

2022



# CAS - Fitness and Wellbeing

Integrantes: Federico Alvarez, Jose Andres Medina, Martin Yanez, Thomas Broers, Laura Apraez, Paul Gutierrez.



# Introducción a nuestro plan



Es un proyecto de actividad y servicio hacia la comunidad Einstein que fomenta un estilo de vida más saludable en todos los aspectos para estudiantes del colegio. Queremos promover un mensaje positivo acerca del deporte al igual que brindar información crucial para los deportistas del colegio.

---



# Objetivos

El objetivo principal que se va a cumplir dentro de este CAS es lograr esparcir el conocimiento de cada integrante que ha logrado aprender a lo largo de nuestro comienzo de una vida más saludable. Esta experiencia que hemos adquirido, la hemos separado en cuatro puntos importantes a desarrollar.

Puntos a desarrollar:

- **Nutricion**
    - *Balance.*
    - *Ejemplos de comidas (desayuno, pre entrenamiento, post entrenamiento)*
  - *Ejercicios con pesas y sin pesas*
    - *Dividir objetivos y desarrollar las aproximaciones adecuadas.*
  - *Descanso óptimo*
    - *Tiempos adecuados para la recuperación del cuerpo.*
  - *Bienestar mental*
    - *Ventajas del ejercicio*
    - *Balance*
-

# Método: ¿Cómo lo vamos a realizar?

## 01

### INVESTIGACIÓN

Recaudar conocimiento previo, e indagar nuevas técnicas

## 03

### PRESENTACIÓN

Presentar el taller previsto a el grupo destinado (Varsity)

## 02

### PREPARACION

Preparar y programar un taller para los grupos seleccionados

## 04

### ACCIÓN

Los estudiantes tendrán la oportunidad de poner en práctica los conocimientos adquiridos.



# FECHAS PROGRAMADAS

<b>Enero 04: Inicio de clases y Nuevo Año</b>	Organizar con Gustavo, dirigentes y entrenadores de los grupos varsity para coordinar los talleres.
<b>Enero 09: Primer taller - informativo</b>	Presentar taller a los deportistas en los grupos organizados.
<b>Enero: 11: Segundo taller - activo</b>	Poner en acción lo planificado con los estudiantes, presentar sus rutinas y ejecutarlas.
<b>Enero 16: Tercer taller - activo</b>	Continuar poniendo en acción lo planificado.
<b>Enero 17: Cuarto taller- activo</b>	Continuar poniendo en acción lo planificado.
<b>Enero 19: Fin de CAS (Primer Quimestre) encuestas de experiencia</b>	Recopilaremos reflexiones de los estudiantes para evaluar lo aprendido y recibiremos críticas constructivas

# Consideraciones

