

IX CROSS

“PEPE PÉREZ LEÓN”

Viernes 14 de abril de 2023

A beneficio de la APU

“Proyecto ADISCON”

PROYECTO ORGANIZACIÓN DE LA PRUEBA

1. JUSTIFICACIÓN



¿Quién no ha practicado atletismo alguna vez a lo largo de su vida? Seguramente que muchos de vosotros me contestarías: yo sí, pues yo no profe, yo no corro que me canso... Habría contestaciones mil, tantas como opiniones. Pues bien, en realidad todos lo hemos practicado alguna vez, pues no hay nada tan natural como correr, saltar o lanzar. Quién no ha corrido para

no perder un tren o para no llegar tarde a algún lugar. Quién no ha saltado un charco para no mojarse los pies o quién no ha lanzado algún objeto, con tal de no moverse de su sitio.

Todo el mundo realiza estas u otras actividades de manera cotidiana. Y todo ello sin pensar en si ganaré o lo haré mejor que otro. Es una simple necesidad. Por ello el atletismo nos ayuda a desenvolvemos mejor en las actividades cotidianas del día a día, amén de divertirnos y entretenernos. Con esta finalidad se presenta este proyecto: la de divertir, entretener y como no formar.

Pero profe, ¿la carrera de la APU no es campo a través o cross? ¿Por qué ahora nos hablas de atletismo? Esta pregunta se la hará mucha gente que esté leyendo estas líneas. El atletismo tiene modalidades y a su vez especialidades. Os lo trataré de explicar: dentro del **atletismo** existen diversas **modalidades** de pruebas que a su vez contienen distintas **especialidades**. Así, están las carreras a pie (velocidad, media distancia, fondo, salto de vallas, **campo a través**, relevos...), los saltos (longitud, triple, pértiga o altura), los lanzamientos (peso, jabalina, martillo y disco), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. En resumen, nuestra prueba es una prueba de atletismo, de la modalidad de carrera a pie y de la especialidad de campo a través. También se le denomina cross por la palabra inglesa cross-country.

Una vez hecha la definición, pasamos a la justificación, que tal y como dije el pasado año, nos vemos en la necesidad de competir y hacer deporte. Me explico. Muchas veces oímos que la competición es mala, pero yo siempre digo que la competición es mala si no se educa en ella. En el cole nos “entrenamos” para competir en la vida adulta. Por ello, el deporte nos puede ayudar mucho para ese entrenamiento. Competir no significa pisar al contrario, sino superarte cada día un poquito más y comprobar si con el “entrenamiento” que estás realizando, vas mejorando. Evidentemente, alrededor de ti hay gente que también compite y que puedes compararte con ellos, pero eso no debe servirte de frustración si no te encuentras a su altura. Debe servirte de motivación para seguir trabajando y realizar las cosas un poquito mejor. También para comprender que cada uno tenemos habilidades distintas que debemos explotar y desarrollar. Quizás el campo a través no es lo tuyo y se te dé mejor saltar o lanzar, o quizás dibujar o pintar, o mejor aún escribir cuentos o programar robots. Lo que nunca debes hacer es dejar de hacer algo porque te parezca difícil. Como decía Henry Ford, “*tanto si puedes como si no, estás en lo cierto*”. Por ello, vuelvo a reiterar que nos vemos en la **obligatoriedad de hacer deporte**.

Aparte de los motivos comentados en el párrafo anterior, me gustaría seguir sumando motivos a esta justificación de la NOVENA edición del cross APU Pepe Pérez León. Y como su propio nombre indica, está la de homenajear a uno de los grandes impulsores de este evento. **Pepe León**, como en el cole se le conoce, es el delegado de deportes pero parece un profesor más de EF debido a su implicación y dedicación totalmente altruista hacia los alumnos y el deporte de este colegio. Es por ello que se merece este y otros tantos reconocimientos más.

Otra de las ventajas que observamos, es el **entusiasmo de los alumnos**, sobre todo los **de 6º**, con este proyecto consolidado. Un proyecto que empezó como un simple trabajo para alumnos en papel y que se ha convertido en una tarea integrada que engloba a todos los alumnos del colegio. Además nos adherimos un año más al proyecto nacional

del **Día de La EF en la Calle 2023**, que este año tiene el lema “Fomentamos la movilidad activa con +EF” ([DEFC](#)) y que se celebra en este mes de abril. Un proyecto impulsado por el Consejo General de La Educación Física y Deportiva ([COLEF](#)) para dar a conocer la EF a toda la comunidad educativa y público general. Y por último el **valor solidario** de esta carrera, que se hace en beneficio de una Asociación por todos conocida, que lucha incansablemente contra el cáncer infantil y de la cual debemos contagiarnos de su espíritu de trabajo, esfuerzo, superación, coraje y solidaridad. Aunque este año lo centralizamos en el proyecto ADISCON. Si queréis conocer algo más sobre este proyecto, lo encontraréis en el apartado “[carrera benéfica ADISCON](#)” de este mismo documento. Os adelantamos que tiene mucho que ver con nuestro colegio.

En resumen: deporte, valores, homenajes, formación, ilusión del alumnado, dar a conocer la EF, solidaridad... Sí, este proyecto requiere mucho trabajo, pero merece mucho la pena hacerlo, sobre todo con y por amor. Como diría el cantautor Joaquín Sabina, **nos sobran los motivos**.

SEGUROS.

No existe seguro contratado para esta prueba específica. Se cuenta con todos los permisos reglamentarios por parte del Excmo. Ayto. de El Puerto de Santa María, La Base Naval de Rota y el C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz. La prueba intentaremos que esté cubierta por Protección Civil y atención sanitaria de la Base naval de Rota. Así mismo para poder participar **es obligatorio tener firmada la autorización por parte del padre, madre o tutor legal que será enviada por Ipasen o en papel la semana de la prueba**. Si esto no se cumpliera, los maestros/as de educación física NO entregarán el “dorsal” a sus atletas.

INSTALACIONES.

El circuito es sobre césped natural. Está enmarcado dentro del Poblado Naval de la Base Naval de Rota. El circuito consta de dos partes (A y B):

- ✓ CIRCUITO A: Una vuelta de 500 metros (aprox.) desde la salida (situada en la parte sureste de nuestro centro a unos 300 metros por la calle Almirante Suanzes) hasta la meta (situada justo al lado de la salida). Tiene rectas de 50 a 100 metros combinadas con curvas no excesivamente cerradas.
- ✓ CIRCUITO B: Este circuito comienza igual que el A, pero aproximadamente a los 75 metros de la salida, gira a la derecha para unirse otra vez con el circuito A en su parte final. Este circuito está diseñado para los alumnos/as de infantil y tiene una longitud de

250 metros. Este circuito está compuesto mayoritariamente de rectas y curvas amplias para favorecer los giros y es de forma rectangular.

✓ Especificaciones del circuito. Algunas categorías pueden correr 2 vueltas al circuito A. Para ello tienen un enlace después de llegar a meta en un giro de 45º hacia la derecha donde se unirá al inicio del circuito.

MATERIALES.

Material de los alumnos. Los alumnos deben llevar consigo ropa deportiva, **preferiblemente con algún motivo de la APU**. Recordar llevar ropa de abrigo para la post carrera. Los alumnos dispondrán de unos bancos que previamente habrán colocado los alumnos de 6º en sus puntos de reunión.

Material de los entrenadores. Los alumnos de 6º llevarán una pica con el cartel del punto de encuentro, con un ladrillo de plástico para su sujeción, un paquete de toallitas, un peto APU y una bolsa de basura.

DÍPTICO, CARTEL O FOLLETO INFORMATIVO.

Este apartado va dedicado al público en general. **Se prohíbe que el público general acceda al interior del circuito.** Podrán seguir el evento desde la parte exterior del circuito y también vía Streaming con un enlace que se mandará el día previo al evento. En el díptico se da información resumida de la prueba.

RESULTADOS.

Los resultados de las pruebas se publicarán en los tablones de anuncios del centro después de la carrera, así como en la página web del colegio (<http://www.colegiomarquesdesantacruz.com/>). Estos resultados serán oficiales. Si hubiera reclamaciones, estarán disponibles de las personas que así lo deseen, las grabaciones de la línea de meta. No se entregarán premios. Las clasificaciones se mandarán en formato digital a todos los tutores que lo soliciten.

ALIMENTACIÓN.

En este apartado, recordar que nuestro centro participa en el proyecto de la Junta “Creciendo en Salud” y este evento es una actividad más dentro de dicho proyecto. Una alimentación equilibrada y variada ayuda a mantener las funciones vitales en perfecto estado. Pero además si sometemos a nuestro cuerpo a un esfuerzo deportivo, tendremos en cuenta el abastecimiento a nuestro organismo de la suficiente energía para no sufrir complicaciones. Una dieta rica en hidratos de carbono complejos y proteínas nos ayudarán a estar “a tope” el día de la competición. Recordar que al

término de la prueba hay que restaurar nuestras reservas con sales minerales, azúcares e hidratos. Si cumplimos estas premisas seguro que el cansancio se sobrelleva mucho mejor.

En nuestra carrera hemos optado por premiar el esfuerzo de todos los atletas llegados a meta con una pieza de fruta para reponer azúcares-carbohidratos y una bebida para volver a hidratarse. Las voluntarias del AMPA serán las encargadas de entregar este material en una bolsa denominada “del corredor” en meta.

VOLUNTARIOS.

Los voluntarios o auxiliares cumplen un papel fundamental en el desarrollo de la prueba. Su importancia es vital, siempre después de los atletas claro está. Ellos son los encargados del montaje y desmontaje del circuito, secretaria, seguridad, accesos, salidas, mantenimiento del circuito, cámara de llamadas, megafonía, etc.

Funciones y distribución personal:

✓ **Alumnos de 6º (ejemplo A-B):** 2 alumnos con cada clase. 15 clases de primaria=30 alumnos y 9 clases de infantil=18 alumnos de 6º. 48 alumnos en total (por ejemplo 6º A y B). Estos alumnos de 6º harán la función de “entrenadores” y se encargarán de acompañar a “sus atletas” en todo momento. Se encargarán también de llevar a sus atletas al circuito, enseñarles su punto de reunión, llevarles a la zona de calentamiento, dirigir dicho calentamiento, recoger a sus atletas en meta y llevarlos de nuevo a su punto de reunión, donde realizarán unos estiramientos.

✓ **Alumnos de 6º (ejemplo C):** 2 alumnos para organizar y dar la salida, 2 para organizar alumnos en meta, 4 para repartir agua, 4 para repartir fruta, 4 para abrir y cerrar el circuito B, 2 para megafonía, 10 para montar el circuito, 4 responsables de basura y reciclaje, 25 para llevar y traer bancos, 10 para recoger el circuito.

En nuestra carrera particular, los auxiliares cumplirán funciones que no son propias de los voluntarios. Desempeñarán funciones de jueces, organizadores y voluntarios. Estos irán equipados con un peto amarillo reflectante con la palabra “organización”. Los atletas y maestros atenderán las indicaciones que estos nos sugieran. Recordar que los auxiliares son alumnos/as. Realicemos entre todos un ejercicio de pedagogía y colaboremos para que este evento resulte un éxito para todos.

SANIDAD.

Esperemos no hacer uso de este recurso, pero esto no implica no prever que un evento deportivo está exento de complicaciones. Por ello se pedirá la asistencia de Protección

Civil de El Puerto de Santa María y los servicios médicos de la Base Naval de Rota, para garantizar la seguridad de todos.

Además el C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz dispone de un protocolo de urgencias en edad escolar, para saber cómo actuar ante diferentes emergencias sanitarias.

FUNCIONES ENTRENADORES/ALUMNOS DE 6º.

Nuestro evento contará con una presentación de los alumnos de 6º “entrenadores” a las clases participantes los días previos a la carrera.

Otros alumnos de 6º serán los encargados de realizar el acto de presentación, desarrollo de la prueba y clausura vía Streaming para que todo aquel miembro de la comunidad educativa quiera seguirlo, pueda hacerlo de manera virtual. **Se recuerda que el público general no puede acceder al interior del circuito.** Además todas las carreras se grabarán vía Streaming con una cámara fija situada en el circuito. Esta grabación puede seguirse por un enlace que será colgado en la página web del colegio. Además se dará a conocer el día antes de la prueba por lista de difusión y correo electrónico a toda la comunidad educativa.

El recorrido de ida y vuelta al circuito será el que se adjunta para garantizar la seguridad del alumnado. Los entrenadores guiarán al resto de alumnado. La salida se realizará por la puerta nº 1 para infantil, 1º y 2º. Resto de cursos por la puerta 3. La vuelta al centro se llevará a cabo por las mismas puertas.

Tanto el calentamiento como estiramientos y restitución de líquidos y nutrición después de la prueba, se hará en el interior del circuito B en las zonas habilitadas para cada curso.

La bolsa del corredor será entregada por voluntarias del AMPA y alumnos de 6º al finalizar la carrera.

CARRERA BENÉFICA ADISCON.

Todos los años, la carrera se hace a beneficio de la “Asociación Pablo Ugarte”. Es más, si le preguntas a algún alumno por cómo se llama esta carrera, te dirán que la carrera es la de la APU. Pues bien, este año continuamos dándole visibilidad al proyecto nº 13 de la asociación. Este proyecto nos lleva a hablar de la Anemia Diseritropoyética. Una enfermedad congénita de larga duración a la cual queremos dar visibilidad, ya que nos toca muy de cerca debido a que un ex-alumno del colegio sufre sus consecuencias. La Anemia Diseritropoyética Congénita es un desorden en la producción de los glóbulos rojos. La asociación ADISCON ha emprendido un nuevo proyecto de investigación con la

Universidad Internacional de Cataluña (UIC) para intentar encontrar una solución a esta “rara” enfermedad. Es por ello que el colegio no podía hacer otra cosa que colaborar con dicha asociación. Por consiguiente, se colocarán unas huchas en el acceso del circuito para que se realicen aportaciones voluntarias para dicha Asociación. Así mismo se pondrá un “stand” donde se venderán artículos de la APU, debido a que ADISCON tiene un convenio de colaboración con la APU. Para más información, esta son sus direcciones.

<http://www.asociacionpablougarte.es/index.htm>

<http://www.adiscon.es/>

CEIP MARQUÉS DE SANTA CRUZ
Poblado Naval, Zona 11
11530 - El Puerto de Santa María (Cádiz)
Tfnos.: 956 480 018 / 956 243 414
Móvil: 671 533 093
Mail 1: info@colegiomarquesdesantacruz.com
Mail 2: 11009311.edu@juntadeandalucia.es
Web: www.colegiomarquesdesantacruz.com



**Colegio Público
Marqués de Santa Cruz**

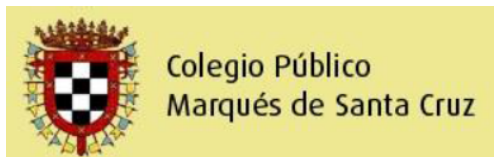
[ANEXO I. INSTALACIONES.](#)



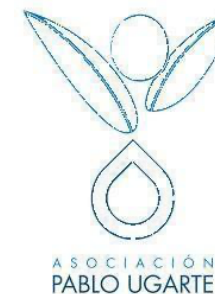


ANEXO II. DORSALES. SE HARÁN EN LA CLASE

IX CARRERA CAMPO A TRAVÉS “JOSÉ PÉREZ LEÓN”



301





NOMBRE:

APELLIDOS:

[ANEXO III. DISTRIBUCIÓN ESPACIAL](#)







ANEXO V. REGLAMENTO.

Artículo 1.-El C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz organiza la IX Carrera Campo a través “Pepe Pérez León” a beneficio de la Asociación “Pablo Ugarte” y el Proyecto ADISCON que se celebrará en el parque anejo al colegio del Poblado Naval (Fuentebravía. El Puerto de Santa María).

Artículo 2.-Podrán participar todos los niños de dicho colegio desde los 3 hasta los 12 años y los profesores/as, padres/madres de alumnos del centro.

Artículo 3.-Las pruebas a disputar por cursos, serán de acuerdo con el horario y distancia, según anexo VI.

Artículo 4.-No habrá premios, pero sí clasificaciones que se expondrán en el tablón de anuncios del colegio.

Artículo 5.-Las carreras serán mixtas, eso quiere decir que no habrá distinción en la clasificación de masculino ni femenino.

Artículo 6.- Será descalificado todo atleta que no corra con el dorsal visible en el pecho, o no lo lleve a la llegada, o no cumpla las distancias marcadas, o tenga una actitud antideportiva con el resto de atletas, jueces o entrenadores.

Artículo 7.-Las inscripciones se cumplimentarán como se indica en el anexo IV y se notificará cualquier cambio a:
nacho.bravo8@colegiomarquesdesantacruz.com .

Artículo 8.- Los atletas no podrán correr sin su debida autorización. El C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz declina toda responsabilidad sobre los daños que pudieran causar o causarse los participantes.

Artículo 9.- El C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz facilitará el acceso a los servicios médicos necesarios para cualquier incidencia que pudiera ocurrir.



[ANEXO VI. DIPTICO, CARTEL O FOLLETO INFORMATIVO.](#)

IX carrera de campo a través

“Pepe Pérez León”

Viernes 14 de abril de 2023

10:00 de la mañana

Lugar: Pinar Poblado Naval, junto al colegio.



Organiza:



**Colegio Público
Marqués de Santa Cruz**

Colaboran:



AMPA LAS DUNAS
Asociación de Madres y Padres
Colegio Marqués de Santa Cruz





Patrocinadores:

En Beneficio de:



	Categoría	Distancia	Recorrido
9:00	RECEPCIÓN DE ATLETAS		
9:30	ACTO DE INAUGURACIÓN		
10:00	1º	500 metros	1 vuelta circuito A
10:10	2º	500 metros	1 vuelta circuito A
10:20	3º	750 metros	1 vuelta circuito B + A



10:30	4º	750 metros	1 vuelta circuito B + A
10:45	5º	1.000 metros	2 vueltas circuito A
11:00	5 AÑOS	250 metros	1 vuelta circuito B
11:10	4 AÑOS	250 metros	1 vuelta circuito B
11:20	3 AÑOS	250 metros	1 vuelta circuito B
11:30	6º, FAMILIAS Y PROFESORES	1.000 metros	2 vueltas circuito A
11:40	ACTO DE CLAUSURA		
11:50	VUELTA AL COLEGIO		

*Los horarios de salida pueden sufrir ligeras modificaciones y estas horas son aproximadas.



ANEXO VII. PERMISOS Y AUTORIZACIONES.

Estimadas familias:

Desde el C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz queremos informarles que el próximo viernes 14 de abril de 2023, a las 9:30 de la mañana se celebrará la **IX Carrera de Campo a través “Pepe Pérez León” en beneficio de la Asociación Pablo Ugarte y ADISCON** en el que participarán todos los alumnos de nuestro colegio. Por ello, les solicitamos que cualquier aportación económica que ustedes puedan realizar, será bienvenida. Para ello se colocarán una hucha el día de la carrera y realizar así las donaciones en el colegio. También durante la semana del 10 al 14 de abril se podrá adquirir en la sede del AMPA del colegio, diversos materiales de la APU, tales como sudaderas, camisetas, pulseras... Para ello se debe contactar con **M^a José** en el teléfono **639 827 735** y se le facilitará un cita para adquirir los materiales. Por último puede contribuir también realizando una transferencia a: **BANCO SANTANDER: ES29 0075 0351 55 0600344270** o hacer una contribución vía PayPal en el siguiente [enlace](#). Rogamos que si utilizan estas últimas dos vías para colaborar, pongan en el concepto: “IX Carrera de Campo a través “Pepe Pérez León”.

Por otro lado, recordarles que el **público general no puede acceder al interior del circuito**. Podrán seguir el evento desde fuera del circuito y online. Para ello, al igual que el pasado año, se realizará una retransmisión en directo a través de la web del cole vía MEET en el siguiente enlace: _____.

Finalmente, necesitamos la autorización de participación en la prueba, la cual debe ser firmada y entregada al tutor de su hijo/a antes del miércoles 12 de abril. Dicha autorización será dada a los alumnos en clase. También, recordarles que el día del evento los alumnos deben asistir con ropa si es posible con algún motivo APU y calzado deportivo, gorra e **imperdibles** para la sujeción del dorsal. Del mismo modo, queremos informarles que se ha solicitado la asistencia de los servicios médicos de la Base y el parque ha sido limpiado de oruga procesionaria, así como se ha cortado el césped para el mejor desarrollo de las carreras.

Sin otro particular que agradeciendo su colaboración, reciban un cordial saludo.

Yo D/Dña..... con DNI autorizo al alumno/a a participar en la IX Carrera de campo a través “Pepe Pérez León” en beneficio de la Asociación Pablo Ugarte y ADISCON que se celebrará el próximo viernes 14 de abril de 2023 a las 9:30 de la mañana en el Poblado Naval. Firma padre/madre/tutor

_____.

ANEXO IX. PRENSA Y COMUNICACIÓN.



Un año más el C.E.I.P. Marqués de Santa Cruz va a organizar la IX Carrera de campo a través “Pepe Pérez León”, para ayudar a la Asociación Pablo Ugarte y ADISCON contra el cáncer infantil y más concretamente en la investigación de la Anemia Diseritropoyética Congénita. Esta enfermedad es un desorden en la producción de los glóbulos rojos. La asociación ADISCON ha emprendido un nuevo proyecto de investigación con la Universidad Internacional de Cataluña (UIC) para intentar encontrar una solución a esta “rara” enfermedad y el colegio no podía quedar indiferente a esta causa, sabiendo además

que un compañero nuestro, sufre los estragos de dicha enfermedad. Se realizará el **viernes 14 de abril de 2023 desde las 9:30 hasta las 12:00** en la cual participarán alumnos de manera directa y todo miembro de la comunidad educativa colaborando en distintas funciones.

Los estudiantes de 6º curso de primaria nos encargaremos de organizar la mayor parte del evento haciendo de entrenadores, organizadores, responsables de circuito, repartidores, megafonía, voluntarios... Dicho evento tendrá lugar en el pinar anexo al colegio, dentro del poblado naval. No contaremos con premios, ya que no hay mayor premio que luchar y colaborar por una buena causa como esta. Se otorgará a todo participante que llegue a meta una bolsa de fruta (donada por FRUSUR) y agua (donada por LAUL).



Por último, recordarles que el **público general no puede acceder al interior del circuito**. Podrán seguir el evento desde fuera del circuito y online. Para ello, al igual que el pasado año, se realizará una retransmisión en directo a través del canal de YouTube del centro en el siguiente enlace: _____.

Toda la información la encontrarán en:

<http://www.colegiomarquesdesantacruz.com/>

LES ANIMAMOS A APOYAR ESTE EVENTO QUE PODRÁ SEGUIR ONLINE EN LA WEB DEL CENTRO.

Colegio Público Marqués de Santa Cruz

ENLACE ANUNCIO CARRERA: <https://vimeo.com/209951899>

DOCUMENTAL DANI TRONCOSO: <https://vimeo.com/214425632>