



COLEGIO SAN CARLOS DE  
QUILICURA

# RETROALIMENTACIÓN 2

## SEGUNDO BÁSICO

*Educación física y salud*  
*Profesora Teresa Poblete*

# OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

**OA 1:** Demostrar habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como saltar de forma continua en un pie y luego en el otro, botear un balón mientras camina, mantener el equilibrio sobre una base a una pequeña altura, realizar suspensiones, giros y rodadas o volteos.

**OA 6:** Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que incrementen la condición física por medio de juegos y circuitos.

**OA 11:** Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como:

- › realizar un calentamiento mediante un juego
- › escuchar y seguir instrucciones
- › utilizar implementos bajo supervisión
- › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad.

# EL CALENTAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

- El **calentamiento en Educación Física** sirve como un periodo de preparación que puede ser beneficioso para la actitud en una clase de educación física. Un calentamiento interesante prepara a los estudiantes a concentrarse en la clase y obtener un mayor beneficio de las siguientes actividades.
- En el largo plazo, el **calentamiento en Educación Física** permite un mayor disfrute y una progresión más rápida para alcanzar los objetivos de la clase, al asegurarse que el cuerpo se encuentra en la mejor condición para sesiones secuenciales.





# BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO

## A nivel muscular

- Incremento de las reacciones químicas al mejorar la actividad enzimática.
- Al incrementar la cantidad de glucosa circulante.
- Se reduce la viscosidad intramuscular.
- Aumenta la rapidez de contracción muscular y disminuye el tiempo de reacción.
- Incremento de la temperatura corporal.
- Mejora la concentración y la elasticidad muscular.
- No realizar un calentamiento en Educación física puede originar lesiones musculares



### **A nivel de sistema nervioso**

- Mejora la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que se incrementa la coordinación dinámica general.
- Lo mismo sucede con la coordinación específica y ciertos gestos técnicos.

### **A nivel respiratorio**

- La frecuencia y el volumen de aire movilizado en la respiración se ve mejorada. Acompañado de la vasodilatación y el intercambio gaseoso.

### **A nivel circulatorio**

- Se incrementa el volumen sistólico y la frecuencia cardiaca.
- Se incrementa la cantidad de sangre que llega al sistema muscular.
- Se incrementa la tensión arterial del organismo.



# 8 beneficios del CALENTAMIENTO antes del ejercicio



## 1 Aumenta la temperatura muscular

Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la **velocidad y la fuerza se intensifican.**

## 2 Aumenta la temperatura corporal

Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

## 3 Dilata los vasos sanguíneos

Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**

## 4 Aumenta la temperatura de la sangre

Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**

## 5 Cambios hormonales

El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**

## 6 Preparación mental

Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

## 7 Aumenta el ritmo cardíaco

Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**

## 8 Previene lesiones

Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



## ¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?

De 5 a 15 minutos





# EJERCICIO DE CALENTAMIENTO

## Ejercicios generales y de flexibilidad

Ejercicios para movilizar las articulaciones y los músculos de:

### Las piernas

1. Girar tobillos.
2. Girar rodillas.
3. Elevar rodillas.
4. Agacharse y levantarse.



### El tronco

5. Círculos con las caderas.
6. Girar el tronco.
7. Flexión lateral de tronco.



### Los brazos y el cuello

8. Correr y hacer círculos con los brazos.
9. Correr con un brazo arriba y otro abajo.
10. Correr abriendo y cerrando los brazos.
11. Girar el cuello.



### Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

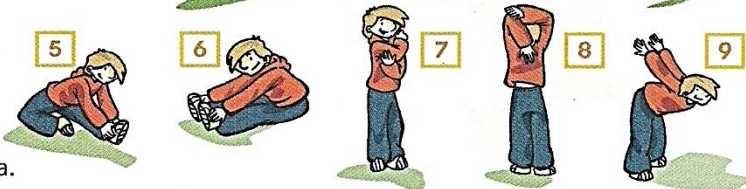
#### Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.



#### Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



## ACTIVIDAD

A continuación te invito a poner en práctica lo estudiado anteriormente y a realizar estos ejercicios de calentamiento donde podrás trabajar flexibilidad y movilidad articular al mismo tiempo que estiras y ejercitas tus músculos. Para hacerlo más entretenido puedes hacerlo primero tu solito y luego te puedes convertir tu en el profesor (a) y hacerles los ejercicios a un integrante de tu familia y explicarle la importancia de estos ejercicios.

# CONDICIÓN FÍSICA

- La **condición física**, hace referencia al **estado** del **cuerpo** de un individuo. Quien tiene **buena condición física** está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido.
- Las **personas** que tienen **mala condición física**, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad.





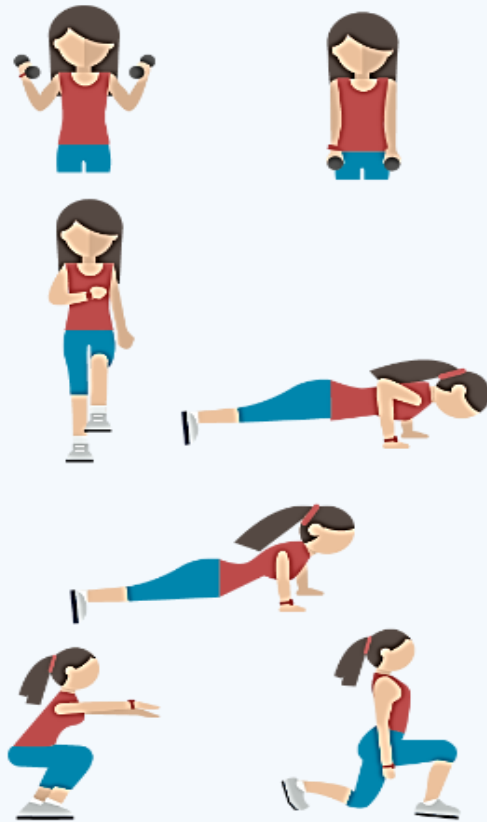
- Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar deportes, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto entrenamiento, una alimentación saludable y un buen descanso.
- Un sujeto obeso, con exceso de grasa corporal y poca elasticidad, en cambio, constituye un ejemplo de mala condición física, alguien que tiene dificultades para hacer deportes o, incluso, para desenvolverse en la vida cotidiana, dado su bajo nivel de resistencia y la frecuencia con la que aparecen la fatiga y la agitación.



**40 segundos** de trabajo

 **20 segundos** de descanso

- ▶ **EJERCICIO 1**  
Sube y baja los codos.
- ▶ **EJERCICIO 2**  
Rodillas a los codos  
y plancha extendida.
- ▶ **EJERCICIO 3**  
Plancha.
- ▶ **EJERCICIO 4**  
Lagartijas de tipo hindú.
- ▶ **EJERCICIO 5**  
Sentadillas con salto.
- ▶ **EJERCICIO 6**  
Desplantes.  
\*Cada pierna 20 segundos.



## ACTIVIDAD

A continuación te invito a que elijas tres ejercicios de la imagen y los realices tres veces cada uno para ver como esta tu condición física. Al igual que la actividad de calentamiento una vez que los hayas realizado tu, te puedes convertir en profesor(a) y decirle a alguien de tu familia que escoja tres y los realice el o ella también y, de esta forma, ver que tal anda su condición física.



**RECUERDA HIDRATARTE  
ANTES, DURANTE Y  
DESPUÉS DEL EJERCICIO.**

