

# 31 MINUTOS SIN HUMO

## DÍA MUNDIAL SIN TABACO 31 de mayo

Ante la imposibilidad de realizar este año la Carrera Sin Humo, y con motivo del **Día Mundial Sin Tabaco**, durante la semana del 25 al 31 de mayo te proponemos que realices dos actividades muy sencillas y una opcional.

Realiza tus actividades y al acabar, contesta a las 5 preguntas en la siguiente web:



### mi casa está libre de humos

En esta primera actividad, habla con tu familia. Recuérdales que el 31 de mayo es el **Día Mundial Sin Tabaco** y que vais a participar haciendo que vuestra casa sea **un espacio libre de humos**. Quizás nadie fume o vapee, entonces, ¡mucho mejor!

**1**  
ACTIVIDAD

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



Nos movemos para construir un mundo mejor

¿Qué zonas de tu casa están libres del humo de tabaco y de los cigarrillos electrónicos?

#### PROPUESTA PRIMEROS SIN HUMO (sólo para alumnado de 1º ESO):

Cuéntanos, como creas oportuno, ¿qué has hecho para conseguir que tu casa sea un espacio libre de humos?

### ¡ATENCIÓN:

Si realizas la actividad física fuera de tu casa, recuerda mantener las medidas de seguridad y salud relacionadas con el COVID-19

### 31 minutos de actividad física

Queremos que te muevas un poco, al menos tienes que hacer **31 minutos de ejercicio físico**.

Elige la actividad aeróbica que más te guste o que te proponga tu profesor/a... ¡Y en marcha!

**2**  
ACTIVIDAD

SALIDA

Calentamiento  
5-10 min

#### Parte aeróbica

Escoge una de estas actividades: correr/ ir en bici/ patinar/ bailar/ otra  
**20-30 min**

¿Qué actividad escoges?

#### Frecuencia cardíaca

Toma tus pulsaciones durante 10 segundos y multiplica por 6. Así sabrás tus pulsaciones por minuto

Anota tus pulsaciones por minuto justo al acabar la parte aeróbica

#### Analiza la intensidad del ejercicio

Anota tu nivel de esfuerzo durante la parte de ejercicio aeróbico, de acuerdo con esta escala de Borg de esfuerzo percibido:

0	MUY, MUY SUAVE - Reposo total
1	MUY SUAVE
2	SUAVE
3	MODERADO
4	ALGO DURO
5	DURO
6	MUY DURO
7	MUY, MUY DURO
8	MUY, MUY DURO
9	MUY, MUY DURO
10	MUY, MUY DURO

Estiramientos  
5-10 min

Resumen de actividad y tiempo realizado

Explica actividades y tiempo realizado

META

### Convocatoria de Carteles Carrera Sin Humo

Además de deportistas... también buscamos, artistas, publicistas y mucha imaginación para el **Cartel de la Carrera Sin Humo**.

¡Puedes ganar hasta 200 euros en material deportivo!

**3**  
ACTIVIDAD OPCIONAL

Colabora:



Organizan:

