



## PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: Sebastián Alarcón Fuentes

CURSO: 5° A – B Básico ASIGNATURA: Educación Física

---

**OBJETIVO:** Reconocer la importancia del calentamiento físico y sus componentes.

### **INSTRUCCIONES:**

Lee y completa las actividades en las cuales debes realizar en una pregunta un calentamiento tipo recordando los que realizábamos en clase, debes enviar la respuesta hasta el 02 de abril.

### **TAREA/ACTIVIDAD A REALIZAR:**

#### EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es la realización suave y progresiva de todos los músculos y todas las articulaciones para poder posteriormente realizar esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo el máximo rendimiento. Existen 2 aspectos del calentamiento

#### CALENTAMIENTO FÍSICO

Consiste en la preparación del sistema cardiovascular (corazón y red artero-venosa), sistema respiratorio (tráquea, bronquios y lóbulos pulmonares) y el sistema locomotor (músculos, huesos, tendones, ligamentos y articulaciones), mediante una serie de ejercicios seleccionados y preparatorios más suaves que la actividad posterior a realizar.

#### CALENTAMIENTO PSICOLÓGICO

Consiste en la motivación, concentración y convencimiento del resultado de la prueba a realizar, así como las metas a lograr. Principalmente se utiliza en pruebas de carácter competitivo, aunque como motivación para superarse también es útil.

### **Objetivos del Calentamiento:**

- Evitar lesiones
- Aumento de la temperatura corporal
- Mejorar el rendimiento
- Mejorar la motivación y concentración

Antes de realizar cualquier actividad física realizaremos unos ejercicios que nos van a ayudar a prevenir lesiones y a prepararnos tanto físico, como mentalmente.

#### **1.-Pautas para calentar:**

Realiza ejercicios progresivos. Comienza con ejercicios suaves y poco a poco se debe aumentar la intensidad. El calentamiento no debe ser fatigante, pues se trata de un ejercicio preparatorio.

Ejercita todos los grupos musculares y articulaciones, especialmente los que vayas a emplear en la actividad.

La duración debe ser entre 10 y 15 minutos.

#### **2.-Partes del calentamiento general:**

**Ejercicios de locomoción o de puesta en acción**, que son los que hacen que el corazón y los pulmones se pongan a trabajar en serio, y que aumente la temperatura en los músculos más grandes: ejercicios de carrera

**Ejercicios de Movilidad articular**, que consisten, como su nombre indica, en mover las articulaciones, las “bisagras” de nuestro cuerpo, para que se aumente su movilidad y temperatura.

**Ejercicios de estiramiento muscular**, aprovechando que están calientes, para terminar de prepararlos y evitar lesiones.

#### **Actividades:**

- 1- ¿Qué es el calentamiento?
- 2- Que partes de nuestro cuerpo prepara el calentamiento físico.
- 3- Cuando comenzamos a transpirar y que no salten en las graderías que objetivos del calentamiento se está cumpliendo.
- 4- De cada parte del **calentamiento general** debes nombrar que actividad física realizamos:
  - Ejercicios de locomoción:
  - Ejercicios de movilidad articular:
  - Ejercicio de estiramiento muscular:

#### **FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:**

Enviar una fotografía de las respuestas al correo [salarcon@colegiodelvalle.cl](mailto:salarcon@colegiodelvalle.cl) hasta el 02 de abril, recuerda que es evaluación acumulativa.

--

--

<b><u>FECHA/TIPO DE ENTREGA, REVISIÓN O EVALUACIÓN:</u></b>
---