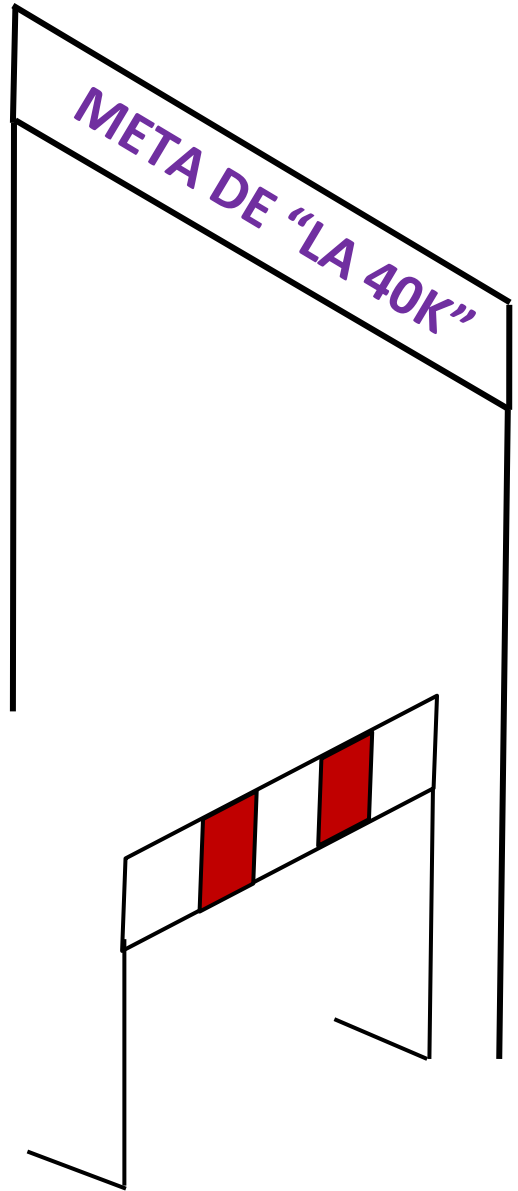
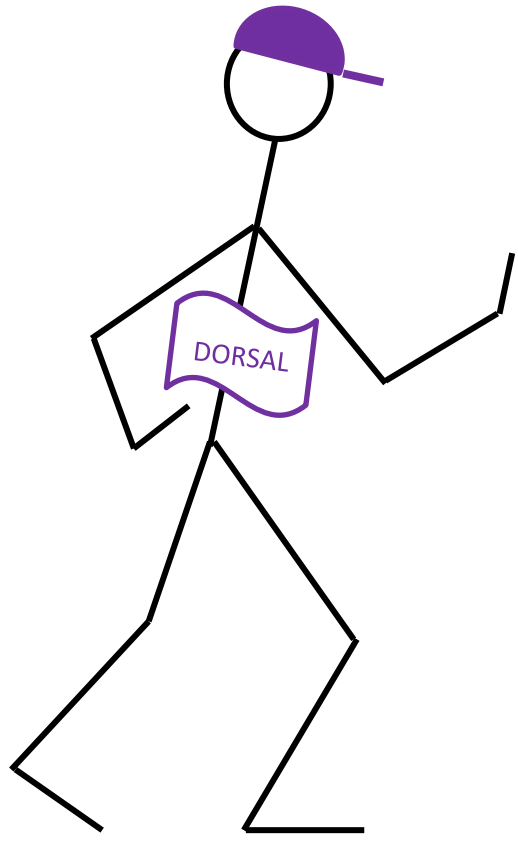


¡HOLA! ¿TE GUSTAN LOS RETOS?
TE PROPONGO UNA CARRERA DE SALTO DE VALLAS
¡VAMOS, APÚNTATE A "LA 40 K"!



Valencia es una ciudad con mucha tradición en carreras, de hecho, se la conoce como “Valencia, la ciudad del running”.

En esta actividad proponemos al alumno una carrera denominada “La 40k”, con la que se pretende que vea el esfuerzo, sacrificio, planificación, constancia...que lleva a cabo cada corredor con el propósito de conseguir llegar a la meta, participar, mejorar sus tiempos..., es decir, de obtener la satisfacción personal de obtener un logro.

La 40k simula a los 40 días que dura la Cuaresma y en los que Jesús fue tentado por el demonio en el desierto.

La actividad que a continuación se presenta está ubicada en el litúrgico indicado anteriormente, es decir, la Cuaresma, que cambia cada año.

En 2020 la Cuaresma empieza el 26 de febrero, Miércoles de Ceniza, y finaliza el 9 de abril, Jueves Santo.

Esta actividad es muy versátil al igual que flexible, tanto en el material que se utiliza como en la duración, el desarrollo y la edad a la que se puede trabajar (se puede realizar tanto en infantil como en primaria y secundaria). Es, en resumen, adaptable a las circunstancias a las que nos enfrentemos en la realidad del centro.

La presente actividad principalmente va a ser realizada de manera individual.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

“La 40k”

TIEMPO LITÚRGICO A LA QUE CORRESPONDE:

La Cuaresma (miércoles 26 de febrero-jueves 9 de abril).

Aunque la presente actividad está pensada para el tiempo el tiempo litúrgico de la Cuaresma, también se puede trabajar su contenido en otros momentos del curso, pero adaptándolo.

EDAD:

Infantil, Primaria y Secundaria.

DURACIÓN DE LA MISMA:

Depende de cómo se trabaje y del curso.

Esta actividad puede realizarse tanto en dos sesiones (dependiendo del curso y de la duración de las sesiones) en las que se explicará la actividad y se llevará a cabo la consecución de la misma, es decir, el inicio y fin de la actividad, como las sesiones que

se quieran, ya que, a lo largo de la Cuaresma, se puede ir retomando para completarla según la opción elegida para la realización de la actividad.

Una vez se tenga hecha la primera fase (explicación de la opción elegida o de las diferentes posibilidades), con las diferentes partes de la actividad, se puede ir retomando cada día, como se ha mencionado anteriormente, según la opción elegida para la realización de la misma, y así ir trabajando, a la par que va interiorizándose el propósito real de la presente actividad y su relación con Jesús.

Como se puede observar, la duración es muy flexible, se puede adaptar a las necesidades del curso, tiempo, alumnado, horas, metodología empleada, ...

MATERIAL:

Al igual que la duración, el material también es muy flexible.

El material es adaptable según los recursos del centro/casa, curso con el que se pretende llevar a cabo la actividad, tiempo disponible según las sesiones por semana de que dispongamos...

La actividad que se va a llevar a cabo es una especie de “carrera” pero teniendo en cuenta el título de la misma y que su duración son 40 días, hemos de tener en cuenta tres puntos fundamentales, el primero, que Jesús va a ser nuestro nexo de unión con la actividad, el segundo la Cuaresma y el tercero la mejora y superación personal de cada alumno, por todo ello, hemos de llevarla a cabo con el mayor cariño y dedicación que podamos.

A continuación, se citan diferentes opciones de los posibles materiales que se pueden utilizar:

La base de esta actividad va a ser la utilización de la **ficha del dorsal** (consta de dos caras, la de los días y la de los dibujos), que se adjunta al final, como material fundamental y la **medalla** para aquellos niños que hayan logrado el objetivo. Además, serán necesarios los materiales que a continuación se especifican:

- Bolígrafos de **colores**, rotuladores de colores, colores de madera o cera, lápiz...para rellenar el dorsal por la cara de delante. Principalmente *primaria* y *secundaria*.
- **Gomets** de los colores del semáforo o de caritas, **o bien papelitos** de diferentes colores, tamaño celda de la tabla para rellenar el dorsal por la cara de delante. Preferentemente para *infantil*.
- **Pegamento** en caso de que se utilicen papelitos.

OBJETIVOS:

- Que los alumnos, desde que son pequeños, aprendan que el tiempo litúrgico de la Cuaresma **comienza** el Miércoles de Ceniza y **acaba** el Jueves Santo.
- Que los alumnos entiendan que la Cuaresma es un tiempo de **conversión** en el que nos hemos de preparar para la Pascua.
- Que los alumnos demuestren lo mucho que quieren a Jesús y **cambien** aquello que les aleja de él, ya que es un tiempo de conversión.
- Que los alumnos comprendan que la Cuaresma es el tiempo del **perdón** y la reconciliación, dos acciones que van ligadas entre sí.
- Que los alumnos identifiquen el **color** morado con la Cuaresma y aprendan el significado de este color en relación con este tiempo litúrgico.
- Que los alumnos caminen junto a Jesús y vean que, la religión no sólo es ir a la clase, creer, estar bautizado... sino que va más allá. Jesús quiere que lo tengamos siempre presente y con esta actividad, lo lograremos en la medida que unimos las carreras con la Cuaresma, que es como una carrera de fondo con una duración de **40 días**.
- Que los alumnos entiendan que la Cuaresma es un tiempo con el que seguir el ejemplo de Jesús al hacer frente a las **tentaciones del demonio** en el desierto.
- Que los alumnos identifiquen las **tentaciones** del demonio con cosas que nos suceden en nuestro **día a día**.
- Que los alumnos vean la Cuaresma como un tiempo de **sacrificio y ayuno** de muchas formas.

DESARROLLO:

El título de esta actividad es "La 40K", por ese motivo vamos a elaborar un listado de cosas que queramos mejorar para estar más cerca de Jesús y ver los posibles problemas con que nos podamos encontrar a lo largo del camino, desde la salida el Miércoles de Ceniza hasta llegar a la meta el Jueves Santo.

Dependiendo de cómo se vaya a realizar, podremos optar por una de las dos opciones siguientes:

- Opción 1:
 - Esta opción está pensada, principalmente para **infantil** y también para aquellos alumnos, de cursos superiores, con **dificultad en el aprendizaje**.
 - En ella, imprimiremos la ficha dorsal.
 - Después, una vez repartida la ficha, cada alumno pondrá su nombre, en el caso de que no sepa, se lo pondremos nosotros. Seleccionaremos con ellos aquellas cosas que, o bien ellos o bien nosotros, veamos que han de mejorar en tres ámbitos diferentes: casa, clase y de ellos mismos, y las anotarán o anotaremos en la parte de debajo de la ficha.

- A continuación, por la parte de detrás de la ficha y en el recuadro de arriba, se dibujarán ellos con ropa de deporte (camiseta morada) y un dorsal con su nombre en la línea de salida.
- Cada día se irá rellenando la tabla en función de cómo han logrado el reto ese día. Para ello utilizaremos los colores del semáforo (rojo si no lo han logrado, amarillo si regular y verde si ha sido conseguido), gomets, papelitos o lo que queramos.
- Para finalizar, haremos un recuento de los colores por reto para hacer una estimación de si el objetivo se ha conseguido y en caso de que sí, el alumno se dibujará en la parte posterior de la ficha, en el recuadro de abajo, con una medalla y por último le entregaremos la medalla con su nombre y él se la coloreará a su gusto.

➤ Opción 2:

- Esta opción está pensada, principalmente para **primaria**.
- En ella, imprimiremos la ficha dorsal.
- Después, una vez repartida la ficha, cada alumno pondrá su nombre. Seleccionaremos con ellos aquellas cosas que han de mejorar en tres ámbitos diferentes: casa, clase y de ellos mismos, y las anotarán en la parte de debajo de la ficha.
- A continuación, por la parte de detrás de la ficha y en el recuadro de arriba, se dibujarán ellos con ropa de deporte (camiseta morada) y un dorsal con su nombre en la línea de salida.
- Cada día, cada alumno, irá rellenando la tabla en función de cómo haya logrado el reto ese día. Para ello utilizaremos los colores del semáforo (rojo si no lo han logrado, amarillo si regular y verde si ha sido conseguido), o números 0-2 (0 si no lo ha logrado, 1 si lo ha hecho a medias y un 2 en el caso de que lo haya logrado) o lo que queramos.
- Para finalizar, haremos un recuento de los colores/puntuación por reto para hacer una estimación de si el objetivo se ha conseguido y en caso de que sí, el alumno se dibujará en la parte posterior de la ficha, en el recuadro de abajo, con una medalla y por último le entregaremos la medalla con su nombre y él se la coloreará a su gusto.
- Antes de dar por concluida la actividad, cada alumno, en medio folio, aparte, hará una redacción, que luego entregará al profesor, a modo de valoración y reflexión personal sobre las dificultades/obstáculos/tentaciones con las que se ha encontrado para conseguir alcanzar los retos planteados al inicio, a lo largo de la carrera, es decir, de los 40 días (Cuaresma).

➤ Opción 3:

- Esta opción está pensada, principalmente para **secundaria**.
- En ella, imprimiremos la ficha dorsal.
- Después, una vez repartida la ficha, cada alumno pondrá su nombre y seleccionaran aquellas cosas que han de mejorar en tres ámbitos diferentes: casa, clase y de ellos mismos, y las anotarán en la parte de debajo de la ficha.
- A continuación, por la parte de detrás de la ficha y en el recuadro de arriba, se dibujarán ellos con ropa de deporte (camiseta morada) y un dorsal con su nombre en la línea de salida.
- Cada día, cada alumno, irá rellenando la tabla en función de cómo haya logrado el reto ese día. Para ello se puntuarán con números del 0 al 2 (0 si no lo ha logrado, 1 si lo ha hecho a medias y un 2 en el caso de que lo haya logrado) o lo que queramos.
- Para finalizar, harán un recuento de la puntuación por reto para hacer una estimación de si el objetivo se ha conseguido y en caso de que sí, el alumno se dibujará en la parte posterior de la ficha, en el recuadro de abajo, con una medalla y por último le entregaremos la medalla con su nombre y él se la coloreará a su gusto.
- Antes de dar por concluida la actividad, cada alumno, en un folio aparte, hará una redacción, que luego entregará al profesor, a modo de valoración y reflexión personal sobre las dificultades/obstáculos/tentaciones con las que se ha encontrado para conseguir alcanzar los retos planteados al inicio, a lo largo de la carrera, es decir, de los 40 días (Cuaresma).

En el calendario no están contabilizados ni los fines de semana ni la semana de fallas.

Tanto para primaria como para secundaria es muy importante que los alumnos entiendan lo que es la Cuaresma y lo que son las tentaciones y vean que, el que algo quiere algo le cuesta.

Dos partes muy importantes de esta actividad son la reflexión personal y la sinceridad a la hora de puntuarse los retos, ya que así ellos mismos se irán dando cuenta de lo difícil que es conseguir cambiar algo y hacer frente a las distracciones/dificultades/obstáculos/tentaciones, que se van encontrando en su camino.

Estas han sido solo algunas de las propuestas para la realización de la presente actividad, pero, como anteriormente hemos dicho, es una actividad muy versátil al igual que flexible y deseamos que os haya despertado el interés y la imaginación para la consecución de la misma.

Esperamos que os haya servido de apoyo.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS PARA LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD

- Las tentaciones de Jesús en el desierto (Mt 4, 1-11 y Lc 4, 1-13)
- La tentación de Adán en el Edén
- La Cuaresma
- El Miércoles de Ceniza
- El Domingo de Ramos
- El Misterio Pascual

Para buscar más información podéis consultar los siguientes enlaces:

<https://www.bibliacatolica.com.br/es/>

<https://www.youtube.com/watch?v=6i95Clv9KN4>

<https://www.youtube.com/watch?v=yanoJUE3zf0>

<https://www.escuelabiblica.com/estudios-biblicos-1.php?id=6>

https://www.youtube.com/watch?v=kClmBrD_b0g&t=7s

<https://www.aciprensa.com/recursos/cuaresma-tiempo-de-conversion-1919>

Dorsal de la 40 K-Nombre del alumno _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

Día-Mes			26 febrero	27 febrero	28 febrero
Reto mío			Miércoles de Ceniza		
Reto casa					
Reto clase					

Día-Mes	2 marzo	3 marzo	4 marzo	5 marzo	6 marzo
Reto mío					
Reto casa					
Reto clase					

Día-Mes	9 marzo	10 marzo	11 marzo	12 marzo	13 marzo
Reto mío					
Reto casa					
Reto clase					

Día-Mes	23 marzo	24 marzo	25 marzo	26 marzo	27 marzo
Reto mío					
Reto casa					
Reto clase					

Día-Mes	30 marzo	31 marzo	1 abril	2 abril	3 abril
Reto mío					
Reto casa					
Reto clase					

Día-Mes	6 abril	7 abril	8 abril	9 abril	
Reto mío				Jueves Santo Vacaciones de SS	
Reto casa					
Reto clase					

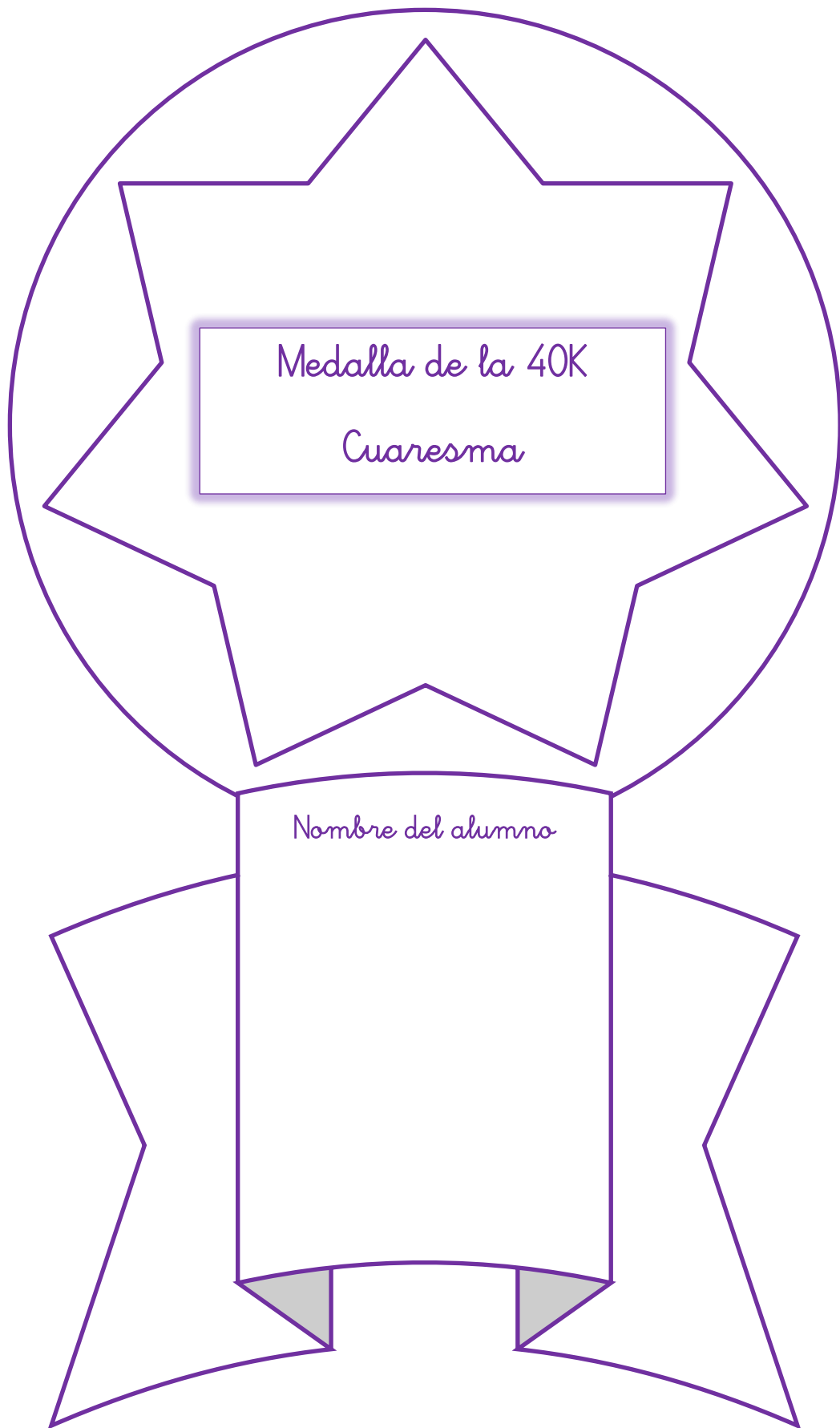
Reto mío _____

Reto casa _____

Reto clase _____

El alumno se dibujará en la línea de salida para comenzar la 40 K. El color de la camiseta será morado.

El alumno se dibujará con una medalla en el caso de que haya conseguido llegar a la meta, es decir, lograr alcanzar los tres retos y vencer los obstáculos que se haya encontrado por el camino.



Medalla de la 40K

Cuaresma

Nombre del alumno