participantes en torno al mundo de la carrera, focalizando la atención en la celebración del **45º Maratón de Valencia Trinidad Alfonso**. A lo largo de **tres semanas**, los alumnos y alumnas vivirán la esencia del *running*, conocerán algunos de los aspectos más relevantes y pondrán en práctica los conocimientos aprendidos con una serie de actividades ideadas para que todos los participantes puedan practicarlas de una forma divertida.

Todo ello con un **enfoque lúdico y formativo** a través del cual se darán a conocer elementos como: el origen del maratón, sus aspectos históricos más relevantes, la importancia de realizar un buen calentamiento, los elementos alimenticios a tener en cuenta, la importancia de conocer la evolución de las pulsaciones antes y durante una carrera, etc. En una segunda parte los pequeños corredores pondrán en práctica lo aprendido con una serie lúdica de actividades creadas para que todos participan activamente. Todo un centro educativo girando en torno a un objetivo común: realizar simbólicamente el recorrido del Maratón de Valencia conociendo los edificios más emblemáticos de la ciudad.

El Maratón al Cole no presenta únicamente actividades motrices, sino que ofrece un abanico de propuestas para que todo el centro educativo pueda integrar, de una manera global, transversal y multidisciplinar el mundo del *running*. Concursos, carreras, juegos en equipo, una minimaratón, manualidades, alimentación, uso de nuevas tecnologías y un largo etcétera llenarán de colorido las semanas previas al **Maratón Valencia Trinidad Alfonso**.

Mara y Ton serán los encargados de darnos a conocer el Maratón al Cole.



2. FASES

El Maratón al Cole es una propuesta educativa de marcado carácter lúdico que pretende dinamizar un centro escolar, en sus etapas de Educación Infantil y de Educación Primaria, en torno al mundo del *running* y bajo el paraguas del **Maratón de Valencia Trinidad Alfonso**. Esto se llevará a cabo en tres fases.

2.1) FORMACIÓN:

El proyecto deberá ser abanderado por el/los **especialista/s de Educación Física**. Ellos serán los encargados de tripular un proyecto que requiere de la implicación de todo el centro para llegar a buen puerto. El especialista de **Educación Artística** y un representante de **Educación Infantil** serán también piezas fundamentales para repartir el peso de El Maratón al Cole y lograr disfrutar de toda su riqueza.

Los especialistas de Educación Física, un representante de Educación Infantil y uno de Educación Artística recibirán previamente la formación necesaria.

2.2) EL MARATÓN AL COLE:

El proyecto es flexible y abierto para que cada centro educativo pueda amoldarlo a las características de su día a día, a la disposición de espacios (deportivos, aulas de informática, etc.), a las peculiaridades horarias e incluso a la implicación del claustro de profesores. El Maratón al Cole puede realizarse libremente en el tiempo que cada centro necesite, pero se recomienda realizarlo entre el **10 de noviembre y el 7 de diciembre de 2025**, dependerá de muchos aspectos que se explicarán en las jornadas formativas obligatorias para todos los centros participantes. Esta apasionante aventura está llena de actividades adaptadas a cada franja de edad, agrupándolas en los siguientes bloques.

Ed. Infantil / 1º y 2º Ed. Primaria / 3º y 4º Ed. Primaria / 5º y 6º Ed. Primaria.

A lo largo de los días los diferentes grupos realizarán **actividades o talleres** que variarán en función de la edad de los alumnos. Paralelamente al trabajo individual de cada grupo, todo el centro se esforzará para conseguir un objetivo común: recorrer simbólicamente **el Maratón de Valencia Trinidad Alfonso** y conocer **los edificios más emblemáticos** de la ciudad que van apareciendo a lo largo de la carrera. Para ello se entregará a cada centro una gran lona con el recorrido del maratón. Cada vez que un grupo realice, de forma cooperativa y corriendo, una distancia determinada por el profesor, obtendrá una pegatina que representará el avance en nuestra simbólica maratón. La idea es que, a lo largo de las semanas del proyecto, seamos capaces de realizar el recorrido del maratón entre todos. Según el número de unidades de cada centro se adaptará el número de pegatinas a entregar a cada grupo.

2.3) Comunicación responsables el Maratón al Cole.

Para cualquier tipo de duda o aclaración respecto al desarrollo y funcionamiento del proyecto se establecen las siguientes vías de comunicación.

Email **colegios@maratonalcole.com**

Canal de Telegram EMAC 2025

Teléfonos: 961382179 - 655439726

3. EL MARATÓN AL COLE

Desde la organización se considera que la persona óptima para llevar a cabo el proyecto de El Maratón al Cole es el especialista de Educación Física con la ayuda del especialista de Educación Artística y de un especialista de Educación Infantil. La duración del proyecto dependerá de las peculiaridades organizativas de cada centro.

Para facilitar la comprensión del proyecto vamos a diferenciar entre las actividades de Educación Infantil y Educación Primaria y un último apartado para explicar las actividades a realizar de forma conjunta por todo el centro.

3.1) EDUCACIÓN INFANTIL

Para cada grupo de Educación Infantil hay planificadas 3 actividades que se resumen en el siguiente cuadro.

EDUCACIÓN INFANTIL		
TALLER 1 Hª MARATÓN	TALLER 2 Material animación	TALLER 3 Nosotros también corremos
Dramatización (anexo 1) Dorsal Ed. Infantil	Material animación Educación Infantil (anexo 2)	Actividad práctica (anexo 3)
Minimaratón 421	A realizar en cada centro según las limitaciones de espacio y el tipo de agrupamiento que tenga establecido.	
Se puede realizar en una semana y dependerá de la disponibilidad del especialista de Educación Física y/o responsable de sesiones de psicomotricidad.		

TALLER 1 “LA HISTORIA DEL MARATÓN”: el objetivo de la actividad es el de introducir el proyecto y dinamizar el grupo. Para ello se ofrece un pequeño guión con una sencilla **dramatización** que podrá llevar a cabo un miembro de la comunidad educativa (*anexo 1*). Esta servirá de punto de partida para explicar curiosidades y preguntas en torno al mundo del *running*.

Además podrán utilizarse preguntas como: ¿sabéis correr?, ¿quién es el que más rápido corre?, ¿sabéis lo que es una carrera?, ¿cuál es su objetivo?, ¿alguien sabe lo que es un maratón?, ¿es corto o muy largo?, ¿qué hace falta para hacer ejercicio?, ¿podríamos correr con zapatos de tacón?, ¿qué es un dorsal y para qué sirve?... y todas aquellas que giren en torno al tema propuesto y conduzcan al alumnado hacia el entendimiento general de lo que es el maratón y el porqué de tener un dorsal. Destacar la importancia de que la actividad resulte motivadora para el alumnado.

Posteriormente el alumnado decorará su propio **dorsal**. Este dorsal lo llevará cada alumno el día de la minimaratón. *La técnica a utilizar dependerá de la edad de los niños y de los recursos materiales de cada centro.*

TALLER 2 MANUALIDADES “MATERIALES DE ANIMACIÓN”: momento para explicar la importancia que tiene el público en un evento como este para animar a los deportistas y dar colorido a la carrera. Para animar haremos diferentes objetos de animación con materiales reciclados, adaptados a las edades de los alumnos, que se podrán decorar libremente. Las instrucciones para realizar las diferentes manualidades se adjuntan en el *anexo 2*.

TALLER 3 “NOSOTR@S TAMBIÉN CORREMOS”: momento reservado para que todos puedan participar activamente de una serie de actividades motrices lúdicas. Para ello haremos uso de la plantilla de sesión preparada (*anexo 3*). Preferiblemente utilizaremos un gimnasio. En caso de no disponer de uno recurriremos al aula de psicomotricidad, aula de usos múltiples o el patio.

Entrega de las **pegatinas de las zapatillas** para poner en la lona. Los alumnos de Infantil serán los encargados de arrancar nuestra simbólica maratón pegando en la lona de la entrada las pegatinas en su lugar correspondiente.



3.2) EDUCACIÓN PRIMARIA.

Para cada grupo de 1º a 4º de Educación Primaria hay programadas 6 actividades más el minimaratón que se realizará el viernes para todo el centro. Los alumnos de 5º y 6º de Primaria, al tener una sesión más de Educación Física a la semana, tendrán otra sesión práctica.

1º- 4º ED. PRIMARIA		
TALLER N°	MATERIAL	Nº SESIÓN
TALLER 4 Sesión introductoria	Carta Mara y Ton (A4). Video presentación EMAC. Sesión "El valor del esfuerzo" (A5). Valores (A6).	Sesión 1 Ed. Física
TALLER 5 Valor del esfuerzo	Plantilla 1º-3º (A7). Lettering 4º-6º. Dorsal Ed. Primaria.	Sesión 1 Ed. Artística
TALLER 6 Historia del Maratón	Video I y II de historia del maratón.	Sesión 2 Ed. Física
TALLER 7 Alimentación e hidratación	Video I y II de hábitos saludables. Bebida isotónica y taller de alimentación. Presentación concurso receta saludable. (A8)	Sesión 3 Ed. Física
TALLER 8 Nos ponemos en marcha	Sesión "nos ponemos en marcha" (A9) Fichas día de lluvia (A10).	Sesión 4 Ed. Física
TALLER 9 Material Animación	Ficha material animación (A11). Pegatinas de zapatillas.	Sesión 2 Ed. Artística
5º- 6º ED. PRIMARIA		
Además de los talleres anteriores, los alumnos de 5º y 6º realizarán:		
TALLER N°	MATERIAL	Nº SESIÓN
TALLER 10 Seguimos en marcha	Sesión "seguimos en marcha" (A12).	Sesión 5 Ed. Física. <u>Sólo para 5º y 6º.</u>
Minimaratón 421	A realizar en cada centro según las limitaciones de espacio y el tipo de agrupamiento que tenga establecido.	

(A → Todos los anexos podrás encontrarlos en la web www.maratonalcole.com)

TALLER 4 “SESIÓN INTRODUCTORIA”: esta sesión introductoria se realizará en el área de Educación Física en todos los grupos de Educación Primaria (1º a 6º).

En ella se presentará al alumnado a Mara y Ton, los protagonistas de este proyecto. Para ello se leerá la carta de presentación (anexo 4). Posteriormente se proyectará el vídeo de presentación de El Maratón al Cole, que servirá de introducción y motivación para realizar la sesión práctica introductoria llamada “El valor del esfuerzo” (anexo 5). **El vídeo se podrá visualizar desde la página**

www.maratonalcole.com

Se entregará la plantilla de los 3 valores. La plantilla de los 3 valores podrá descargarse desde la web www.maratonalcole.com

Se deberán recortar y se recomienda que se plastifiquen. (anexo 6)

TALLER 5 “EL VALOR DEL ESFUERZO”: sesión a realizar en clase de Educación Artística cuyo objetivo es el de reforzar la importancia del fomento de la cultura del esfuerzo en cualquier ámbito de la vida del alumnado. Para ello los alumnos deberán de plasmar en papel el valor que descubrieron el día anterior en la clase de Educación Física. Los alumnos de 1º a 3º tendrán una plantilla con un valor que deberán decorarlo con la técnica que prefieran y en el espacio reservado deberán decorarla libremente con las técnicas que se les ocurra (anexo 7) y los alumnos de 4º a 6º deberán crear el valor que prefieran con la técnica de lettering.

Sesión destinada a explicar la importancia del **dorsal** en una carrera y se entregará un modelo para que cada alumno lo pinte y decore a su gusto. Este dorsal se deberá llevar en el minimaratón 421. El mismo modelo para todo el alumnado de Primaria. (1)

TALLER 6 “LA HISTORIA DEL MARATÓN”: el objetivo de la actividad es el de introducir el proyecto y dinamizar el grupo. Para ello proyectaremos un **vídeo** sobre la **historia del maratón** (vídeo I para alumnos de 1º a 3º y vídeo II para alumnos de 4º a 6º). Este vídeo servirá de punto de partida para explicar curiosidades y preguntas en torno al mundo del running. Tras cada vídeo habrá unas preguntas para que el alumnado pueda responderlas. Se aconseja organizar equipos para hacer un peque o concurso de conocimientos. **El vídeo se podrá visualizar desde la página** www.maratonalcole.com (2)



(1)



(2)

TALLER 7 “ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN”: momento para, partiendo de un **vídeo de hábitos saludables** reflexionar sobre la importancia de la alimentación y la hidratación en todo buen deportista. (vídeo I hábitos saludables para alumnos de 1º a 3º y vídeo II de hábitos saludables para alumnos de 4º a 6º). **El vídeo se podrá visualizar desde la página www.maratonalcole.com.** Tras explicar al alumnado la receta para realizar la **bebida isotónica**, se le invitará a realizarla en casa, en familia. La receta es la siguiente:

- Dar un sorbo pequeño antes de empezar.
- 1 botella de agua 33 cl.
- Con una cucharilla de café introducir una pizca de bicarbonato.
Ojo utilizar parte del mango de la cucharilla!
- Con una cucharilla de café cada alumno introducirá en su botella una pizca de sal.
- 2 sobres de azúcar blanco.
- 15-20 ml de zumo de limón.
- 4 gotas de colorante alimenticio.

Remover y beber preferiblemente frío.

CONCURSO: “RECETA SALUDABLE”

Además se realizará una reflexión sobre la importancia de realizar una alimentación saludable. Será el momento de invitar a todo el alumnado a realizar en sus casas una receta saludable. Todo aquel que quiera podrá participar en el concurso de la mejor receta saludable. Para ello habrá que realizar un vídeo presentando los ingredientes y realizando una explicación de los diferentes pasos de la receta. Cada centro deberá enviar a la organización un único vídeo. Cada vídeo deberá incluir los siguientes apartados:

- 1: Nombre de la receta.
- 2: Ingredientes.
- 3: Beneficios para la salud de esta receta.
- 4: Preparación (desarrollo de los diferentes pasos).
- 5: Resultado final.

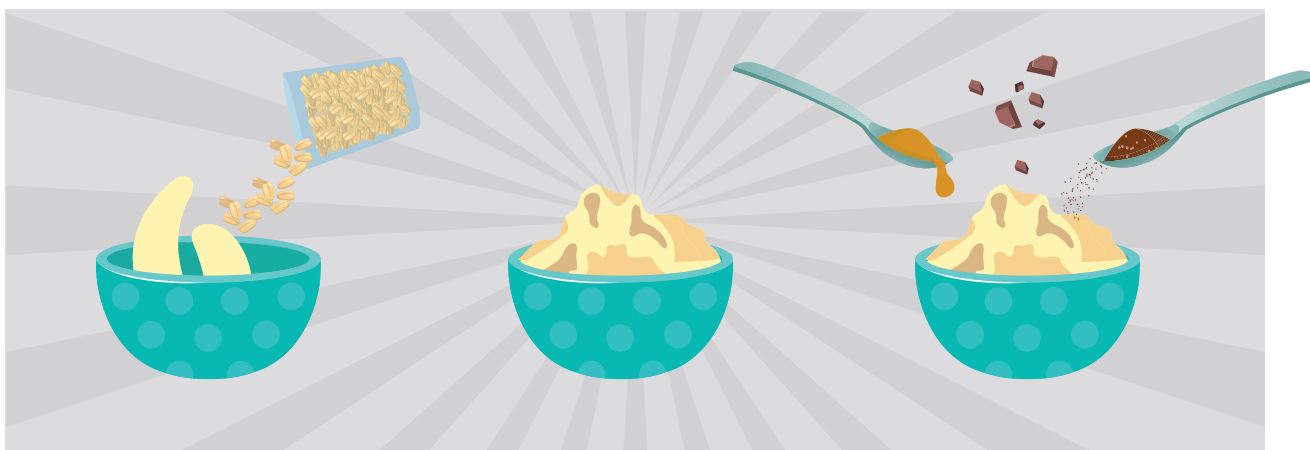
Adjuntamos plantilla que os ayudará a realizar la receta. (*anexo 8*).

El vídeo se enviará a colegios@maratonalcole.com

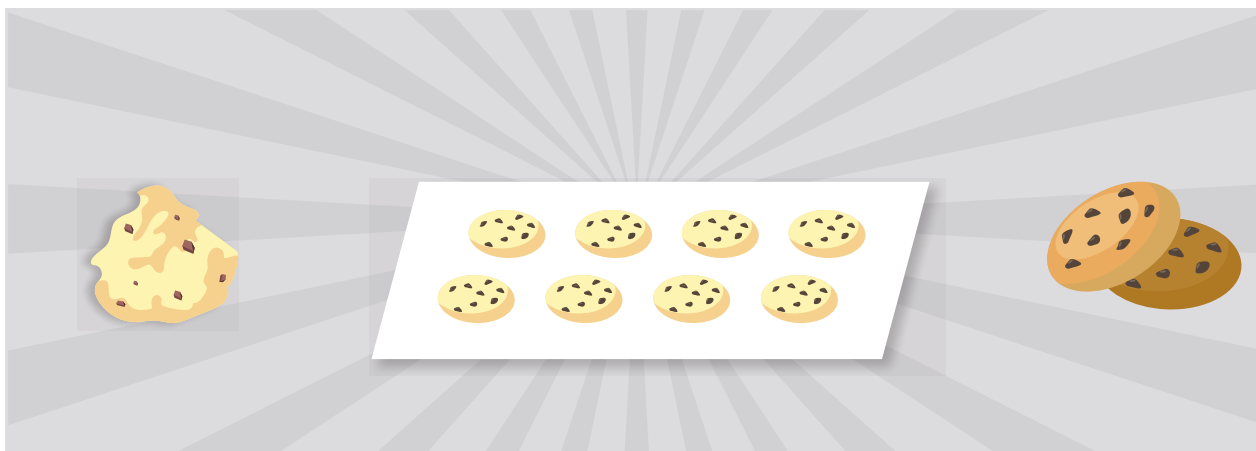
En esta edición volveremos a contar con la visita a todos los centros participantes de monitores de la empresa de restauración Colevisa. El objetivo de la actividad es que el alumnado de 6º de Primaria pueda realizar un taller práctico sobre alimentación y vivenciar, de forma práctica y de la mano de profesionales, un taller de alimentación saludable.

Para animar a niños y mayores a iniciarse en el mundo de la cocina y para mejorar los hábitos alimenticios saludables en familia, desde Colevisa se presentan estas recetas que podéis enviar al alumnado y sus familias. Así mismo, en la web www.maratonalcole.com podréis ver los vídeos de las recetas de los ganadores de las ediciones anteriores.

-> GALLETAS CASERAS DE PLÁTANO Y AVENA



PASO 1: Machacamos el plátano maduro en un bol y vamos agregando la avena hasta tener una masa homogénea. A esa masa le podemos añadir nuestros ingredientes favoritos, en este caso, la crema de cacahuete, la canela y un poco de chocolate 85% cortado en dados pequeños.

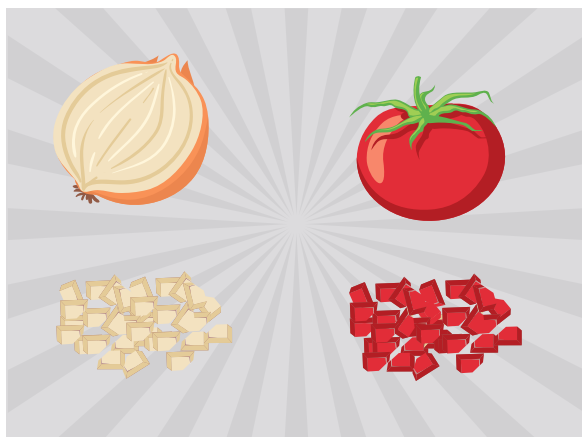


PASO 2: Por último, hacemos bolitas, las aplastamos y las ponemos encima de un papel de horno. Horneamos 15 minutos a 180°. Dejamos enfriar y a comer.

-> GUACAMOLE



PASO 1: Cortamos en trozos muy pequeñitos la cebolla y el tomate y los guardamos

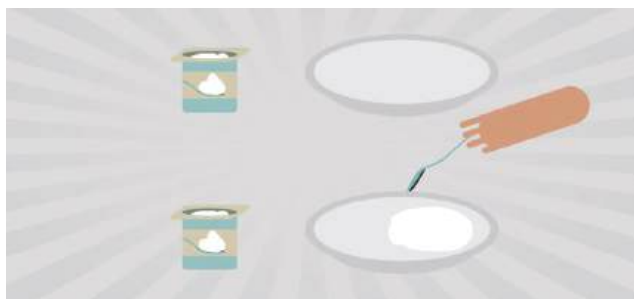


PASO 2: Vaciamos el aguacate en un bol y los aplastamos con un tenedor. Le echamos un poquito de zumo de lima y añadimos el tomate y la cebolla picados, junto con cilantro (fresco bien picado, pero si no tenemos usaremos seco) y la sal y mezclamos bien.



PASO 3: Por último, lo podemos servir con nachos, palitos de verduras, tortitas, con pan o como acompañante de platos como fajitas.

-> TRAMPANTOJO DE HUEVOS FRITOS CON PATATA



PASO 1: Servir el yogur en el plato. Posteriormente le añadiremos la mermelada de melocotón.



PASO 2: Por último, cortamos la manzana y la colocamos junto al yogur y la mermelada de melocotón.

PLATO DE PATATA+HUEVO
600Kcal aprox.
Colesterol
Grasas
Obesidad

VS

YOGUR CON FRUTA Y MERMELADA
200Kcal aprox.
Vitaminas B y D
Proteínas
Salud



-> PAN CON ACEITE, SAL Y ZUMO DE NARANJA



PASO 1: Echar el aceite de oliva en el pan. Posteriormente le añadiremos una pizca de sal.



PASO 2: Por último, lo acompañamos con un vaso de zumo de naranja y a disfrutar del desayuno.

BOLLERÍA MÁS BATIDO
500Kcal aprox.
Grasas saturadas
Azúcares
Vitaminas industriales

VS

PAN+ACEITE+SAL Y ZUMO
250Kcal aprox.
Vitaminas
Minerales
Hidratos de carbono



TALLER 8 “NOS PONEMOS EN MARCHA”: momento reservado para que todos puedan participar activamente en una serie de actividades motrices lúdicas.

Siguiendo la plantilla de sesión que se adjunta ([anexo 9](#)) realizar los ejercicios planteados. Preferiblemente utilizaremos un gimnasio. En caso de no disponer de uno recurriremos al aula de psicomotricidad, aula de usos múltiples o el patio. Se podrán realizar las adaptaciones necesarias en caso de que no existan los materiales necesarios o las zonas en la que se realicen los juegos o las características del alumnado así lo aconsejen.

En caso de condiciones meteorológicas adversas se utilizará la ficha de actividades para días de lluvia ([anexo 10](#)).

Entrega de las pegatinas de las zapatillas para que los alumnos puedan continuar la marcha en nuestra simbólica maratón pegando en la lona las pegatinas en su lugar correspondiente.

TALLER 9 “Material animación”: momento para explicar la importancia que tiene el público en un evento como este para animar a los deportistas y dar colorido a la carrera. Por ello todos los participantes elaborarán un elemento de animación diferente según la edad del estudiante. Las diferentes **manualidades** de Educación Primaria se explican en el [anexo 11](#).

TALLER 10 “Seguimos en marcha”: sesión práctica en la que se realizarán actividades deportivas en torno al mundo del *running* para que los alumnos de 5º y 6º pongan en práctica los conceptos aprendidos anteriormente. Para ello se utilizará la plantilla de sesión creada para la ocasión ([anexo 12](#)). El número de actividades es amplio para que el especialista de Educación Física pueda utilizarlas en caso de querer ampliar el número de sesiones prácticas. En el supuesto de realizarlo en una única sesión se deberá reducir el número de actividades.

Entrega de las pegatinas de las zapatillas para que los alumnos puedan continuar la marcha en nuestra simbólica maratón pegando en la lona las pegatinas en su lugar correspondiente.



3.3) MINIMARATÓN 421. La actividad estrella del proyecto es la celebración del minimaratón 421. Cada centro, atendiendo a las agrupaciones que tengan estipuladas, realizará el minimaratón en las diferentes rondas que considere necesario, en uno o varios días. El volumen de niños que participen en este minimaratón dependerá de la voluntad de cada centro. **Todos los asistentes llevarán el dorsal y el material realizado en los talleres de manualidades para animar a los corredores lo máximo posible.** Se aconseja un **equipo de megafonía** para ambientar la carrera y un micrófono para que uno de los responsables de la actividad anime a los corredores.



4. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Además de las actividades planteadas, con el objetivo de que el proyecto sea lo más completo posible e implique otras áreas curriculares y con la intención de motivar al máximo al alumnado se plantean las siguientes actividades complementarias.

Preferiblemente será el especialista de Educación Física el que explicará estas actividades durante las semanas previas a la celebración de **El Maratón al Cole.**

Cada centro deberá elegir **un único candidato de cada modalidad y categoría.** Cada centro participante en El Maratón al Cole tendrá asignada **una carpeta de DRIVE en la que se tendrán que alojar todos los archivos de cada uno de los concursos. No se aceptarán archivos no alojados en la plataforma en tiempo y forma. Cada documento ha de ir identificado de la siguiente forma centro.concurso.nombrealumn@** (Ejemplo villarpalasi.rap.martasanz.doc)

Si algún archivo pesa demasiado, se alojará en la carpeta del centro implicado un documento con el enlace de descarga de wetransfer.

La **participación** en todos los concursos es **voluntaria** para el alumnado, pero se tendrá en cuenta para selección de centros en futuras ediciones.

El plazo para enviar todas las evidencias de los concursos de **dibujo, rap y receta saludable será el 5 de diciembre.** Deberán ubicarse en el DRIVE asignado a cada centro.

El plazo máximo para enviar el material de los concursos de **mejor animación y mejor implementación será el 14 de diciembre.**

El fallo del jurado será el viernes día 19 de diciembre. La organización se encargará de comunicar el nombre de los ganadores a través de la página web.

Las bases de los concursos están incluidas en la web www.maratonalcole.com

4.1. CONCURSO DE DIBUJO 1º y 2º: el tema será: el maratón, la carrera o el running. Cualquier dibujo relacionado con esa temática podrá optar a alguno de los premios. Habrá una categoría única para el alumnado de 1º y 2º de Educación Primaria. Habrá premio para los tres primeros clasificados. La plantilla se podrá descargar en la web www.maratonalcole.com

4.2. CONCURSO DE DIBUJO 3º y 4º “ALIMENTACIÓN SALUDABLE”: además de la importancia de la práctica de actividad física, es fundamental el cuidado de una alimentación saludable. Para ello se crea un concurso de dibujo dirigido al alumnado de 3º de primaria en el que han de plasmar la relación entre la alimentación y la salud. Para centrar al alumnado se reflexionará sobre cómo una dieta equilibrada repercute en nuestra salud y el bienestar general; cómo ayuda a la prevención de enfermedades como la obesidad; cómo fortalece el sistema inmunitario y el estado anímico, etc. Una dieta saludable debe aportar todos los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, por lo tanto es clave para nuestro bienestar físico y mental. Podemos recordar conceptos que aparecen en el proyecto como la pirámide alimentaria y también el impacto de los alimentos que consumimos en nuestras actividades diarias. Los cuatro dibujos ganadores, los dos de 3º y los dos de 4º, recibirán un premio de material deportivo para el centro. Además, los creadores de estos dibujos recibirán un premio individual.

La plantilla se podrá descargar en la web www.maratonalcole.com

4.3. CONCURSO DIBUJO 5º “MASCOTA”: todo el alumnado de 5º podrá elaborar una mascota que represente la próxima edición de El Maratón al cole. Habrá premio para los tres primeros clasificados y el ganador dibujará la mascota del EMAC 2026. La plantilla se podrá descargar en la web www.maratonalcole.com

4.4. CONCURSO 6º “EL RAP DEL MARATÓN”: todo el alumnado de 6º puede participar en la creación de un rap en el que se hable de la esencia del maratón y lo que supone para la ciudad de Valencia. La única limitación es que en el rap se incluyan 3 palabras: maratón, esfuerzo y Valencia. La duración máxima será de 1 minuto. Podrá realizarse en castellano o en valenciano. Podréis ver un ejemplo que realizó un alumno en la web www.maratonalcole.com.

Habrá premio a los tres primeros clasificados.

4.5. CONCURSO “RECETA SALUDABLE”: todo el alumnado del centro podrá participar en la elaboración de un vídeo en el que se realice una receta saludable. La idea es que sea una actividad realizada en familia aunque el protagonista principal ha de ser el alumn@. Cada centro deberá elegir un único vídeo con una receta saludable. En el [anexo 8](#) se encuentra la explicación del concurso y se adjunta un modelo de plantilla para poder entregar al alumnado. La plantilla se podrá descargar en la web www.maratonalcole.com. Podréis ver ejemplos de las recetas ganadoras en las últimas ediciones en la web www.maratonalcole.com.

Habrá premio a los tres primeros clasificados.

4.6. MEJOR IMPLEMENTACIÓN EMAC: este concurso va dirigido a todos los centros participantes en El Maratón al Cole 2025. Los dos centros ganadores del concurso serán los centros que consigan demostrar, mediante un vídeo, que han sido los mejores a la hora de poner en práctica el proyecto de El Maratón al Cole en su centro educativo. Se tendrá en cuenta que quede de manifiesto la realización de las actividades y los talleres propuestos, la realización del minimaratón en el colegio, la participación en el proyecto de toda la comunidad educativa, actividades alternativas a las propuestas, la originalidad a la hora de la puesta en práctica de las actividades. Los dos centros ganadores de este concurso recibirán un pack de material deportivo (de igual cuantía cada uno).

4.7. PREMIO AL CENTRO CON MEJOR ANIMACIÓN: uno de los objetivos que persigue el proyecto es que el alumnado viva el maratón y participe en él activamente, aunque no sea como corredor. El centro que mejor anime el día del Maratón de Valencia recibirá un premio económico para gastar en material deportivo. **Se aconseja implicar a las AMPAS.** El día del Maratón de Valencia Trinidad Alfonso, miembros de la organización se encargarán de visitar los puntos de animación asignados a cada centro para comprobar el número de participantes y la originalidad de la animación. Además de esto, **se podrán adjuntar fotografías o videos y se colgarán en el DRIVE asignado a cada centro. El plazo máximo para enviar este material será el 14 de diciembre.**

4.8. ACTIVIDADES DÍAS DE LLUVIA: el proyecto contempla la posibilidad de que haya inclemencias meteorológicas que impidan el normal desarrollo de las actividades a desarrollar en el exterior. Sobre el terreno y dependiendo de los grupos implicados y de las instalaciones de cada centro deberéis tomar las decisiones necesarias para el normal desarrollo del proyecto. Si no hubiera posibilidad de encontrar un espacio en el que realizarlas haríamos uso de las fichas creadas. Habrá una para los alumnos de 1º a 3º de Educación Primaria y otra para los alumnos de 3º a 6º (*anexo 10*).

5. EVALUACIÓN

Uno de los aspectos que desde la organización de **El Maratón al Cole** se considera fundamental es el conocimiento, por parte de todos los miembros participantes en el proyecto, de los problemas surgidos así como de los aspectos más positivos y las posibles mejoras que se puedan realizar de cara a futuras ediciones. Se considera fundamental que la evaluación sea realizada, al menos, por el especialista de Educación Física y el responsable de Educación Artística. Para ello se enviará un formulario de google a los responsables del proyecto de cada centro participante.

6. TEMPORALIZACIÓN.

Para el correcto funcionamiento de **El Maratón al Cole** consideramos fundamental establecer las fechas de los eventos más importantes en la siguiente temporalización.

15 de octubre de 2025 se establecerán dos reuniones informativas de forma telemática o presencial para los docentes de los centros participantes.

10 de noviembre al 7 de diciembre de 2025 › El Maratón al Cole.

- Colocación lona recorrido Maratón Trinidad Alfonso de Valencia Zurich.
- Realización de actividades propuestas.

5 de diciembre de 2025

- Entrega a la organización de los seleccionados en los concursos de dibujo (1º-2º, 3º, 4º y 5º), **rap y receta saludable**. Colocar en **la carpeta de DRIVE asignada** a cada centro.
- Minimaratón 421 en cada uno de los centros.

7 de diciembre de 2025

- Asistencia al Maratón de Valencia para animar. Recopilación evidencias para concurso de mejor animación.

14 de diciembre de 2025

- Límite para colocación en DRIVE de evidencias del concurso mejor animación el día del Maratón de Valencia y para el concurso de mejor implementación EMAC.

19 de diciembre de 2025

- Fallo del jurado de todos los concursos.

Enero 2026

Entrega premios ganadores.

7. ANEXOS

Anexo 1 -> “DRAMATIZACIÓN”: El objetivo de esta dramatización es dar a conocer a los alumnos de Educación Infantil (3-5 años) los aspectos básicos del Maratón Trinidad Alfonso de una forma amena, mediante preguntas muy generales y a partir de sus respuestas ir profundizando en función de su edad y nivel. Intentaremos despertar la curiosidad del alumnado presentando el running como una actividad divertida, saludable y como una opción para ocupar el tiempo de ocio en familia. Aunque es importante que entiendan que los niños no están preparados para correr un maratón y por eso hay carreras adaptadas para ellos.

Los aspectos a tratar son:

- Correr es beneficioso para la salud.
- Material necesario para correr.
- El Maratón de Valencia Trinidad Alfonso.

ACTIVIDAD

El maestr@ (padre/madre...) aparece corriendo con ropa deportiva, zapatillas, dorsal y botella de agua (o complementos que se consideren oportunos).

Con actitud activa como alguien que viene de hacer ejercicio y disfruta de lo que está haciendo comenzarán las preguntas:

- ¿Sabéis qué acabo de hacer? En función de si contestan de correr o de participar en una carrera, puedo variar el orden de los aspectos a tratar.
- ¿Qué ejercicio o deporte creéis que he practicado? Si directamente contestan que vengo de correr, continuo con la salud.
- ¿Por qué es bueno salir a correr? Explicar la importancia de realizar ejercicio para la salud.
- ¿Cómo será el corazón de un corredor? Y los músculos? Serán fuertes y sanos, además estas personas realizan con facilidad actividades cotidianas como subir escaleras.

Y continuamos con el material necesario.

- ¿Qué tipo de ropa necesito para correr? Ropa cómoda, ligera y que traspire bien el sudor.
- ¿Podría correr con chanclas? No, es necesario un calzado deportivo y cómodo para no lesionarnos.
- ¿Cómo se llama lo que llevó pegado en la camiseta? Un dorsal.
- ¿Para qué sirve el dorsal? Para reconocer a los participantes de una carrera. Este dorsal es de una carrera muy especial, una carrera muy larga... Se llama el MARATÓN.
- Alguien sabe por qué es especial un maratón? Es una carrera muy dura en la que los participantes recorren 42 kilómetros y 195 metros. Muchos atletas están corriendo más de 3 horas seguidas.
- El próximo domingo se celebra el Maratón de Valencia Trinidad Alfonso, ¿conocéis a alguien que participe?
- Además de entrenar mucho y cuidar la alimentación, ¿qué harán los participantes para llegar a la meta?

Deben beber agua durante la carrera porque es una carrera muy dura y larga.

Lo importante en un maratón es...participar!, cruzar la línea de meta disfrutando de la carrera sea cual sea tu posición.

¿Podría un niño correr un maratón? No, sólo los adultos con un buen entrenamiento están preparados, para los niños existen pruebas de menor distancia. En el cole participaremos en un minimaratón. A continuación, vamos a elaborar nuestro propio dorsal.

ANEXO 2 -> BOTELLA ANIMADORA INFANTIL 3 AÑOS

PASO 1. Material que necesitas:

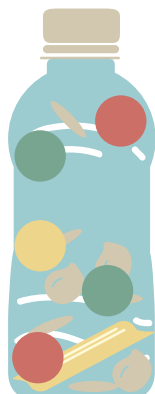


Botella de agua de 33 cl vacía | Garbanzos, pasta o arroz | Gometes

PASO 2. Introduce los garbanzos, pasta o arroz dentro de una botella vacía.



PASO 3. Decora la botella con gometes a tu gusto.



PASO 4. Ya puedes animar con tu botella-maraca



ANEXO 2 -> MARACAS ANIMADORAS INFANTIL 4 AÑOS



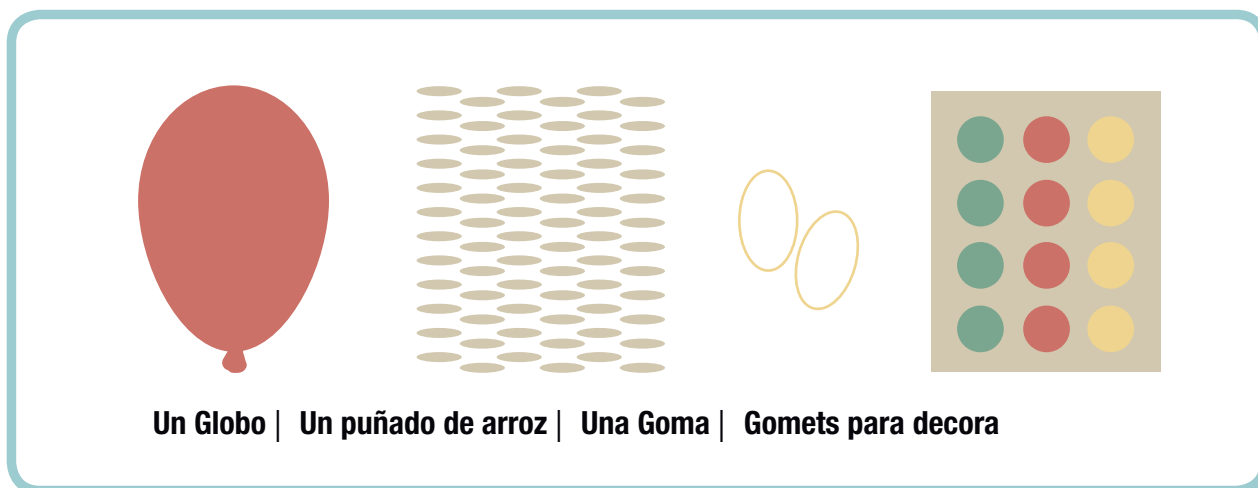
PASO 1: El primer paso es rellenar un vaso con garbanzos. Posteriormente los juntaremos con la cinta adhesiva.



PASO 2: Por último, adornamos con gomets los vasos.

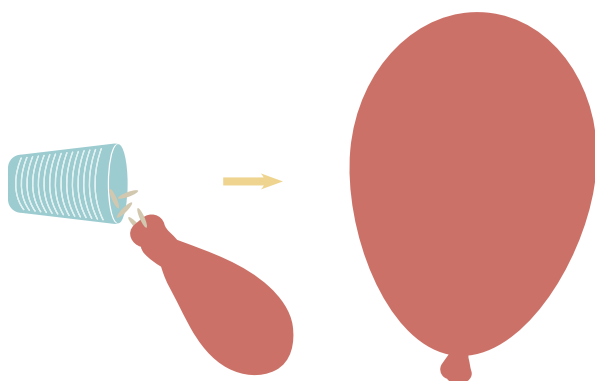
ANEXO 2 -> BOTELLA ANIMADORA INFANTIL 5 AÑOS

PASO 1. Material que necesitas:

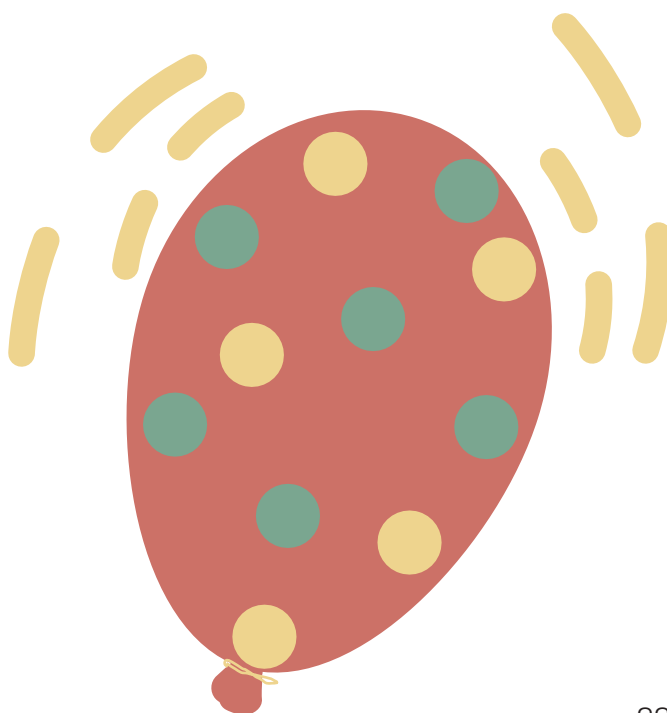


PASO 2. Introduce el arroz dentro del Globo y a continuación hínchalo.

PASO 3. Decora el globo con gometes a tu gusto y colócale la goma en la boquilla del globo.



PASO 4. Ya puedes utilizar tu globo animador



ANEXO 3 -> NOSOTROS TAMBIÉN CORREMOS

Sesión Nosotros también corremos		Sesión: 1	Nivel: 3 años
Objetivos: - Desarrollo de habilidades psicomotrices. - Conocer el espacio y recorrido donde realizarán el minimaratón.	Recursos	Espaciales: Patio o pista polideportiva.	
		Materiales: Pandero y conos.	
Desarrollo			
<i>Iniciar la actividad con una breve explicación de que el objetivo de la sesión es trabajar la carrera de diferentes formas y prepararnos para realizar nuestro minimaratón. Destacaremos la importancia de pasarlo bien, por encima del hecho de ganar o perder.</i> Situamos a los alumnos/as en la línea de salida donde se realizará el minimaratón del viernes, les explicamos que lo importante es que todos lleguen a la meta, por lo que tienen que intentar realizar el recorrido sin tropezar con los compañeros y sin adelantar al maestro/a que irá el primero.			
- En primer lugar, el maestro/a realiza el recorrido para que los alumnos/as observen por donde tendrán que correr; es recomendable señalar con conos el recorrido. - Ahora realizarán el recorrido corriendo a ritmo de pandero. A cada toque de pandero por parte del docente los niños/as darán un paso. El maestro/a irá el primero marcando los pasos, intentando que respeten los toques de pandero y dando toques seguidos al llegar a la meta para que corran. Trabajar diferentes ritmos reforzando los conceptos <i>deprisa</i> y <i>despacio</i>. - A continuación, realizaremos un simulacro de minimaratón. Podrán correr a toda velocidad, pero sin adelantar al maestro/a. - Minimaratón de animales. Si contamos con tiempo suficiente realizaremos diferentes carreras, donde lo importante será imitar a los animales propuestos: canguros (saltando con los pies juntos), jirafas (con los brazos estirados hacia arriba), águilas (moviendo brazos), leones (cuadrupedia)...			
Observaciones			

Sesión Nosotros también corremos		Sesión: 1	Nivel: 4 y 5 años
Objetivos: - Desarrollo de habilidades psicomotrices. - Conocer el espacio y recorrido donde realizarán el minimaratón.	Recursos	Espaciales: Patio o pista polideportiva.	
		Materiales: Pandero y conos.	
Desarrollo			
<i>Iniciar la actividad con una breve explicación de que el objetivo de la sesión es trabajar la carrera de diferentes formas y prepararnos para realizar nuestro minimaratón. Destacaremos la importancia de pasarlo bien, por encima del hecho de ganar o perder.</i>			
Situamos a los alumnos/as en la línea de salida donde se realizará el minimaratón del viernes, les explicamos que lo importante es que todos lleguen a la meta, por lo que tienen que intentar realizar el recorrido sin tropezar con los compañeros y sin adelantar al maestro/a, que irá el primero. - En primer lugar, el maestro/a realiza el recorrido para que los alumnos/as observen por donde tendrán que correr; es recomendable señalar con conos el recorrido. - Ahora realizarán el recorrido corriendo a ritmo de pandero. A cada toque de pandero por parte del docente los niños/as darán un paso. El maestro/a irá el primero marcando los pasos, intentando que respeten los toques de pandero. Comenzamos con pocos toques y acabamos con toques rápidos y seguidos al llegar a la meta para que corran. Trabajar diferentes ritmos reforzando los conceptos <i>deprisa</i> y <i>despacio</i>. - A continuación, explicamos cómo realizan la salida los velocistas, para practicarla con ellos, respetando cada señal. Deben imitar al maestro/a. - o A sus puestos: piernas flexionadas, una adelantada y la otra hacía atrás, con las manos en el suelo. - o Listos: elevamos cadera y estiramos las piernas. - o Ya: ¡A correr!. - Realizaremos un simulacro de minimaratón. Podrán correr a toda velocidad, pero sin adelantar al maestro/a y sin empujar. - Minimaratón de animales. Si contamos con tiempo suficiente realizaremos diferentes carreras, donde lo importante será imitar a los animales propuestos: canguros (saltando con los pies juntos), jirafas (con los brazos estirados hacia arriba), águilas (moviendo brazos), leones (cuadrupedia)... - Carrera de tortugas. Esta carrera la ganará el último que llegue a la meta. Pero en ninguna carrera se puede parar de avanzar.			
Observaciones			

ANEXO 4 -> CARTA PRESENTACIÓN MARA Y TON



Valencia

Estimados amigos:

Habéis sido muy afortunados ya que vuestro centro ha sido seleccionado entre los más de cien que podemos encontrar en Valencia, para participar en una gran aventura.

De momento sólo podemos deciros nuestros nombres, somos Mara y Ton, y estamos convencidos que juntos lo pasaremos muy bien, a la vez que aprenderemos muchísimo.

En esta aventura viajaremos en el tiempo a la antigua Grecia, conoceremos a Filípides; el héroe de un gran batalla, asistiremos a los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, recorreremos las ciudades más importantes del mundo y, siguiendo nuestros consejos, estaréis sanos y fuertes para enfrentaros a cualquier reto.

Eso sí, para comenzar este desafío, nos tendremos que asegurar que os esforzaréis al máximo y que no abandonaréis la prueba. De esta forma alcanzaremos la meta todos juntos.

Para conseguir superar la actividad de hoy tendréis que estar muy atentos, utilizar todos vuestros sentidos, trabajar en equipo, correr muy rápido y como no... pensar.

Cuando superemos este reto llegaremos a conocernos y realizaremos un largo recorrido, donde será fundamental guardar energía para los momentos más duros y reponer fuerzas cuando sea necesario

-¿Estáis preparados?

- ¡Más fuerte, no os oigo!



WWW.MARATONALCOLE.COM
WWW.MARATONVALENCIA.COM

Colabora:



FUNDACIÓN
TRINIDAD
ALFONSO

**Cultura del
Esfuerzo**

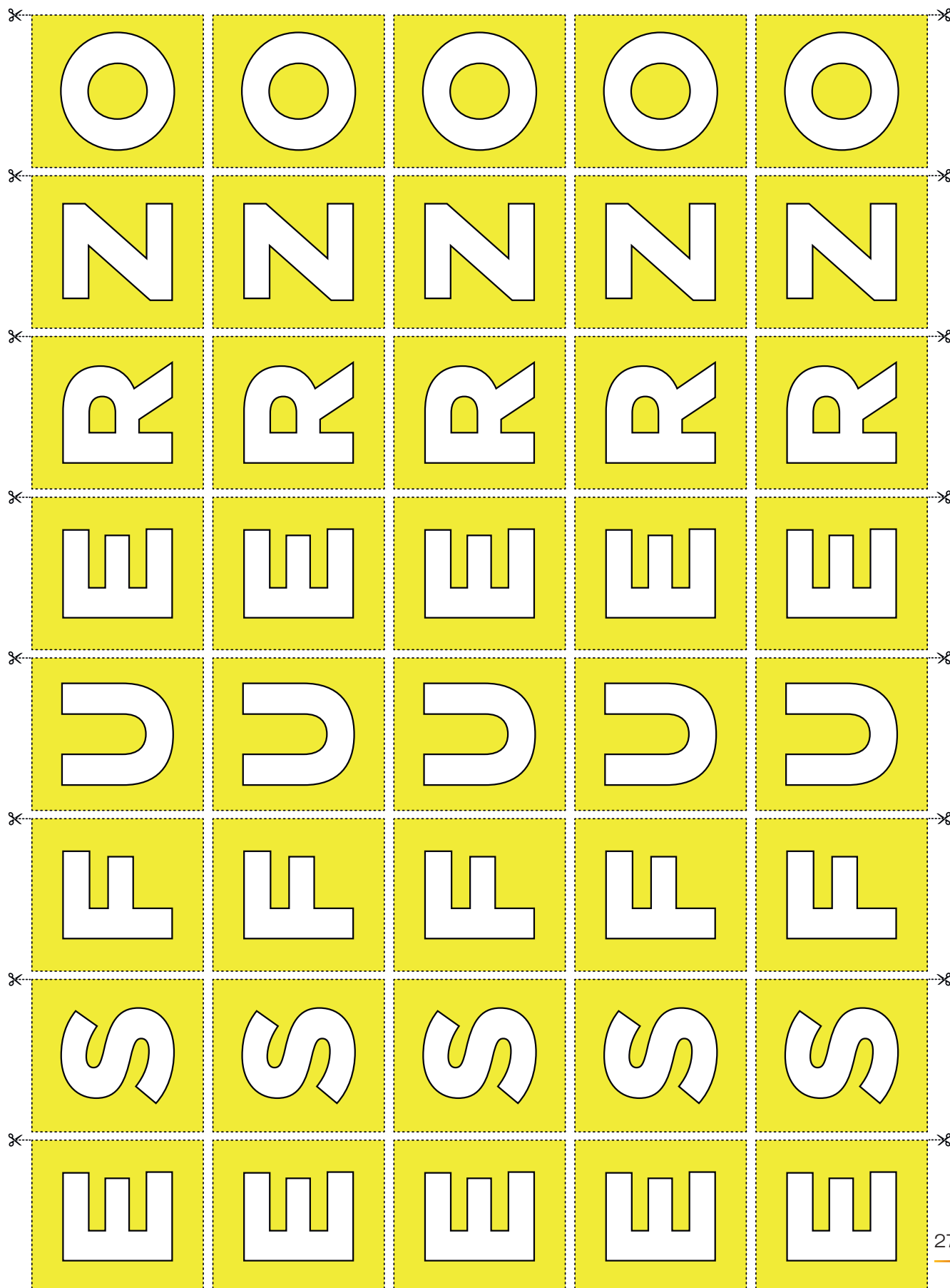


COLEVISA

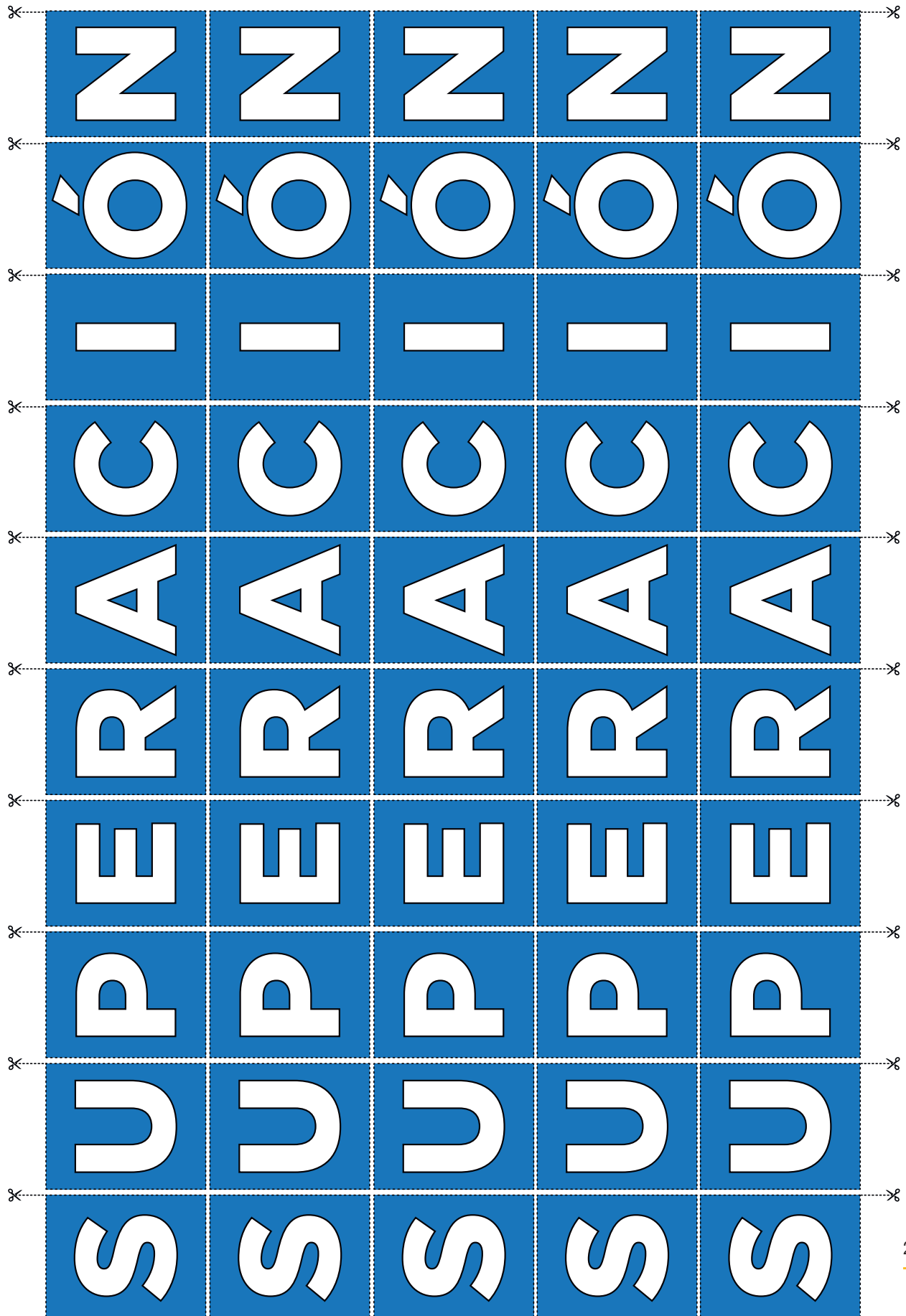
ANEXO 5 -> SESIÓN INTRODUCTORIA “ EL VALOR DEL ESFUERZO”

Sesión El valor del esfuerzo		Sesión 1	Nivel: 1º a 6º
Objetivos: - Introducir El Maratón al Cole y animar a participar en la semana del maratón escolar. - Descubrir, mediante un juego de carrera, los valores a trabajar: esfuerzo, superación y compañerismo.	Recursos	Espaciales: Gimnasio o pista	
		Materiales: Conos, carta de Mara y Ton (anexo 4), pegatinas con las letras de cada valor.	
Desarrollo			
Animación Lectura de la carta de Mara y Ton en la que se invita a todos a participar en el Maratón al Cole y proyección del vídeo de presentación.			
Parte principal Mara y Ton han colocado conos chinos por todo el colegio. En cada cono encontrareis una letra que puede ser de tres colores diferentes. Prestad mucha atención porque cuando tengáis todas las letras de un color debéis ordenarlas para descubrir que palabra forma. Organizaremos al alumnado en equipos de 3 componentes y a cada grupo se le asignará un color para comenzar la búsqueda: ROJO: esfuerzo AZUL: superación AMARILLO: compañerismo En función del curso los conos los dejaremos más agrupados o más dispersos por todo el patio. Cada equipo saldrá con un lápiz y folio para anotar las letras encontradas, les decimos el número de letras a conseguir y una vez formada la palabra, pasarán a buscar el siguiente valor. Cuando tengan los tres valores, finaliza el juego. Repartimos la palabra de inicio para evitar que se concentren todos los alumn@s en el mismo punto, por ejemplo si contamos con 6 equipos: dos comienzan por las letras rojas, dos por las azules y dos por las amarillas. Evitamos tocar los conos.			
Vuelta a la calma. Al finalizar la actividad reflexionamos sobre la importancia de estos valores en cualquier actividad física y de forma especial en el maratón			
Observaciones			

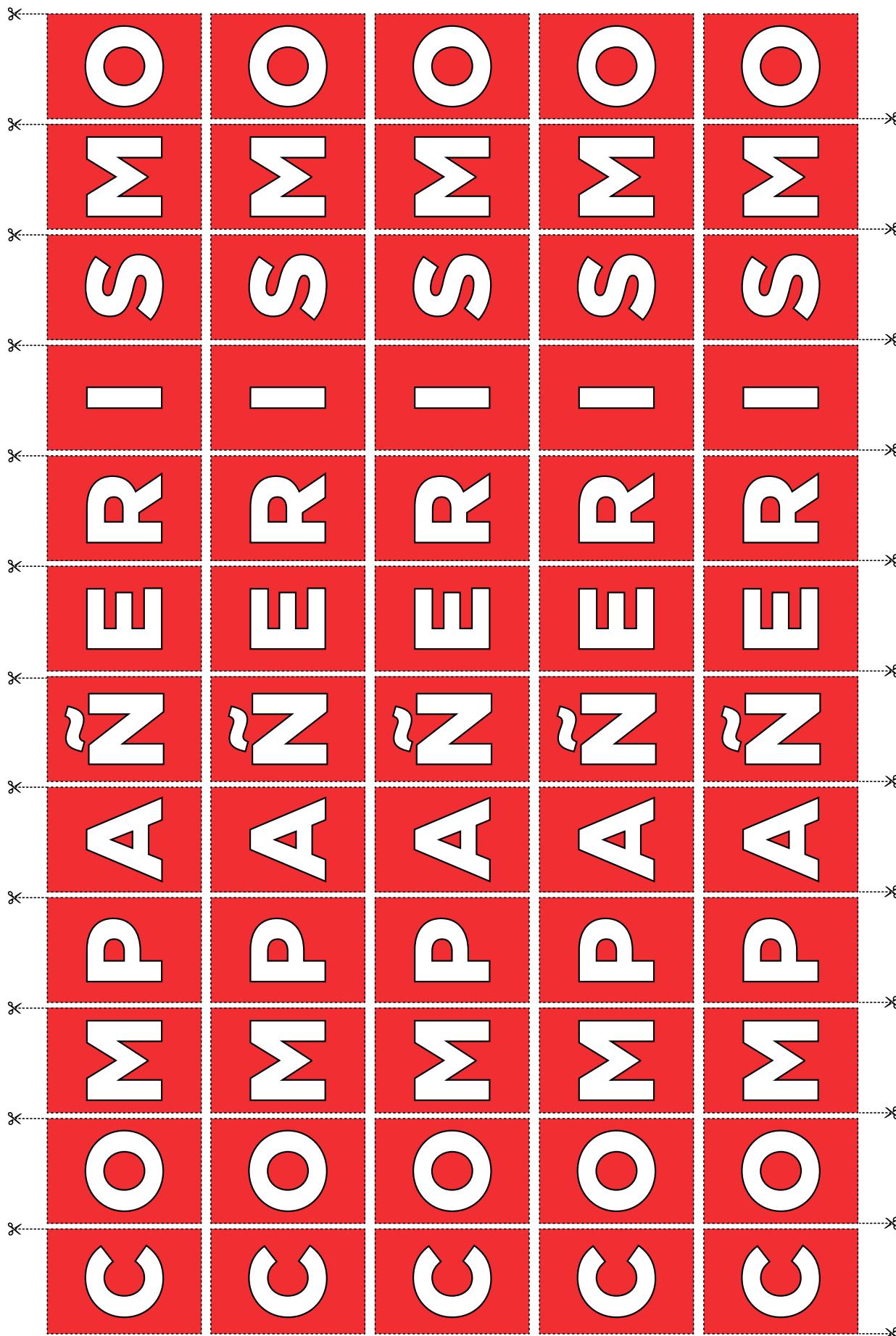
ANEXO 6 -> SESIÓN VALORES LETTERING



ANEXO 6 -> SESIÓN VALORES LETTERING



ANEXO 6 -> SESIÓN VALORES LETTERING



ANEXO 7 -> LETTERING

ESFUERZO



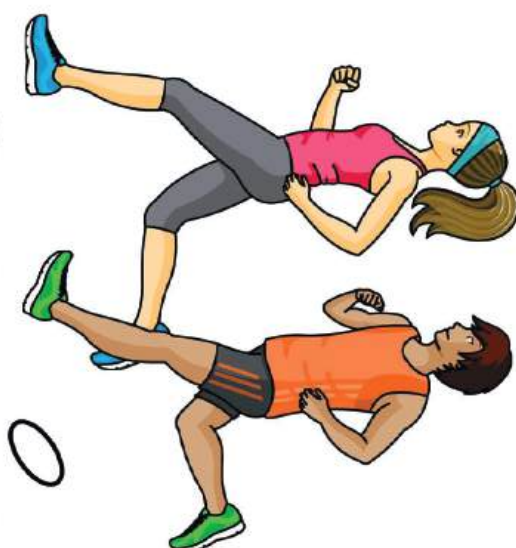
ANEXO 7 -> LETTERING



COMPANERISMO

ANEXO 7 -> LETTERING

SUPERACION



ANEXO 8 -> RECETA SALUDABLE

RECETA SALUDABLE

Como ya sabéis, dentro de la preparación de un buen deportista, es fundamental cuidar la alimentación y la hidratación.

Por ello os invitamos a que cada uno de vosotros realice un vídeo (de no más de un minuto si es plato único o dos minutos si son dos platos o el menú completo) explicando una receta saludable siguiendo los pasos que hemos explicado en clase.

- 1: Nombre de la receta.
- 2: Presentación de ingredientes necesarios.
- 3: Explicación práctica de cada uno de los pasos necesarios. Podéis salir solos o con alguno de vuestros familiares.
- 4: Resultado final y justificación de porqué es saludable esa receta.

Lo ideal es que realicéis el trabajo en familia. Seguro que alguno de vosotros o de vuestros familiares es de otro lugar del mundo o ha vivido en alguna zona de España en la que haya conocido los placeres de la gastronomía. Es una buena oportunidad para conocer parte de la cultura o parte de la historia que hay detrás de nuestras familias.

También podéis plantear recetas divertidas, o especial para vegetarianos, veganos, sin gluten...

Cualquier propuesta será bien recibida. Podéis hacer un plato único, un postre o un menú entero. Y al vídeo podéis añadirle una explicación del origen del plato o algo característico del lugar del que es originaria la receta.

Utiliza la siguiente plantilla para poder facilitar tu trabajo.

¡Ánimo Chef!



NOMBRE DEL ALUMN@		CURSO:	
NOMBRE DE LA RECETA		ORIGEN:	
INGREDIENTES			CANTIDAD
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
PASOS			
1.			
2.			
3.			
4.			
¿POR QUÉ ES SALUDABLE ESTA RECETA?			

RECEPTA SALUDABLE

Com ja sabeu, dins de la preparació d'un bon esportista, és fonamental cuidar l'alimentació i la hidratació.

Per això us convidem que cadascun de vosaltres realitze un vídeo (de no més d'un minut si és plat únic o dos minuts si són dos plats o el menú complet) explicant una recepta saludable seguint els passos que hem explicat en classe.

- 1: Nom de la recepta.
- 2: Presentació d'ingredients necessaris.
- 3: Explicació pràctica de cadascun dels passos necessaris. Podeu eixir a soles o amb algun dels vostres familiars.
- 4: Resultat final i justificació de per què és saludable aquesta recepta.

L'ideal és que feu el treball en família. Segur que algun de vosaltres o dels vostres familiars és d'un altre lloc del món o ha viscut en alguna zona d'Espanya en la qual haja conegut els plaers de la gastronomia. És una bona oportunitat per a conèixer part de la cultura o part de la història que hi ha darrere de les nostres famílies.

També podeu plantejar receptes divertides, o especial per a vegetarians, vegans, sense glúten...

Qualsevol proposta serà ben rebuda. Podeu fer un plat únic, postres o un menú sencer. I al vídeo podeu afegir-li una explicació de l'origen del plat o una cosa característica del lloc del qual és originària la recepta.

Utilitza la següent plantilla per a poder facilitar el teu treball.

Ànim Xef!



NOM DE L'ALUMNE		CURS:	
NOM DE LA RECEPTA		ORIGEN:	
INGREDIENTS			QUANTITAT
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
PASSOS			
1.			
2.			
3.			
4.			
¿PER QUÈ ÉS SALUDABLE AQUESTA RECEPTA?			

ANEXO 9 - > NOS PONEMOS EN MARCHA

Sesión Nos ponemos en marcha		Sesión 4 E.F.	Nivel: 1º y 2º
Objetivos: - Mejorar los distintos tipos de carrera. - Conocer e identificar los distintos tipos de carrera para un gran espacio de tiempo.	Recursos	Espaciales: Gimnasio o pista	
		Materiales: Conos, cuerdas, pañuelos, petos, papel de periódico.	
Desarrollo			
<u>Animación</u> 1. “ ¡Que viene el lobo! ”. Un niño se queda de lobo y trata de atrapar a las ovejas (los demás). Cuando una oveja es atrapada se cambia de rol. VARIANTE: las ovejas atrapadas se convierten en lobos permaneciendo los anteriores. Acaba cuando no quedan ovejas.			
<u>Parte principal</u> 2. “ La caza del zorro ”. Cada alumno, con una cuerda, a modo de rabo. Tratar de quitar el rabo a los demás y a la vez que no te quiten a ti 3. “ Carrera de conos ”. Se forman 3 ó 4 grupos en hilera. En el suelo habrán 4 conos separados entre sí unos 2 metros uno de otro. El alumno sale y recoge el primer cono y se lo da a su compañero, pero este no sale, vuelve a por el siguiente y así sucesivamente. Cuando ha recogido todos sale su compañero y los va dejando de uno en uno, deja uno vuelve a por otro y lo deja y así hasta que deja todos. El tercer componente del grupo los recogerá como el primero, el cuarto los deja y así hasta que todos los participantes del equipo lo hagan. Gana el equipo cuyos jugadores realizan primero toda la actividad. Se deja que todos los componentes de los equipos acaben. 4. “ Cazadores y conejos ”: Se divide la clase en tres grupos iguales, uno de cazadores y dos de conejos. A una señal los cazadores comienzan a perseguir a los conejos, cada conejo tocado se queda quieto. Se cronometra el tiempo que los cazadores tardan en tocar a todos los conejos y se repite para cada grupo. Gana el que menos tiempo tarde. 5. “ La cadena ”. Uno se la queda y persigue a los demás. Cuando uno es tocado se unen de las manos y vuelven a perseguir ahora juntos. Cuando el grupo llega a 4 encadenados se divide en parejas. El juego concluye cuando todos los alumnos están encadenados. A la mitad de los juegos se hace una parada para que beban agua y descansen.			
<u>Vuelta a la calma</u> 6. “ El matamoscas ”. Gran grupo sentados en círculo menos uno que se la queda en el centro con un periódico en la mano. Comienza uno del círculo diciendo un nombre de clase; el que se la queda deberá dar rápidamente con el periódico al nombrado antes de que éste diga otro nombre; si lo hace, continua el juego, pero si le da antes de decir ningún nombre, se cambian las posiciones			
Observaciones			
Al ser juegos todos de carrera, entre uno y otro explicar con tranquilidad el siguiente juego para que los niñ@s descansen.			

Sesión Nos ponemos en marcha		Sesión 4 E.F.	Nivel: 3º- 4º
Objetivos: – Conocer y practicar algunos de los conceptos y elementos característicos del running. – Practicar juegos para aproximar el Maratón al alumnado. – Inculcar los valores de esfuerzo, superación y participación en el alumnado.	Recursos	Espaciales: Gimnasio o pista	
		Materiales: Colchonetas	
Desarrollo			
Animación En esta primera parte de la sesión hay que hacer ver al alumnado que vamos a seguir un calentamiento general que podría ser aplicable al calentamiento que puede llegar a realizarse antes de realizar una prueba de Maratón. En ella se realizará un círculo grande y en primer lugar se realizará el apartado de movilidad Articular (empezando por los tobillos hasta llegar al cuello pasando por las articulaciones más importantes: tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello...). A continuación se realizarán ejercicios de subida de pulsaciones en movimiento (trote, elevación de rodillas, movimiento de brazos, zancada, carrera lateral, hacia detrás...). Y por último acabaremos con una serie de Estiramientos .			
Parte principal En esta parte realizaremos los siguientes juegos o actividades: 1. “Piedra, papel o tijera” : Formamos dos equipos, se sitúan en fila india, a la señal el primero de cada equipo sale corriendo por un circuito de aros hasta encontrarse con el compañero@ del otro equipo. Entonces sacan piedra, papel o tijera, el ganador avanza hasta encontrarse con otro compañero del equipo rival que saldrá rápidamente para evitar que salga del circuito. El alumn@ que pierde sale del circuito y se sitúa al final de la fila. Otorgamos un punto al equipo que consiga realizar el recorrido completo. 2. El “Tiempo Justo” : en una pista de fútbol sala o baloncesto el alumnado, de forma individual, deberá dar una vuelta a la pista en el tiempo que marque el profesor. El que más se aproxime al tiempo marcado será el ganador. La actividad se repetirá 3 ó 4 veces reduciendo progresivamente el tiempo disponible para dar la vuelta. 3. “Hidratación” : el alumnado irá a refrescarse y a descansar. Mientras descansan el profesor explicará la importancia de la hidratación durante el Maratón. 4. “Carreras de Relevos” : se realizarán tres equipos de 10 alumn@s aproximadamente. Se delimitará el espacio por conos por donde el alumnado deberá dar la vuelta. El primer corredor de cada equipo llegará al lugar indicado, dará la vuelta a un cono y volverá a por un compañero de su equipo. Una vez lo recoja irán cogidos de la mano hasta el cono del lado opuesto, lugar donde se quedará el primer relevista. El segundo relevista volverá a por el siguiente compañero repitiendo la misma acción. Así hasta que todos los relevistas hayan llegado al cono opuesto. El equipo que antes lo consiga habrá ganado.			

Vuelta a la calma:

En gran grupo y en círculo todos sentados en el suelo, excepto un compañer@ que hará la función de “detective”. El detective se girará sin mirar al círculo y mientras el profesor elegirá a otro alumno que será el “virus de la salud”. Su función es ir guiñando el ojo a los demás jugadores sin ser visto por el “detective”. Solamente ha de guiñar el ojo al alumn@ que lo esté mirando. Cuando esto se produce el alumn@ al que le han guiñado el ojo se tumbará en señal de que ha sido infectado por el virus. Y así hará con los demás. El detective por su parte ha de adivinar quién está realizando el papel de virus y tendrá 3 oportunidades para poderlo adivinar. Ganará la salud siempre que el detective lo adivine antes de eliminar a todos y por contra lo hará el virus si elimina a tod@s.

Mientras se elige a un nuevo virus se hará que los alumnos reflexionen a cerca de las sustancias nocivas y situaciones en contra de la salud (sedentarismo, tabaco, dopping, alcohol...) y de este modo el alumnado conocerá algunos de los perjuicios sobre nuestra salud.

Observaciones

Reglas del juego “ La batalla de Maratón”



Reglas importantes:

- Dos equipos del mismo número de jugadores.
- 5 conos o más por equipo colocados en el área.
- Cuatro conos laterales que harán la función de “maret”, para que un alumno pueda ir en el caso de que lo vayan a pillar (máximo en cada base pueden ser 2). Estos conos son para los jugadores que pasan al campo contrario.
- En tu propio campo no te pueden pillar, cuando pasas al campo contrario sí que lo pueden hacer (línea del medio campo)
- Si se pilla a un jugador irá a la “cárcel”, lugar situado en la portería del equipo rival. Estos jugadores permanecerán en la portería hasta que algún compañero de su equipo logre chocarles la mano.
- Cuando un jugador “roba” un cono ha de pasar a su campo sin que lo pillen, si lo pillan dejará el cono e irá a la “cárcel”. No vale lanzar el cono cuando lo vayan a pillar o pasárselo a otro compañer@.
- Los conos de cada equipo podrán ser vigilados como máximo por dos jugadores y los conos han de estar algo separados.
- Ganará el equipo que logre llevar los 5 conos del equipo contrario a su campo o en caso de que se alargue mucho el juego, éste irá a tiempo marcado por el profesor.
- Se puede repetir varias veces el juego para cubrir el tiempo reflejado. Si hubiera mucha desventaja habría que realizar algún cambio de jugador o reflexionar con el equipo a cerca de la estrategia que pueden llevar a cabo en el juego.

La sesión está planteada para ser realizada en hora y media. En caso de no tener tanto tiempo se podrá realizar en dos días o seleccionar las actividades.

Sesión Nos ponemos en marcha		Sesión 4 E.F.	Nivel: 5º y 6º
Objetivos: - Conocer las medidas de prevención relacionadas con la actividad física. - Tomar conciencia de la importancia de la respiración y la toma de pulsaciones durante el ejercicio y la vida diaria.	Recursos	Espaciales: gimnasio o pista	
		Materiales: Ficha estiramientos. Silla, carrito y mochila para la higiene postural.	
Desarrollo			
Animación 12' Iniciaremos el taller con preguntas abiertas a los alumnos para ir explicando los conceptos básicos: CALENTAMIENTO ¿Cómo preparamos el cuerpo antes de realizar actividad física.? Tras escuchar sus respuestas, completaremos su información. El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio y que prepara nuestro cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo que vamos a realizar. Activa y pone en marcha los sistemas de nuestro cuerpo (musculatura, cardiorespiratorio, neuromuscular...), evita y reduce la posibilidad de lesiones, aumenta la temperatura corporal y el ritmo cardíaco.El calentamiento debe realizarse de manera suave y progresiva, a menor intensidad que la actividad principal. PULSACIONES ¿Cómo sabemos la intensidad o esfuerzo que realizamos en una actividad? Tras escuchar sus respuestas, completaremos su información. La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón en un minuto, en cada latido el corazón envía la sangre a los diferentes órganos del cuerpo. Cuando realizamos ejercicio aumenta la demanda de oxígeno y sangre de nuestros músculos, por esto aumenta el ritmo cardíaco y respiratorio. Cada pulsación que notamos es un latido del corazón. Para contarlas ponemos el dedo índice en el cuello sobre la arteria carótida durante 15', al acabar multiplicamos el número por 4 y obtenemos la frecuencia cardíaca por minuto. TOMA DE PULSACIONES Explicamos que nuestras pulsaciones varían en función de nuestra actividad; dormir, comer, caminar, correr, estudiar... y la primera toma la realizaremos en reposo, por lo que los alumnos se tumban y se relajan, buscan las pulsaciones como hemos explicado y cuentan durante 15'. Al acabar, cada alumno dice su frecuencia cardíaca en reposo. Explicamos que según la actividad sube en mayor o menor medida. FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA Preguntamos si conocen a qué número de pulsaciones puede llegar su corazón. Explicamos, que para no poner en riesgo su salud se calcula la fcm en función de la edad. FC máx= 220 – edad (hombres) FC máx= 226 – edad (mujeres) Les preguntamos su edad y les pedimos que calculen su frecuencia máxima. Explicamos que al realizar actividad física no es recomendable llegar a la frecuencia cardíaca máxima, lo ideal desde el punto de vista de la salud, es trabajar entre el 60% y 85% de su fcm. Pedimos que calculen su zona saludable. Parte principal 30' CARRERA CONTINUA Una vez sabemos cómo interpretar nuestro ritmo cardíaco, podemos iniciar el calentamiento, generalmente se divide en 3 partes: carrera continua, movilidad articular y estiramientos.			

En función de la actividad a realizar variamos el orden, el tiempo o incluimos ejercicios específicos (partido de básquet, bote o tiro).

Los alumnos realizan 3' de carrera continua, les pedimos que controlen la respiración. Además estamos calentando por lo que el trote será suave, como ejemplo el ritmo debe permitir poder hablar con el compañero mientras corren.

Al acabar, cuentan pulsaciones y comentamos la diferencia del ritmo al acabar la carrera continua y la anterior toma en reposo.

MOVILIDAD ARTICULAR

Una vez hemos aumentado pulsaciones y respiración, pasamos a preparar las articulaciones, para evitar lesiones. Realizaremos movimientos de giro, flexión-extensión con las diferentes articulaciones. (Unas 10 repeticiones)

Nos organizamos en forma de círculo y pedimos que vayan nombrando las diferentes articulaciones desde la cabeza a los pies. Controlamos que los movimientos sean suaves y progresivos para no hacernos daño.

Especial atención en el cuello, no hacer giros completos, sólo 180°.

Seguir: hombros, codos, muñecas, cintura, rodillas y tobillos.

ESTIRAMIENTOS

A continuación, comenzamos los estiramientos. Seguimos en círculo. Explicamos que los estiramientos han de ser suaves, manteniendo la tensión muscular sin sentir dolor durante unos 10". Luego aumentamos la tensión de forma moderada sin dolor otros 10" y volvemos a la posición inicial. Nunca se deben realizar rebotes.

Igual que anteriormente comenzamos por la cabeza, vamos bajando y pedimos a los alumnos que compartan los estiramientos que conocen indicando el músculo que trabajamos. Los principales son: cuello, tríceps, dorsal, isquiotibiales, cuádriceps y gemelos.

TÉCNICA DE CARRERA

Los ejercicios de técnica de carrera nos ayudan a correr de forma más eficaz, gastando menos energía y aprovechando mejor nuestra fuerza.

En la siguiente actividad dividiremos el grupo en equipos de 5, se colocarán a un lado del campo en fila y haremos relevos, cambiando en cada ronda la forma de correr.

- Skipping: correrán subiendo las rodillas.
- Talones al culo.
- Espalda recta y mirada al frente.
- Espalda recta y mirada al frente, intentando realizar zancadas largas.
- Espalda recta y mirada al frente, intentando realizar zancadas largas y coordinando la pierna que se adelanta con el brazo contrario.

Vuelta a la calma 3'

Todos los alumnos se tumban en el suelo, cierran los ojos y colocan sus manos a la altura del pecho. Durante un minuto toman conciencia de su ritmo cardíaco y su respiración, para observar cómo va descendiendo paulatinamente.

Observaciones

La sesión está planteada para ser realizada en hora y media. En caso de no tener tanto tiempo se podrá realizar en dos días o seleccionar las actividades.

ANEXO 10 -> FICHA DÍAS DE LLUVIA

FICHA ALUMNADO 4º A 6º.

Sesión lluvia. Pasatiempos.

CRUCIGRAMA
Resuelve el siguiente crucigrama.

SOPA DE LETRAS
Palabras relacionadas con el Maratón.

D	V	C	L	Y	R	Y	Z	Q	H	M	V	I	E	E	J
V	A	L	E	N	C	I	A	D	F	E	D	N	S	C	I
X	O	S	P	T	T	U	P	N	L	E	I	V	F	O	U
M	E	E	L	N	C	O	A	L	A	V	U	C	E	S	H
V	N	D	U	T	I	U	T	S	A	Q	U	E	S	H	
Z	A	J	T	A	I	O	I	Z	M	I	B	R	F	Z	
E	Y	F	A	Y	I	Z	L	B	G	A	M	H	D	N	I
G	R	G	Y	H	E	E	L	S	H	G	W	D	O	N	I
U	H	A	X	B	L	I	A	S	D	N	I	J	Y	N	Q
S	Y	V	N	L	P	Q	S	S	E	J	Y	B	K	H	U
F	I	L	I	P	I	D	E	S	B	K	V	E	R	D	R
I	A	H	E	I	C	E	C	O	R	R	E	T	B	Z	
X	F	A	B	K	I	M	E	T	T	O	P	L	T	U	L
I	V	R	Q	I	K	V	F	O	N	M	C	I	Z	I	Q
I	I	E	Q	O	T	P	C	F	E	N	R	N	B	L	T
D	E	S	C	A	N	S	O	U	Z	U	L	C	U	Y	R

RODEA
Rodea las palabras que consideres que están relacionadas con los valores del Maratón:

SUPERACIÓN

AGRESIVIDAD

JUEGO SUCIO

ESFUERZO

SALUD

VIOLENCIA

RESPECTO

AUTOEXIGENCIA

SATISFACCIÓN

LABERINTO
Ayuda a Mara a encontrar el camino para cruzar la meta.

BINGO-MARATÓN
Coloca en este cartón 12 números, del 1 al 90, y a continuación sigue el Bingo-maratón para ver quién resulta el ganador de la clase.

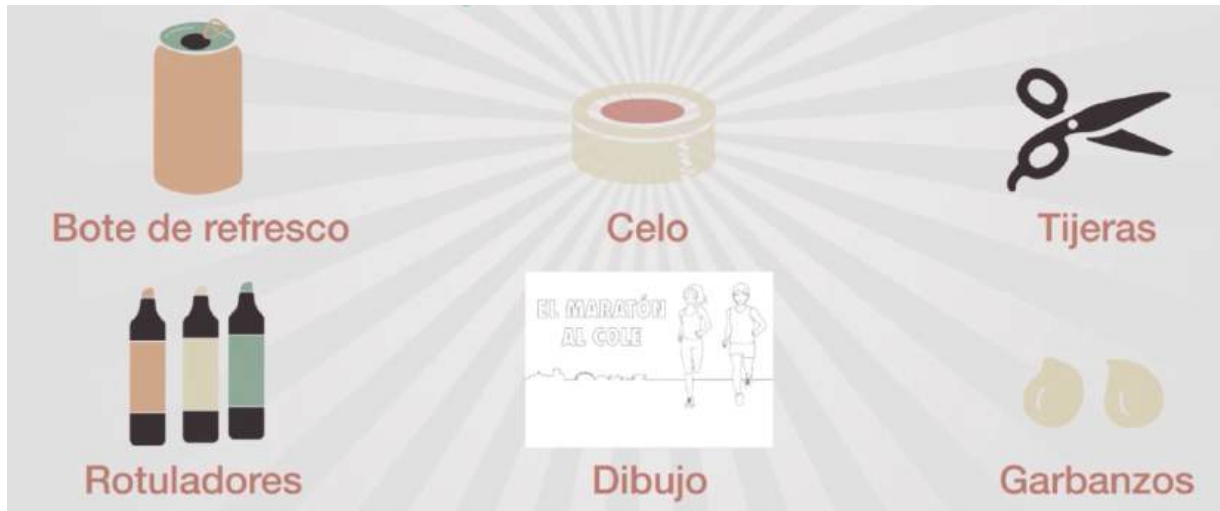
Un proyecto del
VALENCIA TRINIDAD ALFONSO JUNIOR

www.MARATONALCOLE.COM
www.MARATONVALENCIA.COM

COLEVISIA

ANEXO 11 -> MANUALIDADES

MANUALIDAD DE 1º DE EDUCACIÓN PRIMARIA “BOTE ANIMADOR”.



PASO 1: Colorea el dibujo de El Maratón al Cole utilizando rotuladores o lápices de colores.

PASO 2: Introduce los garbanzos en el bote.



PASO 3: Si el bote dispone de pestaña abridora, gírala para que no se salgan los garbanzos. Utiliza precinto para tapar el orificio.

PASO 4: Pega el dibujo en el bote con el celo o precinto.



PASO 5: Una vez has terminado, ya puedes empezar a animar.

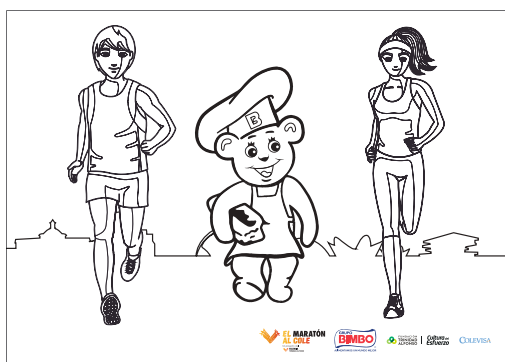
MANUALIDAD DE 2º DE EDUCACIÓN PRIMARIA "ABANICO ANIMADOR".

PASO 1. Material que necesitas:



Ficha para colorear de Maratón al Cole | Colores o Rotuladores | Tijeras.

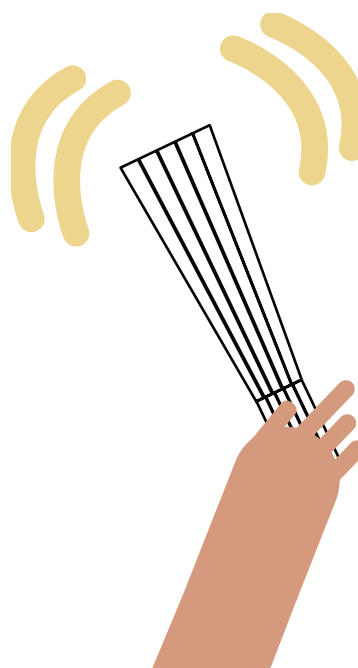
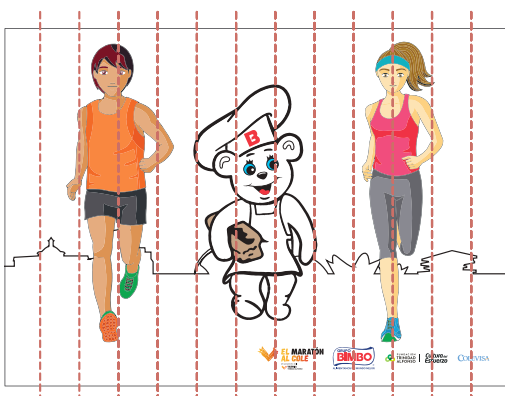
PASO 2. Pinta la ficha del Maratón al Cole a tu gusto.



PASO 3. Recorta los márgenes superiores e inferiores de la ficha.



PASO 4. Dobra por la línea de puntos realizando varios pliegues como se aprecia en la ilustración.



MANUALIDAD DE 3º DE EDUCACIÓN PRIMARIA "CORREDOR ANIMADOR".



PASO 1: El primer paso es dibujar con lápiz el muñeco. Solo los pantalones, la camiseta y rasgos de la cara.

PASO 2: Posteriormente se le pone el pelo, con el papel de celofán y las gomas elásticas.



PASO 3: Después repasamos con rotulador negro el dibujo y borramos las marcas de lápiz.

PASO 4: Elegimos los pies y brazos que le vamos a pegar a nuestra maraca. Pintamos y recortamos los pies y brazos para posteriormente pegar.

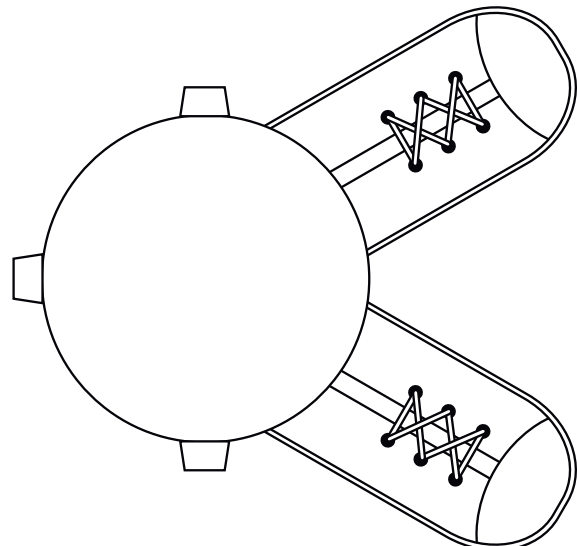
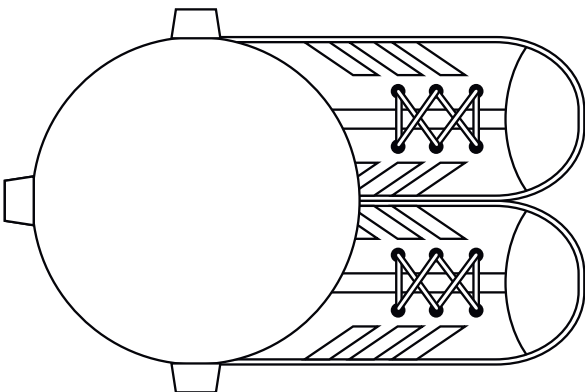
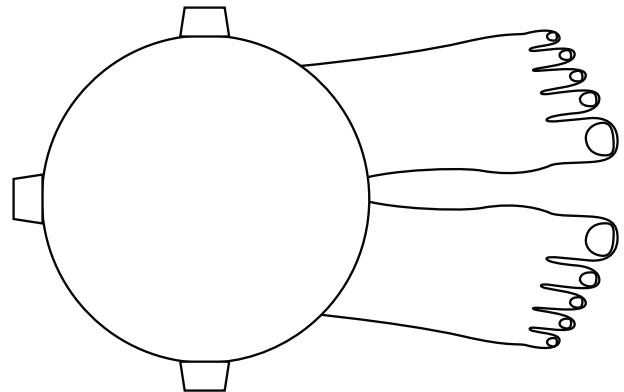
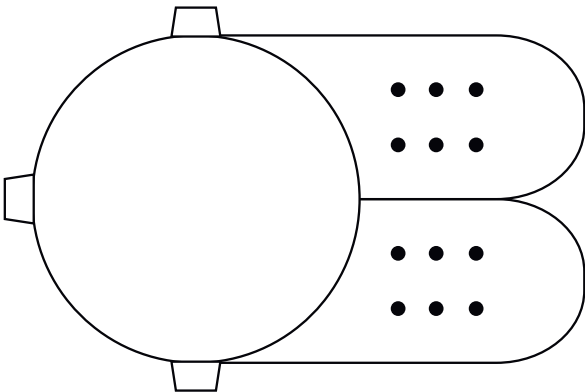
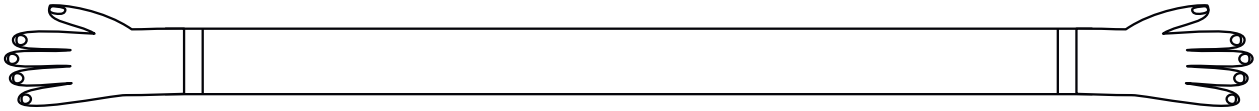
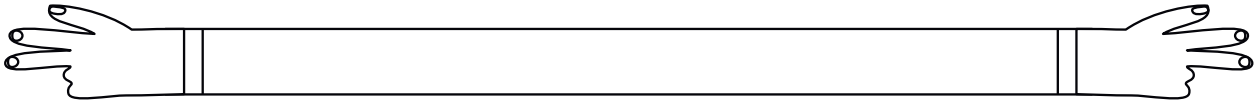
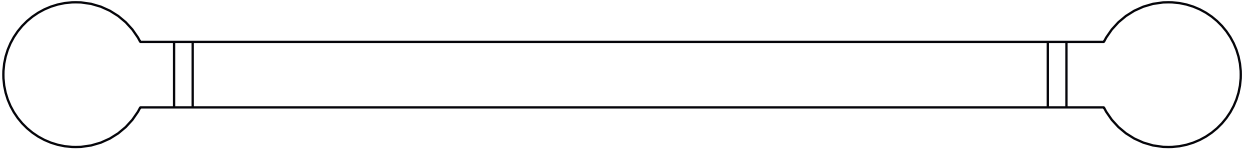


PASO 5: Una vez recortados los brazos los pegamos al tubo y lo pintamos.

PASO 6: Introducimos un puñadito de arroz en el tubo y tapamos con el papel celofán y las gomas elásticas.



PASO 7: Por último, pegamos los pies a la base de la maraca y la dejamos secar un poco.



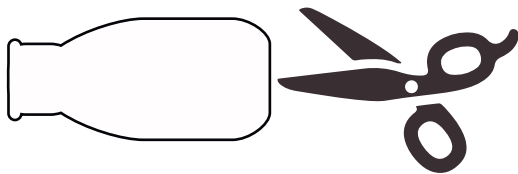
MANUALIDAD DE 4º DE EDUCACIÓN PRIMARIA "CARIOCAS".

PASO 1. Material que necesitas:

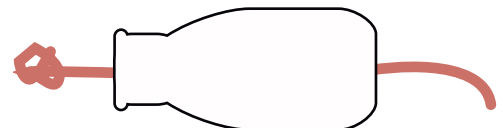


Bolsa de Basura de colores | Dos botes de actimel vacios | Tijeras | Cinta adhesiva de colores | Cuerda fina

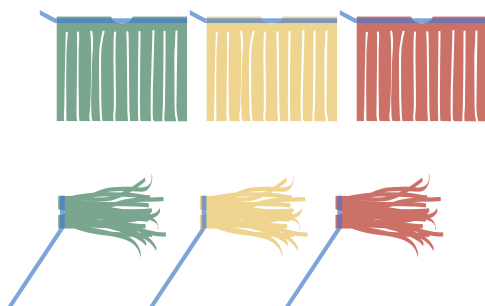
PASO 2. Realiza un agujero con las tijeras en las bases de los botes de actimel para después poder pasar la cuerda.



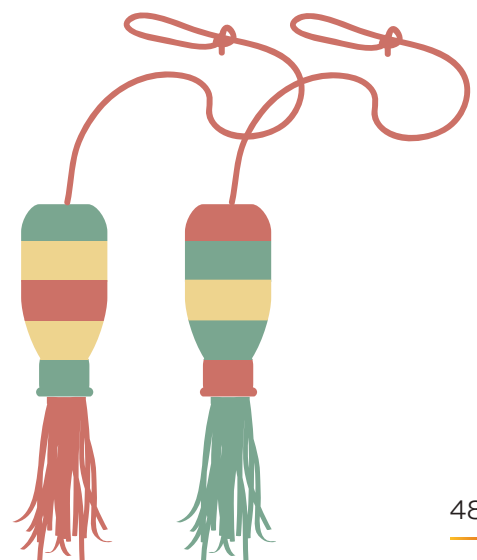
PASO 3. Una vez realizados los agujeros pasa la cuerda por ellos y realiza un nudo que quede por dentro y así la cuerda no pueda salirse.



PASO 4. Una vez hechos los nudos, debéis recortar las bolsas de plástico y hacer varias tiras de unos 30 cm cada una. Cuando estén hechas se anudan a la cuerda y se grapan o encintan.



PASO 5. Una vez unidas las tiras de plástico a la cuerda, podréis decorar a vuestro gusto cada carioca con cinta aislante de distintos colores. Ya puedes aprender a utilizar tus cariocas.

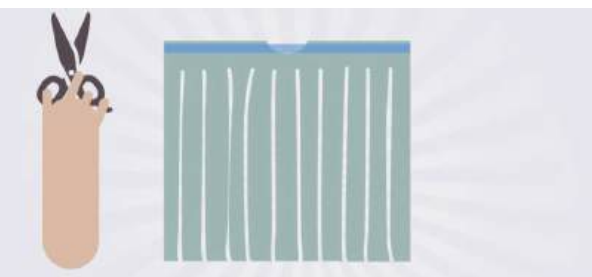
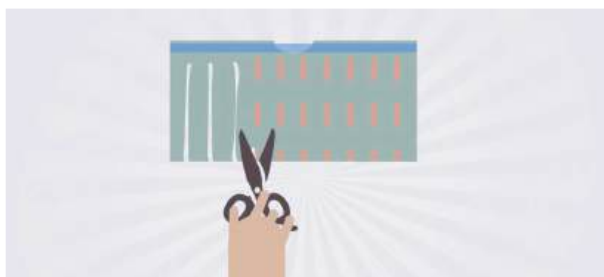


MANUALIDADES DE 5º DE EDUCACIÓN PRIMARIA “POMPONES”.



PASO 1: Extiende una de las bolsas completamente y dobla un trozo de la parte del final para recortarla. De esta manera quitaremos el fondo de la bolsa, dejándola abierta por debajo.

PASO 2: Dobla el resto de la bolsa en 3 partes, dejando libre la zona donde está la banda azul.



PASO 3: Con tijeras, empieza a hacer cortes desde el doblez hacia la tira azul, sin cortar la separación de la banda azul.

PASO 4: Continúa cortando a lo largo de toda la bolsa.

PASO 5: Ahora desdobra la bolsa. Cuando la estires debe quedarte algo como esto.



PASO 6: Ahora vamos a hacer un corte en un lateral a la zona de la banda azul. Vamos a cortar la zona de plástico blanco que la recubre y también la banda azul, dejando al descubierto dos cabos azules.

PASO 7: Estiramos de la banda azul para plegarla y con el resto la anudamos alrededor.



PASO 8: Pon un poco de cinta aislante para fortalecer la zona del “mango” del pompón y ayudarás a que los nudos de las tiras azules no se suelten y aguanten más.

MANUALIDAD DE 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA "VUVUZELA".

PASO 1. Material que necesitas:



PASO 2. Corta la parte superior de la botella con un cúter o un cuchillo de forma que quede como en la imagen



PASO 3. Utiliza la cinta adhesiva para encintar por el borde cortado de la botella y evitar posibles arañazos o cortes.

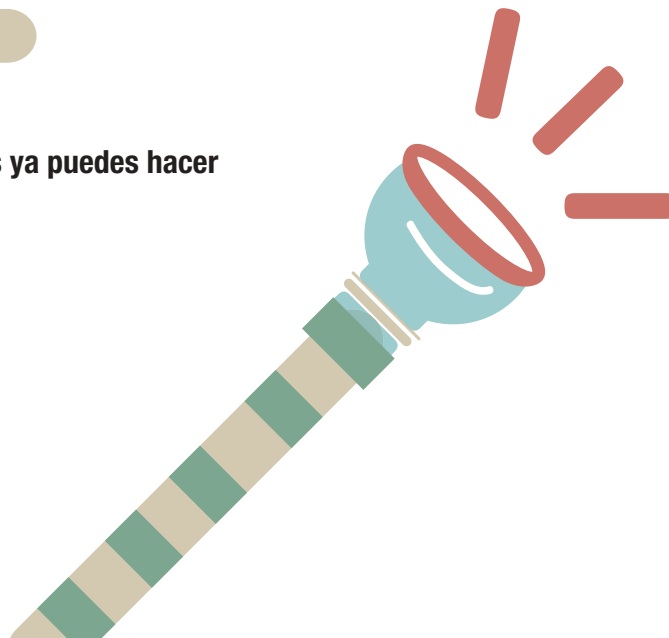


PASO 4. Dobra la cartulina en forma de cilindro y para que quede fijada colocale cinta adhesiva para unirla y decorarla



PASO 5. Junta la parte de la botella con el cilindro de cartulina que has realizado y decorado.

PASO 6. Una vez unidas las dos partes ya puedes hacer ruido con tu vuvuzela.



ANEXO 12 -> SEGUIMOS EN MARCHA

Sesión "seguimos en marcha"		Sesión: 5	Nivel: 5º y 6º
Objetivos:	Recursos	Espaciales: gimnasio o pista	
- Vivenciar a nivel práctico los contenidos aprendidos en el día anterior.		Materiales: pelotas (pelotón), marcador puntos (tiempo justo), bebida isotónica y conos.	
Desarrollo			
1. Toma de pulsaciones en reposo (5 min): aplicando lo trabajado en el aula los deportistas verán el funcionamiento de su corazón en reposo. Colocando los dedos en el cuello contarán sus pulsaciones durante 15 segundos. Luego se multiplicará por 4 para saber cuáles son sus pulsaciones en un minuto. 2. Calentamiento (5 min): breve actividad para mover articulaciones y subir ligeramente la temperatura corporal para preparar al organismo para el resto de actividades. Se comenzará a hacer rotaciones por los tobillos, rodillas, caderas, hombros, muñecas y cuello. 3. Pelotón (10 min): actividad grupal (6-7 alumnos) de baja intensidad en la que deberán dar una vuelta a una pista de fútbol sala con un objetivo común: todos cogidos de los brazos transportar una pelota sin que salga del círculo. 4. Tiempo justo (20 min): en los mismos grupos que en la actividad anterior. El objetivo será dar una vuelta al campo aproximándose al máximo al tiempo establecido por el profesor. La actividad se repetirá 3 o 4 veces por equipo reduciendo progresivamente el tiempo disponible para dar la vuelta. (Ejemplo: 1ª vuelta en 2', 2ª vuelta en 1' 30'', 3ª vuelta en 1', 4ª vuelta en 30''). Marca el tiempo el último componente en pasar la línea de meta. Los segundos por encima o por debajo del tiempo establecido serán los puntos conseguidos por el equipo. Ganará el equipo que menos puntos consiga. 5. Hidratación (10 min): momento dedicado a la reflexión sobre la importancia de la hidratación y a que todos los participantes se hidraten. 6. Te recojo y me quedo (15 min): carrera de relevos por equipos de 4 en la que el primer corredor llegará hasta el lugar indicado, dará la vuelta a un cono y volverá a por un compañero de su equipo. Una vez lo recoja, ambos saldrán corriendo hasta llegar al cono, lugar en el que el primer corredor se quedará. El segundo corredor repetirá la misma operación que su compañero y así hasta que no quede nadie y entonces será cuando volverán todos juntos al punto de inicio del juego. (Se puede repetir una vez el juego según el tiempo). 7. Vuelta a la calma (10 min): estiramientos. Empezaremos a estirar desde el tren inferior a la cabeza. Cada estiramiento se mantendrá unos 15 segundos aproximadamente.			
Observaciones			

8. RECONOCIMIENTO A LOS ATLETAS

Estimado/da docente:

Todos los participantes tendrán un reconocimiento especial por su esfuerzo e implicación en el Maratón al Cole. Previamente a la minimaratón 421 cada alumno se realizará su propio material de reconocimiento, bien en clase de Educación Física o en clase de educación Artística.

Para ello hemos elaborado una serie de propuestas que cada centro podrá adaptar según sus gustos e intereses.

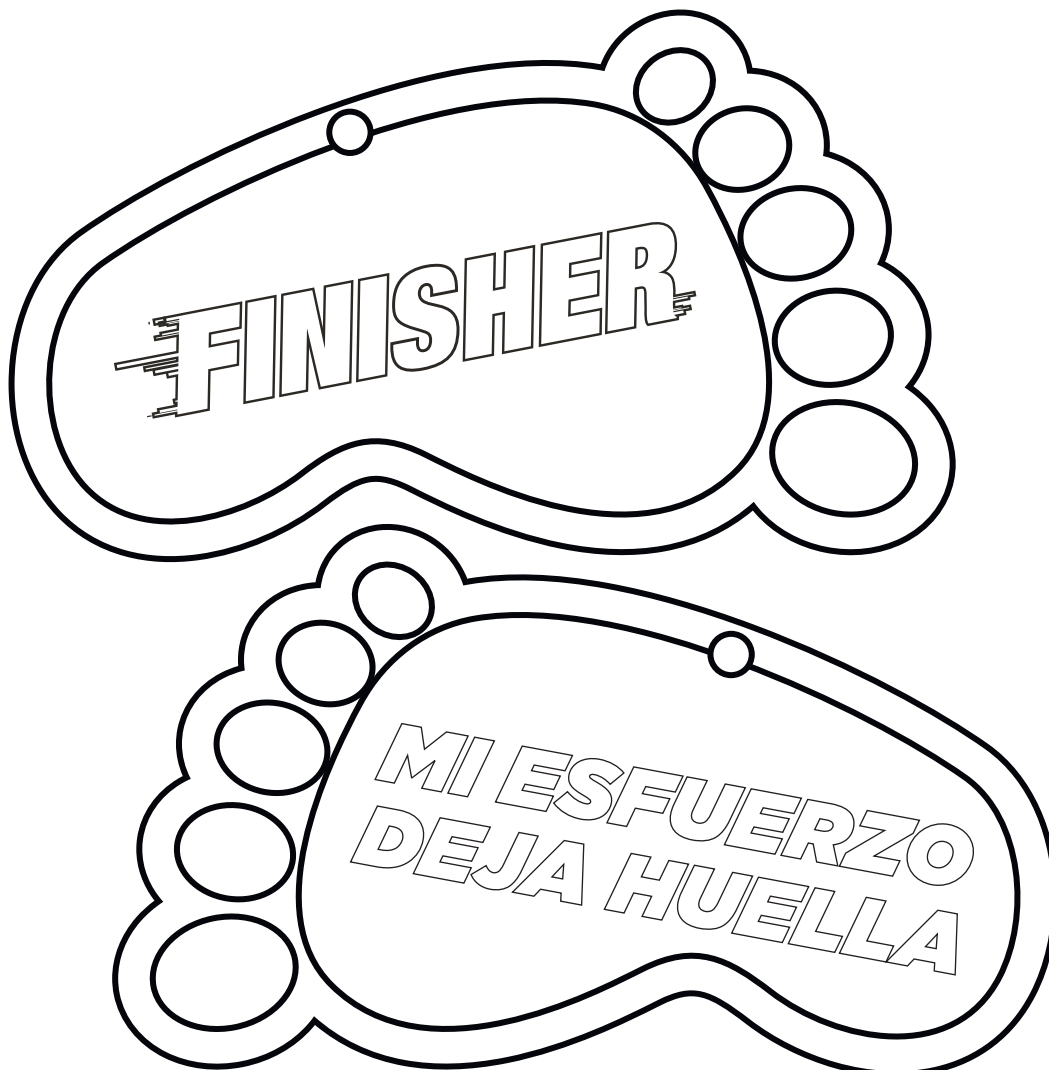
EDUCACIÓN INFANTIL:

El alumnado de Infantil tendrá un pie para decorar en el cual dentro de él incluirá la frase

“Mi esfuerzo deja huella” y/o la palabra “FINISHER”

Tendrán que colorearlo y el tutor/a lo plastificará colocándole una cinta o cuerdecita a modo de medalla.

Anexo 13 disponible en la web www.maratonalcole.com



EDUCACIÓN PRIMARIA (1ºA 6º)

El alumnado de estos niveles decorará la siguiente medalla. Posteriormente se plastificará y se le colocará una cinta o cuerdecita a modo de medalla..

Anexo 14 disponible en la web www.maratonalcole.com



EDUCACIÓN PRIMARIA (4ºA 6º)

Para estos cursos se presentan dos opciones a elegir.

Opción 1: Diploma para cumplimentar y repartir el día del Minimaratón 421.

Anexo 15 disponible en la web www.maratonalcole.com



EDUCACIÓN PRIMARIA (4º A 6º)

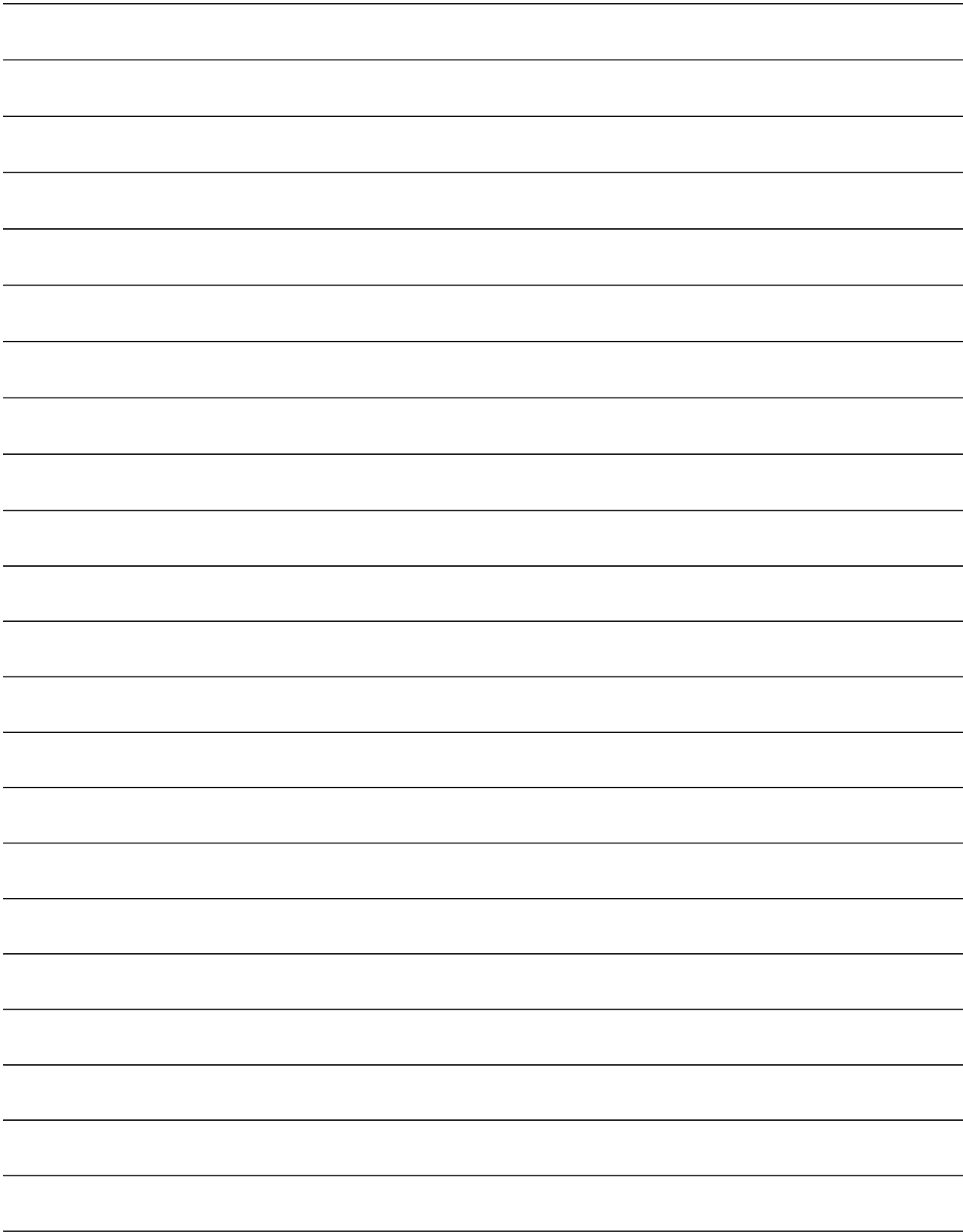
Opción 2: Elaboración de una medalla con pasta de sal o pasta de modelar.
Los alumnos pueden fabricar la pasta de sal con los siguientes ingredientes:

- 1 taza de sal
- 1 taza y media de harina
- agua

Comprar un paquete de pasta de modelar.

A continuación deberán de modelar la pasta para formar una medalla. Una vez modelada la decorarán por dentro utilizando algún utensilio y finalmente colocarán una cinta para terminar la medalla.







WWW.MARATONALCOLE.COM
WWW.MARATONVALENCIA.COM

Proyecto Desarrollado por:

Gestiona
Sport

PLAYTOWN
SOMNIS

Colabora:

 **FUNDACIÓN
TRINIDAD
ALFONSO**

**Cultura del
Esfuerzo**

GRUPO
BIMBO
ALIMENTAMOS UN MUNDO MEJOR

COLEVISA