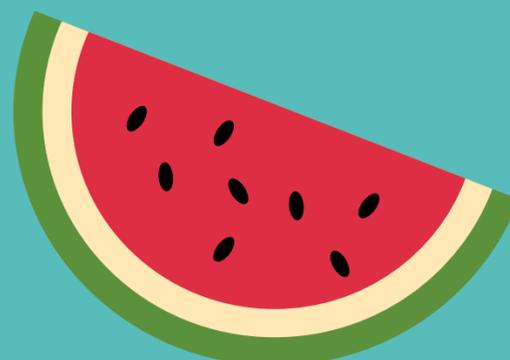




4 DE ABRIL

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
<b>DESDEJUNI SALUDABLE</b> 							
<b>ACTIVITAT FÍSICA</b> 							
<b>HORES DE SOMNI</b> 							





## **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





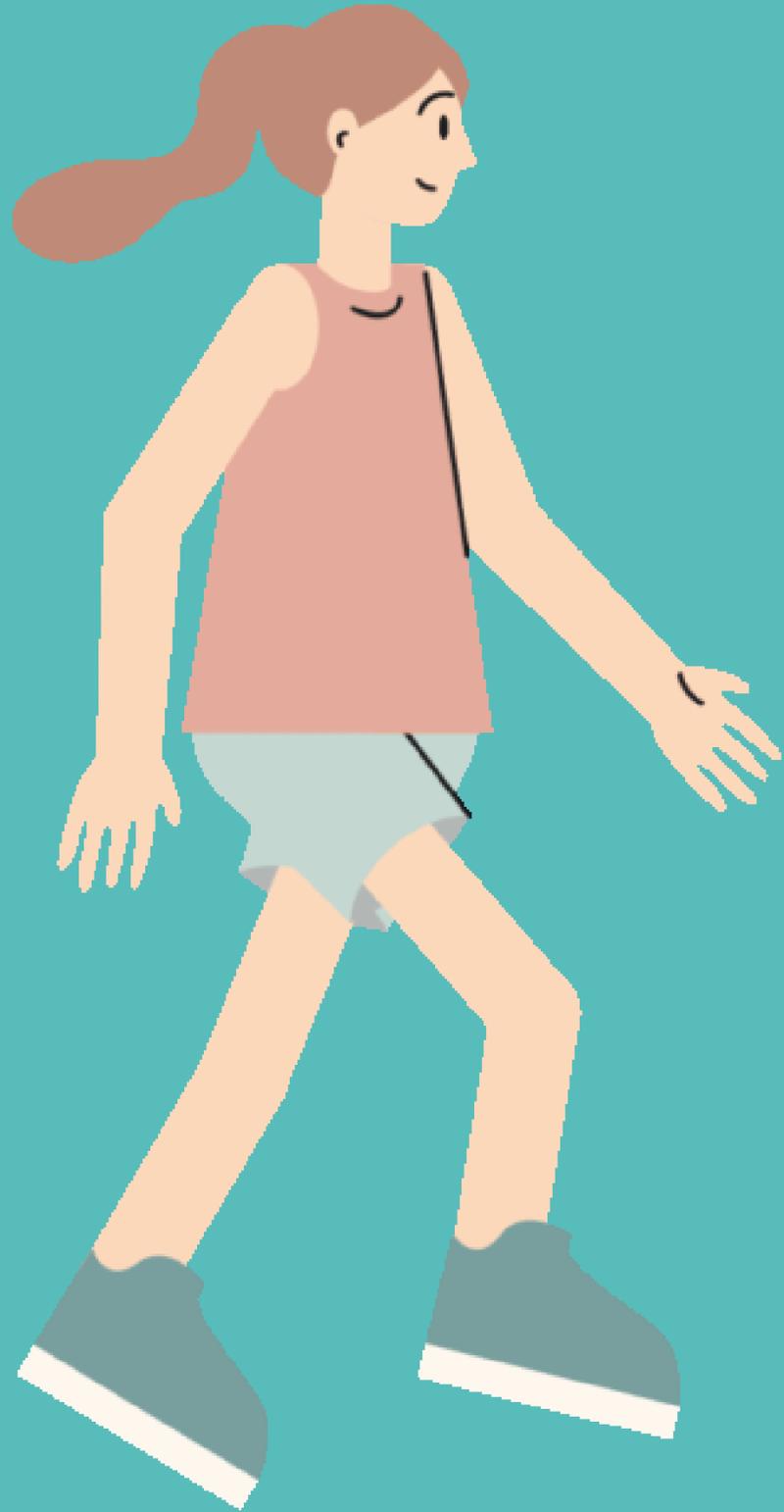
Beure  
molta  
aigua

Rentar-me  
les dents  
després de  
menjar



Llegir  
i aprendre  
noves coses





**Estar  
actius**

**Fer**  
**Activitat Física**  
**every day**

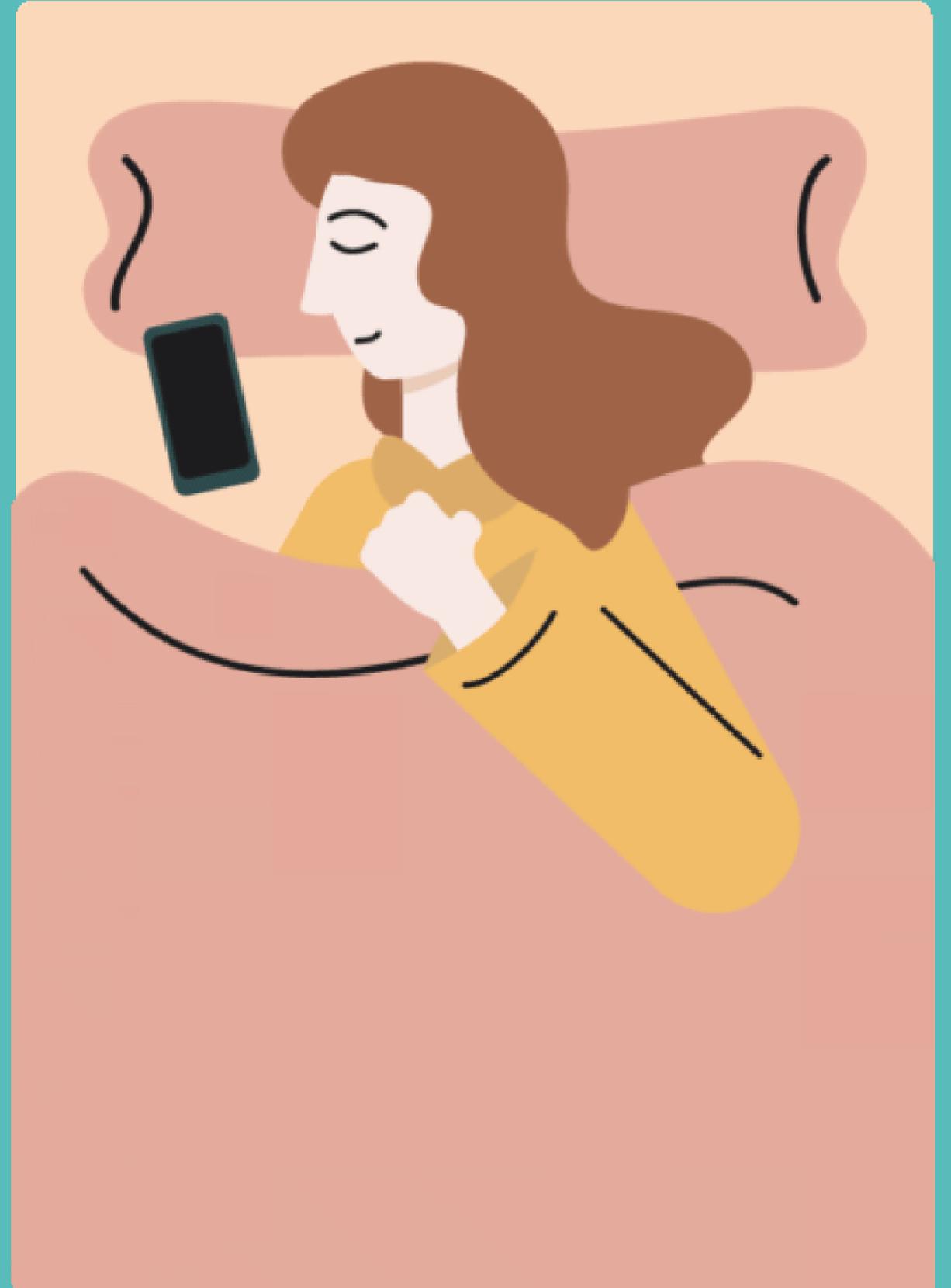




**NETEJAR-NOS  
CADA DÍA**

# 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

"Analizo 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**

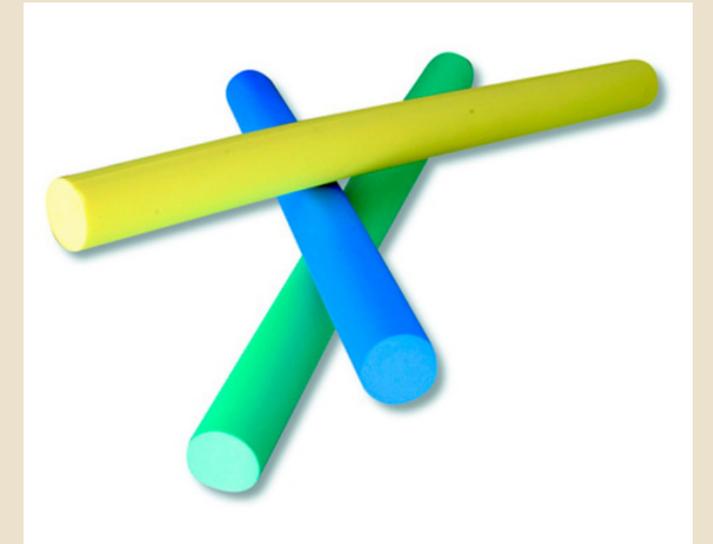


## POSTA 5:

## "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:

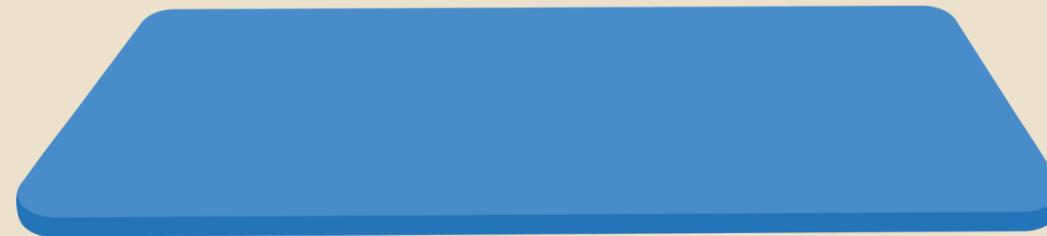
**Patio biblioteca (donde las letras de colores). Vero y Miguel**

# 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**

