



**Módulo de autoaprendizaje N°29**  
**Tema: análisis de una rutina de ejercicio**

Objetivo	Reconocer e identificar la práctica de una gama de ejercicios que vayan en directo beneficio de mejor el plan de entrenamiento individual.
Instrucciones	<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 la secuencia de ejercicios, tener la claridad del registro de sus resultados, 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><li>➤ Registrar las dificultades o dudas para resolver en las sesiones virtuales.</li></ul>

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

Cuando nos disponemos a hacer ejercicios es posible que no tengamos en cuenta lo indispensable que es preparar el cuerpo y, también, protegerlo durante el esfuerzo físico. Por ese motivo, hoy vamos a descubrir qué hay que hacer antes y después de hacer ejercicios, pero también durante. Las decisiones que tomemos y todo aquello que hagamos antes, durante y después de hacer ejercicios repercutirá en los resultados que estemos buscando. Por eso, tener en cuenta las claves que vamos a mencionar será indispensable para lograr las metas que nos hayamos puesto.

¿Cómo prepararnos antes de hacer ejercicios?

Antes de hacer ejercicios es indispensable alimentarnos de manera adecuada. Seguro que, en alguna ocasión, hemos escuchado que es mejor hacer 'cardio' en ayunas. No obstante, esto no es positivo. Cuando hacemos ejercicio en ayunas podemos sufrir algunas de estas consecuencias:

Mareos: El cuerpo necesita energía y como no la tiene, debido a que no hemos comido, sentimos mareos. En estos casos, lo ideal es detener la actividad física y proveernos de lo que necesitamos.







**Ejecución de la rutina:** <https://www.youtube.com/watch?v=tzY5gk7vVEo>

Con el video que se analizaron seis ejercicios, deberán realizar la rutina completa de este teniendo presente los siguientes indicadores:

**Indicadores:**

- Realizar al pie de la letra la rutina, igual que en el video.
- Seguir los tiempos de ejecución y descanso.
- En los momentos de descanso debe existir una hidratación.
- Registrar en el cuaderno los ejercicios que fueron más difícil de desarrollar.
- Si existe mucho cansancio físico deben parar y tomar un descanso, si llegan a la fatiga muscular, deberán parar y no realizar ejercicios en dos días.
- Tener siempre presente la estructura de una rutina, seguir todos los pasos.

A través de la siguiente escala de percepción de esfuerzo podrás lograr identificar cuales fue tu nivel de logro en esta actividad

