

elementos cotidianos, pero siempre manteniendo una postura correcta. Por ejemplo, un palo de escoba serviría para hacer estiramientos, para ajustar posición y hacer yoga; los libros pueden usarse para hacer ejercicios de fuerza, y balones y pelotas para hacer rutinas de coordinación.

Para las personas que ya tienen una rutina de ejercicio es muy importante mantenerla, buscando actividades que sustituyan aquellas que se realizan al aire libre o en gimnasios.

Finalmente, De Souza recomienda:

- Tener un espacio para hacer las actividades.
- Una vestimenta adecuada y cómoda.
- Mantenerse hidratado.
- Mantener una rutina. Cada día puede hacer un ejercicio diferente.
- Incluir a otras personas, preferiblemente.
- Mantener una alimentación balanceada según el gasto de energía.

TALLER

1. ¿Cuál sería el primer paso para realizar una rutina de ejercicios físicos, según el documento?
2. Mencione 10 beneficios de realizar actividad física.
3. Mencione 5 recomendaciones que se deban tener en cuenta, a la hora de iniciar una rutina de ejercicios físicos.
4. Según su criterio personal (sus propias palabras) escriba 3 conclusiones a este tema.
5. Durante la clase de educación física se realizarán las siguientes actividades prácticas.

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO – RETOS FÍSICOS COOPERATIVOS										
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.. GRADO _____ FECHA _____										
PRÓPOSITO:										
Nombre de los integrantes del equipo	Reto 1	Reto 2	Reto 3	Reto 4	Reto 5	Reto 6	Reto 7	Reto 8	Reto 9	Reto 10
	<i>Calentamiento 10-15'</i>	<i>Correr entre líneas 2 kms</i>	<i>Abdominales</i>	<i>Subir y bajar escalas</i>	<i>Triceps S:10 Rep:30</i>	<i>Velocidad 30 mts</i>	<i>Prueba del escalón/escala</i>	<i>Escuadras burpee</i>	<i>Flexiones de brazos</i>	<i>Flexiones de piernas</i>
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
Series	1	10	10	10	10	10	10	10	4	4
Repeticiones	1	10	25	10	30	10	25	15	50	50

Nombre _____ Duración/Tiempo realizado: _____

Observaciones-novedades durante el desarrollo de los retos-dificultades: descripción de las cualidades físicas a desarrollar:

VALORACIÓN DEL EQUIPO: 1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____
 Valor 30% TOTAL _____