

ELABORADO POR  
MVP SPORT

www.mvpsport.es

# NUESTRA MEJOR VERSIÓN

RETOS PARA CONVERTIRSE  
EN SUPERDEPORTISTA

## GUÍA DEL DOCENTE

**SEMANA 2**



C.O.L.E.F.C.A.F.E.  
Comunitat Valenciana

Órgano Colegiado Oficial de Licenciada en  
Educación Física y en Ciencias de la Actividad  
Física y del Deporte de la Comunitat



## INTRODUCCIÓN

---

Estimad@ docente de EF,

¡**ENHORABUENA** por haber compartido con tus alumnos el recurso de la Semana 1!  
En caso de haber llegado a esta guía sin pasar por la de la semana 1, pincha en el siguiente enlace: <http://www.mvpsport.es/retos-para-superdeportista/>

En esta **SEMANA 2** hemos realizado algunos cambios, pero la misión sigue siendo la misma: seguir compartiendo recursos de valor contigo, para que los puedas aprovechar, adaptar y poner en práctica con tus propios alumna@s a través de la asignatura de Educación Física.

En MVP Sport ([www.mvpsport.es](http://www.mvpsport.es)), seguimos contando con la colaboración del **COLEF-CV**, donde los recursos del proyecto **NuestraMejorVersión: Retos para Convertirse en SuperDeportistas**, aparecerán colgados en la "Guía de activos de salud comunitarios con profesionales del COLEF CV | COVID-19"

Recordamos que el contenido de los retos está relacionado con 5 temáticas:

1. **Actitudes y valores positivos**
2. **Hábitos saludables**
3. **Ejercicio físico**
4. **Ocio**
5. **Gestión Emocional**

Como comentamos la semana anterior, es un **proyecto abierto y flexible** y como todo, **mejorable**. Seguimos animándote a que puedas formar parte del mismo, aportando tus ideas, propuestas, dudas, sugerencias...a través del correo [infomvpsport@gmail.com](mailto:infomvpsport@gmail.com)

¡Deseamos que sigas compartiendo este recurso para seguir impulsando una nueva sociedad basada en valores positivos a través de la Educación Física y el Deporte!

**Modificaciones** realizadas en esta semana:

- ❑ En los retos de la temática de **EJERCICIO FÍSICO**, nuestra propuesta es de tiempo aproximado para superar el reto. Cada docente se encargará de enviar desarrollado cada reto en esta temática, que estime oportuno en base a sus objetivos y contenidos del nivel al que imparte.
- ❑ Dentro de la temática de **HÁBITOS SALUDABLES**, esta semana encontraréis los retos de práctica de atención plena, ya que hemos añadido a las de respiración otras como corporales, de espacio, etc.
- ❑ Los **instrumentos para la evaluación de los retos** han sido modificados, para facilitar al docente cuantificar los puntos de la semana.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE REFERENCIA

(Bloque transversal comunes a todos los cursos de eso)

- ❑ **CRITERIO 5.1.** Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de **inclusión social**, y participar en **deportes adaptados** y otras actividades expresivas del nivel educativo mostrando **actitudes de empatía y colaboración**.
- ❑ **CRITERIO 5.3.** Tener iniciativa para emprender y proponer acciones siendo consciente de sus fortalezas y debilidades, mostrar curiosidad e interés durante el desarrollo de tareas y proyectos y actuar con flexibilidad buscando soluciones alternativas en el nivel educativo

Para la evaluación, el docente recibirá al final de la semana la autoevaluación con los retos conseguidos de cada alumno/a.

La autoevaluación se podrá realizar de las siguientes formas:

- A. Rellenar la plantilla en formato word ([descargar plantilla](#)), dándole color a la estrella. El apartado de autoevaluación sobre el ejercicio físico, correrá a cargo del docente.
- B. Imprimir la plantilla, colorearla a mano y enviar una foto al docente.
- C. Dibujar la plantilla, colorearla a mano y enviar una foto al docente.

\*Animar a que envíen fotos realizando algún reto.

Para contabilizar los puntos, se deberá sumar los retos conseguidos y buscar en qué rango se encuentra:

SEMANA 2				
Hábitos saludables	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de implicar a familiares para hacerlos juntos	Da evidencia de, al menos, <b>4 o 5 RETOS</b> sobre hábitos saludables	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> sobre hábitos saludables	Da evidencia de solo <b>2 RETOS</b> sobre hábitos saludables
Actitudes y comportamientos en casa	Consigue <b>9 a 12 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de entre <b>6 a 9 RETOS</b> sobre actitudes y comportamientos positivos en casa	Da evidencia de <b>3 a 6 RETOS</b> sobre actitudes y comportamientos positivos en casa.	Da evidencia de solo <b>2 RETOS</b> sobre actitudes y comportamientos en casa
Gestión emocional	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos <b>4 o 5 RETOS</b> sobre gestión emocional	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> sobre gestión emocional.	Da evidencia de <b>2 RETOS</b> sobre gestión emocional.

Ocio	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos <b>4 o 5 RETOS</b> relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio.	Da evidencia de <b>2 RETOS</b> sobre gestión positiva del tiempo de ocio.
Ejercicio físico	Consigue <b>7 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos <b>4 o 5 RETOS</b> sobre ejercicio físico	Da evidencia de <b>3 RETOS</b> sobre ejercicio físico.	Da evidencia de <b>2 RETOS</b> sobre ejercicio físico

RESULTADOS	
De 34 a 37 puntos	<b>Superdeportist@</b> Ha conseguido realizar un gran número de retos. Demuestra ser un/a deportista comprometido/a, organizado/a, responsable y con gran fuerza de voluntad. Te has convertido en un/a Superdeportista, ¡Enhorabuena!
De 18 a 33 puntos	<b>Deportista responsable</b> Ha conseguido realizar un número considerable de retos. Demuestra ser un/a deportista trabajador, constante y con muchas ganas de aprender y mejorar. ¡Continúa así!
De 11 a 17 puntos	<b>Deportista irregular</b> Ha conseguido realizar algunos retos de forma intermitente. Demuestra ser un/a deportista en evolución, comenzando a salir de la zona de confort. ¡Sigue esforzándote, sin duda vas por el buen camino!
De 0 a 10 puntos	<b>Deportista despistad@</b> Ha conseguido un número insuficiente de retos. Demuestra ser un/deportista poco constante y desorganizado. Intenta esforzarte más y obtendrás mejores resultados. ¡Ánimo!

Una vez evaluada la semana de cada alumno/a, es importante realizar un feedback, donde se muestre qué resultado ha obtenido y animarle para que la semana siguiente consiga estrellas verdes en las temáticas que menos ha puntuado.

Por ejemplo un/una alumno/a con un resultado de 18 estrellas (deportista responsable), donde los puntos conseguidos sean de la temática de ocio y hábitos saludables. Habrá que animarle a que la semana siguiente tenga al menos 2 estrellas verdes en las temáticas de ejercicio físico, gestión emocional y actitudes y comportamientos.

## PROYECTO ELABORADO POR:

<b>Fede Carreres Ponsoda</b> (Doctor en CC. de la Actividad física y del Deporte - Colegiado nº:12107)	<b>Teresa Amérigo Pire</b> (Licenciada en CC. de la Actividad física y del Deporte - Colegiada nº: 63.177)	<b>Belén Martín Gallo</b> (Graduada en CC. de la Actividad física y del Deporte)
<b>Miguel Marín Sellés</b> (Graduado en CC. de la Actividad física y del Deporte - Colegiado nº:61.602 )	<b>Jaume Gadea Llorens</b> (Estudiante del Grado en Publicidad y Relaciones Públicas)	<b>Lucas Pascual del Pobil Vidal</b> (Licenciado en CC. de la Actividad física y del Deporte)

## COLABORADORES

<b>Nerea Paredes López</b> (Psicóloga infanto-juvenil)	<b>Miguel Llorca Cano</b> (Licenciado en CC. de la Actividad física y del Deporte)
--	--