



Guía de trabajo n° 25 Calentamiento físico trabajo práctico

Nombre estudiante: _____

Curso: _____

Objetivos de Aprendizaje:

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.

Indicadores de logro:

- Ejecutan un calentamiento en forma correcta antes de la parte principal de la clase.
- No abandonan la actividad motriz, aunque el resultado sea adverso.
- Demuestran medidas básicas de seguridad en función de las tareas que van a realizar; por ejemplo, ordenan el material a utilizar, seleccionan los lugares para la práctica de forma segura.

Actitud: Demostrar disposición al esfuerzo personal, superación y perseverancia

Contenidos: Calentamiento físico.

Objetivo de la sesión: Practicar actividades físicas, demostrando comportamientos seguros, como: realizar un calentamiento en forma apropiada; utilizar de manera adecuada los materiales y las instalaciones para evitar el riesgo personal y de otros; escuchar y seguir instrucciones; asegurar de que el espacio está libre de obstáculos. (OA11).

Instrucciones: Leer y responder la siguiente actividad. Recuerda que también puedes responder directamente en tu cuaderno solo las respuestas. Recordar que esta actividad se sube al Classroom de la asignatura.





Actividad

1.- Rellena los espacios vacíos con la palabra adecuada:

Podemos definir el calentamiento como todos aquellos _____
que se llevan a cabo previamente a la práctica deportiva, para _____
y disminuir el riesgo de _____ y debe durar entre
_____ Y _____ minutos.

El calentamiento se realiza en tres partes fundamentales:

1ª parte. Ejercicios de _____

2ª parte. Ejercicios de _____

3ª parte. Ejercicios de _____

2.- Comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento. Justificar las Falsas.

	CALENTAMIENTO FÍSICO	VERDADERO	FALSO	JUSTIFICACIÓN
1	Disminuye la fuerza de los músculos.			
2	Estimula al corazón y los pulmones.			
3	Empeora el rendimiento.			
4	Previene lesiones.			
5	Se empieza con ejercicios de alta intensidad.			
6	Prepara a actividades deportivas física y psicológicamente.			
7	Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.			
8	Debe durar menos de 5 minutos.			
9	Se realiza después del ejercicio físico intenso.			



3.- Busca en esta sopa de letras el nombre de los diferentes partes del cuerpo humano. Escribe debajo los que encuentres y en qué parte del cuerpo están.

EL CUERPO HUMANO

Encuentra 16 palabras sobre el cuerpo humano.



Brazos
Corazon
Piernas
Nariz
Rodilla

Cuello
Tobillos
Boca
Manos
Cerebro

Ojos
Dedos
Hombros
Pies
Codo

Estomago

5.- Responden el siguiente cuestionario de actividades que realizas a diario.

TIPOS DE ACTIVIDAD	HORAS DE ACTIVIDAD
<p><u>Actividades de gasto mínimo, sentado en las siguientes actividades:</u></p> <p>1. Clases: 2. TV: 3. Tareas o estudio: 4. Computador o juego electrónicos.</p> <p><u>Actividades de mayor gasto energético.</u></p> <p>Juegos recreativos, por ejemplo: bicicleta, patines, fútbol, bailes, otros.</p> <p>Alimentos saludables.</p> <p>Frutas, verduras, frutos secos, etc.</p>	<p>Total, horas diarias:</p> <p>1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____</p> <p>Horas o minutos diarios (especificar qué ejercicio).</p> <p>Horas al día.</p>



6.- Escoge una rutina de ejercicios realizados en las guías anteriores para desarrollar. Describe los días que hizo actividad física y el ejercicio.

Ejercicios	DÍAS

➤ Consideraciones:

- Trabaja la rutina enviada en la guía anterior.
- Prepara las estaciones antes de comenzar la actividad.
- Debe seguir la secuencia de los ejercicios.
- Se debe repetir tres veces los ejercicios.
- En caso de no lograr el tiempo dado se puede adaptar al alumno.
- Hidratarse durante el ejercicio.
- Tener ropa adecuada.
- Recuerda, si tienes dudas puedes indicarnos al correo publicado en la página del colegio.