



**Módulo de autoaprendizaje N°28**  
**Tema: Circuitos físicos.**

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Objetivo                | Practicar una rutina de ejercicio que va directamente en beneficio a mejorar el rendimiento personal mediante la observación y ejecución de una rutina, para potenciar la musculatura que involucra los test.  |
| Instrucciones generales | <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ver cada uno de los ejercicios para desarrollarlo de forma correcta, evitando accidente o una mala ejecución.</li> <li>❖ Al momento de realizar los circuitos o rutinas, tener la claridad del registro de sus resultados y de la correcta ejecución, porque les servirán para elaborar y mejor su plan de trabajo.</li> <li>❖ Al final de toda la aplicación de los ejercicios tener una buena elongación y alimentación que sea saludable.</li> <li>❖ Realizar tres veces por semana la rutina de ejercicios, para ir registrando el avance del estado físico.</li> </ul> |

**Importante señalar que es fundamental la higiene y cuidado personal al termino de todas las actividades físicas.**

Con el conocimiento general del cuerpo humano y el apoyo de los módulos anteriores, deberán desarrollar la siguiente rutina de ejercicios, tener la precaución que es de mayor dificultad física. Para ello tener presente los siguientes indicadores que se presentan a continuación:

**Indicaciones: video de rutina** <https://www.youtube.com/watch?v=n5Sdyj1VPgY>

- 1- Desarrollar un calentamiento suave de 10 minutos que incluya movilidad articular y elongación general.
- 2- La intensidad de los ejercicios debe ir directamente al ritmo de la ejecución del video y si se hace demasiado difícil, debe ir a su propio ritmo, pero cumpliendo con la totalidad de la ejecución.
- 3- La cantidad de repeticiones deben ir registrada en cada ejercicio realizado para ver si en el transcurso de los días aumenta o disminuye estas.
- 4- Día uno: desarrollar la rutina completa dos veces, con un descanso de 3 minutos entre cada una para hidratarse.
- 5- Día dos y tres: desarrollar la rutina completa tres veces, con un descanso de 4 minutos entre cada una para hidratarse.
- 6- Tener cuidado con la ejecución para prevenir lesiones, observar en el video como se realiza los ejercicios.
- 7- Desarrollar elongación específica en cada uno de los músculos que se trabajaron.

**Autoevaluación:** A través de la siguiente pauta podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad:

| Indicador  | Sí | No |
|--|----|----|
| Realiza un calentamiento como las indicaciones en el módulo.                               |    |    |
| Respeto la ejecución como se plantea en el video.  |    |    |
| Existe una hidratación durante la ejecución del circuito.                                  |    |    |
| Tiene precaución con su seguridad al momento de realizar los ejercicios.                   |    |    |
| Existe una elongación general y específica al inicio y final de la práctica de ejercicios. |    |    |