**GUÍA DE TRABAJO MES DE AGOSTO**

**OBJETIVO:**

**Crear una rutina de ejercicios de fortalecimiento personal, de acuerdo a sus capacidades e intereses, ejecutando durante el mes de agosto el trabajo creado.**

**En la creación de la rutina debes considerar:**

**1.- CALENTAMIENTO COMPUESTO DE 3 EJERCICIOS DIFERENTES**

**2.- CIRCUITO DE 8 ESTACIONES PARA TRABAJAR: BRAZOS, PIERNAS, ABDOMEN Y GLÚTEOS.**

**3.- ELONGACIÓN O VUELTA A LA CALMA. (4 EJERCICIOS COMO MÍNIMO)**

**4.- REGISTRO DEL TRABAJO EN BITÁCORA (Puedes utilizar el cuadro enviado en la guía o un cuaderno adicional)**

 **PASOS A SEGUIR EN LA CREACIÓN DE LA RUTINA:**

|  |
| --- |
| 1.- Determinar los ejercicios a trabajar en el calentamiento (3) |
| 2.- Seleccionar los 8 ejercicios de la rutina |
| 3.- Establecer los ejercicios para la vuelta a la calma (4) |
| 4.- Definir el tiempo de trabajo y la forma; es decir el tiempo o cantidad de ejercicio en cada estación. Por ejemplo trabajar 1 minuto y descansar 20 segundos entre cada ejercicio, o determinar la ejecución en cantidad, por ejemplo repetir cada ejercicio 20 veces. |
| 5.- Determinar cuántas veces a la semana se va realizar el circuito. (frecuencia semanal) |
| 6.- Completar la guía de trabajo de Agosto y enviar al correo institucional de la profesora durante el mes. |
| 7.- Ejecutar la rutina creada durante el mes de Agosto. |
| 8.- Registrar en la bitácora los días trabajados. |

**IMPORTANTE:**

**1.- Recuerda que al completar la guía de trabajo las imágenes de los ejercicios pueden ser seleccionadas en internet o dibujadas de acuerdo a tus posibilidades.**

**2.- Debes explicar con palabras el ejercicio seleccionado, en el cuadro dado para ello (rutina de ejercicio personal)**

**3.- No olvides alternar la musculatura que trabajas entre cada ejercicio. Por ejemplo si ejecutas brazos en una estación en la siguiente debes hacer un ejercicio que no trabajes brazos; puede ser abdomen, piernas o glúteos.**

**GUÍA DE TRABAJO MES DE AGOSTO**

**NOMBRE:……………………………………………………………………………. CURSO:………….**

**Total puntaje: 26 puntos.**

**1.- EJERCICIOS PARA CALENTAMIENTO: (3 puntos.)**

TIEMPO DE TRABAJO:…………………………………………………..

TIEMPO DE DESCANSO:……………………………………………….

FRECUENCIA EN LA SEMANA:………………………………………

**(3 puntos.)**

**2.-**

**3.- RUTINA DE EJERCICIO PERSONAL: (8 puntos).**

|  |  |
| --- | --- |
| **EJERCICIO** | **EXPLICACIÓN BREVE DEL EJERCICIO** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

**4.- EJERCICIOS DE ELONGACIÓN Y VUELTA A LA CALMA.( 4 puntos)**

**DIBUJO DE CIRCUITO (8 puntos)**

**BITÁCORA DE REGISTRO SEMANAL**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Lunes** | **Martes** | **Miércoles** | **Jueves** | **Viernes** |
| **semana 1** |  |  |  |  |  |
| **semana 2** |  |  |  |  |  |
| **semana 3** |  |  |  |  |  |
| **semana 4** |  |  |  |  |  |