



Guía 4 Educación Física y salud

Una vez que hallas completado la tarea envíala al correo del profesor Orlando Rodríguez Veras o espera la fecha de entrega del material. (profesor.orlando@outlook.com).

Plazo 2 semana desde la entrega. La fecha de entrega (jueves 4 de mayo) es solo para la entrega presencial, ya que si la resuelve antes puede enviarla al correo indicado anteriormente. Cualquier duda o consulta comunicarse al fono: +56936869063 (WhatsApp o llamada). De lunes a viernes de 12:00 a 20:00

Nombre:

Curso: 6°básico

Objetivos: OA6 – OA11

Unidad: Aplicar habilidades motrices a las actividades deportivas.

Tema: Calentamiento/componentes de un calentamiento

Objetivo: Comprender, identifica y describir el significado del Calentamiento y sus componentes para realizar un ejercicio físico adecuado.

Lee con atención las siguientes definiciones sobre el calentamiento y posteriormente desarrolla la guía.

Calentamiento: "es el conjunto de actividades o ejercicio, primero de carácter general, después de carácter específico, que se realizan antes de cualquier actividad física superior a la normal, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y prepararlo para un rendimiento máximo". Padial (2001)

El calentamiento, es un:

- *Conjunto de ejercicios realizados antes de una actividad.*
- *Objetivo preparar al organismo.*
- *Ayudar a la prevención de lesiones.*
- *Preparar física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad distinta a la normal, como sería un entrenamiento o un esfuerzo superior en caso de competición. Serrabona et al. (2004)*

Efectos o beneficios sobre el organismo:

- Aumentar la temperatura corporal. - Aumentar la Frecuencia Cardíaca. - Aumenta la velocidad de transmisión del impulso nervioso - Mejora el rendimiento - Previene lesiones. - Aumenta la eficiencia y la velocidad de contracción, ya que disminuye el tiempo de relajación posterior a la contracción. - Aumenta la lubricación de las articulaciones lo que permite una mayor eficiencia en los movimientos. - Incrementa la flexibilidad, movilidad articular y la elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos



Fases del calentamiento:

- 1.- Activación: Ejercicios o juegos de carácter general. EJ trote continuo, pintas.
- 2.- Movilidad articular: Movilidad específica de cada segmento. EJ mover hombros, caderas, tobillos
- 3.- Estiramiento muscular: Preparación de los grupos musculares. EJ Estiramientos o elongar, tocarse tobillos, estirar tronco, sentados o de pie.

1.- Según la descripción anteriormente dada, identifique tres beneficios del calentamiento antes de realizar ejercicio físico.

2.- En la siguiente sopa de letras, encuentra palabras relacionadas con “El calentamiento”

G	T	R	O	T	A	R	S	R	U
R	O	E	S	A	M	O	U	P	L
A	P	I	I	R	I	S	R	U	E
D	H	R	R	A	G	N	O	L	E
G	J	T	A	U	S	O	T	U	R
M	O	V	I	L	I	D	A	D	G
A	R	T	I	C	U	L	A	R	O
X	F	S	O	W	W	S	Q	E	P



3. Elige 3 imágenes y ordénalas según las fases del calentamiento colocando número a cada una.

