31 MINUTOS SIN HUMO

DÍA MUNDIAL SIN TABACO
31 de mayo

Ante la imposibilidad de realizar este año la Carrera Sin Humo, y con motivo del **Día Mundial Sin Tabaco**, durante la semana del 25 al 31 de mayo te proponemos que realices dos actividades muy sencillas y una opcional.

Realiza tus actividades y al acabar, contesta a las 5 preguntas en la siguiente web:

www.carrerasinhumo.es/31msh

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Nos movemos para construir un mundo mejor

ATENCIÓN:

Si realizas la actividad física fuera de tu casa, recuerda mantener las medidas de seguridad y salud relacionadas con el COVID-19

SALIDA

Mi casa está libre de humos + info

1 ACTIVIDAD

En esta primera actividad, habla con tu familia. Recuérdales que el 31 de mayo es el **Día Mundial Sin Tabaco** y que vais a participar haciendo que vuestra casa sea **un espacio libre de humos**. Quizás nadie fume o vapee, entonces, ¡mucho mejor!

PREGUNTA 1: ¿Qué zonas de tu casa están libres del humo de tabaco y de los cigarrillos electrónicos?

PROPUESTA PRIMEROS SIN HUMO
(sólo para alumnado de 1º ESO):
Cuéntanos, como creas oporturno, ¿qué has hecho para conseguir qué tu casa sea un espacio libre de humos?

31 minutos de actividad física

2 ACTIVIDAD

Queremos que te muevas un poco, al menos tienes que hacer **31 minutos de ejercicio físico**.

Elige la actividad aeróbica que más te guste o que te proponga tu profesor/a... ¡Y en marcha!

Calentamiento
5-10 min

Parte aeróbica
Escoge una de estas actividades: correr/ ir en bici/ patinar/ bailar/ otra
20-30 min

PREGUNTA 2:
¿Qué actividad escoges?

Frecuencia cardíaca
Toma tus pulsaciones durante 10 segundos y multiplica por 6. Así sabrás tus pulsaciones por minuto

PREGUNTA 3:
Anota tus pulsaciones por minuto justo al acabar la parte aeróbica

Analiza la intensidad del ejercicio

PREGUNTA 4:
Anota tu nivel de esfuerzo durante la parte de ejercicio aeróbico, de acuerdo con esta escala de Borg de esfuerzo percibido:

0	MUY, MUY SUAVE - **Reposo total**
1 2	MUY SUAVE
3 4	SUAVE MODERADO
5 6	ALGO DURO DURO
7 8 9	MUY DURO
10	MUY, MUY DURO

Estiramientos
5-10 min

Resumen de actividad y tiempo realizado

PREGUNTA 5:
Explica actividades y tiempo realizado

META

Convocatoria de Carteles Carrera Sin Humo + info

3 ACTIVIDAD OPCIONAL

Además de deportistas... también buscamos, artistas, publicistas y mucha imaginación para el **Cartel de la Carrera Sin Humo**.

¡Puedes ganar hasta 200 euros en material deportivo!

Colabora: elksport

Organizan: Zaragoza AYUNTAMIENTO · Universidad Zaragoza 1542 · GOBIERNO DE ARAGON

ESTA SEMANA TENEMOS LOS...
31 MINUTOS SIN HUMO

Pero...¿no era la carrera sin humo?

Sí, pero este año no nos podemos juntar a correr, así que...haremos 31 min de Actividad Física o en casa o en la calle manteniendo las medidas de seguridad.

¿Cuántos días?

Cuantos más mejor, pero con 1 día de la semana es suficiente para cumplir con la Propuesta

¿Qué Actividad?

La Actividad que más te guste...También puedes elegir muchas de las que hemos propuesto en la cuarentena y durante el curso.

Para hacer la Actividad...Seguridad

Es fundamental hacer Act. Física de manera segura. Para ello valora tu esfuerzo y ajustalo a tus capacidades. La Frec. Cardíaca o la Escala de Borg te ayudaran :)

Estiramiento, Relajación y después...

Mientras disfrutas de un tentempié saludable como los que muchas veces hemos hecho responde a las preguntas del cuestionario que se os ha mandado...y en la carrera habrás triunfado.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
Nos movemos para construir un mundo mejor
elksport
Zaragoza AYUNTAMIENTO
Universidad Zaragoza
GOBIERNO DE ARAGON

31 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA...¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?...

AQUÍ UN PEQUEÑO EJEMPLO :)

DAILY HOME WOD

MOVILIDAD-WARM UP. 10 MINUTOS/MINUTES.
3 RONDAS/ROUNDS. 10 REP.

ZANCADA/LUNGE.
FLEXIONES DE HOMBRO/PIKE PUSH UP
PUENTE DE GLÚTEO A UNA PIERNA/GLUTE BRIDGE ONE LEG

ENTRENAMIENTO DEL DÍA. WORK OF THE DAY (WOD).
20 MINUTOS. MÁXIMAS RONDAS POSIBLES
AMRAP. 20 MINUTES.

PECHO CON MANCUERNA/PUSH PRESS WITH DUMBBELL (10 REP.)
REMO CON MANCUERNA/ROW WITH DUMBBELL (15 REP.)
TRÍCEPS EN SILLA/DIPS CHAIR (20 REP.)
PLANCHA /PLANK (45'')

TRABAJO EXTRA. CASH OUT.
TABATA. 4 MINUTOS/MINUTES
8 RONDAS. 20'' TRABAJO/10'' DESCANSO
8ROUNDS. 20'' WORK/10'' WORK

1. Escaladores/Mountain Climber
2. Plancha tocando hombros/Shoulder Taps

Para terminar...valora la intensidad con la Frecuencia Cardíaca o la Escala de Borg...¿las conoces?...

#yoentrenoencasa#trainingathome

¿Cómo valorar el esfuerzo realizado?

AQUÍ TRES FORMAS DE VALORARLO

1.) FRECUENCIA CARDÍACA

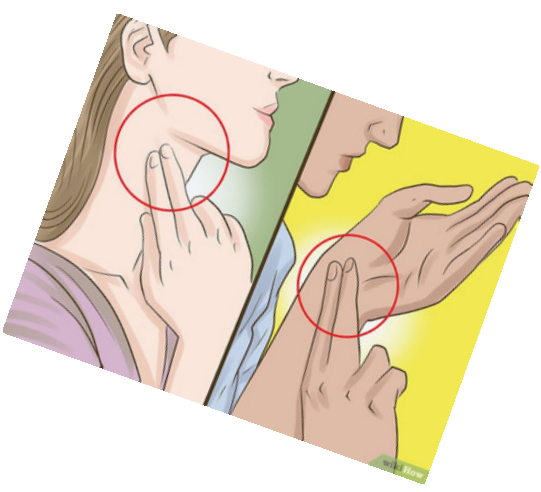
La Frecuencia Cardíaca se puede asociar a la Intensidad de un Ejercicio.
Aquí te mostramos una **relación** aproximada de la **FC** y la **Intensidad del Ejercicio**:

INTENSIDAD LIGERA. 50% FC. MÁX.

INTENSIDAD MODERADA. 50-70% FC. MÁX.

INTENSIDAD ELEVADA. 70-90% FC. MÁX.

INTENSIDAD MUY ELEVADA. +90% FC. MÁX.



PERO...¿CÓMO MIDO LA FRECUENCIA CARDÍACA?

EN LA CARÓTIDA (CUELLO). Con los dedos índice y corazón derechos, presionas lado izquierdo del cuello. Si eres **zurdo**, **cambiar lados mano** y **cuello**.
EN LA MUÑECA. Con los **mismos dedos** que en el **cuello**, presionas zona arriba de la base del pulgar

Y...¿CUÁNTO TIEMPO MIDO LA FRECUENCIA CARDÍACA?

6 SEGUNDOS. Multiplico por 10. Muy rápido, por lo que no influye recuperación. Un error, distorsionará mucho la realidad.

15 SEGUNDOS. Multiplico por 4. Un error no influye mucho en el resultado. Influye más la recuperación.

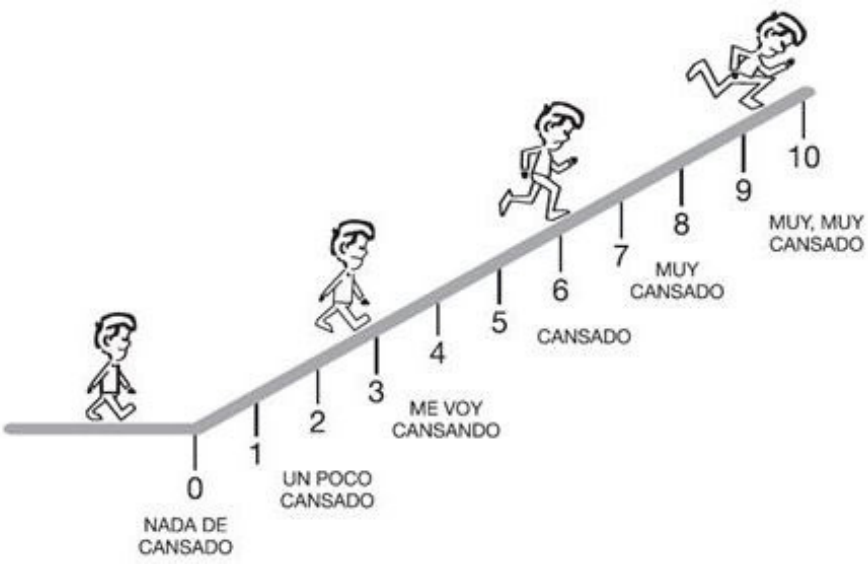
10 SEGUNDOS. Reúne ventajas de ambos.

6 Ningún esfuerzo
7
8 Extremadamente Ligero
9 Muy ligero
10
11 Ligero
12
13
14 Algo duro
15
16 Duro (pesado)
17
18 Muy duro
19 Extremadamente duro
20 Máximo esfuerzo

2.) PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE ESFUERZO DE BORG.

Consiste en Interpretar las **sensaciones producidas en nuestro cuerpo durante el ejercicio.**

3.) ESCALAS ADAPTADAS PARA EDADES "INFANTILES"



Muévete y activate, pero siempre escuchando y conociendo tu corazón

Seguro que puedes con esto y mucho más...A TOPE

31 MINUTOS SIN HU