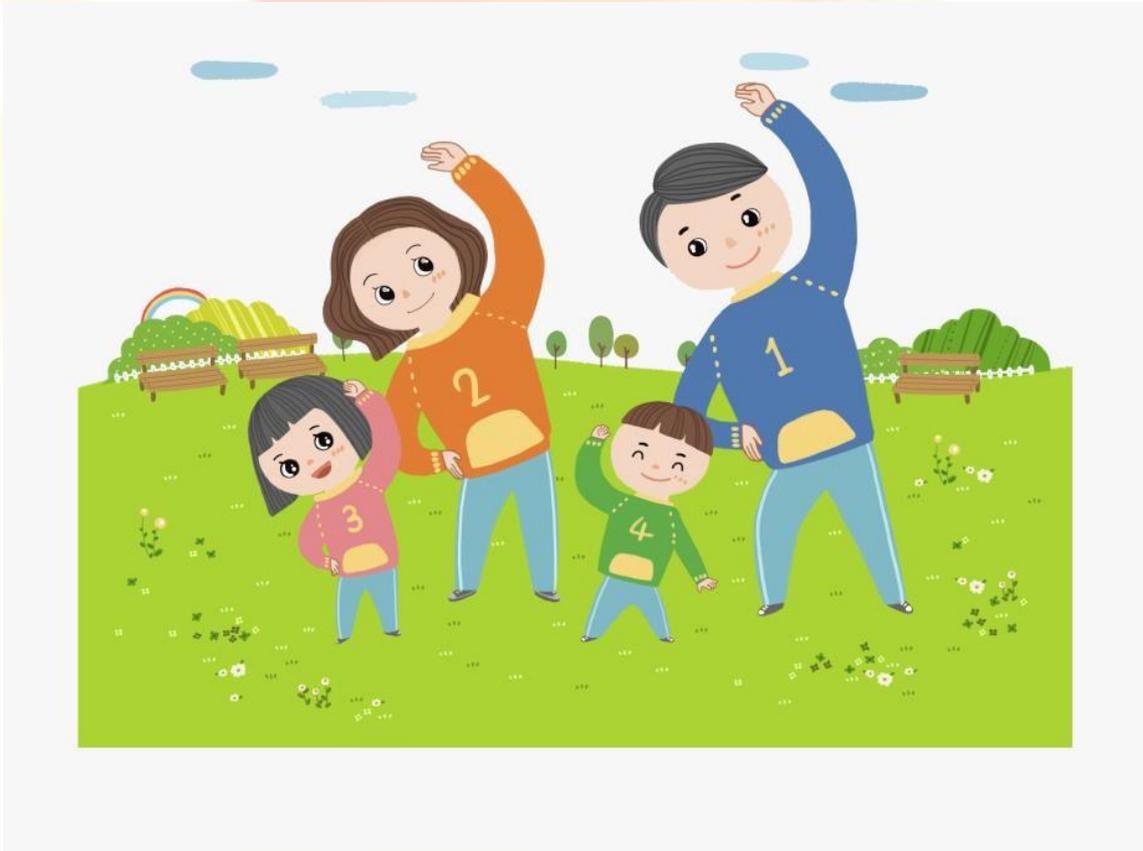




RETO "10000"



IES LA HONTANILLA, TARANCÓN
PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE
"IMPULSA UN CAMBIO EN LA HONTANILLA"
CURSO 2024 / 2025





E



IES LA HONTANILLA, TARACÓN. CURSO 2024/2025
PES "IMPULSA UN CAMBIO EN LA HONTANILLA"



IES. LA
HONTANILLA



IES LA HONTANILLA, TARANCÓN. CURSO 2024/2025
PES "IMPULSA UN CAMBIO EN LA HONTANILLA"





FINALIDAD

Nuestro objetivo consiste en **alcanzar diariamente la cantidad de 10000 pasos**. Lo importante es ser capaz de mantenerlo en el tiempo. Por esta razón, es fundamental registrar la cantidad de pasos diariamente, para conseguir que la media diaria, una vez que finalice cada mes, sea lo más próxima a los 10000 pasos. Algunos días podremos hacer un poco más y otros un poco menos. **Se pretende que seamos capaces de incorporar hábitos activos y saludables en nuestra vida diaria.**

Es fundamental tener presente que se debe trabajar de forma combinada:

- **Parte aeróbica:** paseos y caminatas en nuestro caso. Además, mantener unos hábitos y rutinas diarias lo más activas posibles como desplazamientos a estudiar, academias, trabajo, hacer la compra, tirar la basura, subir escaleras, etc.
- **Parte de fuerza:** utilizaremos la tonificación general con autocargas (es decir, con nuestro peso sin utilizar ningún material). Nuestro programa de 8 ejercicios trabaja por acumulación de ejercicios y con ejecución en fatiga. Es decir, con recuperación incompleta.
- **Parte de flexibilidad:** la incorporación de los estiramientos antes y después de cada sesión, nos servirá para preparar nuestro cuerpo y para relajarlo al terminar. Evitaremos sobrecargas y posibles lesiones.

PROPUESTA

Además, se propone que la actividad se pueda desarrollar en compañía de algún **familiar o amigo**. El uso de los dispositivos móviles y de sus posibilidades educativas es otra de las pretensiones del reto vinculándolo con el objetivo educativo del **manejo de TIC**.

¿POR QUÉ TRABAJAREMOS SOBRE 10000 PASOS?

La cantidad de 10000 pasos se establece como la línea en la que los efectos saludables beneficios aparecen de forma más notable.



¿QUÉ NIVEL INICIAL TENGO?

Para comprobar nuestro nivel inicial, bastará con analizar durante una semana la cantidad de pasos que acumulo y contabilizar las salidas que hago a caminar. En función de ello, me ubicaré en un nivel y me marcaré un objetivo. El realizar el nivel superior implica la realización implícita del previo.



NIVEL	PUNTO DE PARTIDA	OBJETIVO	FORMA DE CONSEGUIRLO
Nivel 1	No realizo ninguna salida a caminar ni pasear y mi estilo de vida es un poco sedentario.	Alcanzar los 10000 pasos diarios en nuestras actividades cotidianas. Conectaremos la aplicación de registro en todo momento: mientras estamos en casa o preparamos cosas.	Contabilizar con ayuda de nuestro móvil, reloj o GPS. Normalmente las aplicaciones gratuitas como Samsung Health o salud de Iphone recopilan todos los registros de otras aplicaciones.
Nivel 2	Salgo de forma ocasional a pasear.	Se añadirá de forma consciente 2-3 salidas/caminatas en las que intentemos alcanzar la mayor cantidad posible de pasos de forma continua en cada actividad. Se seguirán sumando los pasos de las actividades cotidianas.	
Nivel 3	Salgo un par de días. Me faltaría complementarlo con tonificación, incorporar alguna salida más e incrementar el ritmo.	Intentaremos hacer unas 4-5 salidas semanales en las que los ritmos de paseo tengo una intensidad moderada.	Lo más cómodo es el uso de relojes que se pueden sincronizar con la aplicación del móvil. Una vez en casa podremos analizar nuestra evolución.



APLICACIÓN DE REGISTRO.

Con la aplicación de Salud de iPhone, Health de Samsung o Health de Huawei podremos comprobar los pasos que damos diariamente. Se pueden sincronizar con aplicaciones específicas como Strava o Endomondo que volcarán los pasos de forma automática. Además, la aplicación Salud/Health registra de forma inmediata cualquier desplazamiento que vayamos haciendo. Para ello, es necesario activar las pestañas de actividad mediante paseo y carrera. La sincronización con una pulsera es la opción más cómoda.

		
<p>Salud de Iphone</p>		
		
<p>Health de Samsung</p>		
		
<p>Health de Huawei</p>		
<p>LOGOS DE LA APLICACIÓN EN IPHONE, SAMSUNG Y HUAWEI EN IPHONE</p>	<p>APLICACIÓN SALUD DE IPHONE. EJEMPLO DE REGISTRO DIARIO. SE DIFERENCIAN LOS PASOS EN DISTINTAS FRANJAS HORARIAS</p>	<p>EJEMPLO DE REGISTRO SEMANAL. SE PUEDEN COMPARAR LOS REGISTROS DE CADA UNO DE LOS DÍAS.</p>
		
<p>EJEMPLO DE REGISTRO MENSUAL. COMO ES LÓGICO HABRÁ DÍAS EN LOS QUE HAGAMOS UN REGISTRO MAYOR Y OTROS MENOR.</p>	<p>EJEMPLO DE REGISTRO ANUAL.</p>	<p>EJEMPLO DE REGISTRO COMPARATIVOS DE LOS ÚLTIMOS PARÁMETROS.</p>





PROPUESTA NIVEL 1 (4 SEMANAS)

CONTENIDOS

- Hábitos activos diarios. Alcanzar la suma de 10000 pasos diarios.
- Introducir y/o incrementar los desplazamientos activos: al trabajo, en casa y en las rutinas diarias.
- Subimos y bajamos escaleras. Siempre que se pueda.

EJEMPLO DE SEMANA

Se trata de intentar alcanzar la suma de 10000 pasos diarios. Si un día hago menos puedo compensar de tal forma que la media semanal/mensual me salga lo más próxima posible al objetivo de 10000 pasos de media.

AUTOVALORACIÓN PERSONAL

LOGROS	VALORACIÓN		
	BAJA PODEMOS MEJORAR UN POCO	BUENA MUY ADECUADO NIVEL ÓPTIMO	ALTA MUY BUEN TRABAJO ¡BRAVO!
¿CUÁNTOS DÍAS HAS CONSEGUIDO LA META DE LOS 10000 PASOS?	1 ó 2 DÍAS	3, 4 ó 5 DÍAS	6 ó 7 DÍAS





PROPUESTA NIVEL 2 (4 SEMANAS)

CONTENIDOS

- SE HACE DURANTE 4 SEMANAS.
- TAREAS POR SEMANA:
 - Acumulación diaria de 10000 pasos a través con rutinas diarias.
 - Incluir 2-3 salidas de paseo que contarán en la suma de pasos diarios.
 - Practicar dos días la rutina de tonificación (2 series de los 8 ejercicios). Se puede hacer en días distintos o en los mismos que salimos de paseo.
 - Trabajar antes y después de cada sesión los ejercicios de estiramientos.

EJEMPLO DE SEMANA

Se trata de intentar alcanzar la suma de 10000 pasos diarios. En esta ocasión incorporaremos 2 ó 3 salidas de paseo. Además, incorporaremos el trabajo de tonificación según el modelo del anexo durante dos días. Los estiramientos siempre son buenos.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Hábitos activos: sumar 10000 p	x	x	x	x	x	x	x
Paseo / caminata	x			x			x
Tabata 2 series de 8 ejercicios		x		x			
Estiramientos	x	x	x	x	x	x	x

AUTOVALORACIÓN PERSONAL

LOGROS	VALORACIÓN		
	BAJA. PODEMOS MEJORAR UN POCO	BUENA. MUY ADECUADO NIVEL ÓPTIMO	ALTA. MUY BUEN TRABAJO ¡BRAVO!
¿CUÁNTOS DÍAS HAS CONSEGUIDO LA META DE LOS 10000 PASOS?	1 ó 2 DÍAS	3, 4 ó 5 DÍAS	6 ó 7 DÍAS
¿CUÁNTOS DÍAS HAS SALIDO A PASEAR?	1 ó 2 DÍAS	3 ó 4 DÍAS	5 ó 6 DÍAS
¿CUÁNTOS DÍAS HACES EL PROGRAMA DE TONIFICACIÓN?	1 DÍA	2 DÍAS	3 DÍAS





PROPUESTA NIVEL 3 (4 SEMANAS)

CONTENIDOS

- SE HACE 4 SEMANAS
- TAREAS POR SEMANA:
 - Acumulación diaria de 10000 pasos a través con rutinas diarias.
 - Incluir 4-5 salidas de paseo que contarán en la suma de pasos diarios.
 - Practicar 3 días la rutina de tonificación (2 series de los 8 ejercicios). Se hará así las dos primeras semanas. Las dos segundas podemos incluir una tercera serie. Se puede hacer en días distintos o en los mismos que salimos de paseo.
 - Trabajar antes y después de cada sesión los ejercicios de estiramientos.

EJEMPLO DE SEMANA

Se trata de intentar alcanzar la suma de 10000 pasos diarios. En esta ocasión incorporaremos 4 ó 5 salidas de paseo. Además, incorporaremos el trabajo de tonificación según el modelo del anexo durante 3 días. Los estiramientos siempre son buenos.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Hábitos activos: sumar 10000 p	x	x	x	x	x	x	x
Paseo / caminata	x	x		x	x		x
Tabata 2 series de 8 ejercicios		x		x		x	
Estiramientos	x	x	x	x	x	x	x

AUTOVALORACIÓN PERSONAL

LOGROS	VALORACIÓN		
	BAJA PODEMOS MEJORAR UN POCO	BUENA MUY ADECUADO NIVEL ÓPTIMO	ALTA MUY BUEN TRABAJO ¡BRAVO!
¿CUÁNTOS DÍAS HAS CONSEGUIDO LA META DE LOS 10000 PASOS?	1 ó 2 DÍAS	3, 4 ó 5 DÍAS	6 ó 7 DÍAS
¿CUÁNTOS DÍAS HAS SALIDO A PASEAR?	1, 2 ó 3 DÍAS	4 ó 5 DÍAS	6 DÍAS
¿CUÁNTOS DÍAS HACES EL PROGRAMA DE TONIFICACIÓN?	1 ó 2 DÍAS	3 DÍAS	4 DÍAS



ANEXO 1:

PROGRAMA DE TONIFICACIÓN

- DEBEMOS COMENZAR CON 2 SERIES 2 DÍAS A LA SEMANA. LUEGO 2 SERIES 3 DÍAS A LA SEMANA.
- CADA SERIE SE COMPONE DE 8 EJERCICIOS.
- CADA UNO DE ELLOS SE REALIZA DURANTE 20 SEGUNDOS Y SE DESCANSA 10 SEGUNDOS ENTRE EJERCICIO.
- TIEMPO NECESARIO PARA CADA SERIE: 4 MINUTOS.

NÚMERO EJERCICIO	1	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
SQUATS - SENTADILLAS			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.

NÚMERO EJERCICIO	2	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
BUTT BRIDGE			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.



NÚMERO EJERCICIO	3	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
PLANCHA HORIZONTAL			
			
POSICIÓN MANTENIDA			

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.

NÚMERO EJERCICIO	4	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
ZANCADA FRONTAL			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.

NÚMERO EJERCICIO	5	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
CRUNCH - ABDOMINALES SUPERIORES			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.

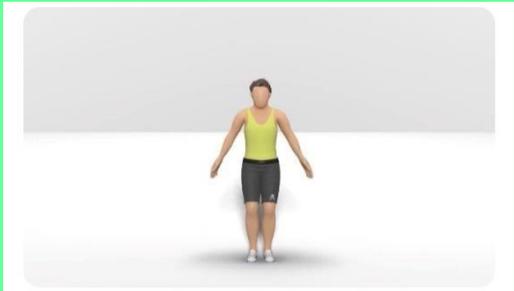


NÚMERO EJERCICIO	6	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
TOQUE AL TALÓN			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.

NÚMERO EJERCICIO	7	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
DONKEY KICKS (MITAD CON CADA PIERNA)			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.

NÚMERO EJERCICIO	8	DURACIÓN	20 SEGUNDOS
JUMPING JACKS – SALTO DE TIJERA			
			
POSICIÓN INICIAL		POSICIÓN FINAL	

DESCANSO: 10 SEGUNDOS.



IES LA HONTANILLA, TARACÓN. CURSO 2024/2025
 PES "IMPULSA UN CAMBIO EN LA HONTANILLA"



ANEXO 2: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD (ESTIRAMIENTOS).

		ESTIRAMIENTOS REALIZAR CADA UNO DE LOS EJERCICIOS ENTRE 20 Y 30 "			
Nº	GRUPOS MUSCULARES	ESTIRAMIENTOS	Nº	GRUPOS MUSCULARES	ESTIRAMIENTOS
1	PECTORAL MAYOR		2	FLEXORES ANTEBRAZO BÍCEPS	
3	DORSAL		4	CUADRICEPS	
5	TRÍCEPS BRAQUIAL. DORSAL ANCHO. REDONDO MAYOR.		6	ISQUIOTIBIALES.	
7	ADUCTORES		8	LUMBARES MÚSCULOS ESPALDA	
9	GLÚTEOS		10	TIBIALES PERONEAL	
11	GEMELOS		12	ABDOMINALES	

