

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA TEXCOCO
COORDINACIÓN DE ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA ZONA F037



ACERVO DIGITAL

RET-FIT

“LA SEMANA DE LOS RETOS”

**RESENTA PROMOTORA DE EDUCACIÓN FÍSICA
L.E.F. LIZETH KARINA MARBAN CARDOZO**

CHIMALHUACÁN, MEXICO MAYO DEL 2021

PRESENTACIÓN

“El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental”.

(Carol Welch)

La pandemia del covid-19 obligo a las escuelas a cerrar sus puertas y con ello modificar la educación pasando de ser presencial a distancia, utilizando diversos medios tecnológicos y virtuales.

El presente proyecto titulado RET-FIT “LA SEMANA DE LOS RETOS”, está diseñado para alumnos de primaria en participación con sus familiares, pero no por ellos se excluye la participación de jóvenes y adolescentes de diversas edades, dicho documento se encuentra constituido por 7 retos los cuales se realizarán durante toda una semana (es decir una actividad diferente por día), propiciando entre los participantes la práctica regular de actividad física, así como el fomento de hábitos de vida saludables.

Sin más preámbulo...

¡TE DOY LA MÁS CORDIAL BIENVENIDA!

JUSTIFICACIÓN

El COVID-19 nos ha hecho replantear una nueva forma de trabajo, en la cual ofrezcamos a los alumnos alternativas para la práctica de actividad física desde sus hogares, es por ello que los docentes de las diversas asignaturas del mapa curricular y los promotores de Educación Física nos hemos visto en la necesidad de diseñar actividades y/o proyectos innovadores y atractivos para los niños, jóvenes y las familias en general, buscando con ello un estilo de vida saludable.

El Grupo de Trabajo internacional sobre la obesidad (IOTF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) han calificado la obesidad como la epidemia del siglo XXI por las dimensiones adquiridas, el impacto morbi-mortalidad y en la calidad de vida (1). Es por ello la importancia de fomentar entre nuestros niños (as) la práctica regular de actividad física, una alimentación adecuada, así como hábitos de vida saludable, ya que, si bien en la niñez el sobre peso y la obesidad no implican una taza elevada de mortalidad, si se relaciona con la predisposición en una edad adulta; así como diversos problemas de salud.

(1) OMS, 2000.

OBJETIVOS

- ✚ Promover en los alumnos la práctica constante de actividad física y fomentar en ellos hábitos de salud.
- ✚ Establecer actividades lúdicas y recreativas en las cuales se propicie la participación de la familia en conjunto.

Día 1

ZUMBA

✚ **Materiales:**
música de tu preferencia (puedes utilizar grabadora o cualquier otro dispositivo de música), ropa y calzado adecuado para la actividad, agua.

✚ **Desarrollo de la actividad:**

- 1.- Busca un espacio libre de obstáculos, recuerda que tu seguridad es lo más importante.
- 2.- Coloca la música de tu preferencia.
- 3.- Inicia con ejercicios de calentamiento, para lo cual puedes realizar durante 5 minutos (aproximadamente) movimientos de las diferentes partes tu cuerpo (por ejemplo: puedes mover tu cabeza adelante y atrás, a la derecha e izquierda, realizar movimientos de brazos, pies, etc.), cómo lo realizábamos de manera normal en la escuela ¿Lo recuerdas?
En esta etapa te recomiendo colocar música de intensidad leve.
- 4.- Coloca otras melodías de intensidad moderada (te recomiendo 2 o 3 dependiendo de la duración de estas), en esta etapa muévete al ritmo de la música o inventa algunos pasos de baile.
Invita a tu familia a participar en la actividad; cada uno de los integrantes puede diseñar un paso de baile y los demás imitar el movimiento.
Entre cada melodía inhala y exhala las veces que necesites.
- 5.- Finalmente coloca una melodía de intensidad leve, realiza ejercicios de respiración (inhala y exhala), estira tus brazos y piernas.
Una vez que sientas que tu frecuencia cardíaca se normalizo, es decir ya no te sientes agitado hidrátate, recuerda que debes consumir agua natural.

Sugerencias:

- Puedes guiarte con diversos videos de zumba y activación física disponibles en la plataforma de YouTube.
- Recuerda realizar los ejercicios a tu propio ritmo y establecer espacios de descanso si así lo requieres.



Día 2

AQUA-RETO

✚ Materiales:

- ❖ Agua natural.
- ❖ Tabla de participantes.

✚ Desarrollo de la actividad:

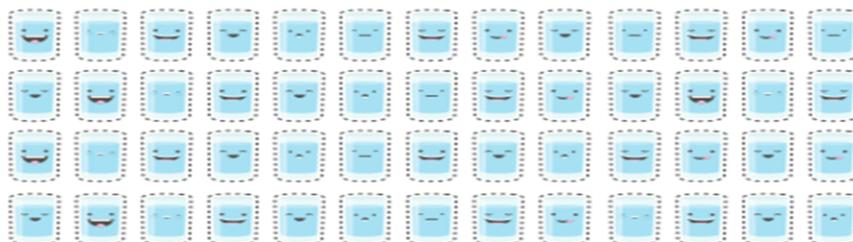
Te has preguntado ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?
En el siguiente reto te invito a tomar la cantidad de agua necesaria al día de acuerdo a tu edad.

- 1.- Recorta todos los vasos del documento que se muestra a continuación.
- 2.- Coloca el nombre de los participantes en la columna izquierda
- 3.- Cada vez que alguien tome un vaso de agua se pegará en el recuadro correspondiente
- 4.- Cada participante deberá tomar la cantidad de agua correspondiente a un día.

Sugerencias:

- Para saber cuánta agua necesitas tomar al día, multiplica tu peso por 30 ml. 1 vaso equivale a 240 ml (ejemplo: Peso 45, $45 \times 30 \text{ ml} = 1,350 \text{ ml}$ o 5 vasos y medio al día. (2)
- No empieces con un vaso completo cada vez, empieza con medio vaso o menos hasta que te hayas acostumbrado.

PARTICIPANTE	NÚMERO DE VASOS AL DÍA								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1	2	3	4	5	6	7	8	9



(2) <https://www.nxns.com.mx/ideas-saludables/el-reto-del-agua>

Día 3

CAMINATA

+ **Materiales:** Ninguno.

+ **Desarrollo de la actividad:**

Esta actividad se realizará sin salir de casa, “recuerda que es importante seguir manteniendo las medidas sanitarias contra el COVID-19 y quedarte en casa”.

Este reto es muy sencillo de realizar, pero no por ello menos importante.

Busca un espacio libre de obstáculos, por ejemplo, puedes trabajar en tu patio.

La actividad consiste en caminar 30 minutos consecutivos, puedes iniciar caminando y posteriormente puedes trotar o correr.

Te recomiendo alternar por ejemplo si estas corriendo puedes cambiar la intensidad y caminar o trotar, pero no puedes detenerte, recuerda que nuestro reto es estar en movimiento 30 minutos consecutivos.

Recuerda realizar el reto A TU RITMO, si es necesario puedes detenerte descansar unos minutos y continuar con la actividad, tu seguridad e integridad es lo más importante.

Sugerencias:

- ❖ Puedes colocar música de tu preferencia mientras estas realizando la caminata.
- ❖ Invita a tu familia a participar caminando 30 minutos junto contigo.

Día 4

JUEGOS TRADICIONALES

+ Materiales:

- ❖ El material dependerá del juego de tu elección.

+ Desarrollo de la actividad:

Te has preguntado ¿Cómo jugaban tus padres o abuelos?

- ❖ Pide a tus abuelos o padres que te platicuen ¿Qué tipo de juegos practicaban cuando ellos eran pequeños?
- ❖ Una vez que te hayan explicado en qué consiste el juego, busca el material necesario (si no lo tienes puedes sustituirlo por elementos que tengas en el hogar).
- ❖ Pon en práctica el juego tradicional elegido.
- ❖ Pide a tus abuelos o padres observen la actividad y te den algunas sugerencias durante su realización, así mismo puedes invitarlos a jugar contigo.

Sugerencias:

- ❖ Te invito a practicar diariamente un juego tradicional diferente.

Día 5

COCINA SALUDABLE

+ Materiales:

- Frutas y verduras de tu preferencia.

+ Desarrollo de la actividad:

Para el desarrollo de esta actividad pide ayuda a algún adulto, recuerda que por tu seguridad **no debes manipular utensilios de cocina filosos ni objetos que te pongan en riesgo.**

- Durante este día de reto te establecerás el propósito de comer solo alimentos saludables, por lo cual te sugiero preparar platillos como ensaladas que contengan diversas frutas y verduras que sean de tu preferencia.
- Puedes agregar además elementos como: cereales (por ejemplo, granola), o productos de origen animal

cocinados sin grasa (uno de ellos puede ser pedacitos de pollo a la plancha).

Sugerencias:

- Es importante y de ser posible comer 5 veces al día, realizando dos colaciones; es decir: Desayuno-colación-comida-colación-cena
- Sirve porciones adecuadas a tu edad.



Día 6

ELABORA TU PROPIO MATERIAL

✚ Materiales:

- Material de reusó que tengas en tu casa (puedes utilizar hojas de papel, tela, carón, etcétera).

✚ Desarrollo de la actividad:

En esta actividad pondremos en practica la creatividad.

- Durante las clases de Educación Física has utilizado diversos materiales (como pelotas, aros, cuerdas, etcétera), pero ¿Te imaginas elaborar tu propio material?
- Lo primero es diseñarlo, imagina el tipo de material que te gustaría elaborar.
- Puedes realizar un pequeño dibujo de cómo te lo imaginas en una hoja, lo cual te servirá para guiarte durante su realización.
- Pídele ayuda a alguno de tus familiares si vas a manipular material filoso (como tijeras).
- Puedes invitar a tu familia para elaborar juntos el material didáctico, te aseguro que será mucho más divertido.

Ya que tengas listo tu material te invito a jugar con el e inventar actividades novedosas.

Sugerencias:

- En la foto que te muestro a continuación se puede visualizar un frisbee realizado con cajas de cartón.



Día 7

REFLEXIÓN

¿Cómo te sentiste durante el desarrollo del reto?
Encierra la carita que muestre tu respuesta.



Marca con una X en cada situación con qué frecuencia realizaste cada una de las siguientes acciones.

	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE
¿Me comprometí con el trabajo de RET-FIT "LA SEMANA DE LOS RETOS"?			
¿Mi actitud durante las actividades fue buena?			
¿Me esforcé al realizar las actividades?			
¿Me siento satisfecho con mi desempeño?			

Finalmente reflexiona en familia:

- ✚ ¿Qué otras actividades podrías incluir en RET-FIT “La semana de los retos”?

NOTA:

Recuerda: puedes realizar las diversas actividades vareando los días para cada una de ellas (es decir tú eliges el orden de su realización), sin olvidar que todos los días de la semana deberás trabajar un reto.

BIBLIOGRAFÍA



- ✚ Aranceta Bartrina, Javier (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) Obesidad infantil: nuevos hábitos alimentarios y nuevos riesgos para la salud. 2008.