

Título: Preparándonos para el ejercicio " EL CALENTAMIENTO" (Unidad 1)

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 5 Básico

Profesor: Christian Alonso Gálvez Arancibia

OA11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: Realizar un calentamiento específico o grupal.

EL CALENTAMIENTO

Es el conjunto de ejercicios que nos preparan para realizar una actividad física de intensidad media o alta y no sufrir lesiones. Existe **Calentamiento general y Específico**.

El objetivo del calentamiento es:

PREPARAR	-Al organismo para efectuar actividad más intensa. -Al individuo psicológicamente para enfrentarse a cualquier situación que pueda entorpecer su actividad física o deportiva.
FACILITAR	-La estimulación de los sistemas nerviosos y muscular. -La activación del sistema cardiorrespiratorio, que permitirá aumentar el riego sanguíneo y el aporte de oxígeno.
EVITAR	-Los posibles accidentes o lesiones musculares y articulares. Gracias al aumento de la temperatura corporal, se consigue incrementar la elasticidad de los músculos y tendones y ligamentos, así disminuyen los riesgos de lesiones por tirón, roturas o distensiones musculares.
APRENDER	-A organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco para el cual no estamos preparados. -A valorar la importancia y necesidad del calentamiento según las circunstancias y necesidades personales.

CALENTAMIENTO ESPECIFICO

Esta dirigido a los grupos musculares más específicos, se realizarán ejercicios propios de cada especialidad deportiva o del ejercicio físico que se hará a continuación. Siempre se realiza después del calentamiento general. **Ejemplo:**

Jugador de VOLEIBOL: Toque de dedos, antebrazos, saque y ataque.

Instrucciones:

- 1) Investigar y reconocer ejercicios de calentamiento general copiar y pegar (5 ejercicios de miembro inferior y 5 ejercicios de miembro superior). Ejemplo (ocupar otra foto)



- 2) Investigar sobre calentamiento específico.
Prepara 3 ejercicios para calentar en una carrera de vallas.
Menciona 3 deportes donde el calentamiento específico es muy importante.

Ejemplo en el **voleibol** el calentamiento debe estar orientado al tren superior ya que debo utilizar abrazos, antebrazos, manos etc. Principalmente.



Este presente trabajo tiene duración de 2 clases (2 semanas), cualquier duda, consulta y entrega del trabajo al siguiente correo **christiangalvezaa@gmail.com**

Miércoles 18 de marzo 2020

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com



CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G

*“Familia y Colegio, pilar de
Formación de nuestros
Niños y jóvenes”*