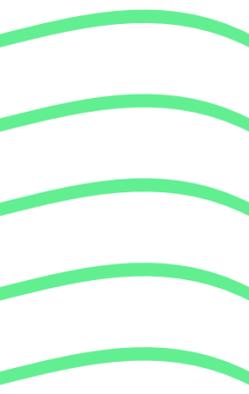
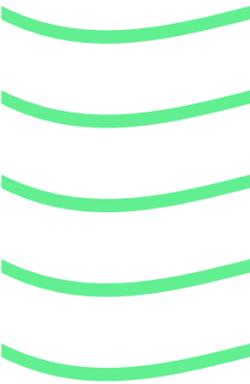


The word "DESAFIO" is centered on a solid green background. It is surrounded by four white, wavy, horizontal lines that create a sense of motion or a stylized frame around the text.

DESAFIO



DESTINADO A ALUMNOS DE 1º AÑO DE BACHILLERATO



01 EL OBJETIVO PRINCIPAL:

Motivar a los chiquilines a realizar actividad física, al aire libre, teniendo en cuenta la situación de virtualidad.

02

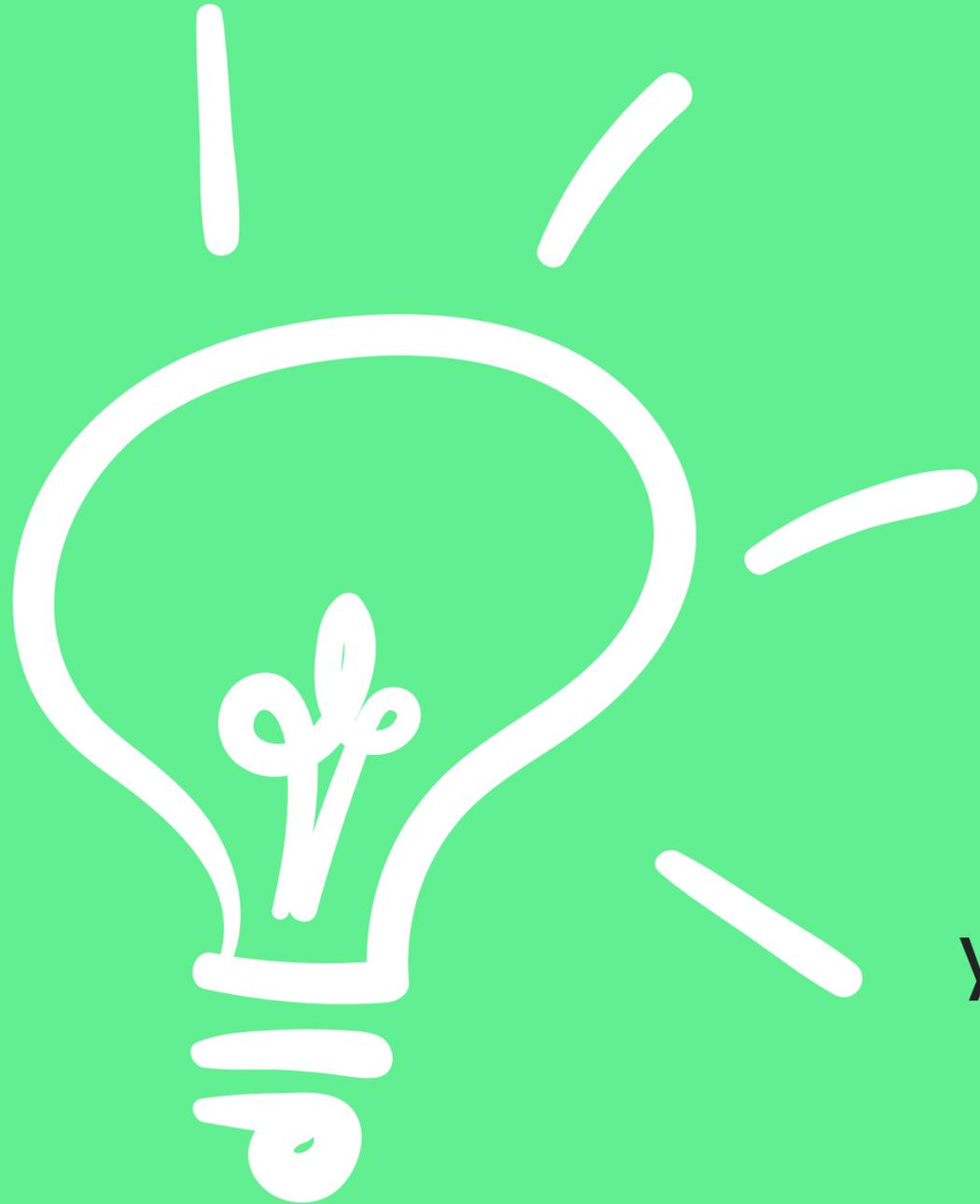
OBJETIVO SECUNDARIO:

Generar compromiso y continuidad en la propuesta.

COMO SURGE?

IMPULSO PERSONAL buscando alguna actividad que ayude a contrarrestar la situación de virtualidad.

y ahí... se madura la idea para bajarlo a los chiquilines.



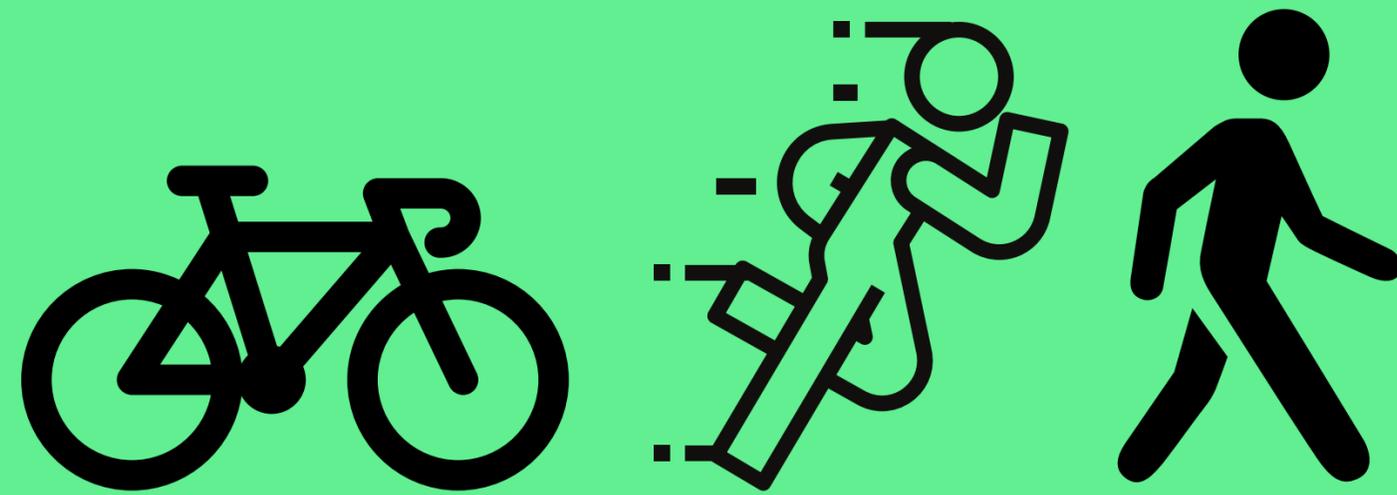
ASPECTOS A TENER EN CUENTA:



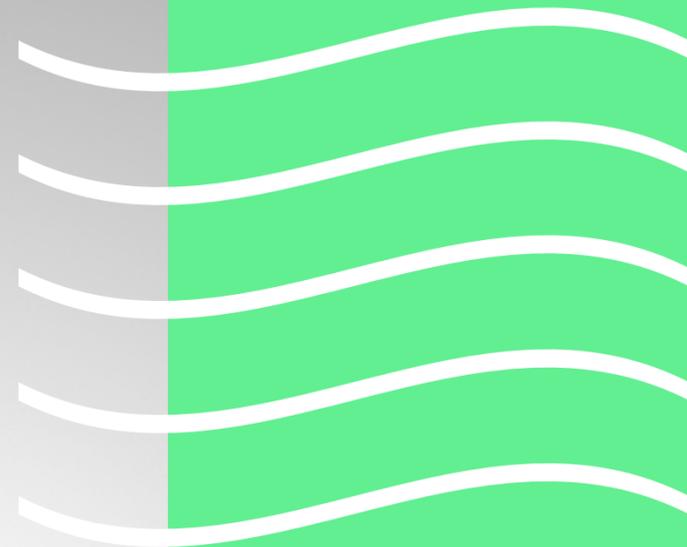
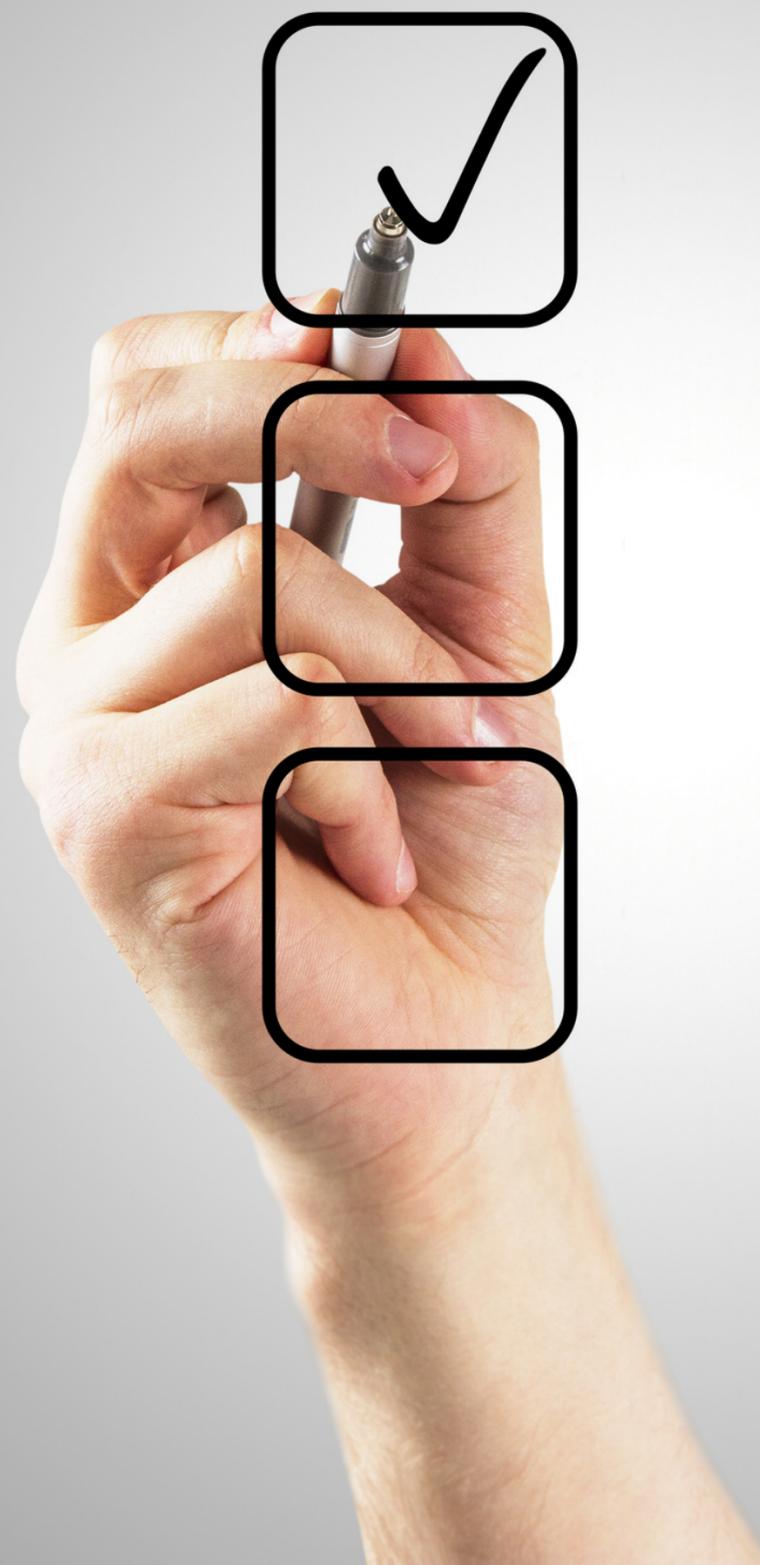
Principalmente la EDAD...

Considere que son chiquilines que se manejan de manera autónoma... desde distintos aspectos, por lo que eso, facilitaría la implementación.

Por otro lado, pensé en actividades que no involucren GASTOS... que estén a la mano de todos; además con eso eliminaba la posibilidad de EXCUSAS para hacerlo.



BICICLETA - CORRER - CAMINAR



**DEBIAN
ELEGIR UNA
ACTIVIDAD,
REALIZARLA Y
LLEVAR UN
REGISTRO
DURANTE 30
DÍAS**

SE EVALUABA LA CONSTANCIA DE LA
ACTIVIDAD, NO INTERESABA
EL RECORRIDO, DISTANCIA O TIEMPO.

EN LO PERSONAL, ME INTERESABA
QUE EL ALUMNO SALIERA.



CARACTERÍSTICAS:

30 MINUTOS
/
1 HORA

2 - 3
VECES
POR SEMANA

30 DÍAS

Estas condiciones en base a las recomendaciones de la OMS para las edades entre 5 - 17 años previamente trabajadas.

EL REGISTRO ES PERSONAL

Cada uno lo hace por día, semanal o mensual...

Muchos llevaron planillas por día...otros eligieron apps para llevar el registro. Incluso llevaron registros fotograficos de sus salidas..

Actividad física: caminar

Día Distancia Hora

4 2,0km 17:30

6 5,0km 17:30

11 7,0km 17:30

13 2,0km 17:30

18 4,0km 17:30

20 2,0km 17:30

21 6,0km 17:30

24 6,0km 17:30

25 2,0km 17:30

26 3,0km 17:30

27 8,0km 17:30

A esta idea la hice con ayuda de mi celular ya que tiene un contador de pasos y km todos los días

1/05/2021 camine 20 minutos de ida y 20 de vuelta 4,7 km 17hs

2/05/2021 4 km 16hs

05/05/2021 camine hasta el río Olimar ida y vuelta 8 km 18hs

07/05/2021 hice la misma rutina 8 km 17hs

12/05/2021 anduve en bici hasta "la garra" ida y vuelta 10 km 18hs

14/05 →

18/05/2021 camine hasta la garra ida y vuelta 10 km 17hs

20/05/2021 →

23/05/2021 anduve en bici hasta el río Olimar 8 km 17hs

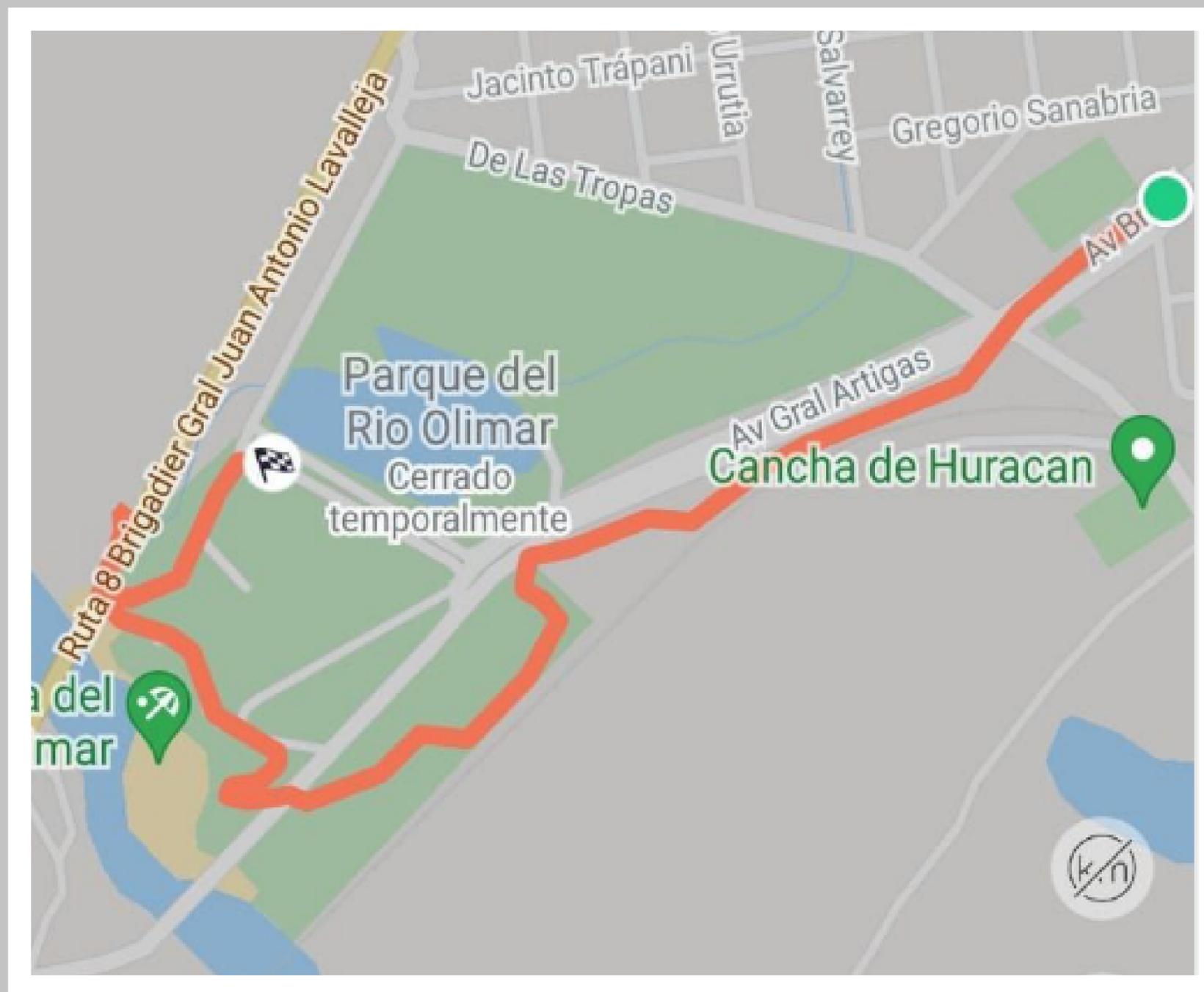
25/05/2021 camine hasta la estación de trenes ida y vuelta 2 km

26/05/2021 anduve en bici hasta la garra ida y vuelta 10 km } 17hs

28/05/2021 camine hasta la garra ida y vuelta 10 km

30/05/2021 camine hasta el río Olimar ida y vuelta 18hs

Fecha	Ejercicio
Viernes 23/04	4km de bicicleta
Sábado 24/04	Fui a correr hasta la agraria y volvi
Domingo 25/04	Me lo tome libre
Lunes 26/04	Sali a correr hasta el rio y volvi
Martes 27/04	Viaje
Miércoles 28/04	4km en bicicleta
Jueves 29/04	Sali a caminar
Viernes 30/04	Sali a caminar
Sábado 1/05	Sali a correr
Domingo 2/05	Me lo tome libre
Lunes 3/05	Cuarentena
Martes 4/05	Cuarentena
Miércoles 5/05	Cuarentena
Jueves 6/05	Sali a correr
Viernes 7/05	Sali a caminar con mi perra
Sábado 8/05	4km en bicicleta
Domingo 9/05	Me lo tome libre
Lunes 10/05	Hice una rutina de abdominales en casa
Martes 11/05	Viaje
Miércoles 12/05	Hice una rutina en casa
Jueves 13/05	4km en bicicleta
Viernes 14/05	Sali a correr
Sábado 15/05	Libre
Domingo 16/05	Libre
Lunes 17/05	Sali a caminar con mi perra
Martes 18/05	Sali a correr
Miércoles 19/05	Sali a correr
Jueves 20/05	2km de bicicleta
Viernes 21/05	Hice una rutina en casa
Sábado 22/05	Rutina
Domingo 23/05	Libre
Lunes 24/05	Sali a correr
Martes 25/05	Rutina en casa
Miércoles 26/05	5km en bicicleta
Jueves 27/05	Viaje
Viernes 28/05	Rutina
Sábado 29/05	Tuve un cumpleaños
Domingo 30/05	Libre



Mayo 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26 10 am 2 hs de caminata 8 Km logrados (aprox).	27 6 pm 1:30 ^m de caminata 6,2 km logrados	28	29 10 am 1 hora de bici 10,4 Km realizados	30 3 pm 2 hs de caminata 8 Km aprox.	1 10 am 1 hora de caminata 4,1 Km logrados	2
3 10 am 2 hs de caminata (con un poco de trote) 8,3 Km.	4 3:30 pm 1 hora de bicicleta 10-11 Km aprox.	5 10 am 2 hs de caminar 8 KM APROX.	6 5 pm 1 hs y media de caminata 6 KM APROX.	7 6:30 pm. 45 min de caminar 3,1 Km	8 11 am 1:30 hs de caminata 6 KM APROX.	9
10 9 am 2 hs de caminata 8,1 Km	11	12 10 am 1 hs de bici 10-11 Km aprox	13	14	15	16 5 pm. 45 mins de caminata 3 km aprox.
17 10 am 2 hs de caminata 8 KM APROX.	18 3:00 pm 45 min de bici 7-8 Km aprox.	19 4 pm 2 hs de caminata 8 Km aprox.	20 3 pm 45 min de bici 7-8 Km aprox.	21	22 11 am 1:30 hs de caminata 6 Km aproximadamente	23
24 10 am 2 hs de caminar 8,1 Km.	25 3 pm 1 h de bicicleta 10-11 Km	26 10 am 1 hs de caminata 4 Km APROX.	27	28 10 am. 1 hs de caminata 4 Km aproximadamente	29 3 pm 2 hs de caminata 8 Km aprox	30
31	1	2	3	4	5	6

15/5/2021	ciclismo 3,41 km 10:46s
	ciclismo 2,33 km 09:21s
16/5/2021	ciclismo 3,91 km 19:08s
17/5/2021	caminal 1,74 km 21:12s
	ciclismo 1,22 km 13:25s
18/5/2021	caminal 1,44 km 20:19s
	ciclismo 4,09 km 26:32s
20/5/2021	ciclismo 3,96 km 18:02s
	correr 2,72 km 15:20s
	ciclismo 3,82 km 13:11s
22/5/2021	ciclismo 4,61 km 19:11s
24/5/2021	correr 3,76 km 21:57s
	caminal 0,35 km 03:08s
25/5/2021	ciclismo 3,04 km 12:07s
	correr 2,69 km 16:09s
30/5/2021	ciclismo 7,55 km 35:09s
	correr 3,42 km 26:09s
31/5/2021	ciclismo 10 km 40:00s



DÍA 3

Salida 14:30

Llegada al cartel 15:00

Llegada a casa 15:20

14Km

VAMOS A desafiarnos TU Y YO

- 3
Lunes: 15 minutos en la bicicleta Fija y 15 saltando la cuerda
- 5
Miércoles: 15 minutos de una rutina de una app del Cel
- 7
Viernes: 15 minutos corriendo y 2 vueltas en la esgrima
- 10
Lunes: 30 minutos en la bicicleta Fija y 2 vueltas la montaña
- 12
Miércoles: 15 minutos de la rutina de la app
- 14
Viernes: 10 minutos saltando la cuerda y 20 en la bici Fija
- 17
Lunes: 15 minutos en la bici y 15 saltando la cuerda
- 19
Miércoles: La rutina del cel (APP) y 2 vueltas la montaña
- 21
Viernes: 3 vueltas a la esgrima y 25 minutos en la bici Fija
- 24
Lunes: 1 Hora en la bici Fija y 20 minutos saltando la cuerda
- 26
Miércoles: 20 minutos corriendo y dos vueltas la montaña
- 28
Viernes: 2 rutinas de la app y 2 vueltas a la esgrima

jue. 29 de abr.

pasos  4,745

 174.1 kcal	 2.02 mi
 00:45:30	 2.7 mph

← vie. 30 de abr.

pasos  5,056

 192.4 kcal	 2.15 mi
 00:50:17	 2.6 mph

lun. 31 de may.

pasos  6,022

 221.2 kcal	 2.56 mi
 01:03:35	 2.4 mph

Día

Semana

Mes

Año

Promedio

9870 Pasos por día

2021/04/26-2021/05/02

**28.37**Distancia
total**08:22:00**Tiempo
total**4861**Total de
calorías
quemada [?]

s

ACTIVIDAD: VAMOS A DESAFIARNOS.... USTEDES
y YO!

Actividad física: bicicleta

Acompañante: mi madre (ella iba caminando)

Camino: desde mi casa en Valentín Macedo hasta cierto punto en la ruta 98

Primer Día: jueves 22

Duración- 16:35 a 18:04

Total realizado- 7km

Segundo día: sábado 24

Duración- 16:39 a 18:22

Total realizado- 7km

Tercer día: Lunes 26

Duración- 16:31 a 18:10

Total realizado- 7km

Cuarto día: miércoles 28

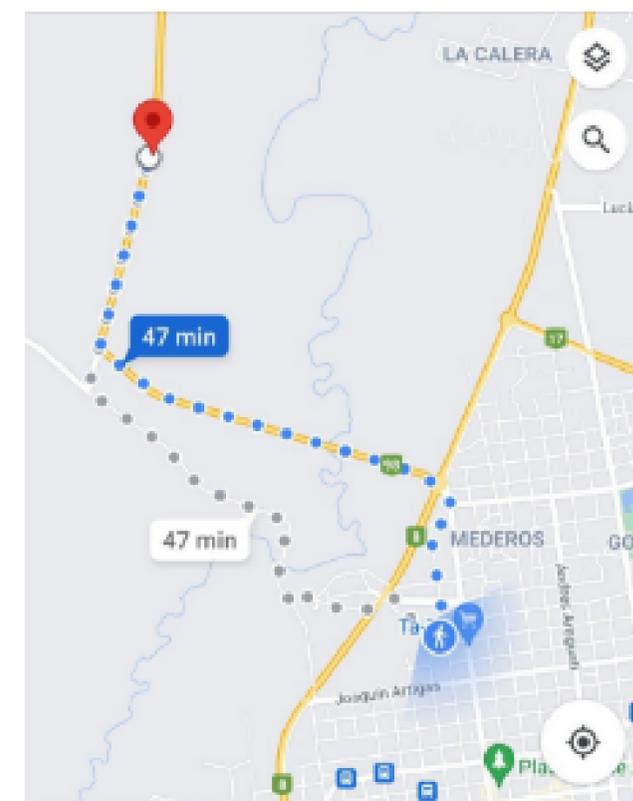
Duración- 15:57 a 17:29

Total realizado- 7km

Quinto día: jueves 29

Duración:-16:34 a 18:46

Total realizado- 7km



Comentario personal: no tuve muchos problemas con realizar actividad física porque ya salía con mi mamá desde antes, usualmente llevamos una botella de agua para cada una y abrigo ya que regresamos al atardecer, no tenemos un horario fijo ni un día fijo solamente salimos cuando podemos y queremos.

El recorrido de ida es de aproximadamente 3,5 km yo conté la ida y la vuelta que sería en total unos 7 km aprox.

SEMANALMENTE LOS CHIQUILINES
RECIBIAN UNA RETROALIMENTACIÓN
DE LA ACTIVIDAD...

YA SEA CORRECCIONES DE COMO
DEBÍAN HACERLO, RECOMENDACIONES
DE SEGURIDAD, Y SIN DUDA QUE
PALABRAS DE ALIENTO PARA QUE NO
DEJARAN LA PROPUESTA, Y MUCHAS
VECES DE HACERLES VER COMO IBAN
PROGRESANDO...





PORQUE FUE SATISFACTORIA?



01

Los alumnos se tomaron con buena disposición la propuesta.

02

El 42% de los alumnos (vinculados), realizó la tarea

03

Es muy gratificante leer las devoluciones de los alumnos, y en muchos ver el esmero de los registros.

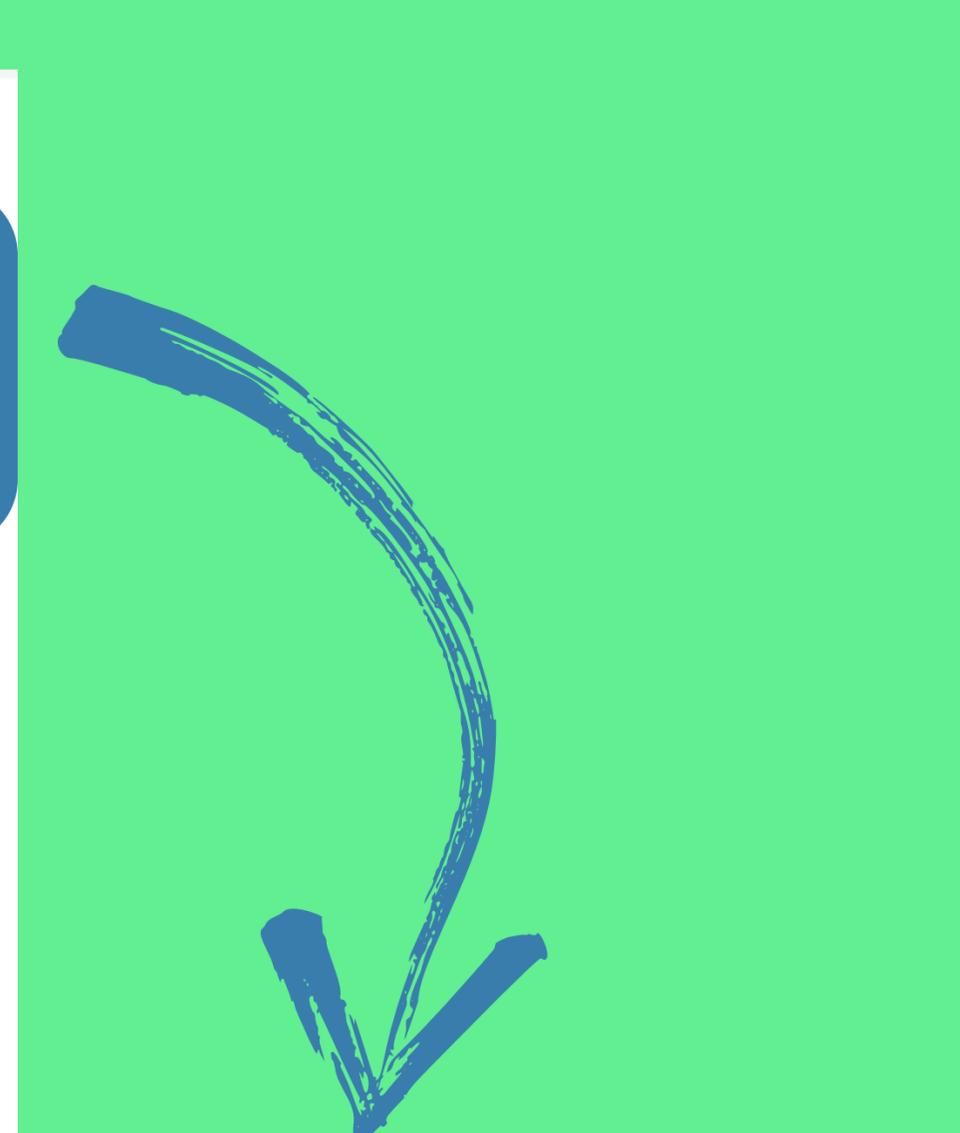
Mi mail es brunadaaar@gmail.com por las dudas de que quiera ver mi constancia, ya que por este medio no voy a poder mandarle mis videos ni fotos porque mi computadora no me deja adjuntas videos o fotos por este medio de "enviar tarea" pero voy a volver a explicar mis progresos en esta primera fase.

Voy a empezar diciendole que fue un gran impulso para mi porque no hacia ejercicio desde hace bastante tiempo porque soy bastante vaga, y aunque mis padres me pedian que empezara algún deportes yo simplemente hacía caso omiso, pero su propuesta y mi desición a cumplirla al pie de la letra fueron un gran beneficio para mi, y estoy segura de que si este tipo de propuestas ya no se presentan por usted yo voy a seguir mi constancia en mi progreso, ahora sí, ¿Qué hice en este tiempo en el que la propuesta transcurría?

Me organicé para salir a caminar los miércoles y Sabados/Domingos (si es que no se podía un día de estos iba el otro), saliendo a caminar dos días de las semana ya que era lo que más cómodo se acomodaba a mis horarios, haciendolo a las 15:00. Como ningún familiar me podía acompañar y yo no quería ir sola llevé a Julia, mi perra.

Las primeras semanas completaba 1 kilometro y medio de ida, una parada a estirar y que mi perrita se bañara para después completar otro kilometro y medio de vuelta; le voy a ser sincera y le voy a comentar que debido a ciertos momentos de pequeños actos de acoso cambié mi "ruta" o recorrido, luego de cambiar mi recorrido mi distancia recorrida aumentó, siendo ahora entre 3 kilometros/3 kilometros y medio de ida, la misma parada que mi anterior recorrido y un regreso de, también 3 kilometros/3 kilometros y medio. En total en ambas demoro entre una hora y media - dos horas.

Hasta ahora ha sido una muy linda experiencia para mi porque ví como el otoño se hacía ver, en las fotos que le mandé por mail pueden verse las ojas naranjas y amarillas o mi perra disfrutando de las pocas flores que quedan del verano, también soy consciente de que ayuda a mi perra este ejercicio de salir a



Voy a empezar diciendole que fue un gran impulso para mi porque no hacia ejercicio desde hace bastante tiempo porque soy bastante vaga, y aunque mis padres me pedian que empezara algún deportes yo simplemente hacía caso omiso, pero su propuesta y mi desición a cumplirla al pie de la letra fueron un gran beneficio para mi, y estoy segura de que si este tipo de propuestas ya no se presentan por usted yo voy a seguir mi constancia en mi progreso, ahora sí, ¿Qué hice en este tiempo en el que la propuesta transcurría?

actividad desafió

**yo eh tomando la
decisión de salir a
caminar, me parece
una actividad muy
linda y entretenida,
también noto que en
esta cuarentena que
estamos pasando
todos es bueno salir a
despejarse un rato, y
caminar es una
actividad ideal para
eso, a mi me lo había
recomendado la
doctora hace un
tiempo y es de mucha
ayuda en varios
aspectos; yo anoté en
mi calendario los días
que salía con sus
respectivas tabla de
indicaciones para
recordar lo que hice en
el transcurso de los
días que salía a
caminar**