



Workbook

semana 11

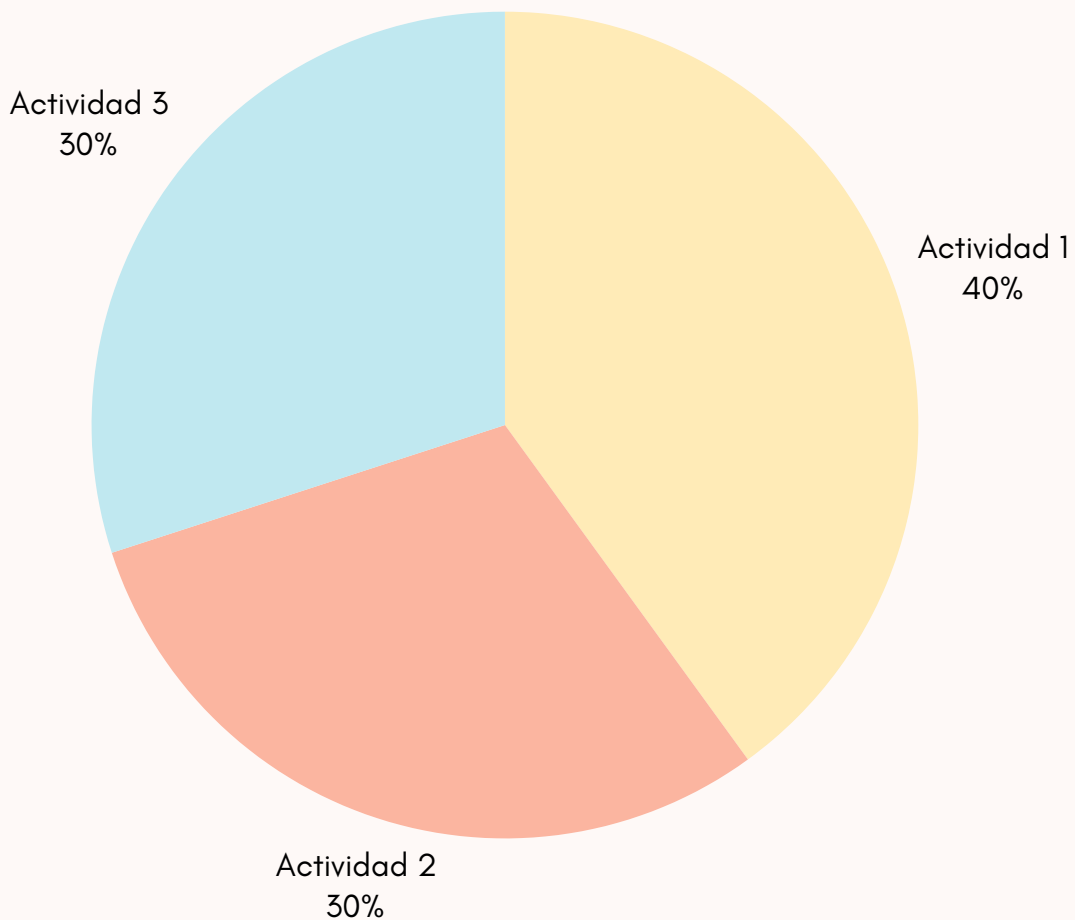


Semana 11

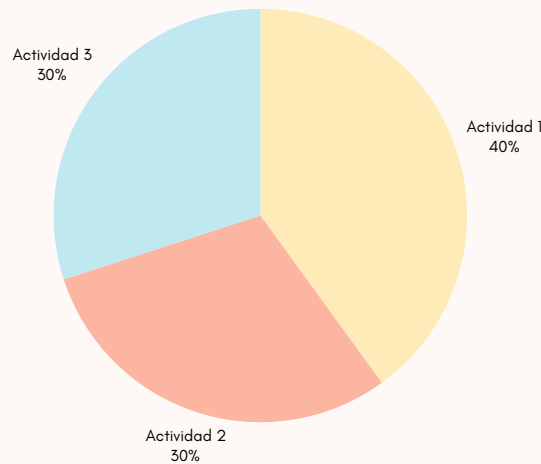


11. La motricidad, en sus variadas formas de ejercicios físicos, permite formar al ser humano en su totalidad psíquica, intelectual, moral y cultural. El ser humano conoce el mundo que lo rodea a partir de su identidad corporal, de ahí que viva toda su experiencia con su cuerpo, desde y a través de él. 1.1 Visto todos los datos del módulo, crea tu círculo de movimiento.

1.1 VISTO TODOS LOS DATOS DEL MÓDULO, CREA TU CÍRCULO DE MOVIMIENTO.



Semana 11



La actividad 1 (40%) corresponde a la actividad que te guste más, donde disfrutas de verdad, que para ti es casi como una terapia. Puede ser algo de cardio, fuerza o movimiento consciente

Las actividades 2 y 3 corresponden en los otros elementos que talvez no te apasionen tanto, igualmente son necesarias para un bienestar al 100%

1.2 CUÁL ES TU ACTIVIDAD NÚMERO 1? COMO LA QUIERES IMPLEMENTAR EN TU RUTINA?

Acuérdate que la actividad número 1 es la que realmente disfrutas, que para ti es terapéutica.

Puede ser cualquier forma de ejercitar fuerza, cardio y movimiento consciente.

Por ejemplo: disfruto bailando, es mi actividad número 1. La voy a implementar yendo a clase de zumba 3 veces por semana

1.3 CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES NÚMERO 2 Y 3? COMO LAS QUIERES IMPLEMENTAR EN TU RUTINA?

Por ejemplo: voy a entrenar fuerza al gym 3 veces por semana y estiraré cada día 10 minutos

Semana 11



Y para acabar,

De que te has dado cuenta en esta semana?

De que te sientes más satisfecha y orgullosa?

ESTUPENDO!

Enhorabuena para completar una semana más!

Ahora, a celebrarlo regalándote un momento para ti!
Puedes hacer algo que te guste, comprarte un pequeño regalo,
bailar, ir a dar un paseo... celebra tu logro, tu compromiso y tu
dedicación!

