

De 1.º a 5.º grado**SEMANA 3****Cuido mi salud y prevengo lesiones durante mi actividad física****DÍA 1****Tiempo recomendado:** 45 a 60 minutos**CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD**

- Considera siempre y prioritariamente tu seguridad. Los espacios donde desarrolles la actividad física deben estar libres de cualquier objeto que te pueda dañar; así también, los materiales a utilizar no deben afectar tu salud.
- Busca un espacio y tiempo adecuado del día para que puedas realizar la actividad. Recuerda que cualquier actividad física se debe realizar antes de consumir alimentos o, mínimo, dos horas después de comer.
- Ten en cuenta que al inicio es recomendable que desarrolles la actividad en compañía de una persona adulta. Según vayas progresando, la puedes realizar sola o solo y de forma rutinaria.
- Considera que para mantener tu condición física es recomendable que realices la actividad 3 veces a la semana, como mínimo.
- Si tienes problemas de salud, no desarrolles la actividad hasta que te encuentres en buen estado.
- Recuerda siempre empezar con una activación corporal o un calentamiento previo, y la recuperación o el estiramiento al concluir tu rutina.
- Ten a la mano una botella de agua para que puedas hidratarte durante la actividad.
- Deja limpio y ordenado el espacio de trabajo al terminar.
- Realiza tu aseo personal al concluir la actividad.

**¿QUÉ NECESITAMOS?**

- Contar con Internet en casa, en tu PC o en tu teléfono celular.
- Impresora o lápiz y papel para realizar anotaciones.
- Cronómetro o reloj para el control del pulso (el del teléfono celular también sirve para este fin).



- Utilizar la vestimenta adecuada para la actividad física: ropa de algodón suelta, que te permita realizar movimientos con libertad.
- Acondicionar un espacio en la casa de, aproximadamente, 2 metros cuadrados, libre y ventilado.
- Links para consultar durante el desarrollo de la actividad:
<https://www.youtube.com/watch?v=hMJOFWYFGt8>
<http://www.medioscan.com/ies/prevencionderiesgosyleSIONES.pdf>
<https://www.youtube.com/watch?v=IxFpbOI971Q>
<https://www.youtube.com/watch?v=7gVH5bsMkSg>

La visualización o descarga de este material puede consumir tus datos.



¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO A LA ACTIVIDAD

- Observa y escucha este video sobre los tipos de lesiones deportivas:
“Tipos de lesiones”
<https://www.youtube.com/watch?v=hMJOFWYFGt8>
- Ahora, lee la siguiente información sobre prevención de riesgos y lesiones:
<http://www.medioscan.com/ies/prevencionderiesgosyleSIONES.pdf>
- Reflexiona: ¿Por qué es importante conocer esta información? ¿Todos los ejercicios son beneficiosos para mi salud? ¿Podré prevenir alguna lesión con esta información? ¿Qué debemos hacer mi familia y yo si me ocurre una lesión durante la actividad física?
- Observa y escucha en estos videos información sobre lesiones y ejercicios contraindicados:
“¿Qué hacer en caso de luxación, esguince o fractura?”
<https://www.youtube.com/watch?v=IxFpbOI971Q>
“Ejercicios desaconsejados o contraindicados”
<https://www.youtube.com/watch?v=7gVH5bsMkSg>
- Reconoce si en la rutina de actividades físicas que venías realizando habitualmente algunos de los ejercicios contraindicados están presentes (calentamiento, rutina de ejercicios y estiramiento). Si identificas alguno, cámbialo por otro que no ponga en riesgo tu salud y que puedas practicar con seguridad.
- Considera los resultados que obtuviste en el test de Ruffier Dickson, en la ejecución de la rutina de ejercicios:
 - Condición física “mala” o “insuficiente”: tu esfuerzo debe ser de corto tiempo y de baja intensidad. No más de 15 segundos de duración y 60 segundos de descanso entre cada ejercicio.



- Condición física “buena”, “muy buena” y “excelente”: tu esfuerzo será de más duración, de mayor intensidad y con regularidad para el mantenimiento de tu condición.

Recuerda que en tu rutina cada ejercicio debe durar de 15 a 30 segundos y tener un minuto de descanso antes de empezar el siguiente ejercicio. Luego, se podrán ir acortando los tiempos de descanso y alargando los tiempos de ejecución de cada ejercicio, según como vayas progresando.

- Ahora, ubícate en el espacio de tu casa que hayas elegido y practica tu calentamiento general, que debe durar de 5 a 12 minutos. Realiza tu rutina de ejercicios y tu estiramiento e implementa las modificaciones donde corresponda para prevenir lesiones y accidentes que puedan poner en riesgo tu salud.

ADAPTACIONES POSIBLES



En caso de que requieras ajustar o adaptar la actividad a tus necesidades, pide apoyo a tus familiares para adecuarla a tu forma de aprender.

Por ejemplo:

- Si tienes alguna discapacidad, pide el apoyo de una persona adulta en casa para que te ayude a preparar el espacio de trabajo según tu necesidad. Asimismo, si lo consideras apropiado, puedes aumentar el tiempo de duración de la actividad.
- Si tienes discapacidad auditiva, observa los videos con alguien que te ayude a través de gestos o lenguaje de señas.
- Si tienes discapacidad visual, escucha los videos con el apoyo de un familiar y dialoga sobre ellos. Seguidamente, con la participación de esa persona, desarrolla lentamente cada uno de los ejercicios hasta que los aprendas.
- Si tienes discapacidad física y no cuentas con impedimento médico para hacer ejercicios, adáptalos de acuerdo a tus posibilidades, siempre con el apoyo de una persona adulta que te oriente, sin poner en riesgo tu integridad física o salud.

¿QUÉ APRENDERÁS CON ESTA ACTIVIDAD?

Esta actividad te permitirá reconocer los ejercicios contraindicados y saber cómo cuidar tu cuerpo para que prevengas lesiones cuando ejecutes tu rutina de ejercicios.

