**BITÁCORA N° 2  EDUCACIÓN FÍSICA, SALUD Y RELIGIÓN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA(S)**  **ESPECIALIDAD** | **EDUCACIÓN FÍSICA Y RELIGIÓN**  Profesores: Yanet Aoun , Isabel Reyes Gutierrez | **NIVEL** | **2° MEDIOS** |
| **NOMBRE DE ESTUDIANTE** |  | **CURSO** |  |
| **Objetivo de Aprendizaje**  **Priorizado/ O. Transversal**  **OA04** | Recordar de cuidar el propio cuerpo como un regalo de Dios  Practicar regularmente una variedad de actividad física alternativa  en su hogar, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicios , complementándolo con una buena y balanceada alimentación, hidratación, y horas  de sueño adecuadas | | |
| **Contenidos** | el autocuidado personal como una responsabilidad.  Trabajo localizado, ejercicios de flexibilidad, fuerza, (brazos, abdominales, espalda, piernas ) | | |



**PRIMERA SEMANA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desde el día** | **13 de julio** | **Hasta el día** | **17 de  Julio** |

QUERIDAS ESTUDIANTES HOY TRABAJAREMOS EN DOS ASIGNATURAS EDUCACIÓN FÍSICA Y RELIGIÓN, AMBAS EN ESTA BITÁCORA, FORTALECIENDO EL AUTOCUIDADO PERSONAL, Y LAS INVITAMOS A DESARROLLAR SU CONTENIDO.

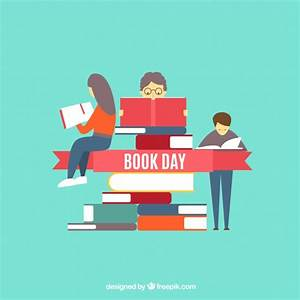
LO PRIMERO QUE VAMOS A COMENTAR QUE DIOS NOS CREÓ COMO SERES HUMANOS DOTADOS DE CUERPO Y ESPÍRITU,  TAMBIÉN TENEMOS, EMOCIONES, SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS.



Y POR ESTA RAZÓN ESTA SEMANA LAS MOTIVAMOS A REFORZAR LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES DEL AUTOCUIDADO PERSONAL .

COMENTARLES QUE EL AUTOCUIDADO VA MÁS ALLÁ DE CUIDAR EL CUERPO, DEBEMOS CUIDAR NUESTRO INTELECTO, NUESTRO ENTORNO , NUESTRA ESPIRITUALIDAD

    LEER                        ESCUCHAR MUSICA DE TU AGRADO



**cocinar ………..divertirseBAILAR , CAMINAR, SALTAR,**

**NO HACER NADAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA……..**

1. Realiza un listado de 10 cosas que no están en las imágenes y que tu creas que ayudan a sentirte mejor:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Por esa razón es que en educación física seguiremos con nuestra rutina de trabajo teniendo como base los 4 ejercicios obligatorios (abdominales, flexiones de brazos, plancha y sentadillas) y ya estamos en 6 series de 10 o 1 minuto de trabajo por cada ejercicio

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| zonas del cuerpo | desarrollo del  ejercicio | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|  | pulso inicial (1 minuto)  tomarse el pulso en el cuello o muñeca antes de comenzar los ejercicios |  |  |  |  |  |
| abdominales | https://lh3.googleusercontent.com/yUQAaXE974UcXkrcyoccS6jWWzKV2uI0VhcSG749gsPX49g6pXl7mJWwIQAzLQkoD-hU_7A-fsT2Ne9WmxDCuB-GJTwzZwB3dseV-PM8KxhEKeaYhxzW2s-yWsg49HyFEFhx1lN6  https://lh5.googleusercontent.com/Lbvx9zcsq3glGWWLwyDcXwPyYsYZtV5BnXhtoq8Y_b0mxMnI507BF1UfCqLAgy4Ofl-kDYh8d3C68FDEE1XjpWljDT504Riw_iQ-ji5m7q7zJrsKcGsLshpRD4gZ1In2BH2I2wr4 |  |  |  |  |  |
| brazos | https://lh5.googleusercontent.com/isAxKAoJiOYjznuXoyck_yFMl0dIRopf5XPJ6xztcY2yOhn4w8AUMJ2iCWOmJ5lSPM3g-lBFxSEvLti7MCfqleEMx7p-DAwkaMpEsMtWHbs2dkpsLu8vLC4-_iFFgU2n46PoU30D  triceps    https://lh3.googleusercontent.com/Ugra-P8Hc-c2ougVywR_yu6f9tBlNUdAFU7ZdLInyCIHiDEXAeY5qBLHRgIzJTLi5AhYMMFn6YhZuSt1YvuAoqXp0pkevGDwCAsFN-ZlzqcD1WhKl1B1rbj1ZWvX7ok_ePciy4bB   bíceps |  |  |  |  |  |
| sentadillas | https://lh4.googleusercontent.com/JNgVa7NoTE0hFqv1ZtJgPLktVCJ8LNWbJbr5qjZ7LnXXNDAOmaSV-JaZu6KxSnQ6IQQLV6rMsOSrb6aaHd2S3GLPLWY6yZM_j7baD6QIgP2MC-RhmQow0eCFzwHyrUMWCzimxilR |  |  |  |  |  |
| planchas | https://lh4.googleusercontent.com/Wd_Q8W_xdfiKN9avoEWIJw4MjeZfUnxMgmYS_E01-IkQpjBMBnYZmZagSCixNBGKzLCjMDY4R14eWIyesNZ6HJRMZZo-_4-a8bae8pvKpI-WTa4SrKKSf91rx6VNe7IjSpB_8kDO |  |  |  |  |  |

OTROS EJERCICIOS QUE PODEMOS REALIZAR

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| espalda | https://lh3.googleusercontent.com/60DYx8kQp3_GOlN3LfZODDYx33JpDfUc5hme6ori6CsNJt6jwX4pazPS_BWyrG0thPydmJ1v60qcVH9GDxppjWf-WeipP-UAi-u6Nll1lFwXQkvzJYsSWHTpTD42TdCRlVhJLz4U  https://lh3.googleusercontent.com/Ru97obCZymwX1JvXjKHqOlCM5P2tiXEBm1kwOJrr2AbF4xebS4oUBMITsgN2mY2nVnYYk20LplvPEY13HfcZ1b5ZsEoDFxfQHcNdpDA5HV60wzaSidJ1SQtXtiOVPliqFtciitxE |  |  |  |  |  |
| gluteos | https://lh5.googleusercontent.com/AAFf1C3h1FNpckWdAXpDhIcoiMPqPpxBqjYQKfn8nhHT-0xihI6J3xpzGi6tKHtT69GzmtKM99HcgNuUpGPorsP3opqv2tPZhXWuNGOvP9rm-bczyUy4G4iPdu5LQqqgyZc497ld  https://lh3.googleusercontent.com/XjcATvUsHJl9tJQzN8m9qd_g8Q32JJaciIzpovI7yA21Ht9PhGAjQJG3DJOcb1YBY2dylC5zVmgjK8OKcj-yPuLhzY_L_EHHObSLZ11yxqTvoREYttLzHnHXAFLCXpwX1OUv2wp3 |  |  |  |  |  |
| abductores | https://lh3.googleusercontent.com/ikbnhWtw25iN9LJgDzqfRLSyfoKlnZRQLJIhBsN14RCRUv0MZsvKWT5UPB5NKRDFD7INv-nvQpLk5aMdTepEobYkydQi1-e8oIubcy75HXGliEsgH8Y5mA4VV6iFvc9KY6naCtXT |  |  |  |  |  |
| pulso final | terminados los ejercicios   debes tomarte el pulso durante un minuto  y debes registrarlo |  |  |  |  |  |

**SEGUNDA SEMANA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desde el día** | **20 de julio** | **Hasta el día** | **20 de julio** |

EN ESTA SEGUNDA SEMANA LAS INVITAMOS A SEGUIR CON EL AUTOCUIDADO PERSONAL y RECONOCER QUE NOS DICE LA BIBLIA ACERCA DE NUESTRO CUERPO  CÓMO PODEMOS CUIDARLO

[**1 Corintios 6:19-20**](https://dailyverses.net/es/1-corintios/6/19-20)

¿*Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios. -* ESCRIBE UNA BREVE FRASE, DE CUAL ES LA RAZÓN POR DEBEMOS CUIDAR NUESTRO CUERPO

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

[**Proverbios 3:7-8**](https://dailyverses.net/es/proverbios/3/7-8)

No seas sabio en tu propia opinión; más bien, teme al Señor y huye del mal.  Esto infundirá salud a tu cuerpo y fortalecerá  tu ser. **¿Qué enseñanza te deja este trozo de la biblia?**

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

 Y como ya es costumbre vamos a cuidar nuestro cuerpo con la rutina de ejercicios diarios.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **pulso inicial** | **debes tomarte el pulso antes de comenzar los ejercicios y registrarlos** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **zonas del cuerpo** | **ejercicios** | **lunes** | **martes** | **miércoles** | **jueves** | **viernes** |
| **abdominales** | **https://lh6.googleusercontent.com/p4pwQx4yhJqEUvZIB-7I7CJf8aNZOcs1_uRujRQlGJXsVELqaBquSR6z-YpW5lVidLg8mpzOuOpsHwrCSAZx45uWh5N5kzzB2MFjI2ZW660tSWk4Rd5pmHzUSvupuhs32au7Fibg** |  |  |  |  |  |
| **brazos** | **https://lh3.googleusercontent.com/LqkzhtdS5LxVUYzbexI1Sh7PWTM0-neXmiSfxj6FHBaSoZLuuvhowLAg5wPTgqiXRCaqaMG7C7h-fkCxhbAnMgGyjZnWWPpYKg59kGJ4KYn9O_xnwPywvwuu9V1pOAzArVkqIzYQ** |  |  |  |  |  |
| **glúteos** | **https://lh3.googleusercontent.com/86Vx-oqQ1AXFh1ui8HXrcXROpgPX2tMnJcqrB2WSEe3ji3V9OB4E76ZGXm4TwcKm46zdA_sl8mPF88Vio9X8pO8BMKI0ldGoD2EZ9PaesmMG-3kVVwBFZxiFoAK1G0C4YcE75cQX** |  |  |  |  |  |
| **espalda** | **https://lh4.googleusercontent.com/bBSEjN__UrOnJs_j2M5ZcKVLMiapzEDJwWT7smb4a2113G1PknvpnLJbz5yhAJDblGrQpLNQa_Ht4lQmh_tQMm_6GzWG_UzA8qd8T1ibf_5IlQ_2gbRRZDdAMdr5knOUvm4bWtqP** |  |  |  |  |  |
| **sentadillas** | **https://lh3.googleusercontent.com/gTPUAFcx4CV6zBicSvBT6xtkmQobVCAIK8UT-fwI4AQXE9lBug8efi1vkpRXTRe2dFDqWq43VZ69NMijD0xbw4xaikEAwyDLQaoGRHQwrlKIe6nkym5xaX2WIjkasN0o80CSMN1s** |  |  |  |  |  |
| **plancha** | **https://lh5.googleusercontent.com/wmXAvC1qmoFJyB9qcraEvl1bbbrdsUVwtFYRlUbP99e7p0yIf8Uej2BlFxBfd8K21Ta7BuVqyzWdVTwEan2XDFbHWzGHSSGEbxoZEAXmVtu78AaZtypcLb3iuN1QZTMSnf3XHoof** |  |  |  |  |  |
| **pulso final** | **tómate el pulso terminada tu rutina y regístrala** |  |  |  |  |  |

**TERCERA SEMANA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Desde el día** | **27 de julio** | **Hasta el día** | **27 de julio** |

Comenzamos con la rutina de ejercicios diarios

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ZONAS DEL CUERPO | EJERCICIOS | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| PULSO INICIAL | TOMATE EL PULSO Y REGISTRALO |  |  |  |  |  |
| ABDOMINALES | https://lh4.googleusercontent.com/C7P1xLne2hKai9lC2KDCxbHmeIJogaziS7mknzesw4hYhu7wDcMWoV2ZYs5Tm82Y52K1l-N2hnC8yFvaWgzewjYEKHUlBFW2sewEOHqOxMVmOr4k7ZLauks-ApVHdQQtH3JAB-5h |  |  |  |  |  |
| BRAZOS | https://lh6.googleusercontent.com/EUmHU0mtr-E_Dg-mbcdppIOVbFBIjVjIGYDYndHpbwPjlC82xWSff8rQ2MYTS4OeYX-GChJWqLSSaPhfmRnW2xdx5MTbfxf9gCFM53JEa-FJoedjdtqeVjhsPyGj57yhNvQHimEy |  |  |  |  |  |
| GLUTEOS | https://lh6.googleusercontent.com/73Jshd1TWh5bXjpXArwjeOne4GgYA0fzXizQkwhHCaLRmRJEIQBcxDY3o5EY1aqUa-7xm8lwbOYMgXusnSvfY9GJfVcVtM2b3KBnQhwCvhOfz9-bF1HEI9iWkgVDsvrE8bHgsq9l |  |  |  |  |  |
| SENTADILLA | https://lh6.googleusercontent.com/PyJJVIMgXU1Pi0ONJKPebXUhMQu4fDo0Rje2ZWo_xh6KoR-g512H7hgFWFg2L89xzif-PR6cLCo1dCgD1hb3eZei1xqfoIGaCs6nRBJuNy1i7Kq_knNN8hBhKGXwCcXUylPoRHWE |  |  |  |  |  |
| PLANCHA | https://lh3.googleusercontent.com/usU6wwzgtPH4LH7nN3fDgWqG6cUh-bxvBFTwdN8ik9QuB-URZ2WJgKJRwBiFlif55p-mlPUG1QhfYm6IMLpqBEawEysjNvpELxz2P-A5g_BFHzccM8pSZMYUndOw0CmqYVVvDTnV |  |  |  |  |  |
| ESPALDA | https://lh6.googleusercontent.com/gDCBCUV70PK5ekpKektrL07Z78h-qz_Xn8-K0IDN-bmOULY-tCxfQmTvIyD5arS5SkS5O_aTwo8isXNYFn4ZRC5Q-Ohpwhv86JEqHHZXPqzLYMlbTEoYyjayBI1EGCkNMsdZd81t |  |  |  |  |  |
| PULSO FINAL | DEBES TOMARTE EL PULSO  Y REGISTRARLO |  |  |  |  |  |

REGISTRA TUS PULSOS

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
| PULSO FINAL PRIMERA SEMANA |  |  |  |  |  |
| PULSO FINAL SEGUNDA SEMANA |  |  |  |  |  |
| PULSO FINAL TERCERA SEMANA |  |  |  |  |  |

1- ¿Por qué hay diferencias con el pulso inicial y final?

2- ¿Por qué hay diferencias en los pulsos finales, a que crees que se deba?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Y al terminar tu jornada de ejercicios, hola nuevamente estimada estudiante: ya nos encontramos en la tercera semana de AUTOCUIDADO

**QUEREMOS INVITARTE A QUE REALICES UN LISTADO DE 10 ACCIONES QUE TU REALIZAS PARA PROMOVER EL AUTOCUIDADO EN RELACIÓN A LA VALORAR TU VIDA POR COMPLETO**

1. **DESARROLLAR ALGÚN HOBBIE ( TEJER)( Ejemplo)**