

Hola chic@s!

Esta semana nos vamos a centrar en las medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Ya sabéis que es muy importante realizar ejercicio con la seguridad de no hacernos daño a nosotros mismos ni a los demás.

1. Lee con atención el siguiente texto:

El deporte es una de las prácticas que más beneficios trae a la salud, por lo que se recomienda practicarlo frecuentemente. Pero malos hábitos al momento de realizar alguna actividad física puede ocasionar que nos lesionemos seriamente, por lo que se deben tomar las medidas de seguridad necesarias para evitar que esto suceda:

- a) Utilizar los zapatos, ropa y equipo adecuados.
- b) Protegerse de la exposición excesiva a la radiación solar.
- c) Beber mucha agua.
- d) Calentar y estirar los músculos antes de empezar.

Una vez finalizada la lectura, haz un mural o cartel con alguna de las medidas que consideres que debemos de tener en la práctica del deporte. Os dejo un ejemplo:



Por esta semana nada más.

Un saludo.