

# RETO “MUÉVETE EN CASA”



## HAZ DEPORTE SALUDABLE SUPERA EL RETO CONSIGUIENDO 500 PUNTOS

Desde el Departamento de Educación Física queremos promover la actividad física en casa por ello os enviamos este reto. Os recomendamos como mínimo hacer actividad física 3 veces a la semana durante un mínimo de 30 minutos.



1. Realizar entrenamientos durante **3 semanas**, **3 veces a la semana** durante un mínimo de **30 minutos**.
2. Cada semana puedes conseguir **150 puntos**, eligiendo el entrenamiento que más te guste del listado que te proponemos e incluso repetir el que tu quieras.
3. Si te animas a hacer más días podrás conseguir puntos extras.
4. Al finalizar las 3 semanas podrás conseguir un total de **450 puntos** y si te animas a superarte más hasta **500 puntos**.

**5. IMPORTANTE PARA PODER EVALUARTE:** Todos los viernes de cada semana, tendrás que enviar a tu profesor la **ficha completa** que encontrarás debajo de este documento, más el video que demuestre la realización de tu entrenamiento. El video que nos envíes deberán de aparecer los entrenamientos de toda la semana, puede ser un resumen realizando un montaje de tus entrenamientos. Se deberá **copiar el enlace de GOOGLE DRIVE en el apartado que te indicamos mas abajo.** Y deberás enviar el documento o por aula virtual o por email, según os indique vuestro profesor/a.

**6. EVALUACIÓN DEL ENTRENAMIENTO:**

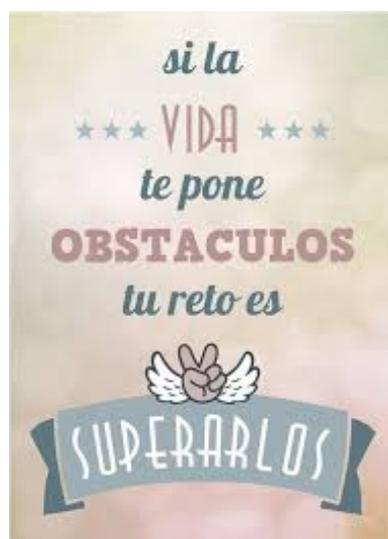
En el listado adjunto podréis encontrar una serie de entrenamientos clasificados de la siguiente forma: en **VIDEOS Y RUTINAS**, cada entrenamiento tiene un valor diferente (cómo podéis ver en la tabla).

El valor máximo que podéis conseguir con un entrenamiento es de 70 puntos, y el valor mínimo es de 10 puntos.

Vuestro objetivo es conseguir organizaros la semana de entrenamiento para conseguir los 150 puntos que os proponemos o incluso si conseguís más podréis sumar puntos extra (estos puntos serán bonificados por el profesor).

PUNTUACIÓN	NOTA
500	10-8
450	9-8
400	8-7
350	7-6
300	6-5
250	5-4
200	4-3

\*\*\*Como podéis ver en la tabla la nota es estimada según la puntuación total que consigáis. Esto es debido a que el profesor también tendrá que evaluar vuestros entrenamientos en el visionado del video que tenéis que adjuntar. En el video se tiene que ver claramente vuestro entrenamiento para poder evaluarlo.



**NOMBRE:**  
**APELLIDOS:**  
**CURSO:**

## FICHA 1: ENTRENAMIENTO “MUÉVETE EN CASA”

<b>SEMANA 1</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
<i>LUNES</i>			
<i>MARTES</i>			
<i>MIERCOLES</i>			
<i>JUEVES</i>			
<i>VIERNES</i>			
<i>SABADO</i>			
<i>DOMINGO</i>			
<b>TOTAL PUNTUACIÓN</b>			

**ENLACE VIDEO ENTRENAMIENTO:**

**OBSERVACIONES:**

**NOMBRE:**  
**APELLIDOS:**  
**CURSO:**

## FICHA 2: ENTRENAMIENTO "MUÉVETE EN CASA"

<b>SEMANA 1</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
<b>LUNES</b>			
<b>MARTES</b>			
<b>MIERCOLES</b>			
<b>JUEVES</b>			
<b>VIERNES</b>			
<b>SABADO</b>			
<b>DOMINGO</b>			
<b>TOTAL PUNTUACIÓN</b>			

**ENLACE VIDEO ENTRENAMIENTO:**

**OBSERVACIONES:**

**NOMBRE:**  
**APELLIDOS:**  
**CURSO:**

### **FICHA 3: ENTRENAMIENTO “MUÉVETE EN CASA”**

<b>SEMANA 1</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>PUNTUACIÓN</b>
<i>LUNES</i>			
<i>MARTES</i>			
<i>MIERCOLES</i>			
<i>JUEVES</i>			
<i>VIERNES</i>			
<i>SABADO</i>			
<i>DOMINGO</i>			
<b>TOTAL PUNTUACIÓN</b>			

**ENLACE VIDEO ENTRENAMIENTO:**

**OBSERVACIONES:**



**TUDO VA A SALIR BIEN  
¡QUEDATE EN CASA!**