



### GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....

#### Objetivos de aprendizajes

OA

- **Realizan entrenamiento físico, aplicando métodos de control y seguridad durante la práctica.**

Objetivo de la guía:

Teoría / contenido

## Medidas de seguridad en el desarrollo de la práctica deportiva.

El deporte es una de las prácticas que más beneficios trae a la salud, por lo que se recomienda practicarlo frecuentemente. Pero malos hábitos al momento de realizar alguna actividad física puede ocasionar que nos lesionemos seriamente, por lo que se deben tomar las medidas de seguridad necesarias para evitar que esto suceda.

Hacerse un examen físico para asegurarse de que se encuentra sano antes de empezar a practicar su deporte.

Utilizar los zapatos, la ropa y el equipo adecuados. (El equipo que llesves para practicar deportes y otras actividades es la clave para prevenir lesiones).

Protegerse de la exposición excesiva a la radiación solar.

Beber mucha agua.

Calentar y estirar los músculos antes de empezar.

Si tiene algún traumatismo previo durante la práctica de un deporte, asegúrese de recuperarse completamente antes de comenzar de nuevo. Si es posible, proteja la parte del cuerpo lesionada con un dispositivo acolchado, un aparato ortopédico o equipo especial.

Recuerde que el deporte es una actividad sana y de recreación, pero es necesario tomar en cuenta los consejos de prevención, para que la realización de este no se convierta en algo peligroso, sino de disfrute y salud para aquellos que lo practiquen.

## Actividad

circuito cardiovascular con intervalos de tiempo

- duración 30 – 45 minutos

- contar con un reloj para el monitoreo de

- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

JUM LUNGES <a href="https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU">https://www.youtube.com/watch?v=clkkHg8YZQU</a>	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
BURPEES <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU">https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU</a>	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
JUMP SQUATS <a href="https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc">https://www.youtube.com/watch?v=AzI5tkCzDcc</a>	SERIES 3	REPETICIONES 10	DESCANSO 1 MINUTO
MOUNTAIN CLIMBERS <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk">https://www.youtube.com/watch?v=zT-9L3CEcmk</a>	SERIES 3	REPETICIONES 20	DESCANSO 1 MINUTO
RUSSIAN TWISTS <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8">https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8</a>	SERIES 3	REPETICIONES 30	DESCANSO 1 MINUTO