

KILÓMETROS DE SALUD (EL CAMINO DE SANTIAGO)

CURSO: ALUMNO:

1. OBJETIVOS

A través del presente trabajo, perseguimos los siguientes objetivos:

- Conocer las etapas del camino de Santiago
- Evitar el sedentarismo (obligado) que estos días nos toca vivir
- Mejorar la resistencia aeróbica, y por lo tanto nueva salud

2. INSTRUCCIONES

- Utilizando las plantillas, tendréis que ir recogiendo los datos que vayáis recopilando estos días.
- Se trata de realizar algún tipo de ejercicio, o simplemente caminar o correr por el limitado espacio de nuestras casas o pisos. No hace falta que sea amucha intensidad, simplemente ¡muévete!
- Tendrás que averiguar la distancia que recorres por los pasillos de tu casa, y así poder trasladar esos metros, al camino de Santiago. Cada metro de tu casa, equivale a 10m del camino. Cada repetición de ejercicio que hagas (abdominales, bourpees, fondos, saltos, etc.), equivaldrá a 10 m del camino.
- Una vez calculada la distancia recorrida durante estas semanas, y sumada la totalidad, deberéis localizar en el mapa de etapas del Camino de Santiago hasta que localidad habríais llegado. Podéis ver las etapas en la siguiente web: (tenéis el enlace en la página web del Instituto) <https://caminodesantiago.consumer.es/los-caminos-de-santiago/camino-frances> Podéis ir señalando en un mapa los puntos a los que habríais llegado cada día que hagáis alguna actividad, localizando el poblado o ciudad más cercana.

TABLA DE DISTANCIAS RECORRIDAS

Fecha												
Alumno	Mts/Rep	TOTAL										
	Km CS											
TOTALES												

Mts/Rep = Metros / Repeticiones

Km CS = Kilómetros Camino de Santiago

- Deberéis apuntar el número de mts recorridos cada día y multiplicar el resultado por 10, para conocer cuántos km habrías recorrido en el camino. Es decir, que si un día has recorrido 200m por tu casa, harías 200x10, y eso serías 2km del Camino de Santiago.
- Cuando realicemos trabajos por repeticiones (circuitos o series de ejercicios), con cada repetición de un ejercicio determinado, realizaremos el mismo procedimiento. Es decir, que si un día haces 40 repeticiones de abdominales, lo multiplicas por 10, y eso equivaldría a 400 m.

¡MUCHO ÁNIMO!

MAPA DEL CAMINO

