

PES MAESTRO JUAN DE AVILA SE MUEVE CURSO 2020-2021

PROGRAMA 5: DEPORTE EN FAMILIA

RETO FAMILIAS SANAS DF1

BASES DE LA PROPUESTA

Este curso es diferente y no se pueden hacer eventos multitudinarios en el colegio donde alumnado, profes y familias podamos disfrutar de un rato de deporte juntos. Por este motivo, se nos han ocurrido otras propuestas que pensamos pueden ser interesantes y divertidas para llevar a cabo sin que supongan esfuerzo económico, pero sí físico, ya que el objetivo del nuestro Proyecto Escolar Saludable es ese, fomentar el gusto por la actividad física. Y qué mejor que hacerlo en familia.

Seguro que muchos de vosotros ya hacéis algún tipo de deporte o actividad física en familia, caminar, salir en bici, patinar, pasear al perro, hacer sesiones de FITNESS en casa, juegos en el patio (combas, rayuelas, otros retos), unas canastitas, salir a coger setas, limpieza de entornos cercanos, reciclaje, etc., todo lo que implique actividad física es válido, tanto de interior como de exterior. Y más en los tiempos que corren en los que la relación social está limitada. Así que, adelante, nos encantaría que todas las familias se animasen a participar.

El reto es libre, se puede hacer cuando os surja o cuando lo hacéis habitualmente, toda la familia junta (unidad familiar por supuesto), o solamente uno de los padres con los niños. Todo suma para el sprint final, cada miembro de la familia, incluida la mascota cuenta para la suma de puntos en la general.

Consiste en realizar una actividad física en familia durante los fines de semana o puentes o festivos. De esta actividad se enviará un reporte (fotográfico del lugar, video, foto del gps, foto del podómetro con la cantidad de pasos y metros acumulados, ubicación, distancia recorrida, tiempo dedicado, etc, y personas que lo realizan, cualquier evidencia nos sirve) explicando brevemente en que ha consistido la actividad realizada, a la dirección de correo del Coordinador del Proyecto: pedrojose.martinez@educar.jccm.es.

Hay multitud de aplicaciones de teléfono que miden los pasos y las distancias. Una muy conocida es PACER, que es gratuita y con la que se pueden compartir los pasos dados en una caminata. Pero hay muchas más. Cada familia es libre de utilizar la tecnología que elija, o no usar ninguna... solamente para el reporte.

Para participar cada familia tendrá un código que deberá indicar en el asunto del correo a enviar. Este código estará formado por los **dos apellidos del niño** seguido del curso en el que se encuentra. Ejemplo: **martínezsoler4**.

Y cada fin de semana se establecerá un ranking con todos los reportes recibidos que será publicado en el blog del Proyecto Escolar Saludable del cole en esta dirección: <https://maestrojuandeavilasemueve.blogspot.com/>

Cada mes, o cada trimestre, en función de la participación se nombrará a la FAMILIA SANA DEL MES DE..... Y al final del curso las familias que más puntos hayan obtenido se llevarán los premios a las FAMILIAS SANAS del cole. Y recibirán un obsequio por parte del centro (diploma acreditativo), y otro por parte del AMPA (a determinar).

Es importante destacar que el carácter de la propuesta no es competitivo. Nuestra intención siempre es que nuestros alumnos mantengan una vida activa, y una de las formas puede ser en familia. Por este motivo, insistimos en que la participación es LIBRE, y se puede realizar CUANDO CADA FAMILIA LO ESTIME OPORTUNO. Una vez al mes, una vez a la semana, no hay presión en este sentido. Sencillamente, nuestra propuesta trata de incentivar la VIDA ACTIVA Y SALUDABLE de nuestros escolares. Y la colaboración con las familias para conseguirlo es esencial.

El baremo para puntuar las salidas en familia son los siguientes:

No hay tope de puntuación, es posible que se puedan valorar y baremas otros aspectos que se nos escapen en esta tabla. Dejamos abierto a vuestra imaginación.

Por cada miembro familiar ADULTO que realice la actividad	200 puntos. (hasta un máximo de 400 puntos)
Por cada miembro familiar HIJO que realice la actividad	100 puntos. (hasta un máximo de 400 puntos)
Si la mascota participa	50 puntos.
Si la actividad dura menos de una hora	50 puntos.
Si la actividad tiene una duración de 1 hora o más.	100 puntos. (con evidencia)
Si la actividad tiene una duración de 2 horas o más.	200 puntos. (con evidencia)
Si la actividad implica cuidado de la naturaleza	100 puntos. (con evidencia)
Si durante la actividad se consumen productos sanos (y locales)	100 puntos. (con evidencia)

Para más información, las familias interesadas, que debéis ser todas, os podéis poner en contacto a través de estos correos:

Pedro José Martínez López	pedrojose.martinez@educar.jccm.es
Israel García Martínez	inrilo@gmail.com yemaycaskera@gmail.com