

Nombre: _____ Grado: _____ : Grupo: _____ Fecha: **03 mayo 2021**

Aprendizaje esperado: Me activo y me cuido

ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la importancia de prevenir lesiones asociadas a la actividad física.

INICIO

Observa el vídeo que se te envió al Grupo de WhatsApp de Alumnos o bien puedes acceder desde la siguiente liga: <https://www.youtube.com/watch?v=fCB8m0yejdU> donde encontrarás recomendaciones para evitar lesiones y daños antes de la actividad física y practicar algún deporte.

DESARROLLO

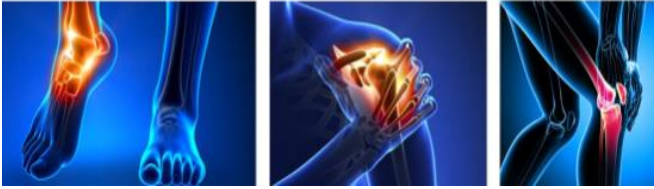
A continuación, realiza la siguiente actividad.

De acuerdo a lo que observaste en el vídeo, contesta lo que se te solicita

- ¿Cuáles son las tres fases previas antes de realizar actividad física?



- ¿Por qué se recomienda realizar una elongación de los músculos o calentamiento antes de la actividad?



- ¿Por qué es necesario de Calzado adecuado para la actividad física?

- ¿Describe algunas lesiones comunes si no se siguen las recomendaciones en la actividad física?

- ¿Por qué es importante la hidratación durante la actividad física?