



| <b>Guía N°2 de Reforzamiento Educación física</b><br>“Unidad 1 Dominando los deportes individuales” |                          |                          |              |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------|
| <b>Alumno(a):</b>   | <b>Curso:</b> 7mo Básico | <b>Grupo:</b>            | <b>Nota:</b> |
| <b>Profesor:</b> Christian Alonso Galvez Arancibia  |                          | <b>Fecha:</b> 15/03/2021 |              |

|  |
|--|
| <p><b>1. Objetivo de Aprendizaje Priorizado Nivel 1:</b><br/>OA 3 Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: &gt; Frecuencia. &gt; Intensidad. &gt; Tiempo de duración. &gt; Tipo de ejercicio (correr, andar en bicicleta, realizar trabajo de fuerza, ejercicios de flexibilidad, entre otros).</p> |
| <p><b>2. Eje Temático:</b> Vida activa saludable</p>   |
| <p><b>3. Habilidades a medir:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las y dominar los tipos de calentamientos, reconocer sus beneficios para nuestra salud.</li> </ul>  |

*Estimado(a) estudiante la presente guía que te corresponderá desarrollar en la semana de permanencia en el hogar, la deberás entregar la semana del 15 de marzo de acuerdo al horario de la asignatura para su corrección y evaluación (Nota acumulativa)*

*Las posibles dudas que se te puedan presentar las debes registrar para plantearlas a tu profesor en la semana que te corresponda clase presencial y/o videollamada por zoom.*

|   |
|---|
| <p><b>¿Qué es un calentamiento?</b><br/>Es el conjunto de ejercicios previos a toda actividad física que preparan al organismo para el desarrollo de actividades posteriores. Comporta la transición que siempre se debe hacer entre el reposo y cualquier trabajo físico de más intensidad.</p> <p><b>¿Por qué se hace un calentamiento?</b><br/>Pasar de una situación de inactividad o reposo a una de actividad (más o menos intensa) requiere de una serie de adaptaciones de nuestro organismo (respiración, corazón, músculos, etc.).<br/>Lo que se persigue al hacer un calentamiento es que PROGRESIVAMENTE el organismo se vaya adaptando a la actividad con actividades organizadas.<br/>Con el calentamiento hacemos que progresivamente nuestro cuerpo:</p> <p><b>Aumente la temperatura muscular,</b><br/>Disminuyendo el riesgo de lesión<br/>Mejora la contracción – relajación de los músculos<br/>Aumenta la elasticidad y capacidad de relajación del músculo evitando lesiones musculares</p> <p><b>Active el sistema muscular, nervioso y respiratorio,</b><br/>Aumentando el número de latidos del corazón<br/>Mejorando la coordinación<br/>Mejorando el riego sanguíneo</p> <p><b>Psicológicamente nos va preparando para la actividad que vayamos a realizar</b></p> |
|---|

### Duración de un calentamiento

El calentamiento tendrá una duración que dependerá de la actividad posterior a realizar y la intensidad de la misma.

No realizaremos un calentamiento de la misma manera si vamos a hacer una competición de atletismo o un partido de competición, de algún deporte o si lo que vamos a hacer es una actividad con juegos en clase de Educación Física.

Un calentamiento "normal" no debería tener una duración inferior a 10 - 15 minutos, pero en clase de Educación Física (por cuestión de tiempo y porque las actividades normalmente no serán de gran intensidad) nos tendremos que conformar con realizar un calentamiento de 6 ó 7 minutos.

### Tipos de calentamiento

Como ya hemos dicho al comienzo, el calentamiento debe contemplar un conjunto de ejercicios organizados correctamente para que la actividad posterior la podamos realizar con seguridad y que nos permita mejorar el rendimiento.

Para ello organizaremos el calentamiento en 2 partes que, además, realizaremos en este orden:

- GENERAL
- ESPECÍFICA

### Calentamiento GENERAL

En el calentamiento general se realizan ejercicios de todo tipo, desplazamientos, movimientos articulares, ejercicios de coordinación, carreras, saltos, etc. siempre intentando calentar el mayor número de músculos posible. Esta parte será similar para todas las actividades físicas y/o deportes que vayamos a realizar y nos valdrá para todos los calentamientos

¿Cómo se hace LA PARTE GENERAL del calentamiento?

Dividiremos esta parte en 4 bloques que realizaremos con este orden:

**1. Movilidad articular:** se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vayamos a utilizar en la actividad posterior (sobre todo si nos encontramos en primeras horas de la mañana). Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7', no debería ser superior a 1'.

**2. Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones:** se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos. Esta parte, en un calentamiento de unos 6', no debería ser superior a unos 2'-3'.

**3. Ejercicios de estiramientos:** se realizarán en este momento NO AL INICIO DEL CALENTAMIENTO, porque ya hemos aumentado la temperatura interna de los mismos y los tenemos en disposición de poder estirarlos sin riesgo de lesión. Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7', no debería ser superior a 1'-2'.

**4. Ejercicio generales:** con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación. Con tal de conseguir esto se harán progresiones, cambios de ritmo, de dirección, skipping y todos aquellos ejercicios de la segunda parte realizados con una mayor intensidad. Además, se pueden incluir ejercicios de tonificación muscular, tales como abdominales o flexiones. Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7' de duración, no debería de durar más de 2'-3'.



### Calentamiento ESPECÍFICO

Se realiza siempre después del general y comporta ejercicios propios de un deporte o actividad determinada.

Por ejemplo: si el calentamiento se realiza para un partido posterior de baloncesto, en esta parte se incluirán ejercicios propios del baloncesto tales como: rueda de pases, lanzamientos, entradas a canasta, bote de balón, etc.

#### ACTIVIDAD 1

VERDADERO O FALSO (JUSTIFICAREMOS LAS FALSAS)

1- El calentamiento debe ser de una intensidad IGUAL o SUPERIOR a la actividad física a realizar posteriormente

VERDADERO \_\_\_ FALSO \_\_\_

---

---

2- El calentamiento mejora la concentración en la actividad a realizar.

VERDADERO \_\_\_ FALSO \_\_\_

---

---

3- En un calentamiento realizaremos primero la parte ESPECIFICA y luego la GENERAL.

VERDADERO \_\_\_ FALSO \_\_\_

---

---

#### ACTIVIDAD 2

Crea un calentamiento (con ejercicios 3 ejercicios para general y 3 para específicos) GENERAL y luego un calentamiento ESPECIFICO.



**ACTIVIDAD 3**

Responde las siguientes alternativas:

1- Un calentamiento lo comenzaremos siempre con:

- A) Ejercicios de Flexibilidad
- B) Ejercicios para aumentar las pulsaciones
- C) Ejercicios de movilidad articular
- D) Ejercicios generales y de tonificación

2- Como se saca la frecuencia cardiaca en hombres y mujeres:

- A) 210 - EDAD Y 225 - EDAD
- B) 226 – EDAD Y 216 – EDAD
- C) 220 – EDAD Y 226 - EDAD
- D) 220 -EDAD Y 225 - EDAD