

UD1 - PROTOCOLO AGENTE SALUDABLE



OBJETIVO DE LA MISIÓN: Preparar el cuerpo y actuar con seguridad en la práctica física.

CONCEPTOS CLAVE

- **Calentamiento:** preparación progresiva del cuerpo a una actividad física posterior.
- **Movilidad articular:** capacidad de una articulación para moverse libremente, con control y de forma activa en todo su rango de movimiento.
- **Juegos de activación:** actividades dinámicas para aumentar la intensidad de forma lúdica.
- **Vuelta a la calma:** recuperación tras la actividad.
- **Dosificar el esfuerzo:** ajustar la intensidad a una práctica deportiva para optimizar el rendimiento y sin causar fatiga excesiva.
- **PAS:** Proteger, Avisar, Socorrer.

¿QUÉ DEBO SABER HACER?

- Realizar un calentamiento y vuelta a la calma adecuados de forma autónoma.
- Regular el esfuerzo.
- Actuar ante situaciones de emergencia mediante los primeros auxilios.

SEGURIDAD EN LA MISIÓN

- No empezar la actividad sin calentamiento completo.
- Adaptar la intensidad al nivel personal.
- Aplicar protocolo PAS en casos de emergencia.

CLAVES DEL AGENTE: Activar correctamente reduce lesiones y escuchar al cuerpo es fundamental