

# Antes de realizar actividad física y disfrutar todos los beneficios de estar activo, hay diez pasos a tener en cuenta

- 1.** Realizar el chequeo médico anual. Esto permitirá evaluar las condiciones físicas de cada persona y recomendar los ejercicios que colaboren a mejorar la salud y evitar que se produzcan lesiones deportivas.
- 2.** La hidratación es sumamente importante. Se debe beber abundante agua antes de comenzar a ejercitar para iniciar la hidratación, durante la actividad y al finalizar la misma, para reponer el líquido perdido. No se debe esperar a tener sed para tomar líquido, ya que es el primer síntoma de la deshidratación.
- 3.** Vestir ropa cómoda. Preferentemente de algodón y de colores claros. Evitar las ropas oscuras y abrigadas, y cuidar las partes expuestas del cuerpo con protector solar, en lo posible, proteger la cabeza con un gorro durante el día de intenso calor.
- 4.** Usar calzados cómodos. Es importante que sea uno que proteja la estructura ósea y articular, que reduzca el impacto. Elegir zapatillas deportivas con buena amortiguación. Se recomienda superficies blandas, como tierra o pasto, para caminar o correr por mucho tiempo.
- 5.** Evitar horas de alta temperatura al aire libre. Elegir horarios en los que las temperaturas son un poco más bajas, si se va a entrenar al aire libre, no exponerse al sol entre las 10:00 y las 17:00 hs. Aprovechar las primeras horas de la mañana y el atardecer.
- 6.** Es importante mantener una alimentación variada, balanceada y equilibrada. Incluir frutas frescas de estación, verduras, cereales, lácteos, huevos y legumbres. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar una actividad física.
- 7.** Actividad física diaria. La Organización Mundial de la Salud señala que el tiempo de actividad física según edad es de 60 minutos, como mínimo, por día, para niños de 5 a 17 años, y 150 minutos semanales para adultos, de 18 a 65 años.
- 8.** Calentamiento previo antes de iniciar la actividad física. Realizar ejercicios cortos y movidos, sin impacto y de preparación para el movimiento y ejercicios de estiramiento al finalizar, para relajar el cuerpo y evitar lesiones posteriores.
- 9.** Comenzar con ejercicios leves y simples. Y, de forma progresiva, ir aumentando el tiempo, la intensidad y las cargas, según la condición física y el grado de tolerancia al esfuerzo de cada persona, especialmente, las que no están acostumbradas a una rutina regular de entrenamiento.
- 10.** Elegir un lugar cómodo y elegir una música para trabajar el factor motivacional.



# Iniciación a la actividad física

## Lugar: a elección de la persona que realiza la actividad

Se conversa con el grupo como esta hoy si descansaron la noche anterior y como fue su día. Alimentación y descansos.  
5 Minutos

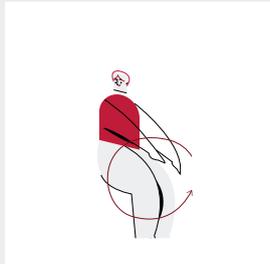
### Rutina 4

#### Calentamiento 20 minutos

Movilidad articular, principales articulaciones manos, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas, tobillos.



Giros de tobillo



Giros de rodillas



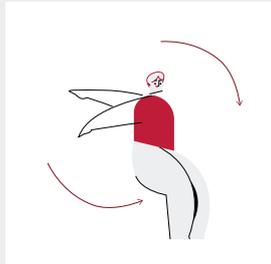
Giros de cadera



Círculos de tronco



Círculos de hombros



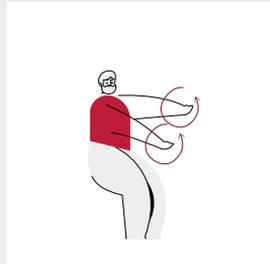
Cruzar brazos por delante y por detrás



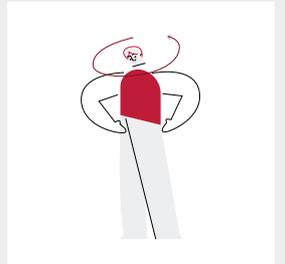
Levantar y bajar brazos



Flexo extensión de codos



Rotación de muñecas



Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás)

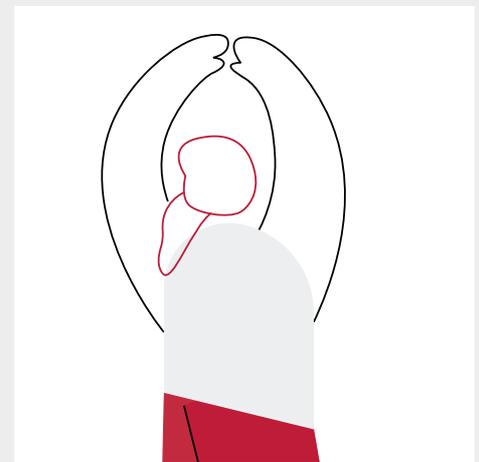
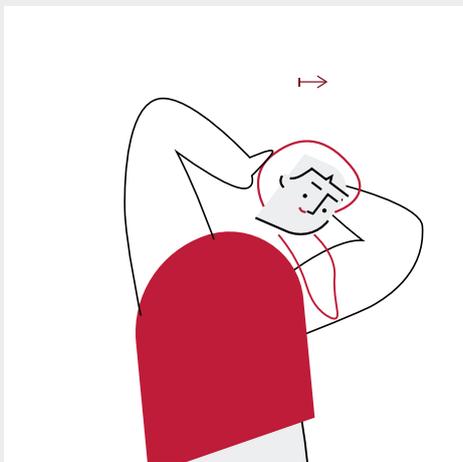
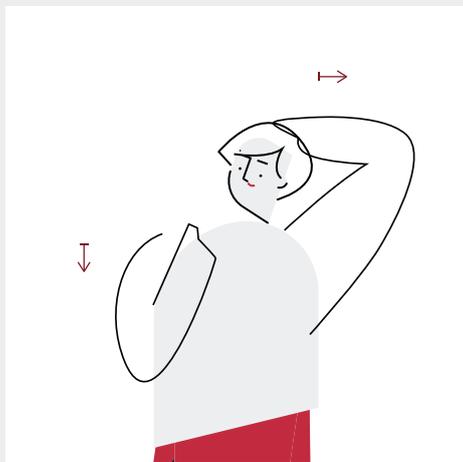
### Estiramientos principales, grupos musculares 20 segundos por musculo

#### Tren superior

1 Estiramientos de trapecios

2 Estiramiento de los extensores del cuello

3 Estiramiento dorsal ancho

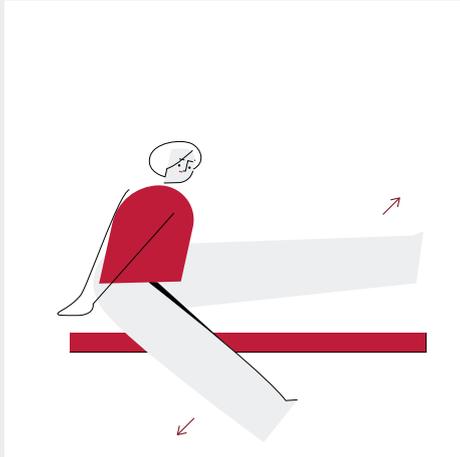


UBP

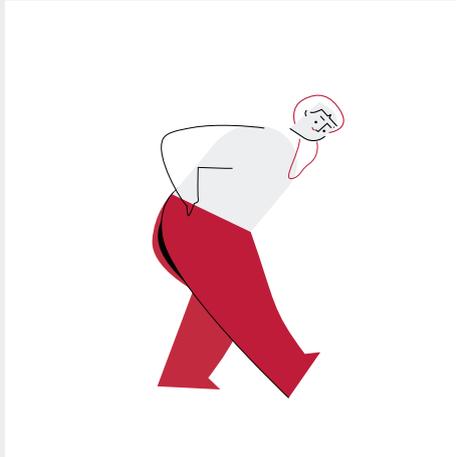
SECRETARÍA  
General y de Extensión

## Tren inferior

**1** Estiramiento de los músculos de la articulación de la cadera



**2** Inclínación leve con una pierna estirada hacia delante



**3** Estiramiento del músculo mayor del glúteo



**Descanzo de 60 segundos.**

- > Hidratación.
- > Trote suave 10 m dividido en 3 momentos por un espacio seguro.
- > Primeros 4 minutos comienzo suave.
- > Segundos 3 minutos trote sostenido.
- > Terceros 3 minutos trote suave y caminata.



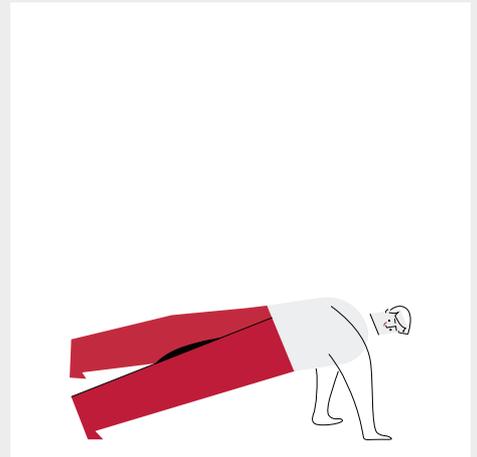
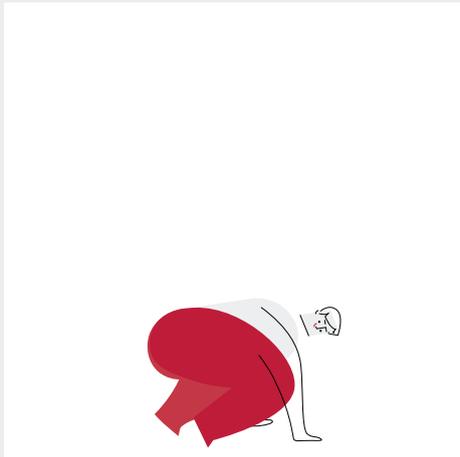
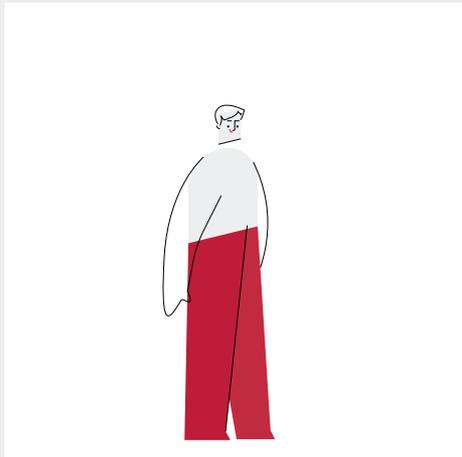
UBP

SECRETARÍA  
General y de Extensión

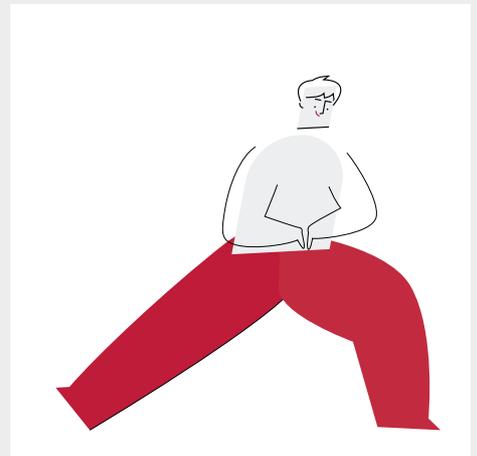
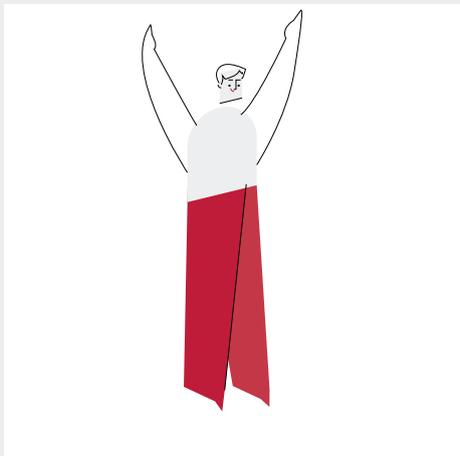
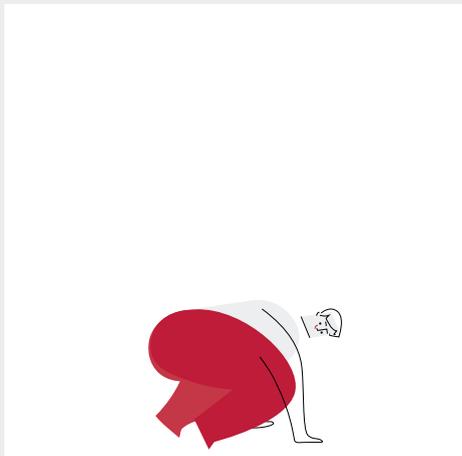
## Parte principal 15 m

### 1 Burpee

2 Series 20 seg. 10 seg. descanso

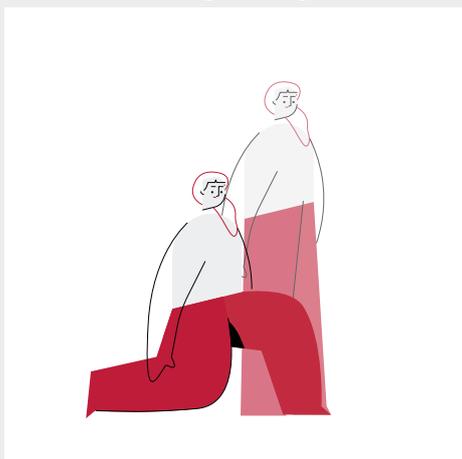


### 2 Zancadas 20 seg. y 10 descanso



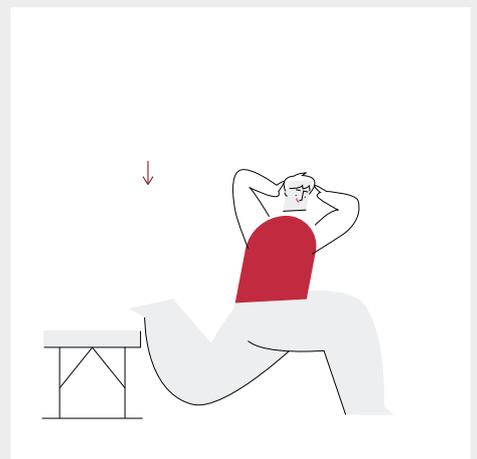
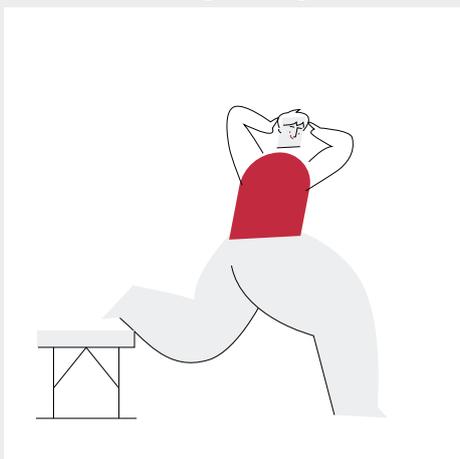
### 3 Zancadas para atrás

2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



### 4 Sentadilla Bulgara

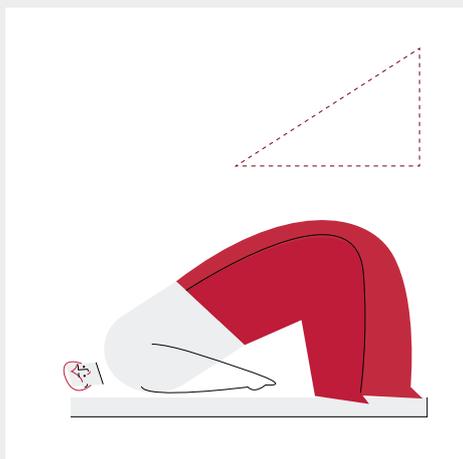
2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



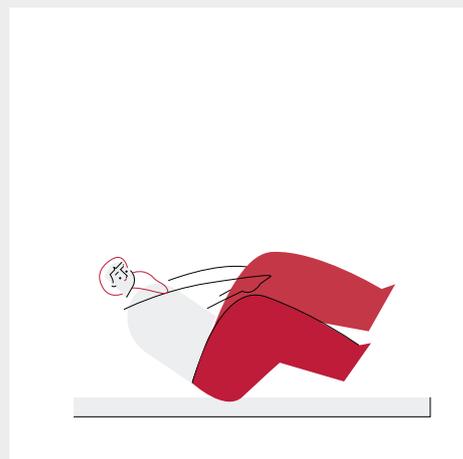
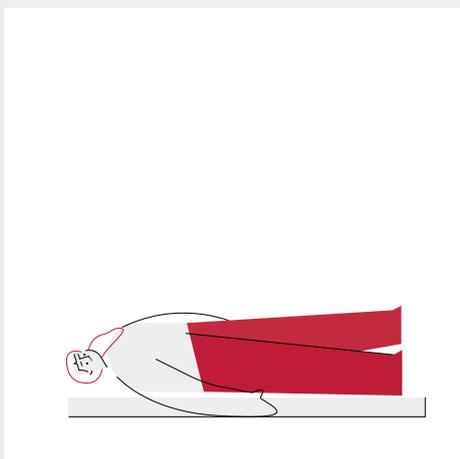
UBP

SECRETARÍA  
General y de Extensión

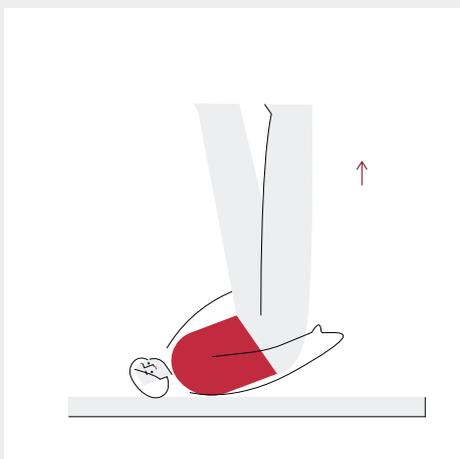
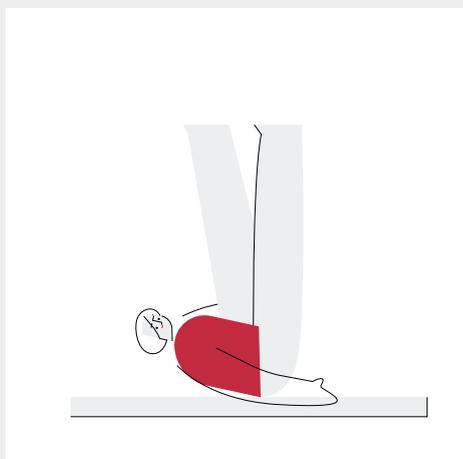
**5** Puente de glúteos  
2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



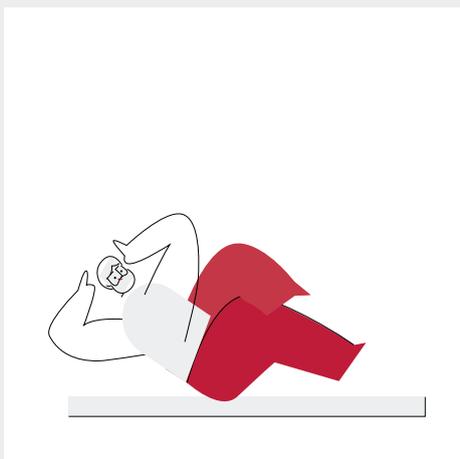
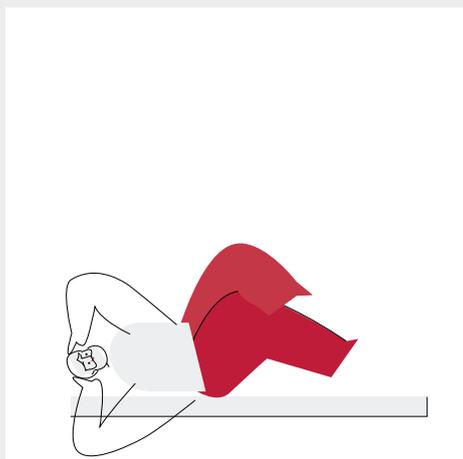
**6** Encogimiento de tronco y piernas  
2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



**7** Elevación de pelvis en vertical  
2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



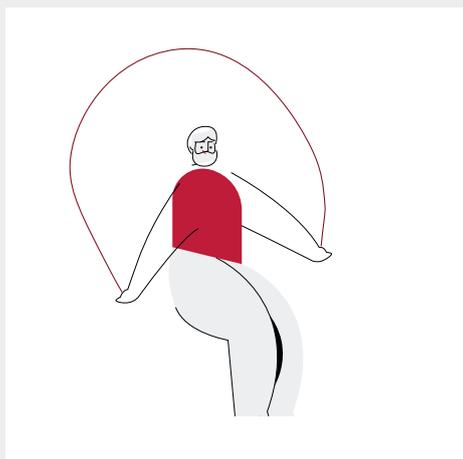
**8** Encogimientos: Codo contrario busca rodilla flexionada.  
2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



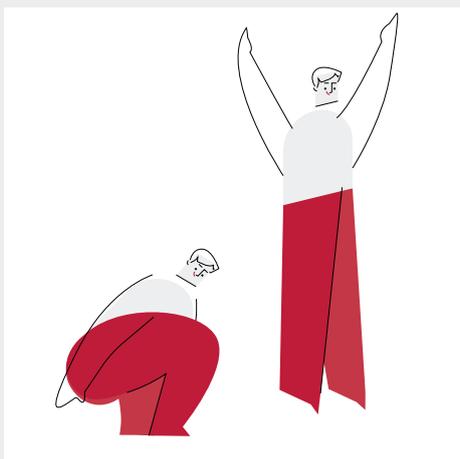
UBP

SECRETARÍA  
General y de Extensión

**9** Salto con soga  
2 Series 20 seg. 10 seg. descanso



**10** Salto vertical con impulso.  
2 Series 20 seg 10 seg desc



**Cierre de la clase**  
**Estiramiento y elongación**  
(Se pueden repetir los ejercicios del comienzo de la clase)



UBP

SECRETARÍA  
General y de Extensión