

¿Quieres acumular pasos? Desafío del podómetro en toda la escuela

Objetivos:

- Promover la actividad física en toda la escuela.
- Lograr que los participantes se den cuenta de los beneficios de la actividad física regular y así establezcan buenos hábitos para un estilo de vida activo.

Objetivo:

Cada clase intentará acumular la mayor cantidad de pasos posible durante el desafío. Después de cada mes, una clase ganará el premio “Acumula pasos” (cada estudiante de esa clase recibirá un certificado, la clase será fotografiada y la foto se colgará en la cartelera de “Acumula pasos”). El ganador mensual recibirá un “trofeo de viaje” hasta que se declare el ganador del mes siguiente.

Instrucciones:

1. Es importante que los estudiantes entiendan el objetivo del desafío del podómetro. Explique a los estudiantes que el podómetro registra todos los pasos que dan. El objetivo de este desafío es dar más pasos que el contrincante. Asegúrese de que los estudiantes correlacionen los pasos que dan, la actividad física y la salud en general.
2. Uno o dos maestros tendrán la responsabilidad de calcular la cantidad de pasos que cada grado acumula y de crear un gráfico semanal para exhibir los totales de los grados.
3. Establezca el plazo para el desafío “Acumula pasos”. Los estudiantes usarán sus podómetros durante la clase de educación física y durante el recreo.
4. Al final de cada día, el estudiante registrará la cantidad de pasos dados en la tabla (consulte la *Hoja modelo de registro de pasos*).
5. Luego de cada semana, el maestro sumará los pasos dados por cada estudiante para obtener el total individual. Después, calculará el total de pasos que la clase ha dado. Se deberá enviar el total de pasos dados por la clase al maestro a cargo de crear los totales semanales de los grados.
6. El total de pasos de cada clase se exhibirá en el gimnasio.
7. Realice un gráfico de barras para exhibir la cantidad total de pasos de cada clase.
8. Todos los meses, cada clase calculará el total de pasos y se determinará el ganador.

Materiales:

- Podómetros.
- Hojas de registro de la clase.
- Cartelera.
- Premio de viaje.
- Cámara digital para tomar fotografías.
- Área designada en la escuela para publicar el ganador mensual.

Ideas adicionales:

- Para lograr que este evento fomente aun más la cooperación escolar, puede establecer un objetivo semestral o anual para ver si toda la escuela puede acumular una cantidad establecida de pasos (por ejemplo: un millón, diez millones, cien millones de pasos, etc.).
- Establezca “días bonificados” en los que los estudiantes usen los podómetros fuera de la clase de educación física (por ejemplo, durante los recreos o todo el día).
- **Asegúrese de que todos los estudiantes tengan las mismas oportunidades de acumular pasos fuera de la clase de educación física.**

¿Quieres acumular pasos? Desafío del podómetro en toda la escuela

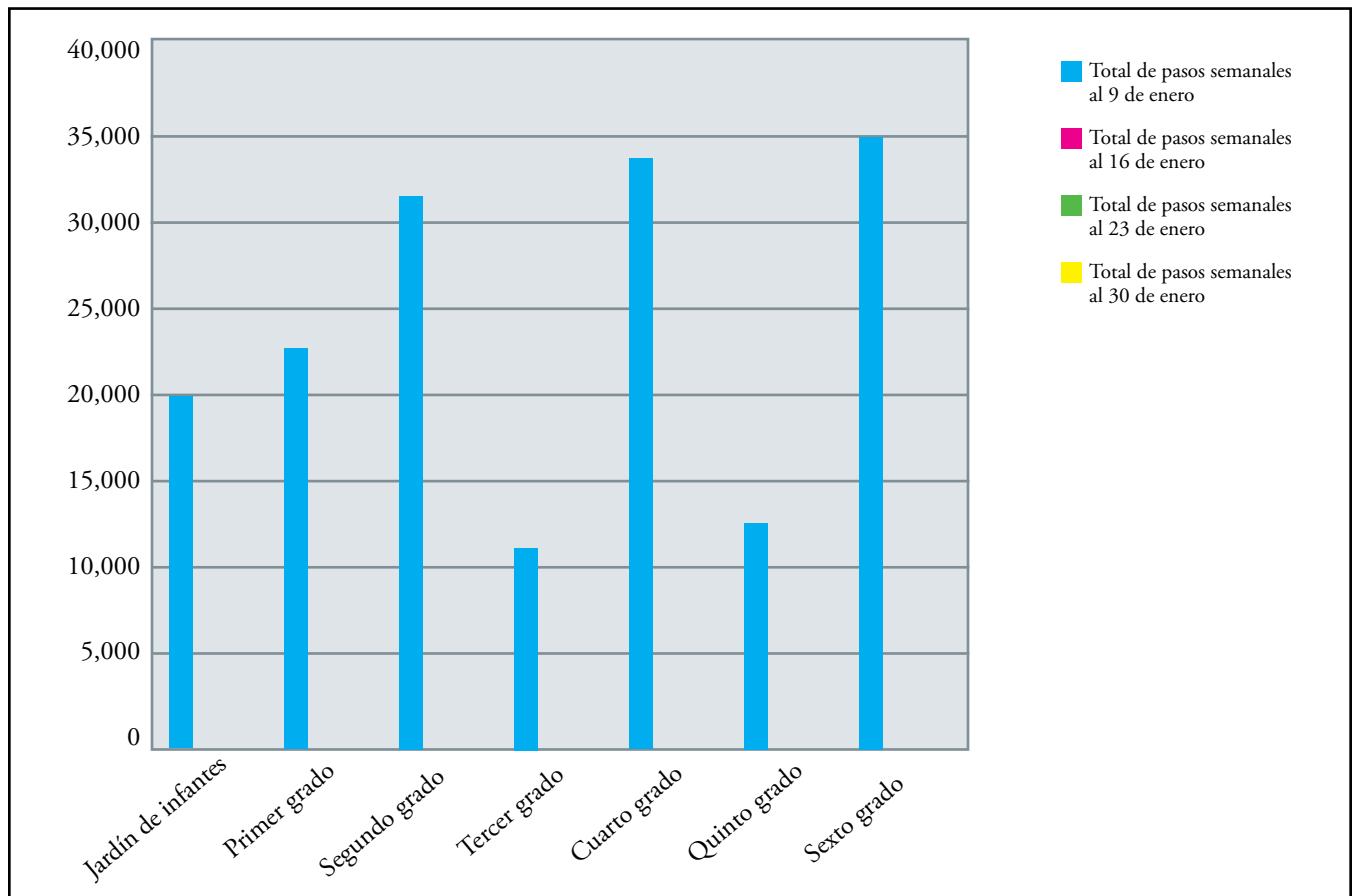
Hoja modelo de registro de pasos

Primer grado: Nombre del maestro

Estudiante	Lun.	Mar.	Miér.	Juev.	Vier.	Total semanal
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						

¿Quieres acumular pasos? Desafío del podómetro en toda la escuela

Gráfico de barras modelo



¿Quieres acumular pasos? Desafío del podómetro en toda la escuela

