

# ACTÍVATE POR UNA VIDA MEJOR

6 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

CEIP NTRA. SRA. DE GUADALUPE  
HIGUERA LA REAL

# INTRODUCCIÓN

Cada 6 de abril, con motivo del Día Mundial de la Actividad Física, recordamos la importancia de incorporar este hábito diario.

Son infinitas las opciones para realizar actividad física, y todavía son más los beneficios que nos aporta realizarla. Caminando, bailando, jugando, nadando, en la calle, en casa, en el gimnasio, en la playa... y ¿cómo no? ¡EN NUESTRAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA!

Cualquier opción es buena. Cualquier movimiento corporal que genere actividad de la musculatura será beneficioso para nuestra salud a corto, medio y largo plazo.

# ACTIVIDADES:

El día mundial de la Actividad Física se ha celebrado en todo el colegio. Comenzamos con el alumnado de 2, 3, 4 y 5 años de Educación Infantil a través de un circuito de Educación Vial. Días previos la Policía Local impartirá una clase teórica para que adquieran unos saberes básicos relacionados con las señales, normas, prevención de accidentes, seguridad...El alumnado será el encargado de traer al colegio su propia bicicleta, triciclo o patinete. Todos los cursos de primaria también participan en esta actividad. Dejamos una muestra de fotos del alumnado de infantil.

## **Con ello pretendemos:**

- Fomentar la actividad física de una forma atractiva y motivante.
- Incentivar el uso de bicicleta, triciclo, patinete evitando el sedentarismo.
- Conocer la importancia de realizar actividad física fuera del horario escolar.
- Identificar lo efectos positivos de la Educación Vial.

# CIRCUITO DE EDUCACIÓN VIAL

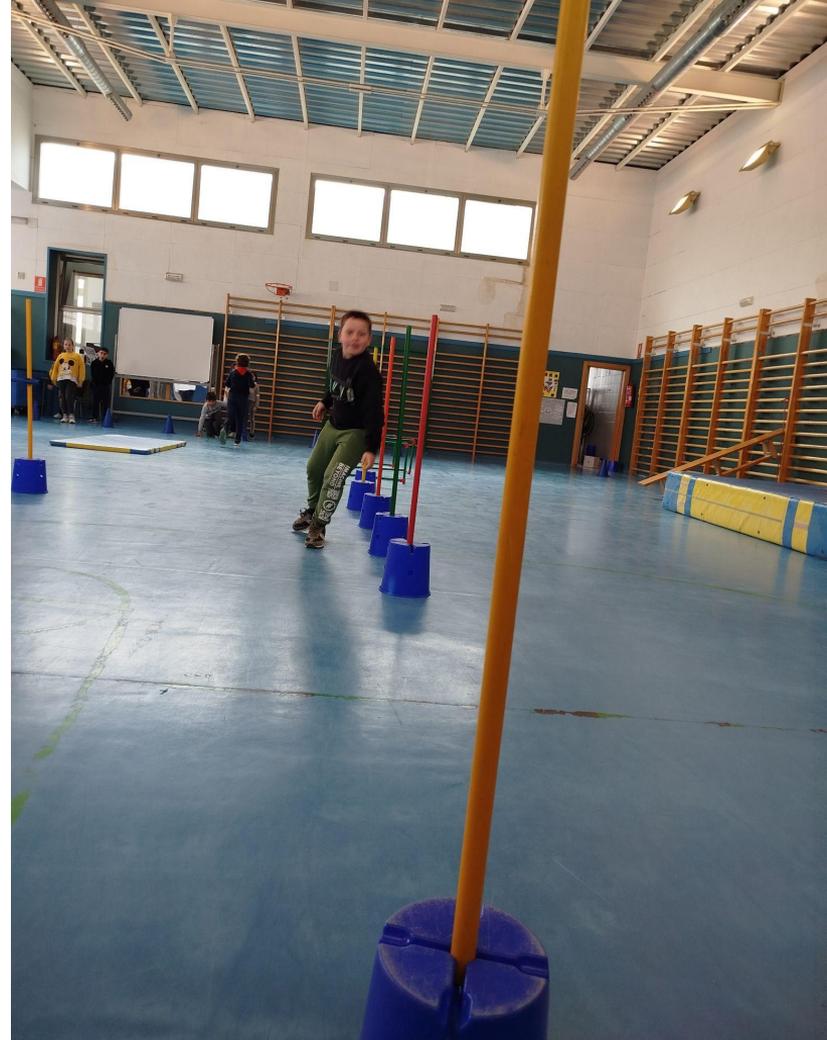




# ACTIVIDADES

En los cursos de 1º, 2º y 3º de primaria hemos realizado varias sesiones de multiejercicios enfocados al atletismo, participando activamente de forma alternativa:









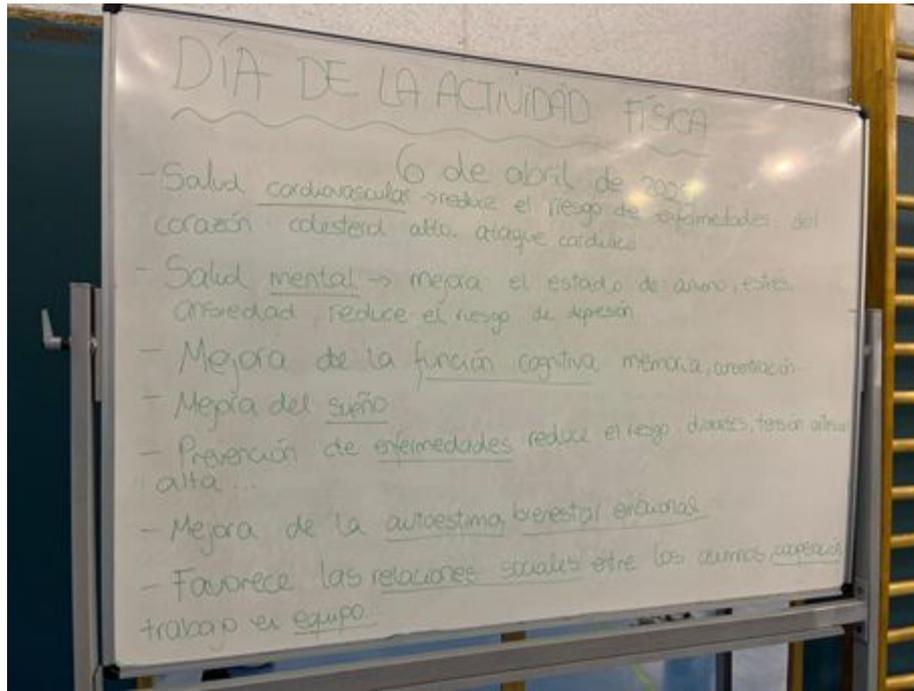
En el curso de 1º dibujamos un poste para celebrar el día de la actividad física:



# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

En nuestras clases de Educación Física desde 4º hasta 6º de Primaria se han llevado a cabo otras actividades.

En primer lugar conocieron los **beneficios e importancia** de la actividad física.



# OBJETIVOS:

❖ Con ello pretendemos conseguir los siguientes objetivos:

- Concienciar al alumnado sobre los beneficios de la actividad física: mejora del rendimiento escolar, valores del ejercicio físico (cooperación, motivación, superación, trabajo en equipo...)
- Participar en actividades físicas y deportivas fuera del contexto escolar.
- Disfrutar con la actividad física.
- Emplear la actividad física de forma autónoma, en sus diferentes manifestaciones, durante su tiempo de ocio.
- Sensibilizar al alumnado sobre la necesidad de llevar una vida activa, incidiendo en los beneficios que aporta la práctica de la actividad física y los efectos negativos que provoca el sedentarismo.

# ACTIVIDADES:

En segundo lugar se realizaron dos actividades:

## **1.LA BÚSQUEDA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PERDIDA**

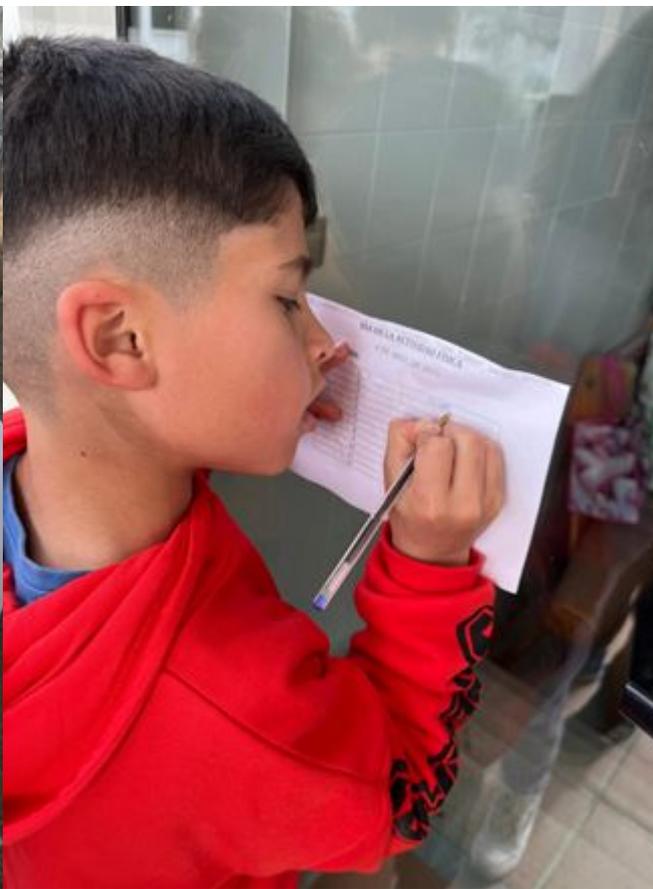
Se realizarán dos grupos: rojo y azul. Cada grupo tendrá que inventarse un nombre relacionado con la actividad física. A cada grupo se le entregará un mapa con diferentes números señalados (postas o chapas) y una ficha con una serie de números. Es un circuito de orientación que consiste en la búsqueda de diferentes chapas rojas y azules. Cada vez que encuentren una chapa, tendrán que escribir esa palabra en la ficha de números. Seguidamente, buscarán a la docente para comprobar que es correcta. Finalmente, tendrán que crear la frase con todas las palabras encontradas.

## **FRASES**

4º. Hacer actividad física es bueno para nuestro cuerpo y para nuestra mente (12 postas).

5º. La práctica regular de actividad física ayuda a controlar y mantener un peso saludable (14 postas).

6º. La actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la presión arterial alta y el colesterol (16 postas).





## 2. EL ENTIERRO DEL SEDENTARISMO

Cambio de roles. Cada grupo debe esconder/enterrar las chapas por el colegio y anotar el número de cada una de ellas en el mapa. Seguidamente, ambos equipos se cambiarán los mapas y deberán encontrarlas.





**¡¡¡¡¡ACTÍVATE POR  
UNA VIDA MEJOR!!!!**