



Guía de educación Física y Salud Tercero Básico

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3° ____	____/____/ 2020

Objetivos de Aprendizaje:

OA 9 Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

OA 11 Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros como: › participar en actividades de calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

OA 1 Demostrar capacidad para ejecutar de forma combinada las habilidades motrices básicas de locomoción, manipulación y estabilidad en diferentes direcciones, alturas y niveles, como correr y lanzar un objeto con una mano, caminar sobre una línea y realizar un giro de 180° en un pie.

OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, -flexibilidad y velocidad, mejorando sus resultados personales.

EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD



Podemos definir el calentamiento como ese periodo de introducción a la actividad física que dispone de implicaciones significativas para lograr una **buena activación global del alumno/a**.

Autores como Álvarez del Villar definen el calentamiento como el conjunto de ejercicios o tareas de carácter general y específico que se llevan a cabo antes de la actividad física con el objetivo principal de poner en marcha las funciones musculares, orgánicas, psicológicas y nerviosas del sujeto.

Beneficios del calentamiento en 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 sesión, al asegurarse que el cuerpo se encuentra en la mejor condición para sesiones secuenciales.

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 cardíaca.
- Se incrementa la cantidad de sangre que llega al sistema muscular.
- Se incrementa la tensión arterial del organismo.

A nivel psicológico

- Se reduce la ansiedad y la fatiga.
- El alumno adquiere más motivación de cara a la práctica



Nota: Recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

Luego de haber leído lo anterior te invito a responder las siguientes preguntas:

1. ¿Para qué sirve el calentamiento en educación física?

2. Nombra 5 beneficios de realizar calentamientos antes de la actividad física.

1.
2.
3.
4.
5.

3. A continuación te invito a que llevemos lo anterior a la práctica y realices el siguiente ejercicio de calentamiento en tu hogar.

«**Jaime dice**»: en un primer juego de activación, el profesor puede llevar el peso del mismo, incidiendo en aquellas partes que interesa más activar teniendo en cuenta los objetivos de la sesión a desarrollar. En este juego, el docente va diciendo tareas a realizar, como por ejemplo:

- Jaime dice que salten.
- Que den una palmada.
- Que corran en el sitio.
- Que paren.
- Que se sienten.
- Que se levanten.
- Que toquen la espalda de un compañero.
- Que vayan corriendo hasta la portería y vuelvan.
- Que se tumben en el suelo boca arriba... que pedaleen con las piernas en el aire, etc.

Pueden jugar en familia e ir dando nuevas instrucciones.

* Representación gráfica.



Nota: Recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoces y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.