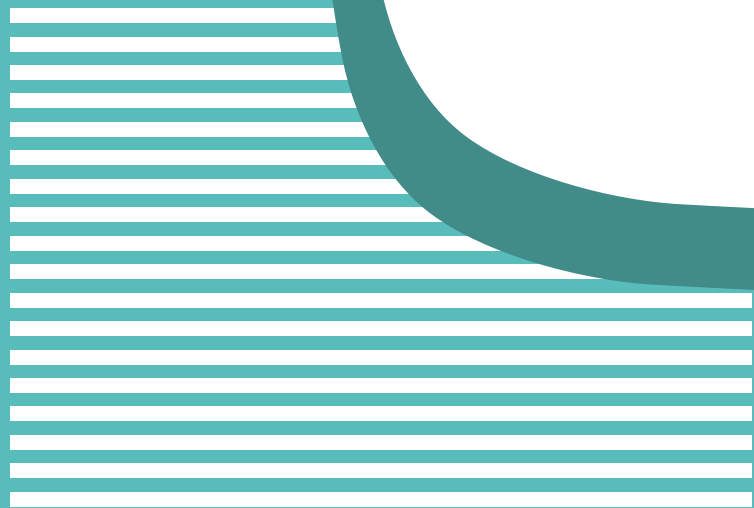
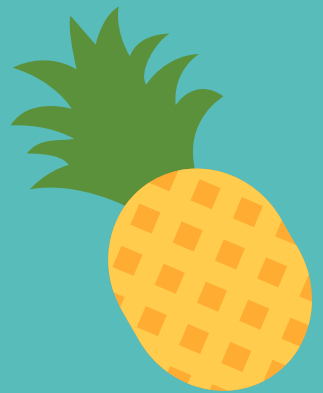




4 DE ABRIL

DÍA DE L'ESPORT

CRA RINCÓN DE ADEMUZ 2023



HABITS

Integrar l'activitat física amb
una alimentació saludable és
treball de tots



A colorful illustration of various fruits including purple grapes, an orange, a banana, and a red apple, all set against a teal background. The text is centered in a white rounded rectangle.

DÍA DE L'ESPORT
Actividades Previas a
realizar en clase

PARA UN GRAN BENEFICIO, COME BIEN Y HAZ EJERCICIO.



Integrar la actividad física con una alimentación saludable es trabajo de todos.

Organiza:



Colabora:



FER ESPORT I MENJAR SA, EL MILLOR EQUIP QUE HI HA.



Integrar l'activitat física amb una alimentació saludable és treball de tots.

Organiza:



Colabora:



Setmana Prèvia

Nom: _____



Dimecres 29 Dijous 30 Divendres 31 Dissabte 1 Diumenge 2 Dilluns 3 Dimarts 4

	29	30	31	1	2	3	4
DESDEJUNI SALUDABLE							
ACTIVITAT FÍSICA							
HORES DE SOMNI							





Actividad:

Repartir a los alumnos/as la fotocopia para que la vayan rellenando la semana previa.

El día 4 de abril a primera hora (de 8:45 a 9:30) tienen que traer la ficha para hacer una asamblea /debate en clase comentando los resultados

Mostrar a los alumnos/as las siguientes diapositivas



Però...

¿Què són hàbits saludables?



Menjar
aliments
saludables





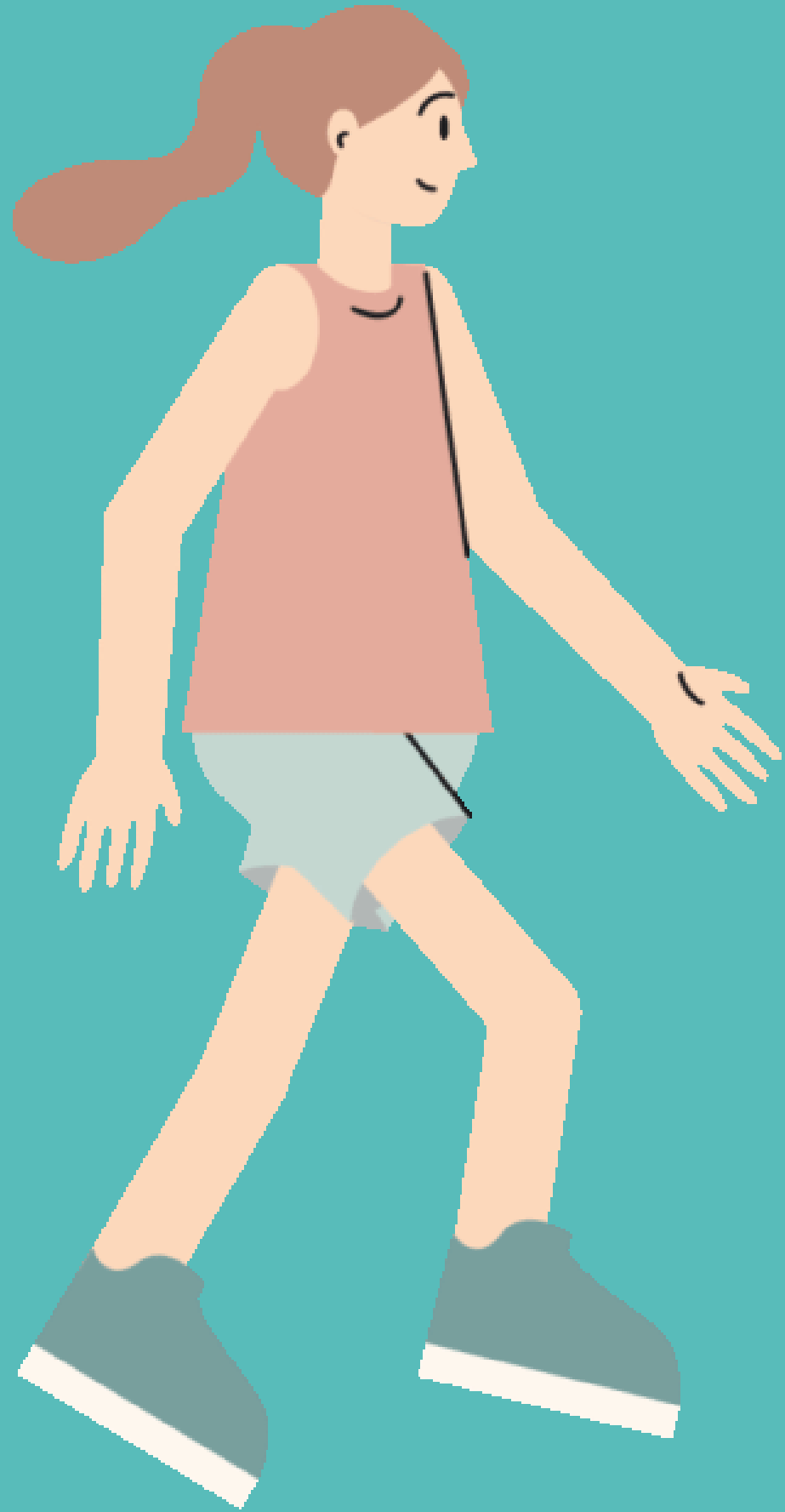
Beure
molta
aigua

Rentar-me
les dents
després de
menjar



Llegir
i aprendre
noves coses





**Estar
actius**

Fer
Activitat Física
every day

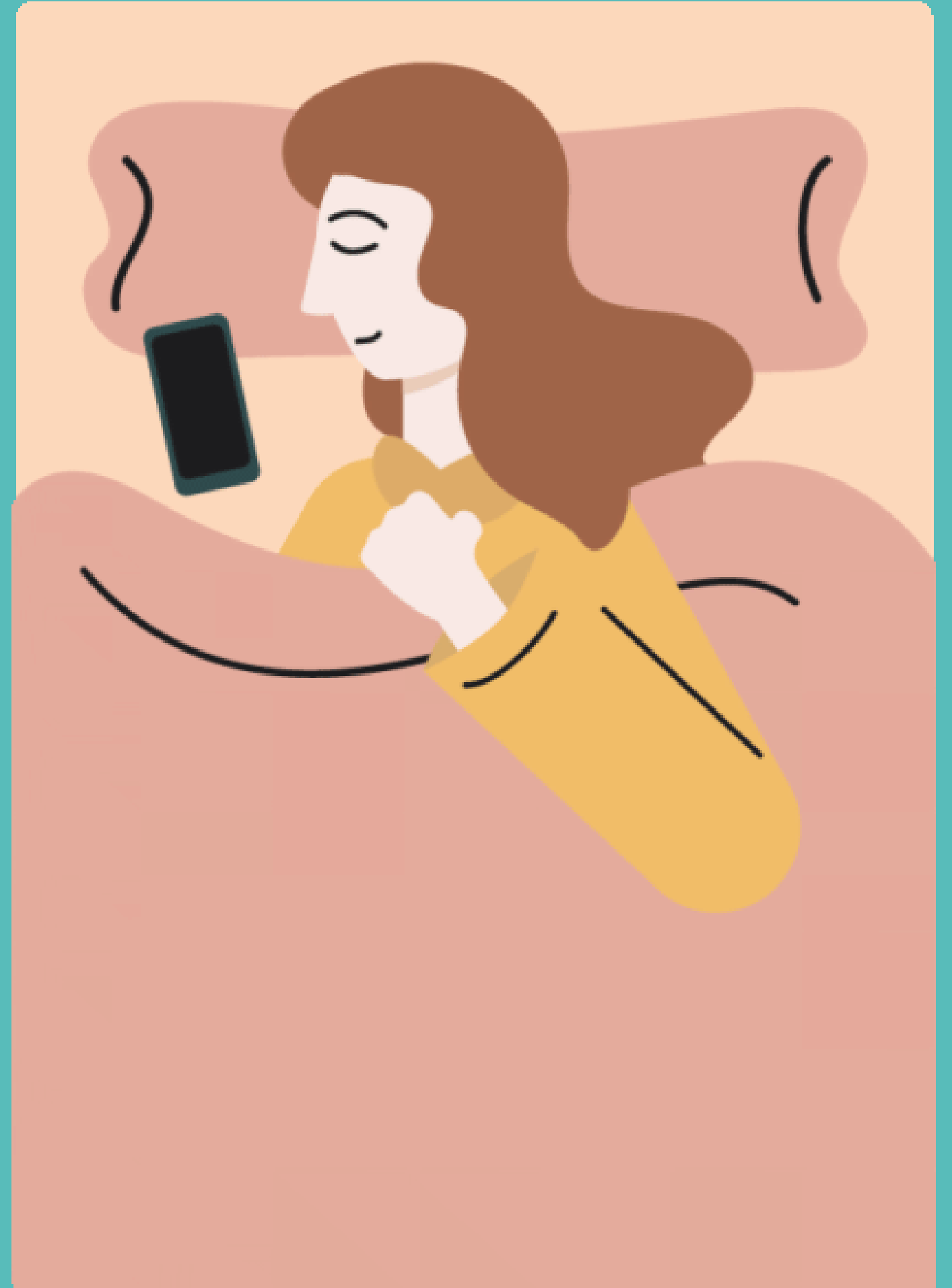




**NETEJAR-NOS
CADA DÍA**

Anar al llit prompte

Sweet
dreams





Dormir 8
o més hores

Zzz



DIA DE
L'ESPORT



Què farem
el dia de l'esport
en el CRA DE
ADEMUZ?



healthy
• BODY •

healthy
• LIFE •

CIRCUITO

8 PRUEBAS

Saludables



POSTA: 1

"Agua, agua para mi cuerpo"



Materiales:

- 2 Garrafas de agua**
- 2 botellas de 1,5 litros**
- 2 vasos de plástico**

Desarrollo de la prueba:



Dividimos el grupo en 2. Consiste en hacer relevos para ver quién de los dos equipos llena antes la botella de 1,5 litros corriendo de un extremo al otro.

Se rellena el vaso con la garrafa, y se corre con el vaso a rellenar la botella de 1,5 litros.

Responsables y Lugar de la prueba:

Frontón. Pablo

POSTA: 2

"Análisis de los alimentos saludables"



Materiales:

2 mesas grandes

6 tablets

Alimentos vacíos con código para escanear

Carnet de alimentos saludables para poner gomets



Desarrollo de la prueba:

Rellenar el carnet saludable con gomets rojos, verdes o amarillos en función del resultado obtenido de escanear alimentos con las tablets para observar si son saludables o no.



Responsables y Lugar de la prueba: **Ángela. Porche**

POSTA:

"Cepillo y cuidado mis dientes"



Materiales:

Fundas de plástico con dentaduras
Rotuladores y plastilina para ensuciar dientes
Cepillos de dientes



Desarrollo de la prueba:

Se divide el grupo en 2

En un primer momento se les deja tiempo para que ensucien la funda con los dientes

Posteriormente se hacen relevos para correr de un extremo al otro y limpiar las fundas con el cepillo.

Se deja 15 segundos por alumno de cada grupo para limpiar. Ganas el equipo que más limpiolos deje.

Responsables y Lugar de la prueba:

Campo de las canastas grandes. Maite

POSTA: 4

"Una compra Saludable"



Materiales:

Muchos alimentos y tarjetas con alimentos saludables y no saludables

2 cestas/bandejas de la compra

Desarrollo de la prueba:

Se forman dos grupos

Se cronometra 2 minutos de reloj aproximadamente para que hagan la compra

Se hace una reflexión de lo que han elegido: saludable, no saludable, cuándo mejor comerlo etc. y observamos que equipo ha realizado mejor su compra

Responsables y Lugar de la prueba:

Canasta pequeña del fondo. Estela

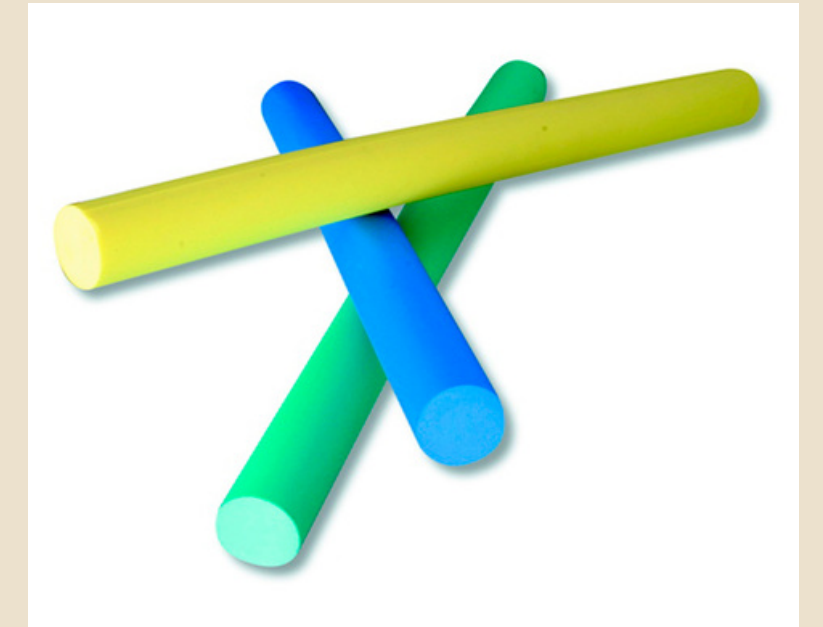


POSTA 5:

"Hábitos buenos / Hábitos malos"

Materiales:

**Churros de piscina de dos colores
Tiza para separar el campo en 2**



Desarrollo de la prueba:

Se divide el grupo en dos equipos. Un equipo (con los churros del mismo color) serán los hábitos saludables y el otro (churros de otro color) serán los no saludables. El objetivo es que cada equipo esté en su campo y consiga estirar los churros del equipo rival para atraerlos a su campo y ganar la partida.

El equipo de hábitos saludables juega con ventaja puesto que se pueden ayudar unos a otros para estirar y arrastrar a su campo a los hábitos no saludables (ellos/as no lo podrán hacer)

Responsables y Lugar de la prueba:

Canasta pequeña cercana al porche. Sara

POSTA 6:

"Actividad Física con Combas"

Materiales:

Combas y música

Desarrollo de la prueba:

La idea es realizar actividad física. Se pueden realizar muchas variantes con las combas:

- **Coreografía con combas**
- **Carrera de relevos con combas**
- **Salto por grupos**

Responsables y Lugar de la prueba:

Portería pegada al muro. Eva y Carla



POSTA: 7

"Corregimos nuestra postura"

Materiales:

Conos, picas, ladrillos...(material para montar un pequeño circuito)

Objetos (vasos, envases de yogures etc.) para hacer equilibrio con la cabeza



Desarrollo de la prueba:

La prueba consiste en montar un pequeño circuito de obstáculos que los alumnos/as tendrán que recorrer sosteniendo en equilibrio con la cabeza un objeto y manteniendo una postura correcta

Responsables y Lugar de la prueba:

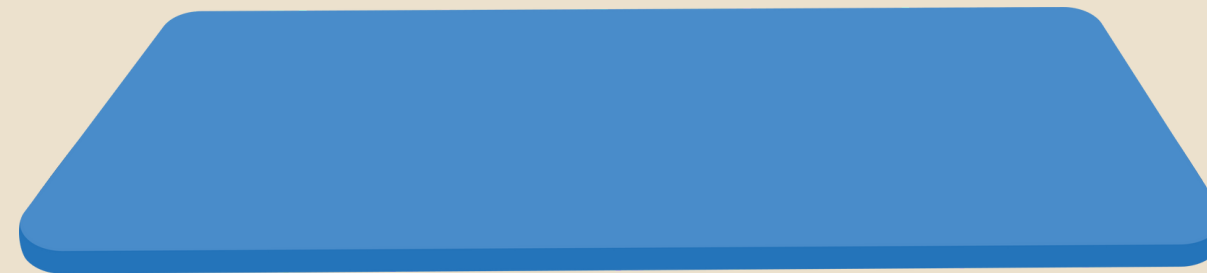
Patio biblioteca (donde las letras de colores). Vero y Miguel

POSTA: 8

"Estiramos y relajamos nuestro cuerpo"

Materiales:

**Esterillas
Ficha con diferentes
posiciones**



Desarrollo de la prueba:

**Realizar tabla de estiramientos y
posiciones de Yoga**

Conectamos con nuestro cuerpo

Responsables y Lugar de la prueba: **Patio Biblioteca (donde el circuito
del suelo). Roser**





***Para no aburrirnos en la misma prueba 8 veces, no hay problema que os cambiéis con otros maestros/as en el momento que queráis**

***Cualquier duda en alguna prueba no dudéis en preguntar**

***Aularios se organizan ellos/as la distribución de las pruebas**

healthy
• BODY •

healthy
• LIFE •

CIRCUITO

5 PRUEBAS

INFANTIL



**Coordinadoras:
Diana y Nines**

