

CONSTRUCCIÓN DE UN PENALTY BOX

Esta actividad ha sido desarrollada por los departamentos de Educación Física y Tecnología.

Durante el curso 2020-2021, como medida de seguridad frente al COVID 19, los alumnos han tenido que mantener una distancia de al menos metro y medio. Esto dificultaba el desarrollo de ciertas asignaturas, como por ejemplo, Educación Física.

El departamento de Educación Física propuso al departamento de Tecnología trabajar conjuntamente en el diseño y construcción de un “**Penalty Box**”, que permitiría a los alumnos trabajar parte de los contenidos de la materia manteniendo la distancia entre ellos.

Esta actividad ha sido realizada individualmente por todos los alumnos de 1º, 2º y 3º de ESO.

Un “**Penalty Box**” permite entrenar la resistencia, la agilidad, la fuerza, la explosividad.... gracias a los más de 100 ejercicios que se pueden realizar. Se puede utilizar en el entrenamiento de múltiples deportes, como fútbol, baloncesto, beisbol, correr, pista, salto, y otras actividades al aire libre.

Está formado básicamente por cuatro cuadrados que se pueden plegar fácilmente en forma de L.

Su plegabilidad y el poco espacio que ocupa plegado permite a los alumnos llevarlo en sus mochilas los días que les toca Educación Física.

En el siguiente [enlace](#) se puede acceder a [un video](#) donde se pueden ver algunas de las posibilidades de trabajo que permite un “Penalty Box”.

[Penalty Box - Compilación videos](#)

ALGUNOS TRABAJOS REALIZADOS POR ALUMNOS





