

¿Quieres acumular pasos? Desafío del podómetro para una clase

Objetivos:

- Este es un desafío de actividad física para una clase. Se trata de una competencia para ver qué equipo puede registrar la mayor cantidad de pasos en un mes utilizando un podómetro.
- El objetivo es desarrollar hábitos de actividad física en el transcurso de un mes, con la esperanza de que los hábitos continúen.

Instrucciones:

1. Establezca el plazo para el desafío “Acumula pasos”. Asegúrese de que haya suficientes podómetros para todos los estudiantes de la clase.
2. Divida a los estudiantes en aproximadamente cuatro equipos. Cada equipo debe tener la misma cantidad de estudiantes.
3. Los equipos pueden elegir una mascota o un personaje de caricaturas para que los represente (consulte el adjunto).
4. Explique a los estudiantes que el objetivo del desafío es dar la mayor cantidad de pasos posible y que el podómetro registrará los pasos dados.
5. Los estudiantes usarán los podómetros para registrar la cantidad de pasos dados durante la clase de educación física y el recreo. Recuérdeles que deben anotar la cantidad de pasos dados después de la clase de educación física y del recreo.
6. Los estudiantes registrarán sus pasos diarios en la tabla.
7. Al final de cada día, el maestro sumará los pasos diarios de cada equipo y registrará el total de pasos en el mural.
8. Al finalizar cada semana, se sumará la cantidad total de pasos para determinar el ganador semanal.
9. Al final de cada mes, se sumará la cantidad total de pasos para determinar el ganador mensual.

Materiales:

- Podómetros.
- Hojas de registro de la clase.
- Cartelera.
- Premio semanal.
- Premio mensual.
- Área designada en una pared para colgar el mural.

¿Quieres acumular pasos? Desafío del podómetro para una clase

Hoja modelo de registro semanal

Equipo N.º 1: _____

Estudiante	Lun.	Mar.	Miér.	Juev.	Vier.	Total semanal
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
TOTAL						

Equipo N.º 2: _____

Estudiante	Lun.	Mar.	Miér.	Juev.	Vier.	Total semanal
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
TOTAL						

¿Quieres acumular pasos? Planilla de resultados del desafío

	Equipo 1	Equipo 2	Equipo 3	Equipo 4
Semana 1				
Semana 2				
Semana 3				
Semana 4				
TOTAL DE PASOS				

GANADOR: _____