

CONCURSOS - YINCANA - LIBROS - ACTIVIDADES VIRTUALES - RETOS...

# PROGRAMA OCIOJOVEN

#

# Yo Me

# -QUEDO-

↔ EN ↔

# CASA

Una forma diferente de pasar el tiempo!!

INSCRIPCIÓN Y ACTIVIDADES EN:

[www.guardamardelsegura.es](http://www.guardamardelsegura.es)

"Sorteo de premios entre los participantes"



AJUNTAMENT  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



GENERALITAT  
VALENCIANA

IVA J

Institut Valencià  
de la Joventut

COLABORA:



Vega FIBRA  
EL REY DE LA FIBRA

# DOSSIER ACTIVIDADES CONCEJALIA JUVENTUD

## PROYECTO JUVENTUD #yomequedoencasa



AJUNTAMENT  
DE GUARDAMAR DEL SEGURA



GENERALITAT  
VALENCIANA

**IVAJ**

Institut Valencià  
de la Joventut



UTOPYA

COLABORA:



**Vega FIBRA**

EL REY DE LA FIBRA



UTOPYA



**Vega FIBRA**  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
#Ocio Joven

**yo me  
QUEDO**

EN

**casa**



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



GENERALITAT  
VALENCIANA

**IVAJ**

Institut Valencià  
de la Joventut



# ÍNDICE

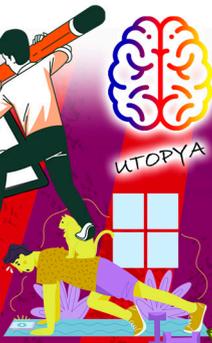
1. INTRODUCCIÓN E INDICACIONES.....	2
2. RUTINA DE EJERCICIOS .....	3 - 4
3. LIBROS INTERESANTES.....	5 - 6
3. MANDALAS .....	7 - 11
5. CONOCERNOS MÁS .....	12
6. ACTIVIDADES VIRTUALES:	
A. YINCANA.....	13
B. FASE DE RETOS .....	14
7. TU OPINIÓN CUENTA.....	15
8. MODELO DE PARTICIPACIÓN .....	16



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



IVAJ Institut Valencià de la Joventut



VegaFIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
#Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa

## 1. INTRODUCCIÓN E INDICACIONES

Como todos sabemos y estamos viendo, están habiendo muchos cambios en toda España y en el mundo. Uno de estos cambios es la parada y pausa de todas las actividades de ocio previstas en todos los Ayuntamientos.

Ahora bien, eso no significa que debamos parar, que debemos abandonar nuestras metas, solamente se trata de adaptarnos a esta nueva situación y sacarle partido.

Desde la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Guardamar del Segura queremos seguir en contacto con nuestros jóvenes, por ello hemos preparado este dossier con algunas actividades que desde casa podemos ir haciendo para pasar nuestro tiempo de ocio y al mismo tiempo aprender juntos. Queremos que éste, te ayude a pasar el tiempo de ocio un poco más agradable posible y ofrecerte algo diferente para los fines de semana.

Hemos preparado **varios tipos de actividades:**

- Simplemente puedes utilizar este dossier como guía o consejos de cómo pasar tu tiempo libre de una forma distinta a la que ahora lo hacías.
- **CONCURSO DE ACTIVIDADES.** Se trata de un concurso en el que completando las actividades nº 2, 3, 4 y 5 del dossier, podrás optar al sorteo de un premio. En cada actividad, habrá un apartado titulado: **"Requisitos para optar al premio"**. Si quieres participar en este concurso, deberás enviarnos un correo a [juventudguardamar@gmail.com](mailto:juventudguardamar@gmail.com) poniendo en el ASUNTO del correo: PARTICIPAR CONCURSO DE ACTIVIDADES, y adjuntar el **modelo completo** que viene al final del dossier (página 16).
- **ACTIVIDADES VIRTUALES.** Se trata de una Yincana Virtual y de una Fase de Retos, en las que también quien quiera puede participar y si superas todas las fases, de las que te iremos informando poco a poco, optarás a sorteo de un premio para cada una. Si quieres participar deberás enviarnos un correo a [juventudguardamar@gmail.com](mailto:juventudguardamar@gmail.com) poniendo en el ASUNTO del correo: PARTICIPAR YINCANA O PARTICIPAR FASE DE RETOS O PARTICIPAR AMBAS ACTIVIDADES VIRTUALES, y adjuntar el **modelo completo** que viene al final del dossier (página 16).

\*Los **premios** están por definir, por lo que, hemos creado un apartado para que participes en decidir que te gustaría que sorteáramos. Se obtendrá un premio por cada una de las actividades, es decir, un premio por el Concurso de Actividades, otro por la Yincana y otro por la Fase de Retos. El sorteo se publicará en las redes sociales del Ayuntamiento de Guardamar del Segura y la Concejalía de Juventud.

Se trata de mostrar tu lado más original, creativo y demostrarnos que tál llevas el estar en casa. Esperamos que os guste y estamos abiertos a cualquier sugerencia, recomendación o propuesta que querías compartir con nosotros.



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



IVAJ  
Institut Valencià  
de la Joventut



2



Vega FIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
# Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa

## 2. RUTINA DE EJERCICIOS

¿Qué mejor manera de empezar el día que haciendo ejercicio? ¿Sabes que una buena rutina de entrenamiento tiene consecuencias beneficiosas tanto a nivel físico como mental?

Algunos de los factores que mejora a **nivel físico** son: aumenta la fuerza, el tono muscular, la densidad ósea, la flexibilidad y movilidad de las articulaciones. Disminuye el exceso de grasa y el riesgo a padecer enfermedades cardíacas, de hipertensión, osteoporosis, entre otras. En cuanto a los factores que mejoran a **nivel psicológico** podemos encontrar: mejora de la autoestima, disminución del estrés y ansiedad, ayuda a la estabilidad emocional, mejora la memoria y la actividad cerebral, además aumenta la liberación de endorfinas (asociadas con estados de ánimo positivos).

Te proponemos una rutina sencilla que puedes realizar en casa. Las recomendaciones generales para realizar este entrenamiento son:

- estar bien hidratado
- ponte ropa adecuada para realizar ejercicio
- ten un reloj cerca para poder controlar los descansos
- no comiences el entrenamiento sin antes saber realizar correctamente cada ejercicio
- ponte música motivadora y disfruta.

\*Nota: para algunos ejercicios se necesita una mancuerna, en caso de no tener se puede utilizar una botella de agua o algo que pese un poco.

*\*Requisito para optar al premio: Mándanos un video haciendo un par de ejercicios del circuito.*



3



VegaFIBra  
EL REY DE LA FIBRA

Programa  
#Ocio Joven  
yo Me  
QUEDO  
EN  
Casa



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



IVAJ  
Institut Valencià  
de la Joventut



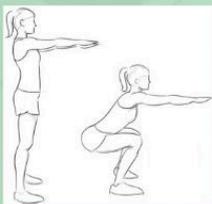
# ENTRENAMIENTO EN CASA CIRCUITO

DAREMOS 3 VUELTAS AL CIRCUITO

Antes de comenzar el entrenamiento haremos un calentamiento de movilidad articular

## EJERCICIOS

### 1- SENTADILLAS



### 2- FLEXIONES



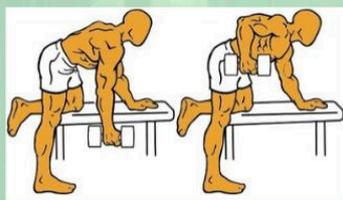
### 3- ELEVACIONES LATERALES DE HOMBRO



### 4- ZANCADA



### 5- REMO A UNA MANO



### 6- CURL DE BÍCEPS



### 7-EXTENSIONES DE TRÍCEPS



## REPETICIONES

15 REPETICIONES  
POR EJERCICIO.

EN LOS EJERCICIOS  
4, 5, 6 Y 7 SERÁN 15  
REPETICIONES EN  
CADA LADO.

## DESCANSO

ENTRE LA 1ª Y LA 2ª  
VUELTA 1 MINUTO.  
ENTRE LA 2ª Y LA 3ª  
2 MINUTOS

TRAS COMPLETAR LAS 3 VUELTAS HAREMOS 10 SERIES DE PLANCHAS DE 10 SEGUNDOS EN ACTIVACIÓN Y 5 SEGUNDOS DE DESCANSO

### 3. ALGUNOS LIBROS QUE TE PUEDEN GUSTAR

1. **“La historia como nunca te la habían contado”**. De Javier Donzé. Ed: La esfera de los libros. Una forma diferente, esquemática y llamativa de contarnos algunos de los sucesos históricos más importantes.

2. **“Los 100”**. de Kass Morgan. Tres siglos después de la catástrofe termonuclear, los únicos supervivientes habitan en naves espaciales que giran alrededor de la órbita terrestre.

3. **“Calla, Cándida, Calla”**. De Maite Carranza. Unas vacaciones en el pueblo, rodeada de los hermanos pequeños puede ser el peor plan imaginado. Pero, ¿qué pasaría si descubres a un grupo de jóvenes de lo más interesante y a uno en concreto que te llama la atención? Esta es la historia de Cándida y su magnífico verano en el pueblo de su abuela, en La Rioja.

4. **“El curioso incidente del perro a medianoche”**. De Mark Haddon. Su protagonista, Christopher Boone es un chico de 15 años que tiene Asperger. Cuenta con habilidades increíbles para las matemáticas, posee una gran memoria fotográfica y es muy inteligente, pero tiene dificultades para entender las relaciones y el comportamiento humano.

5. **“Y luego ganas tú”**. De Andrea Compton, Javier Ruescas, María Herrejón, Jedet Sánchez y Manu Carballo. La sociedad cada vez está más concienciada sobre el tema del bullying. Para llevarlo más allá, cinco youtubers se han unido para contar sus experiencias (personales o cercanas) acerca del acoso escolar con el fin de concienciar a la población juvenil sobre ello y poder acabar con ello.

6. **“Bajo la misma estrella”**. De John Green. Cuenta la historia de una adolescente con cáncer y cómo cambia su vida al conocer a un chico en un grupo de apoyo para pacientes con cáncer. Amistad, amor, esperanza, superación, serenidad... todo un laberinto de sensaciones y emociones.

7. **“Los chicos sí que lloran”**. De Leah Konen. Una historia de amor en la que se acabaron los estereotipos que dictan que los chicos que lloran son menos fuertes: a todos, como humanos, nos abruma el amor alguna vez.

8. **“Recuerda aquella vez”**. De Adam Silvera. “¿Qué pasaría si pudieras borrar los recuerdos que te impiden ser feliz?”, bajo esta presentación encontramos una novela que cuenta la historia de Aaron, un adolescente que arrastra problemas emocionales.

9. **“Cuando Hitler robó el conejo rosa”**. De Judith Kerr. Anna es una niña de 9 años (aunque va creciendo a lo largo del libro) que relata, a través de su propia historia, la vida de una familia que se ve obligada a huir de la Alemania nazi.

10. **“Una semana de siete lunes”**. De Jessica Brody. Relata la historia de Ellison, una adolescente que vive, día tras día el mismo lunes de pesadilla. ¿Podrá escapar de ello?

11. **“Eso no es amor”**. De Marina Marroquí. Lejos de ser un ensayo teórico con el que la autora pretenda hablar sobre su experiencia siendo víctima de violencia machista, pretende involucrar a los lectores con actividades para que ellos mismos tomen sus propias conclusiones sobre el tema (test, expresión mediante dibujos, juegos de roles, etc.).

12. **“Fíjate en mí”**. De Lof You. Narra cuatro historias de amor contadas a través de los ojos de cuatro amigas. A todas les pasa lo mismo: esperan como locas a que alguien se fije en ellas, aunque cada una tiene su historia personal.

13. **“Rottingdean”**. De Beatriz Ramírez de Arellano. Una obra que cuenta la historia de Amelia, que intenta adaptarse a una nueva vida. Se traslada a un viejo caserón rehabilitado e intenta poner en marcha un pequeño hotel...un final insospechado que arrastrará a la protagonista hacia los abismos más profundos de la historia de su propia familia.

14. **“Veinte”** de Manel Loureiro.

Nadie sabe qué está sucediendo. La mayor parte de la humanidad se ha suicidado en pocas semanas, sin ningún motivo aparente ni conexión entre sí, mientras el mundo colapsa en medio de un caos creciente. Entre los escasos supervivientes se encuentra Andrea, una chica de diecisiete años con recuerdos borrosos y un gran secreto que ni ella misma conoce.

Cuando años después, un desastre parecido amenaza con repetirse, Andrea y un grupo de jóvenes comienzan una crucial odisea para descubrir, a través de la ruinas de lo que un día fue la Humanidad, la solución a algo que nunca debería haber ocurrido. Pero esta vez, el número 20 puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

15. **“Saga After”** de Anna Todd.

La historia gira en torno a la complicada relación amorosa entre Tessa Young, una chica estudiosa y educada, y Hardin Scott, el chico malo de la universidad.

La saga homónima está compuesta de cinco volúmenes:

After 1: Aquí empieza todo

After 2: En mil pedazos

After 3: Almas perdidas

After 4: Amor infinito

After 0(5): Antes de ella

**16. “Saga Lux”** de Jennifer L. Armentrout.

La saga Lux se compone de cinco libros, en orden: Obsidian, Onyx, Opal, Origin, Opposition. En este caso hablamos de una historia de romance juvenil y ciencia ficción. “Kat se muda a Virginia Occidental después de la muerte de su padre para dejar atrás recuerdos muy dolorosos y empezar de nuevo. Junto a su madre se instala en un pueblecito donde todo parece muy aburrido, hasta que conoce a los vecinos... Cuando un desconocido la ataca y el vecino guapo, con unos ojos verdes impresionantes, sexy e insufrible la salva utilizando sus poderes, descubre que entre nosotros conviven seres de otro planeta...”

**17. “Saga Hush, Hush”** de Becca Fitzpatrick.

La saga Hush, Hush habla del amor que se desarrolla entre Nora Grey (quien también da la perspectiva desde la cual se narra toda la historia) y Patch Cipriano, y todos los peligros que esto conlleva.

Libros que componen la saga:

1. Hush Hush, 2. Crescendo, 3. Silencio, 4. Finale

## **AUTORES LOCALES:**

**1. “50 bolsitas de té earl grey”** de Abril ETHEN.

Caroline, es la única protagonista de este monólogo interior, donde nos cuenta de forma cómica como se siente a sus treinta y cuatro años. Verdaderamente está acomplejada aunque sus expectativas románticas son algo exigentes teniendo en cuenta su propia situación. El té forma parte de su peculiar terapia, su madre siempre dice que no hay nada que no se pueda resolver con una taza de té, pero en realidad solo ella será capaz de cambiar su propio destino. Corto, humorístico y conciso, para pasar un rato divertido sin más pretensiones. ¡La vida es mejor riendo!

**2. “Trío de Asex”** de Abril ETHEN.

Cuando en una pareja hay un tercero, deja de llamarse pareja. Normalmente se le conoce como trío, pero cuando nosotros decidimos empezar nuestra relación, simplificamos ese concepto a la palabra AMOR.

Fuimos arrogantes, orgullosos, pasionales, egocéntricos... pero siempre fuimos nosotros mismos. Vivimos momentos buenos, momentos extraordinarios y momentos que nos hicieron mucho daño, pero la palabra que mejor nos define es VALOR. ¿Qué estarías dispuesto a hacer por amor? Una historia Romántica diferente a cualquier otra...

**3. “Wrap it”** de Abril ETHEN.

Nela Ferretti decide mudarse a la brillante Londres, una ciudad con un sinfín de posibilidades para talentosos publicistas. Pero nada le sale como esperaba y termina trabajando en Wrap it, un local de comida rápida. Allí conoce a Nathan Clark, que además de estar más rico que el queso pecorino, puede ser un estupendo trampolín a una de las agencias más prestigiosas de la ciudad. Nathan podría ser el hombre perfecto, sino fuera tan desquiciante, siempre consigue sacar a Nela de sus casillas, pero a la vez... es que es tan lindo... y, no olvidemos, que Nela necesita su ayuda.

**4. “Sinceramente desnuda”** de Victoria Blanc.

Biografía del autor.

Graduada como maestra de educación infantil, reside en Madrid, compaginando su profesión con la escritura.

Con este libro, se muestra ante el lector, sinceramente desnuda, para dar voz de mujer a lo que escribe y aliviar algunos corazones rotos.

**5. “A las puertas de Europa”** de Antonio Álvarez Gil.

Recrea el drama de los refugiados que llegan a estas tierras huyendo de la guerra en Siria. En las páginas de la novela se muestra la destrucción y el caos provocados por el conflicto bélico en el país árabe; pero también la paz y el bienestar reinantes en la mayor parte del viejo continente. El contraste entre estos mundos sirve de fondo a la relación amorosa que protagoniza una pareja de jóvenes en una bella y próspera comarca del norte de Italia.

**6. “Las sombras de África”** de Bianca Aparicio Vinsonneau.

A finales del s. XVIII, en remotas tierras africanas, la aldea de Kofi fue salvajemente atacada y él capturado para ser convertido en esclavo. Gracias a un inesperado giro del destino, burló a la muerte librándose de ser embarcado rumbo a las plantaciones del nuevo mundo a cambio de permanecer prisionero en el castillo de Cape Coast. Desde allí, arriesgando su vida, consiguió mantener una correspondencia secreta con el amor de su vida.

Una novela que nos transportará a exóticos lugares en un intenso viaje a través del tiempo y de las emociones humanas más profundas.

**7. “La Isla del Coco: Allí donde la niebla esconde su secreto.”** de Bianca Aparicio Vinsonneau.

Amparado por las sombras de la noche, el mayor tesoro de la Corona española abandona las costas del Perú escondido en las entrañas de un navío mercante bajo la amenaza de la pérdida del virreinato. Es, sin duda, una carga demasiado tentadora para el capitán William Thompson. Con las manos manchadas de sangre, huye hasta la isla del Coco para ocultar el gran Tesoro de Lima. Acompañados de un diminuto plano dibujado por la temblorosa mano de su padre, Clara y su esposo August deciden iniciar un viaje cargado de esperanzas. No imaginan que, tras el brillo del oro español, no hay más que oscuridad.

**8. “Herencia de Arena”** de Éric Gilabert Zaragoza.

Antonio Aldeguer es un jubilado que vive en la localidad alicantina de Guardamar. De ahí provienen también sus raíces, aunque sin embargo él nació en Argelia, de donde tuvo que salir con destino a España a principios de los años sesenta. Cuarenta años después de su exilio, Antonio tiene la oportunidad de retornar a su ciudad natal en un viaje de tres días en el que le acompañará su nieto Joaquín Rastoll, un veinteañero que acaba de finalizar sus estudios universitarios y que se desplaza junto a él porque nadie más en su familia lo ha querido hacer. O eso es lo que cree. Joaquín tampoco sospecha que durante esos días empezará a descubrir el secreto familiar que ha mantenido oculto su abuelo durante décadas y que detrás del mismo existe una increíble historia que jamás hubiera imaginado.

***\*Requisito para optar al premio: Para superar este apartado deberás enviarnos un breve resumen de algún libro que hayas leído recientemente, contándonos que te ha gustado más, lo que menos y si lo recomendarías.***

## 4. MANDALAS

**El mandala típico, es un dibujo generalmente circular conformado por formas geométricas básicas** como: triángulos, cuadrados, círculos y rectángulos, su estructura, las figuras y la representación esquemática varían en cada cultura, configurando su intención espiritual. Aunque tiene su origen en la india, se propagó por las culturas orientales; también se pueden ver en el cristianismo medieval, en las iglesias góticas y en los pueblos indígenas.

Son numerosas las ventajas de practicar esta actividad. Tienen un gran poder terapéutico y consiste en dejarse llevar por el inconsciente, sin preocuparnos por el resultado final del dibujo. Solo tenemos que estar presentes y concentrados, darnos libertad para colorear como nos apetezca. Si os ponéis música os ayudará.

Este pasatiempo tiene muchos beneficios, aparte de generar bienestar y tranquilidad, estimula distintas áreas cerebrales relacionadas con la motricidad, los sentidos y la creatividad.

Estos son algunos de sus beneficios: creatividad, concentración, atención, memoria, capacidad mental, nivel de conciencia y energía positiva.

¿A qué esperas? ¡¡Ponte a ello!! Aquí te dejamos unos cuantos, pero si buscas en Internet encontrarás muchos más.

***\*Requisito para optar al premio: Pinta alguno de ellos, o si ves otro que te guste más que encuentres por Internet, y mándanoslo en una foto.***



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



IVAJ Institut Valencià de la Joventut



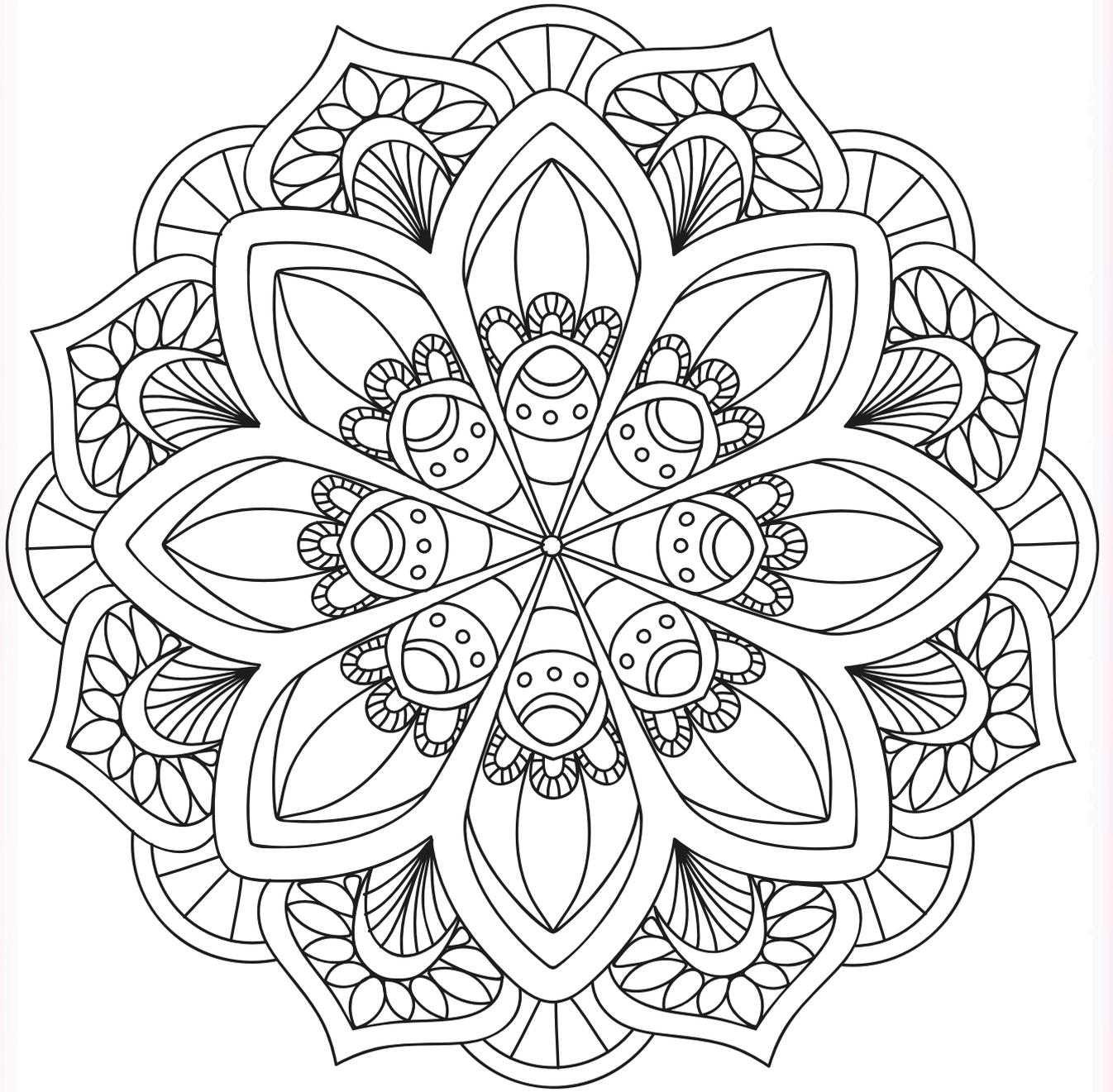
7



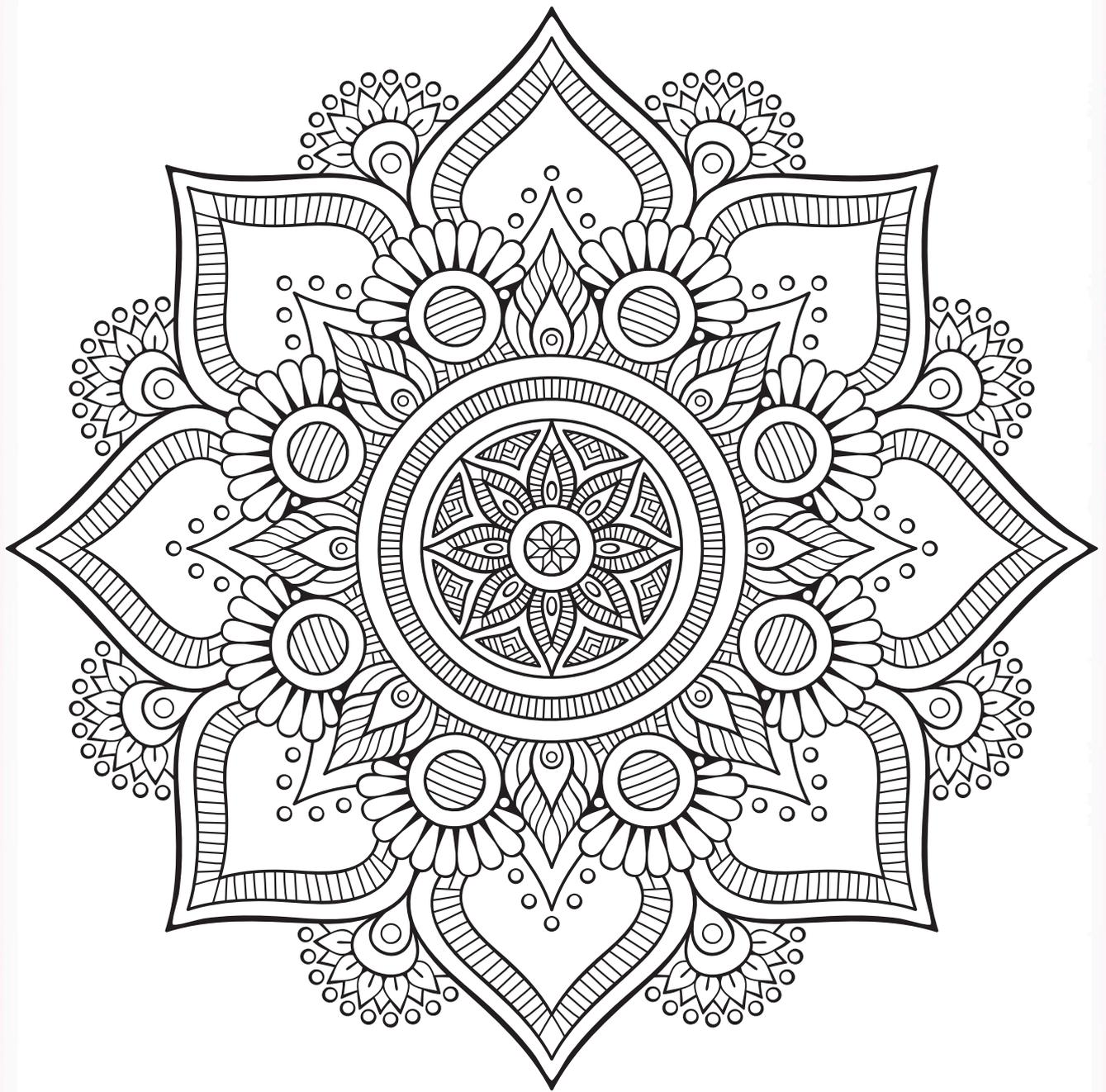
VegaFIBRA  
EL REY DE LA FIBRA

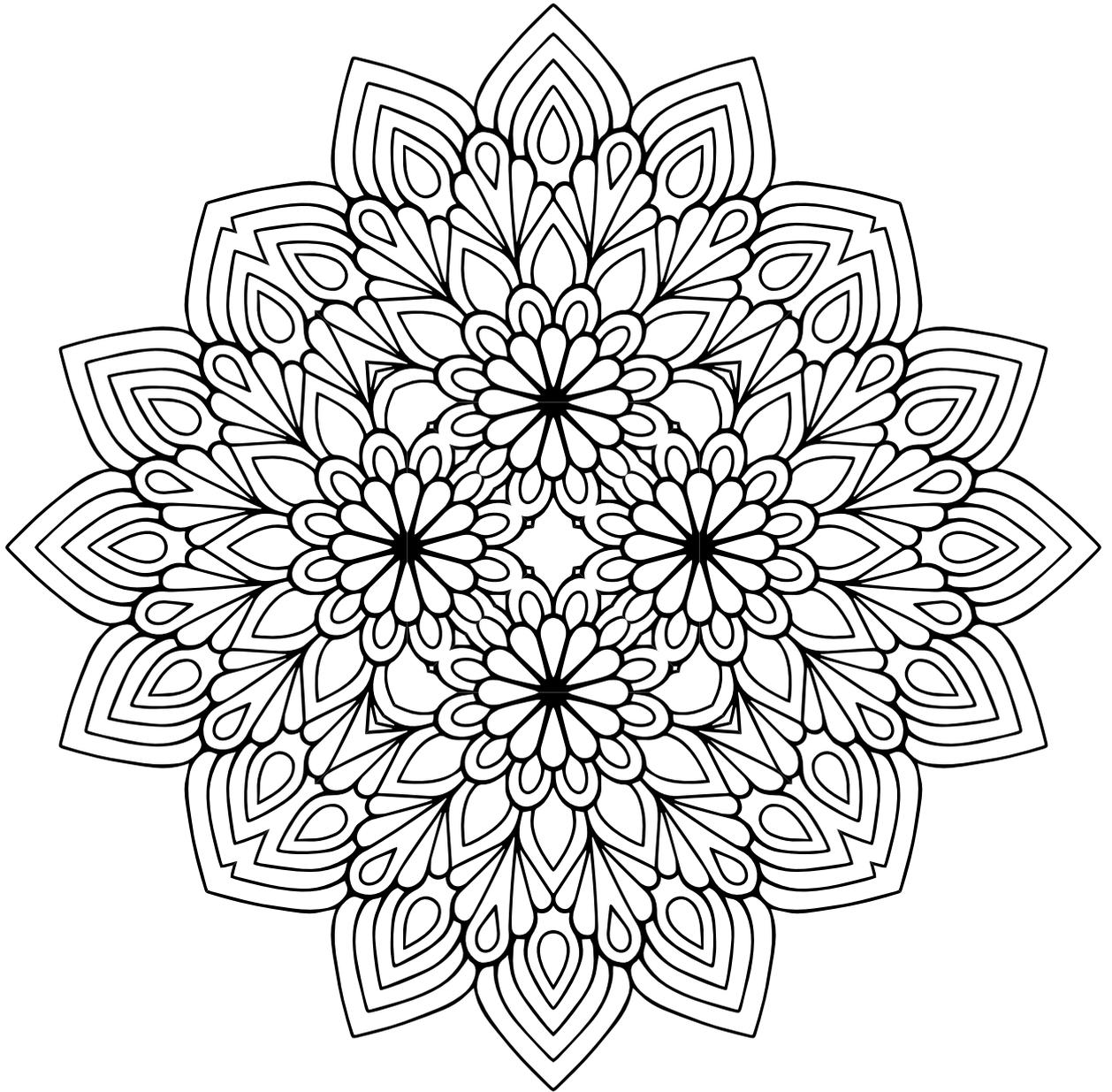


Programa  
#Ocio Joven  
yo Me  
QUEDO  
EN  
Casa









## 5. CONOCERNOS MÁS.

Queremos saber más de ti, responde a estas preguntas y cuéntanos sobre tus gustos y costumbres. Además, puedes hacerlo con un amigo/ a o familiar y ver cuantas cosas tenéis en común.

1. ¿De qué película quieres que se saque una 2ª parte?
2. Dime una cosa que siempre quisiste de niño, pero nunca tuviste.
3. ¿Cuál es la cosa más bonita que alguien ha hecho por ti?
4. Si pudieras resucitar a un personaje histórico, ¿quién sería?
5. Si tuvieras un súper poder ¿cual sería?
6. ¿Cuál es la escena de cine más miedosa que recuerdas?
7. Cuando eras niño, ¿qué querías ser de mayor?
8. ¿A qué te gustaría dedicar más tiempo?
9. ¿De que 2 comidas te harías un atracón?
10. ¿Con qué personaje ficticio tendrías una conversación?
11. ¿Crees en los horóscopos, que signo eres?
12. En casa, ¿cuál es la tarea del hogar que menos te gusta hacer?
13. ¿Quién dirías que son las 2 personas que más han influido en tu vida y cómo lo hicieron?
14. ¿Cual son tus cantantes favoritos?
15. ¿Te gustaría ser famoso, de qué forma?
16. ¿En qué parte del mundo no te gustaría estar? ¿A cuál te gustaría viajar?
17. ¿Qué profesión has admirado siempre?
18. Terminas náufrago en una isla desierta, ¿qué 3 cosas te llevarías?
19. Tu casa se está incendiando, tras salvar a tu mascota puedes salvar un solo objeto personal, ¿cuál sería?
20. Si pudieras viajar al pasado, ¿dónde irías?
21. ¿Qué animal crees que te describiría mejor?
22. ¿Qué es lo que más valoras de un amigo?
23. ¿Qué estarías dispuesto a hacer por un millón de euros?
24. ¿En qué consiste un día perfecto para ti?

\* Requisito para optar al premio: enviarnos las 24 preguntas contestadas.



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



GENERALITAT  
VALENCIANA

IVAJO

Institut Valencià  
de la Joventut



UTOPYA

12



VegaFIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
#Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa

## 6. ACTIVIDADES VIRTUALES.

### A) YINCANA DESDE CASA

Desde el Ayuntamiento de Guardamar estamos buscando mecanismos para que nuestros vecinos no se aburran tanto al no poder salir de casa, para ello hemos diseñado una Yincana online, donde los ciudadanos tendrán que resolver y superar las diferentes pruebas.

Para poder participar tenéis que mandar un correo electrónico con el **asunto "ME APUNTO A LA YINCANA"**. Tras este correo os mandaremos la primera prueba. Cuando superéis una prueba tendréis que mandar la respuesta al mismo correo y de esta manera iréis desbloqueando las siguientes. Habrá premios para los más originales y divertidos.

El correo de contacto es [juventudguardamar@gmail.com](mailto:juventudguardamar@gmail.com).

Para optar a los premios será necesario que en las pruebas que lo pidamos nos mandéis como respuesta un video. También podéis participar sin mandarnos los videos, pero sin opción a dichos premios. La intención de los videos es hacer al final un recopilatorio de los mejores momentos.

### Conceptos generales de esta Yincana:

- 1 - La participación es totalmente gratuita.
- 2 - La realización es desde casa. Está **terminantemente prohibido salir de casa** para realizar dichas pruebas.
- 3 - Para poder completar las pruebas tendréis que llevar al máximo vuestra capacidad creativa y para ello podréis utilizar todos los recursos que tengáis en casa.
- 4 - La actividad se realizará el fin de semana y responderemos a los correos entre las 10:00 y 13:00 y las 17:00 y 20:00. ( os concretaremos el fin de semana que se comienza)

**\*Requisito para optar al premio: Completa la Yincana y manda cada respuesta al correo.**



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



IVAJ  
Institut Valencià  
de la Joventut



13



VegaFIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
#Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa

## B) FASE DE RETOS

Esta fase consta de varios retos (como los que se hacen por Instagram) y tendrás que conseguir la máxima puntuación en ellos para optar a un premio final. El premio dependerá de ti y tú serás el que nos indique que te gustaría.

Las personas que quieran participar deberán enviar un correo a [juventudguardamar@gmail.com](mailto:juventudguardamar@gmail.com) indicando en el **ASUNTO: PARTICIPAR EN FASE DE RETOS**.

### Conceptos generales de la FASE DE RETOS:

- 1 - La participación es totalmente gratuita.
- 2 - La realización de dicha prueba es desde casa. Está terminantemente **prohibido salir de casa** para realizar dichas pruebas.
- 3 - Para poder completar las pruebas tendréis que llevar al máximo vuestra capacidad creativa y para ello podréis utilizar todos los recursos que tengáis en casa.
- 4 - Os iremos informando de los retos a conseguir a través del correo electrónico de las personas que se inscriban.

**\*Requisito para optar al premio: Realizar los retos y manda un video de cada reto como prueba.**



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



GENERALITAT  
VALENCIANA

IVAJ

Institut Valencià  
de la Joventut



UTOPYA

14



Vega FIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa   
# Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa

## 7. TU OPINIÓN CUENTA.

En este apartado podrás comunicarnos que te han parecido las actividades, cual te ha gustado más, que cambiarías, o que te hubiera gustado encontrar. Además de poner tus sugerencias para los premios que te gustaría recibir.

1 - ¿Qué actividad te ha gustado más?

2 - ¿Qué cambiarías?

3 - ¿Qué prueba te hubiera gustado encontrar?

4 - ¿Sugiérenos que premio te gustaría recibir para cada una de las fases?

- Premio del concurso de actividades:

- Premio del la Yincana:

- Premio de la Fase de retos:

5 - Evaluación Actividades (puntuar del 1 al 10):

- Concurso de Actividades: \_\_\_\_\_

- Yincana: \_\_\_\_\_

- Fase de retos: \_\_\_\_\_



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



GENERALITAT  
VALENCIANA

IVA J

Institut Valencià  
de la Joventut



UTOPYA

15



Vega FIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
#Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa

# MODELO DE PARTICIPACIÓN

NOMBRE: .....

APELLIDOS: .....

DNI: .....

EDAD: .....

TELÉFONO: .....

QUIERO PARTICIPAR EN:

.....

.....

.....

## TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES

El Ayuntamiento de Guardamar del Segura os informa que los datos personales que nos proporcionéis con vuestra inscripción y participación estarán protegidos con todas las medidas de seguridad que exige el Reglamento Europeo de Protección de Datos y la Ley de Protección de Datos. La información relativa a los ganadores de las distintas modalidades será publicada en la web y RR.SS. del Ayuntamiento.



AJUNTAMENT DE  
GUARDAMAR  
DEL SEGURA  
CONCEJALÍA DE JUVENTUD



16



Vega FIBRA  
EL REY DE LA FIBRA



Programa  
#Ocio Joven  
yo me  
QUEDO  
EN  
Casa



IVA J Institut Valencià de la Joventut

