

Liga saludable

SanBarto: Rumbo a

la San Silvestre





Introducción

Desde el área de Educación Física ponemos en marcha un proyecto para fomentar la actividad física y los hábitos saludables en todo el alumnado, desde Infantil hasta 6.º de Primaria.

El reto culminará con nuestra San Silvestre escolar, que celebraremos el 19 de diciembre en el colegio.



¿En qué consiste el reto?

Durante varias semanas, cada clase intentará acumular el mayor número posible de **minutos de actividad física**, realizada **fuera del horario lectivo**, mediante dos acciones muy sencillas:

- ✿ Caminar
- ✿ Correr o trotar

Cada minuto que un alumno o alumna se mueve de manera activa **suma puntos para su clase**.

El objetivo es **implicar a todo el grupo**, fomentar el movimiento en familia y crear un hábito saludable.

¿Qué cuenta como “actividad física”?



Solo se contabilizan los minutos en los que el niño o la niña está:

- ✓ Caminando a buen ritmo
- ✓ Corriendo o trotando

Es importante que el movimiento sea continuo, sin paradas prolongadas.

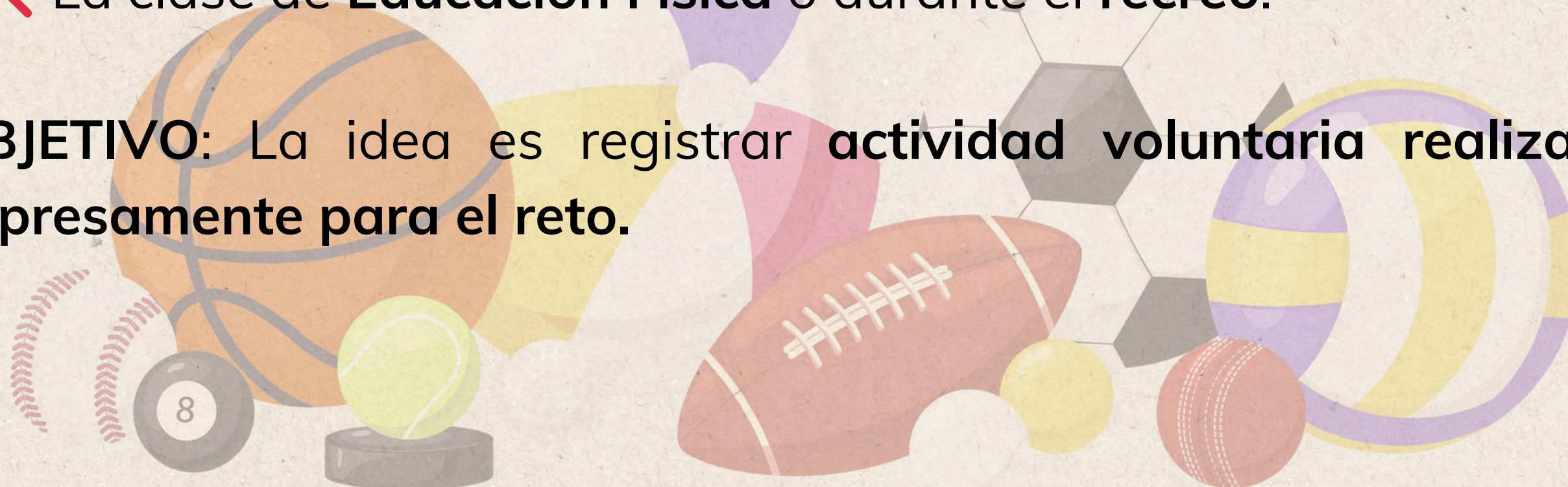


¿Qué NO cuenta?

Para que el sistema sea justo, **NO** se suman minutos en los que el niño:

- ✗ Está parado, sentado, descansando o sin moverse
- ✗ Realiza entrenamientos u otras actividades extraescolares (fútbol, atletismo, baloncesto, judo, danza, etc.).
- ✗ La clase de **Educación Física** o durante el recreo.

OBJETIVO: La idea es registrar **actividad voluntaria realizada expresamente para el reto.**



¿Cómo se cuentan los minutos?

- ✿ 1 minuto de actividad = 1 punto para la clase.
 - ✿ Se anotan los **minutos reales** de caminata o carrera.
 - ✿ Puede usarse cronómetro, reloj del móvil o una estimación razonable.
- 40 Máximo 40 minutos al día por alumno que se pueden sumar al reto.





Puntos extra



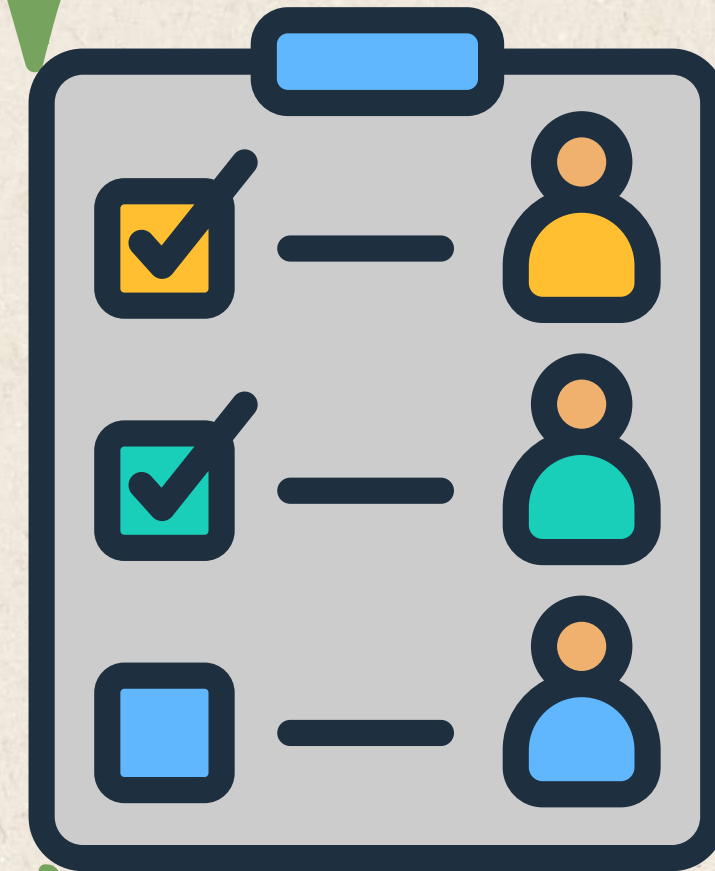
Nos gustaría motivar también las **actividades familiares en la naturaleza**. Por eso, si una familia realiza una ruta por la naturaleza (ruta de montaña suave, ruta verde, bosque, playa, etc.) donde el niño o la niña camina o corra, la clase obtendrá puntos extra.

- ◆ **+15 puntos extra por cada ruta en la naturaleza** (además de los minutos reales de caminata o carrera realizados).
- ◆ **Condiciones para que cuente:**
 - Debe ser una **ruta real en un entorno natural**, no un paseo urbano.
 - Puede hacerse caminando o corriendo.
 - Como forma de verificar la ruta, se envía una foto hecha durante la actividad al email del colegio (sanbarto@educastur.org). Las fotos recibidas acompañarán la tabla de clasificación del cole.

¿Cómo se registran los minutos?

El alumnado tendrá una **hoja de registro** con las semanas y los días en los que las familias anotaréis los minutos de actividad realizados. Pedimos vuestra colaboración para que el **registro sea real y verídico**.

Diariamente, el profesorado recogerá o revisará los datos y **se sumarán los minutos de cada clase**.



¿Cómo se realiza la clasificación?

En la entrada del cole habrá una **tabla visible con la clasificación**. De esta manera todos podrán saber **cómo va su clase y motivarse a participar** para subir posiciones.

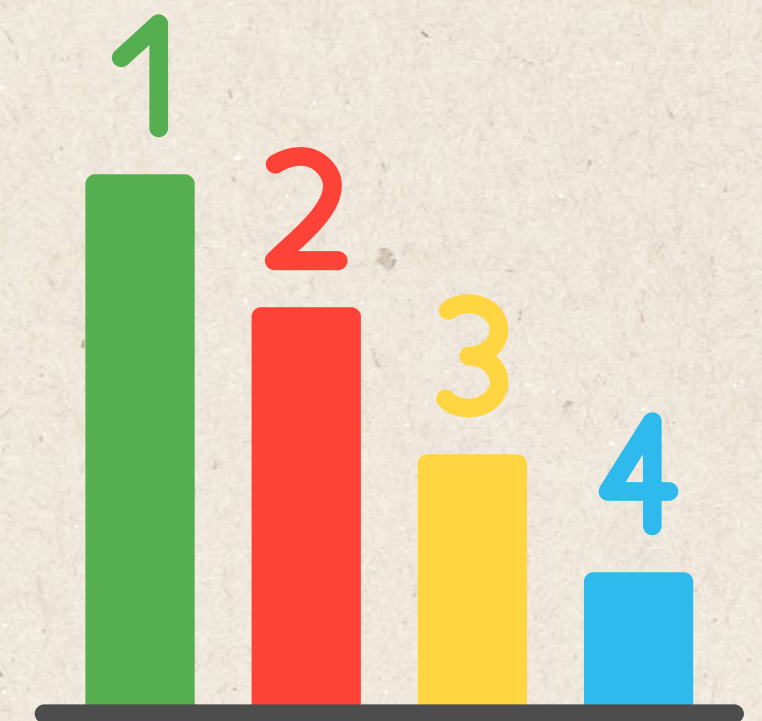
Buscando que el reto sea justo para todos, los premios se valorarán por ciclos, valorando los minutos totales de actividad de:

- 👶 Infantil
- 👶 1º/2º
- 👶 3º/4º
- 👶 5º/6º

También se **premiará la implicación en el reto** de todos los miembros de la clase de la siguiente forma:

- **Premio para la clase con un mayor porcentaje de alumnado participando en el reto.**

El objetivo no es competir de forma agresiva, sino promover que toda la clase se implique y se mueva más.



Premios y motivación



Aunque pueda haber algún premio material, los premios serán más motivadores y simbólicos:

- ✓ Diplomas por clases.
- ✓ Un recreo extra.
- ✓ Día sin deberes.
- ✓ Derecho a elegir la música de la San Silvestre.
- ✓ “Zona VIP” en el patio.
- ✓ Foto de clase en el tablón de honor.

Lo más importante es que el alumnado se sienta orgulloso de participar, mejorar sus hábitos y contribuir al esfuerzo del grupo.

Seguridad y recomendaciones



- ✓ Elegir siempre lugares seguros para caminar o correr.
- ✓ Usar zapatillas cómodas y ropa adecuada.
- ✓ Acompañar a los más pequeños.
- ✓ Respetar el ritmo de cada niño o niña: cada minuto suma, sin presión.



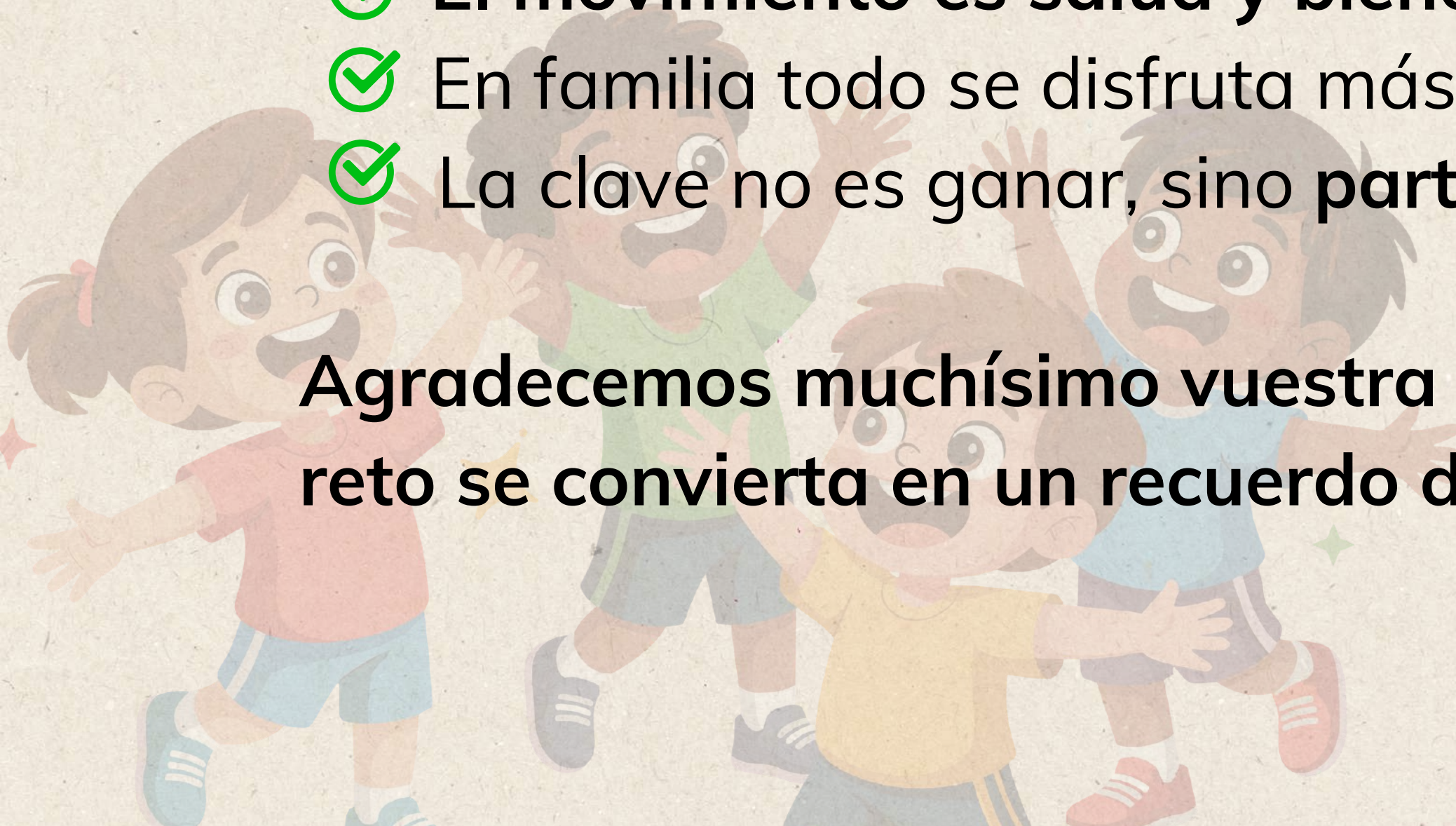
✦ Mensaje final

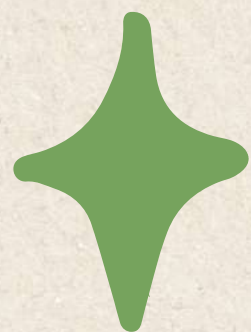


Este reto quiere transmitir que:

- ✓ Cada minuto cuenta, por pequeño que sea.
- ✓ El movimiento es salud y bienestar.
- ✓ En familia todo se disfruta más.
- ✓ La clave no es ganar, sino **participar, mejorar y disfrutar.**

Agradecemos muchísimo vuestra colaboración y esperamos que este reto se convierta en un recuerdo divertido y saludable para todos.





Gracias ✨

