



Guía 1: Conducta adecuada OA 11

Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como: Realizar un calentamiento general o específico individual o grupal, usar ropa adecuada para la actividad, cuidar sus pertenencias, manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

El calentamiento ayuda al cuerpo a prepararse para la actividad que viene, aumentando la temperatura corporal para así evitar lesiones.

Dentro del calentamiento, existen algunas fases o pasos a seguir: *Movilidad articular – activación cardiovascular – flexibilidad dinámica.*

DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO
	Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás



Conocimiento del cuerpo y autocontrol OA 8

Debes saber determinar la intensidad del esfuerzo físico de forma manual, mediante el pulso (Frecuencia Cardiaca) o utilizando escalas de percepción de esfuerzo. (Investiga)

ESCALA DE BORG:

