



# **PROGRAMA DE RETOS MOTORES PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL VIRTUAL DURANTE EL ESTADO DE ALARMA**

**MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA  
GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



Desde la mención de Educación Física del Grado de Educación Primaria queremos brindar la oportunidad al alumnado de ISEN Centro Universitario (Grado de Educación Primaria y Grado de Educación Infantil) de realizar actividad física y poner a prueba su competencia motriz de forma lúdico-recreativa durante el estado de alarma. Igualmente, se pretende continuar con el Programa hasta el comienzo de exámenes de la convocatoria de junio para favorecer el alto rendimiento cognitivo que la práctica física nos proporciona.

Además, a través de los diferentes retos motores semanales, el profesorado se dará a conocer y presentará cada uno de los retos mediante una filmación. Los retos han sido creados con una estructura común y teniendo en cuenta la edad de los participantes. Los apartados que contemplan cada uno de los retos son los siguientes:

- Título y número del reto.
- Instrucciones para publicar el reto en la red social Instagram.
- Objetivo del reto.
- Destinatarios a los que va dirigido el reto.
- Herramienta virtual que se utiliza.
- Descripción del reto.
- Periodo de tiempo activo del reto.

El cronograma de los retos motores es el que se describe en la siguiente tabla:

Nº DE RETO	TEMPORALIDAD	DOCENTE
1	Del 6 de abril al 12 de abril	M <sup>a</sup> Fuensanta Caballero García
2	Del 13 de abril al 19 de abril	Verónica Alavés González
3	Del 20 de abril al 26 de abril	José Vicente García Jiménez
4	Del 27 de abril al 3 de mayo	M <sup>a</sup> Isabel Cifo Izquierdo
5	Del 4 de mayo al 10 de mayo	Verónica Alcaraz Muñoz

El **ganador de cada reto** será el alumno/a que **consiga el reto y acumule mayor número de “likes”** en el **instagram de ISEN Centro Universitario**. Se hará una publicación única al finalizar el periodo activo de cada reto con el ganador. La **publicación del ganador** de los diferentes retos será en las siguientes fechas:

Nº DE RETO	PUBLICACIÓN DEL GANADOR
1	13 de abril de 2020
2	20 de abril de 2020
3	27 de abril de 2020
4	4 de mayo de 2020
5	11 de mayo de 2020

Se obsequiará con una sudadera de ISEN Centro Universitario al ganador/a de cada reto. No se facilitarán datos personales en la publicación del ganador sino que se mencionará el nombre del perfil del ganador. El premio se recogerá en secretaría al finalizar el PROGRAMA DE RETOS MOTORES PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL VIRTUAL DURANTE EL ESTADO



DE ALARMA, siempre y cuando se haya anulado el estado de alarma y hayamos vuelto a la normalidad.

Se reserva el derecho de suspender el programa al grupo de docentes de la mención de Educación Física, si se detecta que no tiene la acogida esperada por parte del alumnado.

Por último, se incluyen los diferentes retos motores creados por los docentes de la mención de Educación Física del Grado de Educación Primaria que conforman el Programa de retos motores para el desarrollo personal y social virtual durante el estado de alarma.

### **Reto 1.**

*Docente:* M<sup>a</sup> Fuensanta Caballero García.

#### **1. Título del reto 1: “YO HAGO EL PINO”**

#### **2. Instrucciones para participar en el reto (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):**

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 1 YO HAGO EL PINO).
- **PRESENTACIÓN** (nombre y/o apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen\_centro\_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros/as de clase (ejemplo: reto a ...)
- Incluye los **HASHTAGS**:  
  
#nombredelreto en minúscula (ejemplo: #yohagoelpino)  
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto.

**Objetivo:** realizar un equilibrio invertido de brazos con apoyo en superficie vertical para la mejora de la fuerza del tren superior.

**Destinatarios:** alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

**Herramienta:** instagram.

**Descripción del reto:** busca una pared para realizar el reto. Haz un equilibrio invertido de brazos, comúnmente conocido como “el pino”. Debes mantener la posición durante un tiempo mínimo de tres segundos. Posteriormente, vuelve a la posición inicial.

**Periodo de tiempo activo del reto 1:** el reto 1 tendrá una duración semanal. Del 6 de abril a las 9,00 horas al 12 de abril a las 23,59 horas.



## Reto 2.

Docente: Verónica Alavés González.

### 1. Título del reto 2: “**TÚNEL GANADOR**”

### 2. Instrucciones para participar en el reto (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 2 TÚNEL GANADOR).
- **PRESENTACIÓN** (nombre y/o apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen\_centro\_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros/as de clase (ejemplo: reto a ...)
- Incluye los **HASHTAGS**:  
  
#nombredelreto en minúscula (ejemplo: #tunelganador)  
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto.

**Objetivo:** concienciar sobre la importancia de la actividad física mediante el reto motor y realizar pases con el interior del pie de forma precisa.

**Destinatarios:** alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

**Herramienta:** instagram.

### Descripción de la elaboración de materiales del reto

- *Materiales para hacer el túnel:* crea un tronco de cilindro con dos folios. Coge dos folios y únelos con celo por su parte más estrecha. Enróllalo y forma el tronco de cilindro con celo. Reserva un trozo de celo para fijar el tronco de cilindro al suelo.
- *Materiales para hacer las pelotas:* recicla y utiliza 5 folios de la papelera. Haz una bola con cada uno de ellos. Envuélvelas en papel de aluminio y redondéalas muy bien.

**Descripción del reto:** posíciónate a un metro del tronco de cilindro. Realiza tres pases con el interior del pie e intenta que las cinco pelotas atraviesen el túnel. Recuerda fijar bien el tronco del cilindro en el suelo para que no se mueva durante el reto.

**Periodo de tiempo activo del reto 2:** el reto 2 tendrá una duración semanal. Del 13 de abril a las 9,00 horas al 19 de abril a las 23,59 horas.



### Reto 3.

Docente: José Vicente García Jiménez.

**1. Título del reto 3: "MALABARES A LA PLANCHA"**

**2. Instrucciones para participar en el reto (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):**

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 3 MALABARES A LA PLANCHA).
- **PRESENTACIÓN** (nombre y/o apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen\_centro\_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros de clase. Ejemplo: reto a ...
- Incluye los **HASHTAGS**:  
  
#nombredelreto en minúscula (ejemplo: #malabaresalaplancha)  
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto.

**Objetivo:** completar 10 lanzamientos de pelota mientras se realiza la plancha abdominal.

**Destinatarios:** alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

**Herramienta:** instagram.

**Descripción del reto:** tras 10 segundos realizando el ejercicio de abdominales ISS (conocido como plancha), completar 10 lanzamientos de malabares con dos pelotas y volver a la posición inicial.

**Periodo de tiempo activo del reto 3:** el reto 3 tendrá una duración semanal. Del 20 de abril a las 9,00 horas al 26 de abril a las 23,59 horas.

**Reto 4.**

Docente: M<sup>a</sup> Isabel Cifo Izquierdo.

**1. Título del reto 4: "FOOT SHAKE DANCE"****2. Instrucciones para participar en el reto** (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 4 FOOT SHAKE DANCE).
- **PRESENTACIÓN** (nombre, apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen\_centro\_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros de clase (ejemplo: reto a ...).
- Incluye los **HASHTAGS**:  
  
#nombre del reto en minúscula (ejemplo: #FootShakeDance).  
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto. Duración máxima de 1 minuto.
- 

**Objetivo:** concienciar al alumnado sobre los beneficios del baile para el desarrollo integral.

**Destinatarios:** alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

**Herramienta:** instagram.

**Descripción del reto:** un reto divertido, donde se ponen a prueba las habilidades y destrezas relacionadas con el baile. Como se puede leer en el título, el reto consiste en bailar con los pies. Para ello, se necesitan dos personas (bailarines) que tendrán que cooperar para realizar una pequeña coreografía con los pies de forma coordinada. De hecho tendrán que hacerlo al ritmo de la canción "Oh Nanana" de Bonde R300 y KondZilla. Es sencillo pero necesita de práctica y lo más importante hacerlo al ritmo de la música.

*Posición inicial de la coreografía:* mi compañero/a y yo, nos colocamos frente a frente.

*Primer paso:* tendré que juntar, tocar o chocar por la parte interna mi pie izquierdo con el pie izquierdo de mi compañero/a de baile.

*Segundo paso:* tendré que juntar, tocar o chocar por la parte interna mi pie derecho con el pie derecho de mi compañero/a de baile.

*Tercero:* tendré que juntar, tocar o chocar tres veces seguidas por la parte interna mi pie izquierdo con el pie izquierdo de mi compañero/a de baile.

*Cuarto:* tendré que juntar, tocar o chocar por la parte interna mi pie derecho con el pie derecho de mi compañero/a de baile.

*Quinto:* tendré que juntar, tocar o chocar por la parte interna mi pie izquierdo con el pie izquierdo de mi compañero/a de baile.

*Sexto:* tendré que juntar, tocar o chocar por la parte externa mi pie izquierdo con el pie izquierdo de mi compañero/a de baile.

*Séptimo:* tendré que juntar, tocar o chocar con la planta de mi pie derecho con el pie derecho de mi compañero/a de baile. Para ello será necesario girar un poco, dando la espalda a mi pareja.

A partir de este paso, se repite la serie externa, interna y plantar pero a la inversa.

Se permite la originalidad y la creatividad en la ejecución de la coreografía siempre que se siga el ritmo de la canción. Incluso aumentar la dificultad al retar a otros compañeros/as.

Se permite la participación individual siempre que se siga el ritmo de la canción y sean los pies los protagonistas en la coreografía.



Una vez que lo consigas, haz una publicación mostrando la consecución del reto. ¿Será alguien capaz de superar tu reto?

**Periodo de tiempo activo del reto 4:** el reto 4 tendrá una duración semanal. Del 27 de abril a las 9,00 horas al 3 de mayo a las 23,59 horas.

## Reto 5.

*Docente:* Verónica Alcaraz Muñoz.

### 1. Título del reto 5: **“EQUILIBRIO DE ESTRELLA”**

### 2. Instrucciones para participar en el reto (ESCRIBÉLAS en el encabezado de la publicación de INSTAGRAM):

- **NOMBRE Y NÚMERO DEL RETO** (ejemplo: Reto 5 EQUILIBRIO DE ESTRELLA ).
- **PRESENTACIÓN** (nombre y/o apellidos, curso y titulación que cursas en ISEN Centro Universitario).
- **SEGUIR Y MENCIONAR** el instagram de ISEN Centro Universitario (isen\_centro\_universitario).
- Debes **MENCIONAR**, al menos, a tres personas pero dos de ellas tienen que ser compañeros de clase. Ejemplo: reto a ...
- Incluye los **HASHTAGS**:  
  
#nombredelreto en minúscula (ejemplo: #equilibriodeestrella).  
#MencionEFretosISEN
- **SUBE EL VÍDEO** con el reto.

**Objetivos:** 1. Dar a conocer a los participantes el Star Excursion Balance Test (SEBT) o Test de Equilibrio en Desplazamiento en Estrella; 2. Experimentar de forma divertida la evaluación del equilibrio, como capacidad que condiciona el control corporal y el aprendizaje de las habilidades motrices.

**Destinatarios:** alumnado del Grado de Educación Infantil y del Grado de Educación Primaria de ISEN Centro Universitario.

**Herramienta:** instagram.

**Descripción del reto:** Para la realización del reto pegaremos en el suelo 3 tiras de cinta adhesiva de 1.8 metros, dejando un ángulo de 135° entre la primera y la segunda cinta, y un ángulo de 90° entre la segunda y la tercera. El reto consiste en mantener el equilibrio apoyando solamente una pierna, mientras se intenta llegar lo más lejos posible con la pierna contraria a los extremos de las cintas adhesivas. ¿Te animas?, ¡te reto! ¿Qué marca crees que podrás alcanzar?



**Periodo de tiempo activo del reto 5:** el reto tendrá una duración semanal. Del 4 de mayo a las 9,00 horas al 10 de mayo a las 23,59 horas.