

HEALTHY CHALLENGES IN PHYSICAL EDUCATION SUBJECT

- This UNIT consists of several challenges with a total of 10 points accumulation. (1 point per each challenge + 0,5 with a family member).
- During the month of april you have only 3 challenges to get. CLICK THE LOGO AND YOU WILL GET THE LINK.
- To check that you got it, send me a short VIDEO (in timelapse please) to noemi.huertadelrosario@gmail.com.
- Don't forget to write: N° CHALLENGE + NAME + CLASS.

Abril 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	EASY ↓	11 DIFFICULT ↓
13	14	15	16	17		18 
#CHALLENGE 1: HIIT /CARDIO					24 	25
#CHALLENGE 2: YOGA TIME						26
#CHALLENGE 3: "OCAFitness"						

Nuestra programación de Educación Física se ha visto afectada por la interrupción del curso. Por ello, desde el departamento, hemos optado por un trabajo vinculado plenamente con los hábitos saludables durante este periodo de confinamiento. Esta UNIDAD DE HÁBITOS SALUDABLES se asienta en tres grandes pilares de trabajo: la actividad física en casa, la alimentación y las técnicas de respiración y relajación.

La metodología de trabajo que vamos a seguir en esta unidad será la de la consecución de retos saludables. Cada semana debéis intentar superar un reto, y para comprobarlo, tendréis que hacer un pequeño video en “*timelapse*” o video rápido (no es necesario grabar toda la sesión) y mandarlo a mi correo: noemi.huertadelrosario@gmail.com, con los siguientes datos: **Nº CHALLENGE + NOMBRE + CURSO**.

- ✓ En total la unidad será valorada con 10 puntos.
- ✓ Cada reto suma 1 punto. Si en el reto conseguís que participe algún miembro de la familia obtendréis un *bonus* extra de 0.5 puntos.
- ✓ Cada reto es semanal, por lo que si se os pasa la semana del reto, deberéis hacer el siguiente. Tenéis hasta el domingo por la noche como fecha límite.



TODO VA A SALIR BIEN