

I OLIMPIADA VIRTUAL INTERCENTROS

RETOS OLÍMPICOS

Retos Semanales

ALUMNADO de primaria y secundaria
Supérate y demuestra lo que vales



CONTACTO

 Healthefcommunity@gmail.com

 Edfísica y salud

ETIQUÉTANOS EN TUS FOTOS/VÍDEOS

 Edfísica y salud

 Edfísicaysalud

 Edfísicaysalud
Tik Tok

COLABORA



CENTROS PROMOTORES



I OLIMPIADA VIRTUAL - INTERCENTROS

CENTRO	NIVEL	LOCALIDAD	PROVINCIA	AUTONOMÍA
CEIP DR. GUIRAO GEA	PRIMARIA	VELEZ RUBIO	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CEPR DOCTOR SEVERO OCHOA	PRIMARIA	VELEZ RUBIO	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CEIP NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN	PRIMARIA	CUEVAS DE ALMANZORA	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CEIP VEINTIOCHO DE FEBRERO	PRIMARIA	HUÉRCAL DE ALMERÍA	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CPR ALPUJARRA ALTA	PRIMARIA	BAYÁRCAL	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CEIP JOAQUÍN TENA SICILIA	PRIMARIA	ABLA	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CEIP SAN SEBASTIÁN	PRIMARIA	FIÑANA	ALMERÍA	ANDALUCÍA
CEIP PROFESOR TIERNO GALVÁN	PRIMARIA	CHICLANA DE LA FRONTERA	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP TORRESOTO	PRIMARIA	JEREZ DE LA FRONTERA	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP LAS NIEVES	PRIMARIA	EL PUERTO DE SANTA MARÍA	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP EL CASTILLO	PRIMARIA	CHICLANA DE LA FRONTERA	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP LOS BATELES	PRIMARIA	CONIL	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP LAS NIEVES	PRIMARIA	EL PUERTO DE SANTA MARÍA	CADIZ	ANDALUCÍA
CEPR TOMÁS IGLESIAS	PRIMARIA	CONIL	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP EL COLORADO	PRIMARIA	CONIL	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP FRANCISCO FERNÁNDEZ POZAR	PRIMARIA	CONIL	CADIZ	ANDALUCÍA
CEIP ANTONIO MACHADO	PRIMARIA	LUCENA	CÓRDOBA	ANDALUCÍA
IES DON DIEGO DE BERNUY	SECUNDARIA	BENAMEJÍ	CÓRDOBA	ANDALUCÍA
CEIP AL-YUSSANA	PRIMARIA	LUCENA	CÓRDOBA	ANDALUCÍA
IES CLARA CAMPOAMOR	SECUNDARIA	LUCENA	CÓRDOBA	ANDALUCÍA
IES SIERRA DE ARAS	SECUNDARIA	LUCENA	CÓRDOBA	ANDALUCÍA
CPR NEGRATIN	PRIMARIA	FREILA	GRANADA	ANDALUCÍA
CPR FEDERICO GARCÍA LORCA	PRIMARIA	GRAENA	GRANADA	ANDALUCÍA

I OLIMPIADA VIRTUAL - INTERCENTROS

IES ALCREBITE	SECUNDARIA	BAZA	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP JABALCÓN	PRIMARIA	BAZA	GRANADA	ANDALUCÍA
CPR MARQUESADO	PRIMARIA	ALQUIFE	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP RAMON Y CAJAL	PRIMARIA	ALBUÑUELAS	GRANADA	ANDALUCÍA
COLEGIO PADRE POVEDA	PRIMARIA	GUADIX	GRANADA	ANDALUCÍA
CPR MONTECHULLO	PRIMARIA	HUÉNEJA	GRANADA	ANDALUCÍA
CPR SENED	PRIMARIA	JEREZ DEL MARQUESADO	GRANADA	ANDALUCÍA
IES BENALÚA	SECUNDARIA	BENALÚA	GRANADA	ANDALUCÍA
IES JOSE DE MORA	SECUNDARIA	BAZA	GRANADA	ANDALUCÍA
IES VEGA DE ATARFE	SECUNDARIA	ATARFE	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP JUAN ALONSO RIVAS	PRIM Y SEC.	COLOMERA	GRANADA	ANDALUCÍA
COLEGIO INMACULADA NIÑA	PRIMARIA	GRANADA	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP SAN ISIDRO LABRADO	PRIMARIA	HUÉTOR TÁJAR	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP GÓMEZ MORENO	PRIMARIA	GRANADA	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP PIO XII	PRIMARIA	TORRENUEVA	GRANADA	ANDALUCÍA
COLEGIO DIVINA INFANTITA GUADIX	PRIMARIA	GUADIX	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP MANUEL DE FALLA	PRIMARIA	PELIGROS	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP FEDERICO GARCÍA LORCA	PRIMARIA	FUENTE VAQUEROS	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP FRANCISCO DE VELASCO	PRIMARIA	BAZA	GRANADA	ANDALUCÍA
IES PEDRO ANTONIO DE ALARCÓN	SECUNDARIA	GUADIX	GRANADA	ANDALUCÍA
COLEGIO DIVINO MAESTRO BAZA	PRIM Y SEC.	BAZA	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP VIRGEN DE LA PAZ	PRIMARIA	OTURA	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP JUAN ALONSO RIVAS	PRIMARIA	COLOMERA	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP SIERRA NEVADA	PRIMARIA	GRANADA	GRANADA	ANDALUCÍA
CPR ZALABI	PRIMARIA	ALCUDIA DE GUADIX	GRANADA	ANDALUCÍA

I OLIMPIADA VIRTUAL - INTERCENTROS

CPR SIERRA BLANCA	PRIMARIA	BEAS DE GUADIX	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP MURES	PRIMARIA	CÚLLAR	GRANADA	ANDALUCÍA
CEIP NUESTRA SEÑORA DE LOS DOLORES	PRIMARIA	POZO ALCÓN	JAÉN	ANDALUCÍA
CEIP SIMON BOLIVAR	PRIMARIA	MÁLAGA	MÁLAGA	ANDALUCÍA
IES JUAN DE LA CIERVA	SECUNDARIA	VÉLEZ MÁLAGA	MÁLAGA	ANDALUCÍA
COLEGIO MEDALLA MILAGROSA "EL VÍGIA"	PRIMARIA	TORREMOLINOS	MÁLAGA	ANDALUCÍA
CEIP MIRAFLORES DE LOS ÁNGELES	PRIMARIA	MÁLAGA	MÁLAGA	ANDALUCÍA
CEIP JUAN XXIII	PRIMARIA	MARCHENA	SEVILLA	ANDALUCÍA
CEIP MAESTRO ENRIQUE DIAZ FERRERAS	PRIMARIA	DOS HERMANAS	SEVILLA	ANDALUCÍA
CEIP EMILIO DÍAZ	PRIMARIA	ALCAÑIZ	TERUEL	ARAGÓN
CCEE REYES CATÓLICOS	SECUNDARIA	BOGOTÁ		COLOMBIA
I.E.S RUSADIR	SECUNDARIA	MELILLA		CIUDAD DE MELILLA
CEIP SAN DÁMASO	PRIMARIA	VILLAMANTA	MADRID	MADRID

INTRODUCCIÓN

La actual situación ha supuesto que los espacios tradicionales de educación física se hayan visto sustituidos por zonas de nuestras viviendas.

Durante esta época nuestro alumnado no puede compartir espacio ni contacto con sus compañeros/as y amigos/as, incluso les imposibilita crear nuevas relaciones sociales.

Por otro lado, los seres humanos y los niños/as en especial, necesitan compararse y medirse continuamente. Es por esto que varios maestros de educación física hemos creado la **“I Olimpiada Virtual”** para que todo el alumnado de educación primaria pueda competir y divertirse usando las mismas pruebas/retos en iguales condiciones que el resto.

La finalidad de este evento es que nuestro alumnado pueda acceder a una competición reglada, con carácter lúdico-competitivo, sin malentender la competición, ya que la finalidad es buscar la superación de uno mismo para conseguir el mejor resultado.

NORMATIVA

1. El CPR Federico García Lorca (Graena, Bejarín, Los Baños; Granada), CPR Zalabí (Alcudia de Guadix, Exfiliana, Charches; Granada) y CEIP Tierno Galván (Chiclana de la Frontera, Cádiz) Organizan la **“I Olimpiada Virtual”** intercentros que tendrá lugar desde el 25 de mayo hasta el 15 de junio de 2020.
2. Podrán participar todos los alumnos y alumnas de educación primaria.
3. Los centros que quieran participar deberán ponerse en contacto con la organización para solicitar los materiales y la información necesaria para su participación. La solicitud se podrá realizar a través del correo healthefcommunity@gmail.com y los perfiles de redes sociales. (<https://www.facebook.com/Edfisica-y-salud-101359341589766/>)
4. La organización propondrá cada semana 4 retos, que serán publicados el lunes de cada semana.
5. Los retos se realizarán individualmente por el alumnado y con tantos intentos como quieran realizar, quedándose como resultado final la mejor marca obtenida.
6. Cada alumno/a podrá participar en cualquier de los 4 retos por semana que se propongan; de este modo el alumnado podrá realizar 1, 2, 3 o 4 retos en función de sus intereses.
7. Los retos llevarán asociada una escala de puntuación para intentar conseguir los niveles de:
 - a. Medalla de oro.
 - b. Medalla de plata
 - c. Medalla de bronce.
 - d. Finalista
8. Cada alumno/a deberá confirmar su participación mediante la realización de un cuestionario google. El alumnado dispondrá de una semana para rellenar los datos. El enlace para poder acceder a este cuestionario será entregado a los centros participantes a principio de la semana a través del contacto facilitado por ellos. El enlace también se publicará en redes sociales junto con los vídeos e información relevante.
9. El alumnado, con la ayuda de sus padres/tutores, podrá subir vídeos, de manera voluntaria, realizando los retos y compartirlos en redes sociales con la etiqueta **@edfisicaysalud**.
10. El alumnado participante recibirá un diploma por su actuación en la **“I Olimpiada Virtual”**.

TEMPORALIZACIÓN DE LOS RETOS

SEMANA 0 - (18 al 24 mayo)		
OBSERVACIONES		
- Elaboración y envío de la memoria inicial del proyecto. - Rellenar el cuestionario por parte del docente de cada centro que confirme su participación. - Grabación de todos los retos por parte de los maestros y envío al correo healthefcommunity@gmail.com para la preparación de vídeos que se lanzarán semanalmente. - Preparación de los vídeos a lanzar. - Continua difusión a través de las redes sociales y por parte de otras entidades colaboradoras para captar el mayor número de centros posibles.		
SEMANA 1 - (25 al 31 mayo)		
OBSERVACIONES	RETO	MAESTRO
- Rellenar el cuestionario de centros recién incorporados. - Continua difusión a través de las RRSS y por parte de otras entidades colaboradoras para mayor captación. - Preparación de los vídeos a lanzar.	Papel – Cesto	José Antonio Verdejo
	Cázalo al vuelo	Laura Bueno
	Volando zapatillas	Esther López
	Fórmula 10 marcha	Jacinto Garzón
SEMANA 2 - (1 al 7junio)		
OBSERVACIONES	RETO	MAESTRO
- Lunes (1) Envío de resultados semana 1 a cada centro (solo de su alumnado). - Rellenar el cuestionario de centros recién incorporados. - Continua difusión a través de las RRSS y por parte de otras entidades colaboradoras para mayor captación. - Preparación de los vídeos a lanzar.	Volando voy, volando vengo	Marta Fernández
	Lanza - penalties	Ángel Vaca
	Aguantamos como cangrejos	Víctor M. Tovar
	Saltando el rio	Ramón Sánchez
SEMANA 3 - (8 al 14 junio)		
OBSERVACIONES	RETO	MAESTRO
- Lunes (8) Envío de resultados semana 2 a cada centro (solo de su alumnado). - Rellenar el cuestionario de centros recién incorporados. - Continua difusión a través de las RRSS y por parte de otras entidades colaboradoras para mayor captación. - Preparación de los vídeos a lanzar.	La escalada del oso	Julio San Matías
	Carrera de caballos	José M. Cruz
	Superamos a José	José M. Ruiz
	Tiro al plato	José A. Merino

SEMANA 4 - (15 al 21 junio)**OBSERVACIONES**

- Lunes (15). Envío de resultados semana 3 a cada centro (solo de su alumnado).
- Envío de la memoria final.
- Entrega de diplomas (cada centro a su alumnado).

PLANIFICACIÓN DE TAREAS

FECHA	TAREAS	RESPONSABLE
LUNES 25 DE MAYO	El profesorado recibirá mediante whatsapp, correo electrónico o cualquier otro método que fuera necesario la siguiente información: • Explicación de la I Olimpiada Virtual intercentros dirigida a las familias. • Enlaces a los 4 vídeos de youtube que contienen los retos de esta 1ª semana. • Enlace al cuestionario google para el alumnado. Esta información se facilitará en varios formatos para que cada centro participante use los que considere más oportuno en función de su tipo de centro y los canales de comunicación que han creado durante el confinamiento.	ORGANIZACIÓN
LUNES 25 DE MAYO A VIERNES 29 DE MAYO	El profesorado enviará toda la información a su alumnado y comunidad educativa, solventado cualquier duda o dificultad que pudiera aparecer en el proceso.	PROFESORADO
LUNES 25 DE MAYO A DOMINGO 31 DE MAYO	El alumnado podrá realizar los retos tantas veces como considere necesario. Una vez terminada su participación individual, el alumnado debe comunicar sus resultados a la organización a través del cuestionario google creado a tal efecto. El plazo para presentar los resultados termina a las 14:00 horas del domingo 31 de mayo.	ALUMNADO
LUNES 1 DE JUNIO	La organización enviará por el canal que cada centro participante considere más oportuno los resultados semanales de su centro.	ORGANIZACIÓN
LUNES 1 DE JUNIO	El profesorado recibirá mediante whatsapp, correo electrónico o cualquier otro método que fuera necesario la siguiente información: • Enlaces a los 4 vídeos de youtube que contienen los retos de esta 1ª semana. • Enlace al cuestionario google para el alumnado. Esta información se facilitará en varios formatos para que cada centro participante use los que considere más oportuno.	ORGANIZACIÓN

I OLIMPIADA VIRTUAL - INTERCENTROS

LUNES 1 A VIERNES 5 DE JUNIO	El profesorado enviará toda la información a su alumnado y comunidad educativa, solventado cualquier duda o dificultad que pudiera aparecer en el proceso.	PROFESORADO
LUNES 1 A DOMINGO 7 DE JUNIO	El alumnado podrá realizar los retos tantas veces como considere necesario. Una vez terminada su participación individual, el alumnado debe comunicar sus resultados a la organización a través del cuestionario google creado a tal efecto. El plazo para presentar los resultados termina a las 14:00 horas del domingo 7 de junio.	ALUMNADO
LUNES 8 DE JUNIO	La organización enviará por el canal que cada centro participante considere más oportuno los resultados semanales de su centro.	ORGANIZACIÓN
LUNES 8 DE JUNIO	El profesorado recibirá mediante whatsapp, correo electrónico o cualquier otro método que fuera necesario la siguiente información: ● Enlaces a los 4 vídeos de youtube que contienen los retos de esta 1ª semana. ● Enlace al cuestionario google para el alumnado. Esta información se facilitará en varios formatos para que cada centro participante use los que considere más oportuno.	ORGANIZACIÓN
LUNES 8 A 12 DE JUNIO	El profesorado enviará toda la información a su alumnado y comunidad educativa, solventado cualquier duda o dificultad que pudiera aparecer en el proceso.	PROFESORADO
LUNES 8 A DOMINGO 14 DE JUNIO	El alumnado podrá realizar los retos tantas veces como considere necesario. Una vez terminada su participación individual, el alumnado debe comunicar sus resultados a la organización a través del cuestionario google creado a tal efecto. El plazo para presentar los resultados termina a las 14:00 horas del domingo 14 de junio.	ALUMNADO
LUNES 15 DE JUNIO	La organización enviará por el canal que cada centro participante considere más oportuno los resultados semanales de su centro.	ORGANIZACIÓN

RETOS

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA N°

1

NOMBRE DEL RETO

Papel - cesto

MAESTRO

José Antonio Verdejo

CENTRO

CPR Alpujarra Alta

DESCRIPCIÓN

El reto consiste en encestar el mayor número de canastas durante un tiempo determinado.

El alumnado deberá de colocarse a una distancia de 4 metros. Una vez que ha medido esa distancia, deberá de realizar una línea y comenzará a tirar a canasta.

El alumnado utilizará una pelota de tal forma que una vez que realice el tiro volverá a tirar desde la línea de tiro.

BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	4	6	8	12	14
PLATA	3	5	7	11-10	13-12
BRONCE	2	4	6	9-8	11-10
FINALISTA	1	3	5	7-6	9-8
TIEMPO	1 minuto				
MATERIAL	- Canasta que puede ser una canasta en sí, una papelería, una cazuela... - Pelota. En el caso de no tener puede ser fabricada con papel u otro material.				

I OLIMPIADA VIRTUAL					
SEMANA Nº				1	
NOMBRE DEL RETO		Cázalo al vuelo			
MAESTRO		Pablo Sánchez Raya - Laura Bueno			
CENTRO		CEIP Profesor Tierno Galván			
DESCRIPCIÓN					
El reto consiste en colocar 1 lápiz en la parte anterior o dorsal de la mano (parte de encima). Una vez colocado hay que lanzarlo hacia arriba y coger el lápiz antes de que caiga al suelo con la parte posterior o palmar de la mano (parte de abajo). Seguidamente vamos aumentando la dificultad añadiendo lápices hasta llegar a 6. En el caso de no llegar a 6, la prueba termina con el número mayor de lápices que han sido cogidos. En el caso de secundaria deberán de utilizar 10 lápices.					
BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	2	4	6	8	10
PLATA	1	3	5	7	9
BRONCE		2	4	6	8
FINALISTA		1	3-2	5-4	7-6
TIEMPO		No tiene			
MATERIALES		Lápices, rotuladores, bolígrafos...			

I OLIMPIADA VIRTUAL					
SEMANA Nº				1	
NOMBRE DEL RETO		Volando Zapatillas			
MAESTRO		Esther López			
CENTRO		CEIP Doctor Guirao Gea			
DESCRIPCIÓN					
1. El alumno colocará una zapatilla en el suelo, y colocará las puntas de sus pies pegadas un lateral de la zapatilla. 2. El alumno debe de saltar con los dos pies juntos desde parado. 3. Si el alumno es capaz de saltar la zapatilla por arriba por su dimensión más corta colocará otra zapatilla de forma paralela a la primera. 4. El alumno volverá a comenzar por el paso número 1, continuando añadiendo zapatillas hasta que no sea capaz de superar las zapatillas sin tocar. 5. El resultado de la prueba será el número de zapatillas que haya conseguido saltar sin tocarlas.					
BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	4	8	10	13	15
PLATA	3	6-7	8-9	12-11	14-13
BRONCE	2	4-5	6-7	10-9	12-11
FINALISTA	1	3	4-5	8-7	10-9
TIEMPO		Sin tiempo			
MATERIALES		Zapatillas o zapatos.			

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA N°				1
NOMBRE DEL RETO		Formula10 marcha		
MAESTRO		Jacinto Garzón		
CENTRO		Delegación de Educación		
DESCRIPCIÓN				
El reto consiste en marcar dos líneas en el suelo a 10m de separación. Hay que hacer marcha de ida y vuelta sobrepasando las 2 líneas con los 2 pies, durante 1 minuto el mayor número de veces posible. Si la carrera te pilla dentro del recorrido no se contabilizará como válido. La forma de desplazarse tiene que ser andando lo más rápido que puedas “Marcha Atlética” sin correr. Para ello recuerda las normas de la marcha en este link: Decálogo de la Marcha Atlética Técnica de marcha				
BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA
	1º-2º 30’’	3º-4º 30’’	5º-6º 1’	1º-2º-3º-4º ESO 1’
ORO	6	7	15	16
PLATA	5	6	14	15
BRONCE	4	5	13	14
FINALIST A	3	4	12-11	13-12
TIEMPO		- 30 segundos (1º , 2º, 3º y 4º) - 1 minuto (5º, 6º, 1º, 2º, 3º y 4º ESO)		
MATERIALES		Una tiza u otro marcador para trazar 2 líneas en el suelo de tu patio, terraza o en tu barrio. Un cronómetro y algún adulto que supervise que no corres y vas caminando como un/a auténtic@ marchador/a.		

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA Nº				2	
NOMBRE DEL RETO		Volando voy, volando vengo			
MAESTRO		Marta Fernández			
CENTRO		CEIP El Castillo			
DESCRIPCIÓN					
1. El alumnado medirá una distancia de 5 metros. 2. Marcará cada uno de los extremos con una señal (zapatilla, caja, etc.). 3. En uno de los extremos colocará una torre con 6 rollos de papel higiénico. 4. Se colocará al lado de la torre de papel higiénico y le dará al cronometro para comenzar la prueba. 5. Debe coger un rollo de papel higiénico, transportarlo hasta el otro extremo y ubicarlo en su sitio. 6. Una vez colocado, debe de volver a por el siguiente rollo y repetir paso 5. 7. Deberá de continuar el proceso 5 y 6. Hasta completar la torre de 6 rollos. 8. Una vez terminado se pulsará el cronometro para marcar el final del reto					
BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	22 s	21 s	18 s	17 s	16 s
PLATA	23-24 s	22-23 s	19-20 s	18 s	17 s
BRONCE	25-27s	24-25 s	21-23 s	19-20 s	18-19 s
FINALISTA	28-30 s	26-28 s	24-26 s	21-24 s	20-21 s
TIEMPO		Cronómetro.			
MATERIALES		6 rollos papel higiénico. Cinta métrica			

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA Nº
2
NOMBRE DEL RETO
Lanza - Penalties
MAESTRO
Ángel Vaca
CENTRO
CEIP Manuel De Falla

DESCRIPCIÓN

El reto consiste en derribar unas botellas vacías que vamos a colocar en línea. Para derribar las botellas vamos a utilizar 7 pelotas de tenis o un tamaño similar que podemos hacer de papel o 7 pares de calcetines que podemos hacer una pelota con cada par de calcetines.

Las botellas se van a colocar en línea separadas unas de otras un palmo. Después nos alejaremos 4 metros (PRIMARIA) o 5 metros (SECUNDARIA) y de una en una, golpearemos las pelotas o calcetines con nuestra pierna para intentar derribar el mayor número de botellas posibles.

Puedes intentarlo todas las veces que quieras hasta que consigas la medalla de oro.

BAREMO	PRIMARIA – 4m			SECUNDARIA – 5m
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º-3º-4º
ORO	6 - 7	6 - 7	7	7
PLATA	4 - 5	5	6	6
BRONCE	3	4	5	5
FINALISTA	2	3	4 - 3	4
TIEMPO	No hay			
MATERIALES	- 7 botellas vacías de plástico. - 7 pelotas de papel o calcetines			

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA Nº
2
NOMBRE DEL RETO
Aguantamos como cangrejos
MAESTRO
Víctor M. Tovar Espinosa
CENTRO
CEIP Mures (Cúllar)

DESCRIPCIÓN

Colocados en posición de cangrejo (como si fuésemos una mesa), debemos mantener 1 kg de arroz u otro alimento (o pesa de 1 kg) en nuestra tripa si somos de 1º a 4º de primaria y 2 kg si somos de 5º o 6º de primaria o de secundaria. Mantendremos el peso durante el tiempo indicado dependiendo de tu curso, sin caernos ni bajar el culo al suelo. Se puede realizar tantas veces como se quiera. El contador será los segundos indicados en el vídeo. ¡A por ello!



Foto cedida por:
https://www.freepik.es/foto-gratis/nina-reverse-table-top-plantean-fondo-blanco-estudio_1281836.htm#page=1&query=yoga%20cangrejo&position=0

BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º (1kg)	3º-4º (1kg)	5º-6º (2kg)	1º-2º (2kg)	3º-4º (2kg)
ORO	50"	60"	60"	70"	75"
PLATA	40"	50"	50"	60"	65"
BRONCE	30"	40"	40"	50"	55"
FINALISTA	20"	30"	30"	40"	45"
TIEMPO	El tiempo indicado en el baremo				
MATERIALES	1 kg o 2 kg dependiendo del curso				

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA N°
2
NOMBRE DEL RETO
Saltando el río
MAESTRO
Ramón Sánchez
CENTRO
CEIP Antonio Machado

DESCRIPCIÓN

Dos rollos de papel higiénico separados a la distancia de 1 metro y un palo encima de los dos rollos de manera horizontal.

El objetivo es realizar el mayor número de saltos de un lado a otro durante 30 segundos.

BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º 4 rollos	3º-4º 6 rollos
ORO	15	18	21	21	21
PLATA	11-14	14-17	17-20	17-20	17-20
BRONCE	8-10	11-13	13-16	13-16	13-16
FINALISTA	4-7	7-10	9-12	9-12	9-12
TIEMPO	30 segundos				
MATERIALES	2/4/6 rollos de papel higiénico 1 palo				

I OLIMPIADA VIRTUAL					
SEMANA Nº				3	
NOMBRE DEL RETO		La escalada del oso			
MAESTRO		Julio San Matías			
CENTRO		CEIP Manuel de Falla			
DESCRIPCIÓN					
1. Marcar la distancia de 4 metros. 2. Adoptar la posición del oso (cuadrupedia). 3. Posición inicial: las dos manos detrás de la línea (valle). 4. Desplazarse hasta el final de la línea (cima) subiendo por la montaña. 5. Vuelta al inicio de forma libre. 6. En la cima de la montaña habrá fruta o frutos secos, el alumnado deberá de recoger el mayor número de frutos secos. En cada subida a la montaña solamente podrá recoger una fruta o fruto seco.					
BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	5	6	7	12	13
PLATA	4	5	6	11	12
BRONCE	3	4	5	10	11
FINALISTA	2	3	4	9-8	10-9
TIEMPO		Primaria: 30 segundos Secundaria: 45 segundos			
MATERIALES		Tiza, fruta, frutos secos...			

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA Nº
3
NOMBRE DEL RETO
CARRERA DE CABALLOS
MAESTRO
José María Cruz
CENTRO
CEIP Las Nieves

DESCRIPCIÓN

1. El alumnado deberá estar de pie.
2. Deberá realizar skipping en el sitio. Subiendo las rodillas a la altura de la cadera.
3. Cada vez que suba las dos rodillas contará como un punto.
4. Dispondrá de 20" para conseguir todos los puntos posibles.

BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	24	28	32	36	40
PLATA	20	24	28	32	36-39
BRONCE	16	20	24	28	32-35
FINALISTA	12	16	20	24	28-31
TIEMPO	20 segundos				
MATERIALES	NINGUNO				

I OLIMPIADA VIRTUAL

SEMANA Nº
3
NOMBRE DEL RETO
Superamos a José
MAESTRO
José Manuel Ruiz
CENTRO
Delegación de Educación

DESCRIPCIÓN

El reto consiste en dar el mayor número de golpes seguidos a una pelota sin que se caiga al suelo.

La pelota puede ser de tenis, pádel u otra parecida que tengamos en casa. Utilizaremos una raqueta de tenis, pádel, tenis de mesa...y si no tenemos, podemos usar hasta una sartén.

Tenemos 30 segundos para hacer el mayor número de golpes sin que se nos caiga al suelo. Si se nos cae, finaliza el reto. Pero podéis volver a realizarlo hasta que consigáis la medalla de oro.

BAREMO	PRIMARIA			SECUNDARIA	
	1º-2º	3º-4º	5º-6º	1º-2º	3º-4º
ORO	15 o mas	25 o mas	35 o mas	50 o mas	60 o más
PLATA	12 a 14	20 a 24	25 a 34	45 a 49	55 a 59
BRONCE	8 a 11	15 a 19	20 a 24	35 a 44	45 a 54
FINALISTA	3 a 7	10 a 14	15 a 19	25 a 34	35 a 44
TIEMPO	30 segundos				
MATERIALES	- Pelota de tenis, pádel o de tenis de mesa. - Raqueta de tenis, pádel, tenis de mesa o sartén				

I OLIMPIADA VIRTUAL				
SEMANA Nº				3
NOMBRE DEL RETO		Tiro al Plato		
MAESTRO		José Alberto Merino		
CENTRO		CEIP de Motril		
DESCRIPCIÓN				
El reto consiste en derribar unas botellas vacías que vamos a colocar en línea. Para derribar las botellas vamos a utilizar 7 pelotas que podemos hacer de papel o 7 pares de calcetines que podemos hacer una pelota con cada par de calcetines. Las botellas se van a colocar en línea separadas unas de otras un palmo. Después nos alejaremos 4 metros (PRIMARIA) o 5 metros (SECUNDARIA) y de una en una, lanzaremos las pelotas o calcetines con nuestra mano para intentar derribar el mayor número de botellas posibles. Puedes intentarlo todas las veces que quieras hasta que consigas la medalla de oro.				
BAREMO	PRIMARIA – 4m			SECUNDARIA – 5m
	1º-2º	3º-4º	1º-2º	1º -2º-3º-4º
ORO	6 - 7	6 - 7	7	7
PLATA	4 - 5	5	6	6
BRONCE	3	4	5	5
FINALISTA	2	3	4 - 3	4
TIEMPO		No hay		
MATERIALES		- 7 botellas vacías de plástico. - 7 pelotas de papel o calcetines		

PROPUESTAS VOLUNTARIAS

A continuación os describimos una serie de propuestas voluntarias que nos han ido proponiendo parte del profesorado participante en esta actividad.

1. Propuesta “publicación en las redes”:

Como todos sabéis el uso de internet y las redes sociales se han vuelto acciones con las que la sociedad estamos en contacto diario. Dentro de I Olimpiada Virtual esta la opción para que los familiares compartan en redes sociales sus vídeos; pero la duda que nos surge como docentes es la adecuación de que se pueda identificar al alumnado haciendo sus retos.

Por esto, os proponemos que el alumnado se pueda disfrazar para salir en estos vídeos y de esta manera darle un perfil lúdico.

Facebook: edfiscaysalud

Instagram: @edfiscaysalud

2. Propuesta “invitación a los claustros”:

Algunos docentes, que han propuesto la actividad en sus claustros, nos comentan que varios miembros le gustaría participar en los retos para competir contra su alumnado.

En este sentido os proponemos retar a la comunidad educativa a intentar los retos y compartirlos con el alumnado a través de redes sociales, páginas web de los centros, blogs u otros medios de comunicación a modo de motivación.

Facebook: edfiscaysalud

Instagram: @edfiscaysalud

3. Propuesta “Elaboración de fichero de retos”

Varios docentes nos han propuesto y realizado retos propios, creando la posibilidad de que entre todos elaboremos un fichero con todos los retos posibles. Para esto, hemos elaborado una ficha muy sencilla de rellenar que os haremos llegar para el que quiera contribuir con este gran fichero y, de cara al año que viene, podamos usarlo en nuestras clases.

4. Propuesta “Reunión semanal para la valoración de retos y comunicación de clasificación o resultados más destacados”

En esta propuesta, el docente puede realizar, una vez recibidos los datos de la semana anterior, una reunión con su alumnado a través de videollamada para comentar el progreso de la olimpiada, comunicar los resultados o lo que se considere necesario.

ENLACES DE INTERÉS

CUESTIONARIO 1ª SEMANA:

- https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFsKoMNTTalgI2m63QStUi_g3GPo_NgMSMyp9oOX88N5DL2Q/viewform

CUESTIONARIO 2ª SEMANA:

- <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSew44TRdeuSIY0vjYzSz8FNOhDIwFyGrTu9DQda0yQuiPj3Q/viewform>

CUESTIONARIO 3ª SEMANA:

- https://docs.google.com/forms/d/1YzW75cZBNAux2Zk6ZBiXXIxyrxXxGNXeicuU0Aqg6Sg/viewform?edit_requested=true

REDES SOCIALES:

- <https://www.instagram.com/edfisicaysalud/>
- <https://www.facebook.com/Edfisicaysalud/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCHc4KjMiKRsvLAuyFpzLXGA>

GENIALLY:

- <https://view.genial.ly/5ec39eb44a81770d9df569fb/horizontal-infographic-review-i-olimpiada-virtual-intercentros>

MENTIÓN DEPORTIVA

[illegible]