



**IES LA HONTANILLA, TARANCÓN**  
**4 MARZO - 12 ABRIL 2019**



PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE: "Impulsa un cambio en La Hontanilla"

GRUPO DE TRABAJO: "Una historia sostenible"





## DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2018-2019

---

### **OBJETIVOS.**

- Utilizar aplicaciones móviles para el control, seguimiento y desarrollo de nuestra condición física.
- Entender la importancia de la actividad física diaria y de los desplazamientos activos.
- Usar nuestra herramienta de clase para sumar y registrar kilómetros para el reto “Castilla-La Mancha viaja a la Luna”.

### **INFORME RETO 100KM – APLICACIONES MÓVILES – STRAVA**

	<p>PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE: “Impulsa un cambio en La Hontanilla”</p> <p>GRUPO DE TRABAJO: “Una historia sostenible”</p>	
--	--	--



NOMBRE ALUMNO:

CURSO:

Consultar perfil de strava y la pestaña de “entrenamiento” tanto el apartado de registro de entrenamiento como de mis actividades.

TABLA RESUMEN - ESTADÍSTICAS	
Carreras promedio/semana	
Tiempo promedio/semana	
Distancia promedio/semana	
Total carreras en el mes	
Total tiempo en el mes	
Total distancia en el mes	
Aumento altitud en el mes	

MEJORES REGISTROS		
KMS	RITMO	ALTITUD
1º	1º	1º
2º	2º	2º
3º	3º	3º

ASPECTOS POSITIVOS DEL USO DEL STRAVA

ASPECTOS NEGATIVOS USO STRAVA

VALORACIÓN PERSONAL DE LA ACTIVIDAD:

NOTA QUE TE PONDRÍAS (DE 0 A 10) EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Hacer **media** de la nota de kilómetros (cada 10 kms es 1 punto) con sesiones de carrera (cada una es un punto).

NOTA KMS \_\_\_\_ + NOTA SESIONES CARRERA \_\_\_\_ / 2 = \_\_\_\_ NOTA FINAL

TABLA DE SESIONES E INCIDENCIAS
---------------------------------



PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE: “Impulsa un cambio en La Hontanilla”

GRUPO DE TRABAJO: “Una historia sostenible”



