



# Reto Diciembre

**¡Regálame salud!**

Actividades para un final de año saludable y activo



Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

# *Últimos días de colegio: ¿Sabías que, en todo el mundo, se celebra el final del año con eventos deportivos?*

“Copa Nadal” de natación en Barcelona (desde 1908),  
Corrida (atletismo) de Sao Silvestre en Sao Paulo (desde  
1925), Torneo de salto de esquí de los cuatro trampolines  
(desde 1952) y muchas otras modalidades deportivas.

¿Organizas tu competición deportiva para celebrar los  
últimos días del curso? Te ofrecemos una guía muy  
sencilla para organizar, por ejemplo, una carrera.  
Hacerla más participativa y divertida (por ejemplo, con  
disfraces) dependerá de vosotros.





Co-funded by  
the European Union

*En casa:*  
*Aprovechando las vacaciones para  
mantenernos activos y saludables en compañía*

¡Llegan las vacaciones navideñas, unos días para compartir momentos especiales con la familia y amigos!

Este mes, retamos a todos los alumnos a acumular kilómetros saludables (KS) cada día de las vacaciones con las distintas actividades propuestas.

¡Vamos a ver cuántos KS acumulamos mientras disfrutamos de las vacaciones de Navidad!





Co-funded by  
the European Union

## *Cómo y cuándo añadir nuevos KS*

- Cada alumno recibe una simple tabla de registro (cómo el de esta página) donde apuntará cada **día** de las vacaciones de Navidad las **actividades** realizadas y los **KS** conseguidos, según las actividades propuestas en las próximas páginas.
- Al regresar de las vacaciones, cada clase hará el recuento de KS sumados entre todos.
- La persona responsable sube los KS al formulario.

Día	Actividad	KS
XX/XX/XX		





Co-funded by  
the European Union

## *Cómo*

**DEJA QUE LOS  
ALUMNOS  
SEAN LOS  
LÍDERES**

DETERMINAR,  
ORGANIZAR Y  
REGISTRAR LOS KS

**DESCARGA  
GUÍAS Y  
RECURSOS QUE  
PUEDAS  
NECESITAR EN  
LA PÁGINA WEB  
DE MSC**

**IMPRIME UN  
CARTEL  
MOTIVADOR Y  
CUÉGUELO EN  
LUGARES  
ESTRATÉGICOS**

**IMPRIME  
TANTOS  
REGISTROS DE  
KS COMO  
NECESITES**

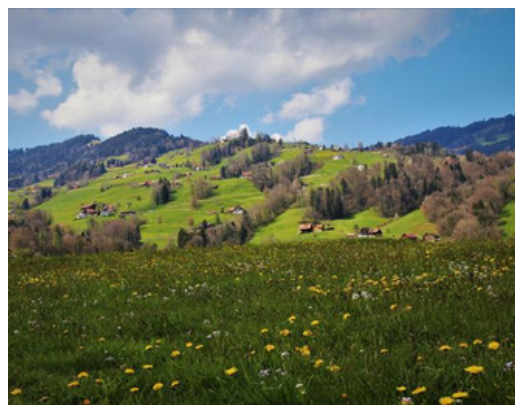
**REPARTE UNA  
HOJA A CADA  
ALUMNO PARA  
LLEVÁRSELA A  
CASA**

**OBSERVA CÓMO  
LOS ALUMNOS  
LOGRAN MÁS Y  
MÁS KS CADA  
SEMANA**

***No olvides registrar tu actividad en las redes sociales  
¡para celebrar tu éxito a final de mes!  
Hashtag: #MovingSchoolsChallenger***

# Calendario de Actividades

## 23 DE DICIEMBRE



Sal con tu familia al parque o a un espacio verde que te guste y observa lo bonito que está la naturaleza.

Ve caminando, saltando, jugando y anima a tu familia. Puedes

recoger del suelo ramas, piedrecitas, piñas y hojas para hacer adornos navideños.

**1 HORA DE ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 12 KS**

## 24 DE DICIEMBRE



Ayuda a tu familia a planificar los menús navideños, propón algún plato saludable que puedas elaborar tú, conviértete en un CHEF NAVIDEÑO. Te encantará y tu familia disfrutará.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS**

# Calendario de Actividades

## 25 DE DICIEMBRE



Escribe una postal de felicitación a alguien querido. Puedes escribir y decorarla. Es una buena oportunidad para hacerlo en familia. Incluye una propuesta de actividad física como regalo y realízadla juntos.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 12 KS.**

## 26 DE DICIEMBRE



Seguro que papá, mamá, los abuelos, jugaban a juegos que no conocemos. Pide a tu familia que te enseñe un juego que no conozcas.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS SI SON  
JUEGOS DE MESA Y 12 SI SON ACTIVIDADES  
FÍSICA.**

# Calendario de Actividades

## 27 DE DICIEMBRE



Date un paseo por tu pueblo o ciudad. Visita su plaza, el parque, la iglesia u otro lugar que no conozcas. Te ayudará a amar el lugar donde vives, te servirá para hacer adornos navideños.

1 HORA DE ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 3 KS

## 28 DE DICIEMBRE



Da un paseo por un parque o por el campo en silencio, y escucha los sonidos tan agradables que la naturaleza nos brinda: el sonido del agua, del viento, de los pajaritos. Identifica el sonido que escuchas.

1 HORA DE ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 3 KS



# Calendario de Actividades

**29 DE DICIEMBRE**



Fabrica tus propios juguetes con material de desecho. No todo va a ser comprar, a veces es más divertido poder hacerlo tú mismo.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS**

**30 DE DICIEMBRE**



Que frío hace hoy, no me apetece salir, seguro que papá, mamá, mis hermanos, les apetece leer un libro y entre todos lo comentamos, cada uno da su opinión y al final construimos una historia nueva. Qué divertido es construir historias inventadas.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 1 KS**

# Calendario de Actividades

## 2 DE ENERO



Visita mercadillos solidarios o mercadillos artesanales para conocer otras culturas.

1H DE ACTIVIDAD CONTABILIZA 3 KS

## 3 DE ENERO



Seguro que os ha sobrado mucha comida de las comidas o cenas de Navidad. inventa con tu familia un nuevo plato de comida saludable, utilizando las sobras, así evitamos el desperdicio de alimentos.

ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS

# Calendario de Actividades

**4 DE ENERO**



Aprovecha las frutas y verduras de temporada para diseñar postres y platos saludables, con mucho colorido.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS**

**5 DE ENERO**



Si has adornado tu Navidad con un árbol natural, haz una excursión en la naturaleza y busca un lugar para poder plantarlo. Los árboles absorben el CO<sub>2</sub> y limpian el aire.

**ESTA ACTIVIDAD CONTABILIZA 2 KS**