



## PLAN DE TRABAJO SUSPENSIÓN DE CLASES

DOCENTE: **Sebastián Alarcón Fuentes**

CURSO: 7° 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 consiste en la preparación física y psicológica del individuo, para una actividad posterior de índole físico-deportiva de mayor intensidad. Hay 2 tipos de calentamiento, en función del sistema que implica: **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

## **Normas Básicas del Calentamiento**

El calentamiento ha de ser:

**GLOBAL**, poniendo en funcionamiento el conjunto del organismo.

**ORDENADO**, pues hay que seguir un orden determinado al realizar los ejercicios.

**PROGRESIVO**, incrementando poco a poco la intensidad y dificultad de las tareas.

**INDIVIDUALIZADO**, adaptándolo a tus posibilidades y características

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.

Tiene que estar adaptado a la actividad que vayas a realizar después

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.- ¿Cuál es la importancia de realizar un calentamiento físico?

3.-Dentro de los objetivos del calentamiento ¿Cuáles de ellos son cuando comienzas a transpirar y que no salten en las graderías en clase?

4.-De las normas básicas del calentamiento **El Global** que nos quiere decir.

5.-De cada parte del **calentamiento general** debes decir que actividad física se realiza en cada una de ellas. Recuerda que es lo primero que realizamos al comienzo de la clase.

**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.

