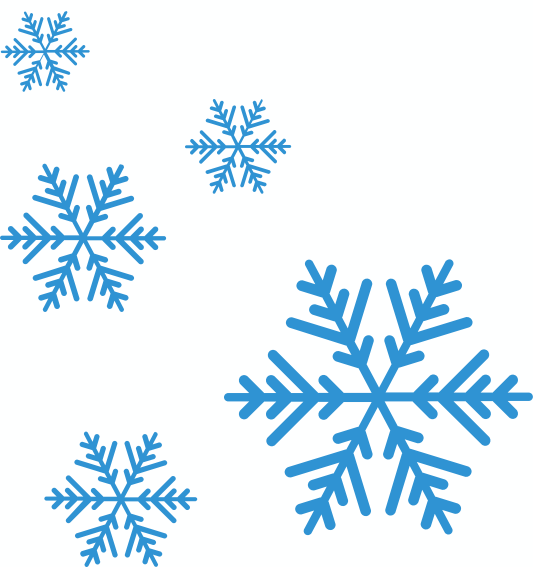




Reto Enero



Actividades de invierno
Para mantenernos calentitos en los días fríos



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

Invierno:

Hay muchos deportes que sólo se practican en invierno que puedes conocer y probar.

¿Sabías que el esquí se practica desde antes del año 6000 a.C.? Era más bien una forma de transporte entonces, pero el esquí deportivo empezó a practicarse en el siglo XVIII como un ejercicio militar.

El patinaje sobre hielo también comenzó como medio de transporte y se convirtió en deporte hacia el siglo XII.

Échale un vistazo a los Juegos Olímpicos de Invierno de 2026 para ver cuántos deportes figuran en su programa

<https://milanocortina2026.olympics.com>



Co-funded by
the European Union

Cómo y cuándo añadir nuevos KS

Hay muchas formas de sumar Kilometros Saludables este mes:

- Participando en actividades/eventos escolares de invierno
- Realizando actividades de invierno durante el fin de semana en familia
- Teniendo recreos activos al aire libre
- Siendo creativo, por ejemplo: construyendo un muñeco de nieve o un trineo para jugar
- Saliendo en la naturaleza
- Improvisando deportes con objetos cotidianos
- Cuidando la salud en los meses más fríos





Co-funded by
the European Union

¿Necesitas inspiración?

¡Vamos a identificar y practicar algunas actividades de invierno a tu alcance!

¿HA NEVADO?

SÍ

NO

SE CREATIVO

SE ACTIVO

¡IMPROVISA!

BUSCA NIEVE
ARTIFICIAL

CONSTRUYE UN
TRINEO Y
PRUÉBALO

CONSTRUYE UN
SNOWMAN

PASEO
POR LA
NIEVE

PATINAJE
SOBRE
HIELO

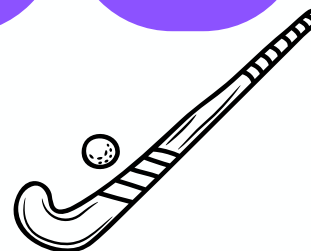
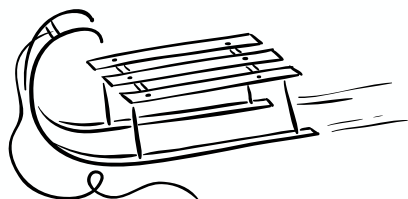
CURLING
EN EL
PASILLO

HOCKEY
SIN HIELO

SNOWB
OARD

SKI

PATI-
NAJE
SOBRE
HIELO



¡Ten siempre en cuenta la salud y la seguridad!



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
DEL MSC**

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

**IMPRIME
TANTOS
REGISTROS DE
KS COMO
NECESITES**

**COLOCA UNA
MESA DE
INSCRIPCIÓN EN
CADA AULA**

**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