

ELABORADO POR  
MVP SPORT

[www.mvpsport.es](http://www.mvpsport.es)

# NUESTRA MEJOR VERSIÓN

RETOS PARA CONVERTIRSE  
EN SUPERDEPORTISTA

## GUÍA DEL DOCENTE

**SEMANA 3**



C.O.L.E.F.C.A.F.E.  
Comunitat Valenciana  
Il·lustrre Col·legi Oficial de Llicenciats en  
Educació Física i en Ciències de l'Activitat  
Física i de l'Esport de la Comunitat



# INTRODUCCIÓN

---

Estimad@ docente de EF,

¡**ENHORABUENA** por haber compartido con tus alumnos los recursos de las Semanas 1 y 2!

En caso de haber llegado a esta guía sin pasar por las primeras semanas, pincha en el siguiente enlace: <http://www.mvpsport.es/retos-para-superdeportista/>

En esta **SEMANA 3** hemos vuelto a realizar 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. Esta vez habrá más libertad por parte del docente y del alumno para elegir qué retos realizar.

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**, que 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**

Ya sabes que 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:

- La plantilla semanal con los retos diarios, no estará completa. Será decisión tuya, si los retos que faltan para que esté completa, los escoges tú o los escogen tus alumnos/as.

Lo que pretendemos es que tú, como docente, sabiendo las características de tu grupo, puedas proponer retos totalmente adaptados a ellos.

- Agregamos una batería con diferentes retos de cada temática, para que existan opciones a elegir.

- ❑ El recurso para el/la alumno/a estará en **formato word** para que puedas modificar la plantilla, añadiendo los retos que quieras. Si ofreces la opción de que sean tus alumnos/as quienes creen o escojan los retos, dándoles así más autonomía y responsabilidad, tendrás que dejarlo claro dentro del documento. Podrás añadir si quieres la batería de retos para elegir.
- ❑ En cuanto a la **temática de ejercicio físico**, recordamos que los retos serán creados por el/la docente. Aunque os animamos a que en esta semana, sean los/las alumnos/as quienes se encarguen de estos retos.
- ❑ Si como docente has dado autonomía a tus alumnos para que escojan o creen distintos retos, puedes modificar también la **ficha de autoevaluación**, para saber qué retos han creado o escogido.

## Batería de retos

\*Aunque te facilitemos diferentes retos, lo ideal sería que como docente usaras la imaginación y la creatividad, y en base a las características de tus alumnos/as, crearas retos.

Temática	Retos
Actitudes y comportamientos	<p><b>RESPECTO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Respetar cuando alguien está hablando.</li> <li>★ Saludar y despedirse cada día</li> </ul> <p><b>ESFUERZO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Participar en las tareas de casa (proponer)</li> <li>★ Reconocer y valorar el trabajo de mi familia</li> </ul> <p><b>AUTONOMÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Hacer tareas aunque nadie se las pida (proponer)</li> <li>★ Marcar metas para hacer durante el día.</li> </ul> <p><b>LIDERAZGO Y AYUDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Tener iniciativa para proponer actividades en casa.</li> <li>★ Asumir diferentes roles durante el día (proponer qué rol)</li> </ul>
Hábitos saludables	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Comer 2 piezas de verdura al día.</li> <li>★ Evitar picar entre horas.</li> <li>★ Beber 8 vasos de agua (recomendación de la OMS)</li> <li>★ Tomar 2 lácteos (leche, queso, yogurt)</li> <li>★ Evitar comer chuches ni golosinas</li> <li>★ Evitar poner dar a la comida</li> <li>★ Informarte sobre los ingredientes y valor nutricional de los alimentos que consumes.</li> <li>★ Interesarte por el origen de los alimentos que consumes.</li> </ul>
Ocio	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ Mirar una película con algún familiar y comentarla.</li> <li>★ Invertir una hora en hacer lo que más te apetezca.</li> <li>★ Jugar una partida de cartas con algún familiar.</li> <li>★ Probar a dibujar algo.</li> <li>★ Ordenar tu armario y regala aquello que no utilices.</li> <li>★ Mirar un documental sobre el cambio climático (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p40r6LiFeYc">https://www.youtube.com/watch?v=p40r6LiFeYc</a>)</li> </ul>

# 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 3				
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



<b>Gestión emocional</b>	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al <b>menos 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.
<b>Ocio</b>	Consigue <b>6 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al <b>menos 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.
<b>Ejercicio físico</b>	Consigue <b>7 RETOS</b> y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al <b>menos 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)
--	--