

NUESTRA MEJOR VERSIÓN

RETOS PARA CONVERTIRSE
EN SUPERDEPORTISTA

GUÍA DEL DOCENTE



INTRODUCCIÓN

Estimad@ docente de EF,

AHORA es el momento de comprobar, si tal como dijo Nelson Mandela, “el deporte tiene el poder de cambiar el mundo” y en especial, de inspirar a los jóvenes a crear esperanza, coraje, alegría, vitalidad y diversión en estos tiempos de confinamiento.

Desde MVP Sport (www.mvpsport.es), en colaboración con el **COLEF-CV**, hemos creado el proyecto **#NuestraMejorVersión: Retos para Convertirse en SuperDeportistas**.

La misión de este proyecto es compartir recursos de valor contigo, para que los puedas aprovechar, adaptar y poner en práctica con tus propios alumn@s a través de la asignatura de Educación Física.

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**

Encontrarás varios **instrumentos para facilitarte la evaluación de los retos y la autoevaluación** a l@s alumn@s

Es un proyecto abierto y flexible y como todo, mejorable. Por ello, te animamos a que puedas formar parte del mismo, aportando tus ideas, propuestas, dudas, sugerencias...a través del correo infomvpsport@gmail.com

¡Deseamos que te unas para seguir impulsando una nueva sociedad basada en valores positivos a través de la Educación Física y el Deporte!

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

SEMANA 1	SUPERDEPORTISTA (4 puntos)	DEPORTISTA RESPONSABLE (3 puntos)	DEPORTISTA IRREGULAR (2 puntos)	DEPORTISTA DESPISTAD@ (1 punto)
Hábitos saludables	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de implicar a familiares para hacerlos juntos	Da evidencia de, al menos, 3 RETOS sobre hábitos saludables	Da evidencia de 2 RETOS sobre hábitos saludables	Da evidencia de solo 1 RETO sobre hábitos saludables
Actitudes y comportamientos en casa	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS sobre actitudes y comportamientos positivos en casa	Da evidencia de 2 RETOS sobre actitudes y comportamientos positivos en casa.	Da evidencia de solo 1 RETO sobre actitudes y comportamientos en casa
Gestión emocional	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS sobre gestión emocional	Da evidencia de 2 RETOS sobre gestión emocional.	Da evidencia de 1 RETO sobre gestión emocional.
Ocio	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio	Da evidencia de 2 RETOS relacionados con la gestión positiva del tiempo de ocio.	Da evidencia de 1 RETO sobre gestión positiva del tiempo de ocio.
Ejercicio físico	Consigue TODOS los RETOS y es capaz de reflexionar y establecer objetivos de mejora	Da evidencia de, al menos 3 RETOS sobre ejercicio físico	Da evidencia de 2 RETOS sobre ejercicio físico.	Da evidencia de 1 RETO sobre ejercicio físico

PROYECTO ELABORADO POR:

Fede Carreres Ponsoda

(Doctor en CC. de la Actividad física y del Deporte - Colegiado nº:12107)

Teresa Amérigo Pire (Licenciada en CC. de la Actividad física y del Deporte - Colegiada nº: 63.177)

Belén Martín Gallo (Graduada en CC. de la Actividad física y del Deporte)

Miguel Marín Sellés (Graduado en CC. de la Actividad física y del Deporte - Colegiado nº:61.602)

Jaume Gadea Llorens (Estudiante del Grado en Publicidad y Relaciones Públicas)

Lucas Pascual del Pobil Vidal (Licenciado en CC. de la Actividad física y del Deporte)

COLABORADORES:

Nerea Paredes López (Psicóloga infanto-juvenil)

Miguel Llorca Cano (Licenciado en CC. de la Actividad física y del Deporte)