

# 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 MAY you have 4 challenges to get + the 3 challenges you got the last month of april = 7 challenges in total.
- To check that you got it, send me a short VIDEO (in timelapse please) to [noemi.huertadelrosario@gmail.com](mailto:noemi.huertadelrosario@gmail.com).
- Don't forget to write: **Nº CHALLENGE + NAME + CLASS.**

| May 2020 |                                   |           |          |        |          |        |
|----------|-----------------------------------|-----------|----------|--------|----------|--------|
| Monday   | Tuesday                           | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|          |                                   |           |          | 1      | 2        | 3      |
| 4        | #CHALLENGE 4: OUTDOOR             |           |          | 8      | 9        | 10     |
| 11       | #CHALLENGE 5: STRENGTH TRAINING   |           |          | 15     | 16       | 17     |
| 18       | #CHALLENGE 6: FOOD (1 point only) |           |          | 22     | 23       | 24     |
| 25       | #CHALLENGE 7: PERSONAL TRAINER    |           |          | 28     | 29       | 30     |
|          |                                   |           |          |        |          | 31     |

© BlahCalendarPage

## #CHALLENGE 4: OUTDOOR

Ya podemos salir un ratito a la calle, así que vamos a aprovecharlo. Para superar este reto debéis **ANDAR 1HORA** o **CORRER 20'** (podéis elegir). Registrar vuestro ejercicio con los smartwatch (foto a la pantalla), pulseras que registran el ejercicio o aplicaciones móviles como *runtastic*, *strava*, *endomondo*, *map my run*, etc. Foto del registro de la actividad + Foto de las personas que os acompañan en este reto. GO GO GO!!!!

## #CHALLENGE 5: STRENGTH TRAINING

Este entrenamiento de FUERZA lo haremos juntos. Ponte la ropa de deporte, y coge esterilla o algo para poner en el suelo y estar cómodo.

1º ESO



LUNES 11 MAYO a las 12:00 DISCORD <https://discord.gg/dEqKjBA>



3º ESO

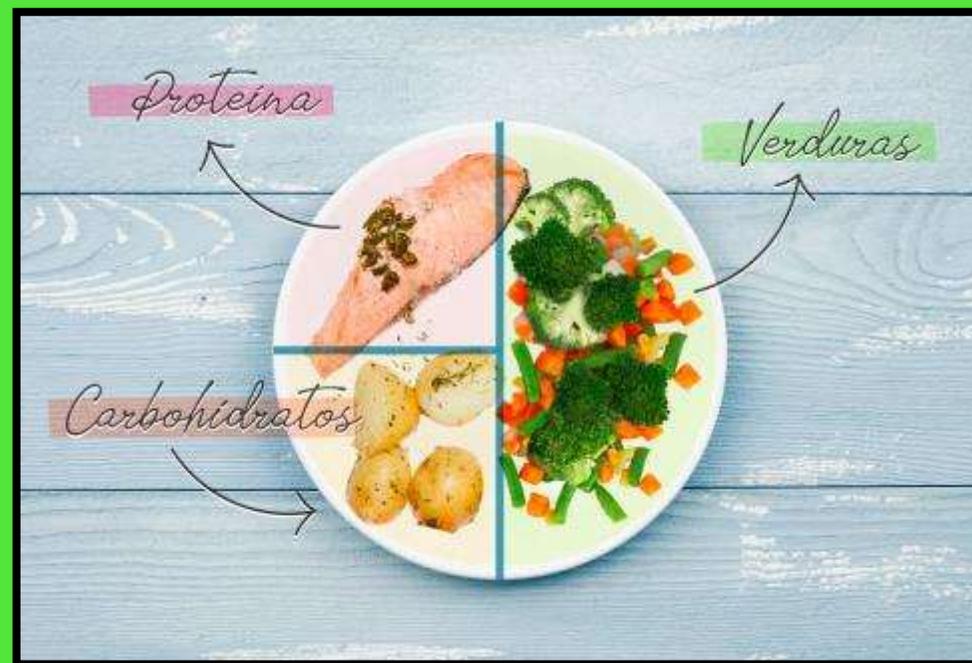


JUEVES 14 MAYO a las 12:00 SKYPE <https://join.skype.com/jX8iGdf2SGmS>



## #CHALLENGE 6: FOOD (1 point only)

Diseña tu **PLATO SALUDABLE**. Foto de un plato saludable = ½ VERDURAS + ¼ PROTEINA + ¼ HIDRATO CARBONO.



## #CHALLENGE 7: PERSONAL TRAINER

Demuestra lo aprendido estas semanas con respecto a los hábitos saludables. Os vais a convertir en los “personal trainers” de la familia. Diseña un **PLAN SEMANAL SALUDABLE**. Describe en una tabla la actividad física que realizas, la sesión de relajación/meditación que eliges y los menús diarios, teniendo en cuenta que deben ser lo más saludable posible. Envía la tabla mediante una foto y acompaña la de otras fotos realizando los entrenamientos (solos o acompañados).

|   | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>ACTIVIDAD FÍSICA</b><br>(3 días mínimo)  |  |  |  |  |  |
| <b>RELAJACIÓN/MEDITACIÓN</b><br>(1 día mínimo)  |  |  |  |  |  |
| <b>ALIMENTACIÓN</b><br>(consumo de fruta y<br>verdura, evitar azúcares y<br>procesados) | Desayuno:<br><br>Almuerzo:<br><br>Merienda:<br><br>Cena: | Desayuno:<br><br>Almuerzo:<br><br>Merienda:<br><br>Cena: | Desayuno:<br><br>Almuerzo:<br><br>Merienda:<br><br>Cena: | Desayuno:<br><br>Almuerzo:<br><br>Merienda:<br><br>Cena: | Desayuno:<br><br>Almuerzo:<br><br>Merienda:<br><br>Cena: |

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 una foto o pequeño video en “*timelapse*” (no es necesario grabar toda la sesión) y mandarlo a mi correo: [noemi.huertadelrosario@gmail.com](mailto: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. \*Excepto el reto número 6: *Food*, que solo sumará un punto.
- ✓ 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