

1) Medio natural – Playa segura

https://www.youtube.com/watch?v=jZ_yWKoi6BU&feature=youtu.be

- Corriente de retorno:
 - ¿Qué son?
 - ¿Cuál es su peligro?
 - ¿Cómo actuar cuando se es atrapado por una corriente de retorno?
 - ¿Qué no se debe hacer?
 - En una playa cerrada, ¿dónde se da la corriente de retorno?
 - ¿Y en una playa abierta?
- ¿Cuál es el riesgo de usar inflables cuando hay viento de tierra?
- ¿Los muelles se consideran zonas de riesgo? ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante para la seguridad tener en cuenta las nubes tipo “cigarro” o “cigarrón”?
- ¿En que fechas del año y en qué horario contamos con guardavidas en las playas de Montevideo?
- ¿Qué significa que una playa está habilitada para baños?
- ¿Cuáles son las banderas y banderines que utilizan los/as guardavidas?
- ¿Qué bandera colocan los/as guardavidas cuando hay tormenta eléctrica y qué hay que hacer en ese caso?
- ¿Cuándo los/as guardavidas utilizan la bandera sanitaria?
- ¿Qué hay que hacer en las diferentes situaciones cuando se ha colocado la bandera sanitaria?
- ¿Cuál es la bandera de niño perdido?
- ¿Qué podemos deducir del tipo de grano de arena que encontremos en la playa?

2) Parte inicial o entrada en calor

- Características
- ¿En qué consiste?
- Su importancia

- ¿Cómo se controla el nivel de esfuerzo en la entrada en calor?

3) Formación Corporal – Gimnasia

(Material virtual)

- ¿Qué y cuáles son las capacidades físicas básicas?
 - ¿Qué es la fuerza?
 - ¿Qué es la flexibilidad?
 - ¿Para qué nos sirve estirar?
 - ¿En qué momento estiramos?
 - ¿Qué característica tienen en cada momento?
-
- Principales músculos y zonas musculares del organismo:

Brazos

1. Biceps y triceps de los brazos

Tronco

◆ Zona anterior

1. Abdominales (recto y oblicuos)
2. Pectorales

◆ Zona posterior

1. Dorsales
2. Gluteos

Muslo

1. Aductores
2. Cuádriceps
3. Isquio-tibiales

Pierna

1. Tibial anterior
2. Biceps sural o gemelos

Ejercicios de estiramiento y/o fuerza asociados a estos músculos.

4) Deporte – Basquetbol

(Material virtual)

- ¿Cuáles son los fundamentos técnicos del basquetbol?
- Definición
- Uso
- Aspectos técnicos a tener en cuenta
- Tipos de pases
- Tipos de lanzamientos