

“RETOS EDUCACIÓN FÍSICA EN CASA”

A continuación, os proponemos una serie de retos para mantener un correcto estado de salud y calidad de vida desde casa. Así mismo, se proponen diferentes recursos educativos desde los que trabajar los contenidos curriculares de Educación Física.

¡Os animamos a que los vayáis realizando en familia durante esta semana!

Para dejar constancia de los retos que vayáis completando y así poder compartirlos con los demás, os animo a que toméis fotos o pequeños clips de vídeo de todo lo que vayáis haciendo (ejercicios, materiales, actividades en familia, etc.). Con todo ello, tenéis tres opciones:

- 1º Subirlo a alguna red social (de las familias y teniendo siempre en cuenta tu privacidad) y etiquetarlo con el hashtag **#cpsainzterreros** **#EFencasa**. Si utilizas Twitter, no olvides mencionar la cuenta del cole **@cpsainzterreros**.
- 2º Guardarlas para compartirlas después con tu profe de Educación Física para que pueda ver tu progreso y trabajo durante estos días (compartir vía correo electrónico davidgg@cpcarlossainzdelosterreros.com)
- 3º Crear un pequeño álbum para traer luego a clase.

¡COMENZAMOS!

- **RETO 1: Entrenamiento familiar “App Sworkit”**

¿Se puede ser activo en casa? La respuesta es ¡sí! Las nuevas tecnologías pueden resultar aliadas en dicho propósito si las utilizamos de forma adecuada. Si dispones de algún dispositivo digital (pc, tablet o móvil), ¡es hora de comenzar con las rutinas!

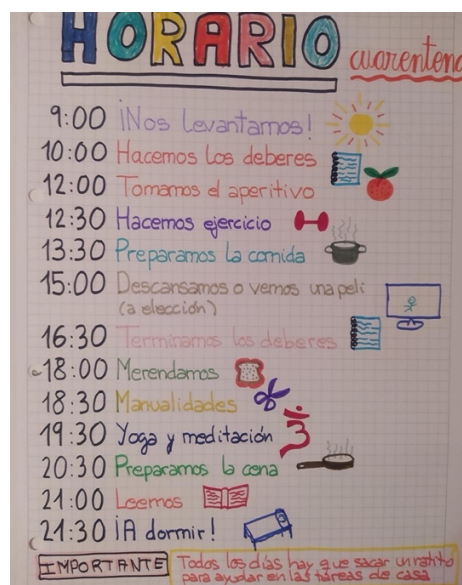
Aquí os dejamos unas sencillas guías de uso de la app tanto para tu ordenador como para tu móvil ¡Adelante!

[Sworkit: Guía fácil para ordenador](#)

[Sworkit: Tutorial para utilizarla en tu móvil](#)

- **RETO 2: Descansos activos**

Durante estos periodos de estancia en casa es importante planificar las tareas que debemos llevar a cabo durante el día. Para ello, os dejamos algunos ejemplos de posibles horarios de trabajo escolar y doméstico:



Del mismo modo, es importantísimo que entre esas tareas dediquemos tiempo a los “**descansos activos**”. Estos constituyen periodos de actividad física situados entre otras actividades más sedentarias (trabajo del cole, siesta, ver una película, manualidades, etc.). Sus beneficios han sido estudiados por numerosos profesionales, tal y como nos cuenta el Dr. Francisco B. Ortega en el siguiente [vídeo](#) (*muy interesante para las papis y mamis*).

Desde el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte se ha creado el programa [DAME10](#), que nos propone las siguientes actividades para cada una de las etapas relacionadas con los contenidos curriculares de las diferentes áreas (matemáticas, lengua, ciencias sociales, etc.).

- [1º y 2º curso](#)
- [3º y 4º curso](#)
- [5º y 6º curso](#)

- **RETO 3: Estudiamos la historia de Kathrine Switzer**

Kathrine Switzer fue una pionera en el movimiento por la igualdad en el deporte. En la imagen que veis a continuación, el organizador de la Maratón de Boston (unas de las más importante del mundo) intenta arrebatarse el dorsal y excluirle de la carrera, mientras que el resto de hombres se oponen y le permiten acabar la carrera para la cual se había preparado.



En el siguiente [vídeo](#) la propia atleta nos relata los hechos sucedidos hace 52 años. Te invito a que veas el vídeo y reflexiones sobre los cambios que ha sufrido nuestro deporte y nuestra sociedad en todo este tiempo (*los más pequeños necesitarán la ayuda de vosotros y vosotras, familias*)

Tras ello, responded conjuntamente estas preguntas oralmente o bien completar la siguiente [ficha](#):

- 1) *¿Por qué creéis que el organizador quiere quitar el dorsal a Kathrine?*
- 2) *¿Qué reacción provocó entre las mujeres la historia de esta mujer?*
- 3) *¿Qué tipo de corredores tienen actualmente el resto de maratones del mundo?*

- **RETO 4: “Fruit Counter”**

Fruit Counter es una iniciativa de @_profejuanjo para la promoción del consumo de fruta en edad escolar. El procedimiento para su puesta en práctica es el siguiente:

- 1) Se imprime el contador de [fruta](#) (o bien se va completando de forma [online](#)).
- 2) Se escriben los nombres de los participantes en la columna de la izquierda (os animo a que seáis toda la familia).
- 3) Diariamente se anotará un punto a cada persona que consuma, al menos, **3 piezas de fruta diarias**, de modo que al final de la semana se puedan sumar dichos puntos y determinar quien ha sido al campeón/a de esa semana. A modo de reconocimiento, se puede imprimir el cartel de “Persona saludable de la semana”.
- 4) Tras ello, se borran los números de las casillas y se vuelve a empezar.

- **RETO 5: “Yoga”**

Son numerosos los beneficios que el yoga tiene sobre nuestra salud: desarrollo de músculos motores, aumento de la flexibilidad de las articulaciones, mejoría de los hábitos posturales de la columna vertebral, aumento de la autoestima, mejoría de la respiración desarrollo de la atención, la concentración y la memoria, aumento del estado de calma y relajación, etc.

Por todo ello, a continuación te proponemos una serie de recursos para que realices diferentes sesiones de yoga en familia. Recuerda que la mejor manera de descubrir el yoga es practicándolo; él nos enseña a explorar en nosotros mismos y conectarnos con nuestras emociones.

- [Guía de Yoga para niños](#)
- [Vídeo Youtube: Yoga para niños](#)

Nos vemos la semana que viene, ¡Espero que disfrutéis de estos retos!

Para cualquier duda o aclaración:

davidgg@cpcarlossainzdelosterreros.com