



21 AL DÍA - Cuarentena Creativa



¿Qué es 21AL DÍA?

Una iniciativa para fomentar la generación y refuerzo de **rutinas y hábitos saludables** desde la Educación Física. **21 Al Día** nace del programa educativo [Efecto21](#) de [Fundación Créate](#), como respuesta ante la situación excepcional provocada por la pandemia del coronavirus.

En momentos de cuarentena y donde debemos limitar nuestra movilidad, es de vital importancia **ejercitar la mente y el cuerpo; el cuidado de nuestra salud** es fundamental para abordar **situaciones extraordinarias** como la que estamos viviendo. Así pues, proponemos empezar el día con la **mente y el cuerpo fortalecidos**, despertando la creatividad, el buen humor y activando nuestra capacidad de resolver retos.

21 AL DÍA propone una vía para ayudar a alumnos a ejercitar la mente y el cuerpo en remoto y guiados por sus profesores; donde solo será necesario el acceso a internet para visualizar o descargar videos.

¿Cómo funciona?

Invitamos a todos los profesores a que nos envíen por correo electrónico o WeTransfer **un vídeo** con una propuesta de **sesión de 21 minutos**, diseñada por el propio profesor. Cada día escolar, desde el **16 de marzo de 2020**, subiremos a las **10:00 hrs un vídeo** de los enviados al **Canal de Youtube**: <http://bit.ly/21AlDia>.

Estas sesiones serán ideadas y grabadas por una **comunidad creciente**: profesores de Educación Física, profesionales del ámbito deportivo y Fundación Créate. Estarán a disposición de manera totalmente **gratuita** para la **comunidad educativa**: padres, tutores y educadores de cualquier ámbito. De esta manera se crearán y compartirán herramientas educativas para trabajar a cualquier hora del día, en cualquier ámbito y muy especialmente, en casa o lugares cerrados.

¿Cómo puedo crear y aportar una sesión? Grabación de vídeos.

Las sesiones propuestas deberán cumplir con los siguientes requisitos:

Contenido

Propón una actividad que esté **basada en uno o varios valores** de los expuestos en el siguiente punto con el **objetivo** de generar una **rutina saludable y positiva en el beneficiario**. Pueden ser sesiones activadoras, de meditación, de tonificación, de cardio... Incluso puedes optar por hacer la sesión mixta, tú decides. Tienes que tener en cuenta el uso de materiales muy cotidianos y que **cualquier persona no experta pueda hacer la sesión en casa**.

Valores

DIVERSIDAD RESPETO INCLUSIÓN RESPONSABILIDAD ACEPTACIÓN EMPATÍA
LIBERTAD ADAPTACIÓN PERSISTENCIA SOLIDARIDAD ASERTIVIDAD
SUPERACIÓN CONSTANCIA

Calidad y forma

El vídeo deberá ser en formato horizontal y tener una resolución mínima de 720p, un sonido limpio y una imagen con buena iluminación. Te dirigirás en segunda persona del singular y con un lenguaje adaptado y apropiado para menores de edad.

Es importante que la música que elijas sea libre de derechos para poder publicar en Youtube. En [este link](#) te proponemos algunas. Utilizar una música con copyright invalidaría el vídeo y no se podrá publicar.

Contenido: estructura

1. Inspiración

Una vez ideada la actividad a proponer a los alumnos; comenzarás el vídeo con una frase/información inspiradora e impactante sobre el beneficio de la actividad física que vas a proponer, seguido de “Hola, soy nombre y apellidos, profesión/cargo y centro/entidad y hoy te guiaré en estos 21 minutos del día”.

2. Acción

Comienza entonces la propuesta de sesión. Si planteas sólo una explicación de los ejercicios, deberá ser muy breve, unos 3-5 minutos. Sin embargo, si durante el vídeo realizas los ejercicios como acompañante en tiempo real, la duración podrá ser mayor, sin llegar a superar los 21 minutos.

3. Reflexión

Pide a tus alumnos que se hagan las siguientes preguntas:

¿Qué has sentido?

¿Qué emociones han aparecido en ti?

¿Qué has aprendido?

Podrás sugerir un ejercicio de respiración o estiramientos mientras se hacen estas preguntas, acompañados de música relajante.

Los alumnos/as también podrán enviar sus vídeos de sus propias sesiones o sus reflexiones tras hacerlas. El objetivo es **aportar una visión positiva de la nueva situación** planteada por la enfermedad. No buscamos *likes* ni seguidores, queremos que motiven a otros estudiantes, profesores, familias,... a estar activos y mantener una actitud proactiva durante estas semanas. Los vídeos aportados por estudiantes tendrán que ser aprobados por la Fundación para que aparezcan en la web. Aquellos que destaquen en los aspectos que hemos destacado serán los que sean visibilizados con los hashtags **#Efecto21 #21alDía, #CuarentenaCreativa #yomequedoencasa y #quedateencasa**

Envío

Antes de avanzar cumplimenta el [formulario de Protección de Datos](#). Envíanos tu vídeo por wetransfer o comprimidos (zip) a efecto21@fundacioncreate.org y te responderemos confirmando su incorporación al programa o con dudas o comentarios en caso de haberlos. No dejes de enviarnos **tus perfiles en las redes sociales para poder compartir!!** será además la vía para visibilizar la coautoría y que la comunidad se enriquezca.

Comunicado a alumnos y padres/tutores

En breve todos los centros educativos recibiréis un correo con los mensajes y la información necesaria para que los alumnos reciban este programa vía Educamadrid u otras plataformas utilizadas en los centros, así como enviarlo vía correo a los padres y alumnos.

Puedes consultar tus dudas y mandarnos tu sesión grabada a efecto21@fundacioncreate.org

¡Que comience el Efecto 21AL DÍA!