

SPARTAN RACE

DURACIÓN

La actividad durará 2 horas.

UBICACIÓN

Se realizará en la campa, el prado de Quinti y el campo de fútbol.

DESTINATARIOS

Para todos los acampados.

JUSTIFICACIÓN

Debido a las favorables condiciones que encontramos, pensamos que una actividad como esta puede gustar mucho a los acampados.

OBJETIVO GENERAL

Que hagan actividad física con más gente para motivarlos y que olviden el 'ser de ciudad' que tenemos de serie.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que aprendan a divertirse de una forma distinta.
- Que disfruten del recorrido con otra gente, y que no solo quieran ganar.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

ANTES

Los acampados tienen que ser avisados durante la comida o el tiempo libre de ponerse ropa vieja o que no les importe manchar.

La actividad empezará en frente de la campa, donde está la granja. Los acampados serán puestos en fila por grupos de nivel, una vez en fila se le asignará el 1, 2, 3 o 4 (estos números serán puestos con rotulador en el brazo de los acampados para luego calcular los tiempos).

Para decir a los acampados: "La spartan race es una carrera de obstáculos individual donde se verá y demostrara las habilidades y capacidades físicas de cada uno, la prueba terminara cuando se haya pasado por los tres circuitos que serán en el campamento, en el campo de futbol y en el prado de Quinti (o en el campo de Teeball) y terminara donde estamos (en frente de la campa, donde la granja), en cada sitio habrá monitores para ayudarlos."

Tras hacer esto en cada grupo, se pedirá que los 1's de cada grupo de nivel se pongan los primeros uno al lado del otro. Los 1's de pequeños tendrán que correr a la campa como primer obstáculo, los 1's medianos al campo de futbol y los 1's mayores al prado de Quinti. Tras la salida de estos, pasados 2 minutos y medio saldrán los 2's de cada grupo siguiendo el mismo orden de circuitos (pequeños campa, medianos campo de futbol y mayores prado quinti).

La prueba terminará cuando los acampados hayan pasado por los 3 circuitos (campa, campo de futbol y prado de quinti), y lo hará donde empezó en frente de la campa.

El cronometro se pondrá una vez, cuando salgan los 1's y correrá sin parar hasta que llegue el ultimo acampado, cuando vayan viniendo los acampados se cogerá el tiempo que marque el cronometro, restado con la asignación que tengan en el brazo (si tiene un 1 el tiempo será tal cual marque el cronometro, un 2 se restara el tiempo del cronometro menos 2:30, un 3 se restara el tiempo del cronometro menos 5, si es un 4 se le restara 7:30).

Teniendo en cuenta esto el tiempo correspondiente y el número que lleven asignado, calculará sus tiempos y los 5 primeros de cada grupo de nivel pasaran a la final.

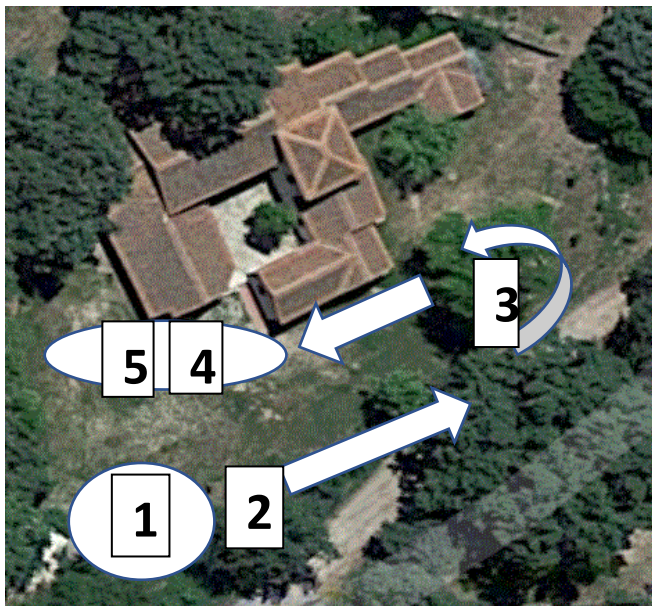
La final será el circuito hecho en el campo de futbol, esta no empezará hasta que hayan terminado todos los acampados la carrera, lo que provocará que se ayuden entre ellos, ya que la final la verá todo el mundo y cada uno tendrá su favorito.

DURANTE

En la salida/final:

Habrà **1** monitor: explicará la actividad a los acampados, escribirá 1 2 3 4 en los brazos según toque, llevará el cronometro e indicará la salida de cada uno de los grupos. Las salidas serán cada 2:30 minutos y empezarán los 1's de cada grupo y así hasta llegar a los 4's, a los que les toque salir se pondrán en fila en una línea hecha con el pie del monitor que este ahí para tener una referencia. Una vez hechas todas las salidas, esperará a que lleguen los acampados, anotando todos los tiempos para poder determinar quiénes son los 5 primeros de cada grupo para luego competir en la final. Necesitará rotulador, cronometro y hojas para ir apuntando los finalistas.

En el campamento: Habrá **3** monitores, que previamente habrán llenado de agua unos 12 barrenos situados en la posición 2, y en los puntos 4 y 5 habrán mojado la tierra del suelo con la manguera para crear barro.



En el 1: se pondrán 2 filas de sillas (o bancos), se tienen que pasar por encima.

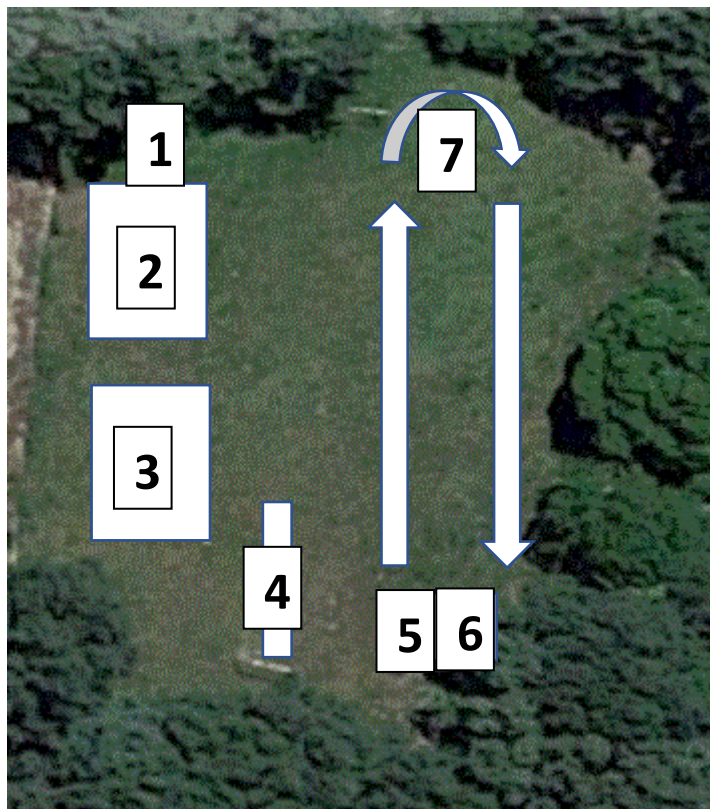
En el 2: se darán churros para que lo lleven entre los muslos, además cada acampado cogerá un barreño lleno de agua e intentando tirar la menos posible, tendrá que dar la vuelta al árbol (3) y llegar hasta la posición 4, tras esto tienen que dejar los cubos donde los cogieron para el resto de acampados.

En el 4: se harán 5 burpees (flexión y saltar al aire con palmada).

En el 5: los acampados se arrastrarán durante 10 metros al estilo del Romel y montgomery en el barro creado anteriormente.

Una vez completado el circuito, los monitores enviarán a todos los acampados al campo de futbol, excepto si ya han pasado por los 3 circuitos.

En el campo de futbol: Habrá 3 monitores,



En el 1: darán 7 vueltas sobre si mismos para marearse un poquito.

En el 2: habrá aros puestos para que tengan que ir saltando de uno a otro.

En el 3: los acampados cogerán una piedra y la llevarán cargando hasta la 4 y vuelta. (las piedras que transportarán los acampados serán previamente cogidas por los monitores a la entrada del campo de futbol que hay piedras sueltas).

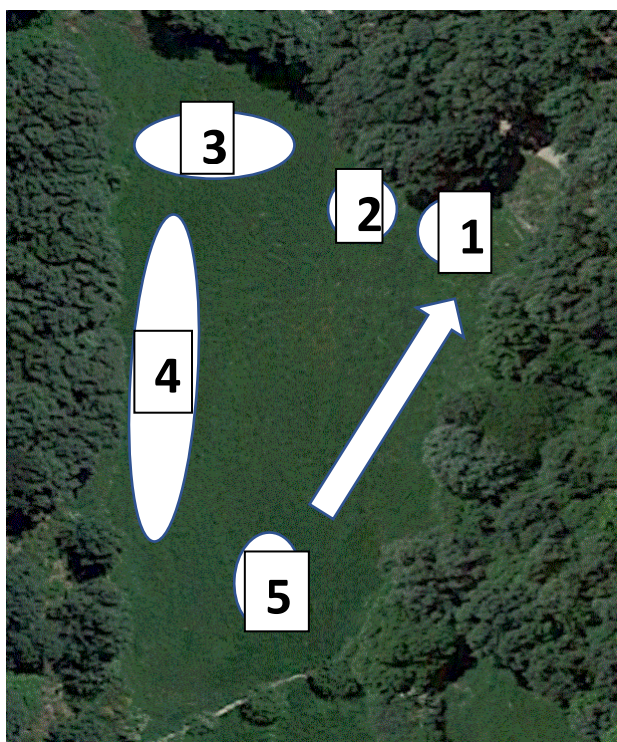
En el 4: se atará una cuerda a un poste de la portería para que sujetado del otro extremo por uno monitor se forme una comba que los acampados tendrán que saltar durante 10 veces para avanzar a la 5.

En la 5: se harán 5 abdominales

En la 6: se cogerá un balón/ churro entre las piernas y tendrá que llegar hasta el final del campo (7) indicado por una silla, y volver, dejar la pelota y terminar el circuito.

Una vez terminada, los monitores enviarán a los acampados al prado de quinti, excepto si ya han pasado por los 3 circuitos.

En el prado de Quinti: Harán falta 3 monitores



En el 1: empiezan haciendo 5 flexiones.

En el 2: tienen que inflar un globo hasta prácticamente su máximo

En el 3: se situará un aro y a 5 metros de ese aro una línea/ churro como referencia; los acampados tendrán que lanzar las bolas de petanca dentro del aro para poder avanzar a la siguiente prueba. REQUIERE DE UN MONITOR CONSTANTE PARA EVITAR QUE SE LANZEN LAS BOLAS MIENTRAS RECOGEN.

En el 4: tendrán que ir rodando hasta el punto 5 y si en un momento no hay pendiente suficiente pues arrastrándose.

En el 5: habrá una mesa, en la que habrá un barreño lleno de harina y caramelos en su interior, tendrán que meter la cara en el barreño para sacar los caramelos y solo pasarán a la siguiente si sacan 2 caramelos.

Una vez terminado el circuito los monitores enviaran a los acampados al circuito del campamento, excepto si ya han realizado sus 3 circuitos.

Además, en cualquier momento, un monitor puede mandar a un acampado a hacer pruebas básicas tales como flexiones, giros sobre sí mismo, abdominales, para dar más emoción a la competición.

FINAL: Una vez se hayan recogido todas las puntuaciones de los acampados, se hará una gran final con las mismas pruebas del campo de fútbol. Se harán por grupos de nivel, es decir, los 5 primeros pequeños a la vez, los 5 primeros medianos a la vez, y los 5 primeros mayores a la vez. Todos los acampados que no hayan sido finalistas estarán en el campo de fútbol animando.

DESPUES

El circuito del campamento y del prado de quinti serán los primeros en recogerse, y el circuito del campo de futbol se recogerá lo último, tras la final.

RECURSOS PERSONALES

Salida/entrada: 2 monitores	Explica la actividad y lleva el cronometro
Prado quinti: 3 monitores	1 situado en el lanzamiento de petanca, otro situado en el barreño de harina y otro que se va moviendo por las diferentes pruebas por si tienen dudas.
Campo futbol: 3 monitores	1 lleva la comba, otro está en el principio para que hagan bien las pruebas iniciales y otro situado tras la prueba de la comba para que hagan bien las pruebas finales.
Campamento: 3 monitores	1 está en el inicio comprobando que pasan bien las pruebas y otro en parte final.

MATERIAL

CANTIDAD	MATERIAL	FUNGIBLE	NO FUNGIBLE
90	Globos	X	
1	Rotulador		X
1	Cronometro		X
1	Hojas	X	
12	Barrenos		X
7 sillas o un banco	Sillas o bancos		X
20	Churros		X
10	Aros		X
1	Cuerda larga		X
7	Balón		X
6	Bolas de petanca		X
1	Mesa		X
2 kg	Harina	X	
15	Caramelos	X	