



## Guía de trabajo N° 31 Calentamiento físico

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA 11** Practicar actividad física, 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 que el espacio está libre de obstáculos.

**Instrucciones:** Leer con atención para luego responder las preguntas.

**Contenidos:** Calentamiento físico

**Objetivo:** Comprender comportamientos seguros como realizar un calentamiento físico de forma apropiada (OA 11)

### Calentamiento Físico



El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo.

La idea es que a través de estos ejercicios aumente la temperatura de los músculos, en tanto, la intensidad de estos ejercicios irá in crescendo a medida que se avanza en el tiempo del calentamiento, o sea, que empezaremos con ejercicios leves en intensidad y luego se irá ampliando la intensidad para, de esta manera, evitar esfuerzos que puedan complicar el cuerpo y terminar en alguna lesión, porque la misión es esa, evitar una lesión.

### Cabe entonces mencionar cuáles son las principales ventajas de este calentamiento:

- Favorece las funciones fisiológicas en general.
- La motricidad, ayudando a ganar en equilibrio y en la coordinación.
- Beneficia la actividad cardíaca y respiratoria.
- Ayuda al mejor desempeño en la práctica deportiva.
- Ayuda a prevenir lesiones.

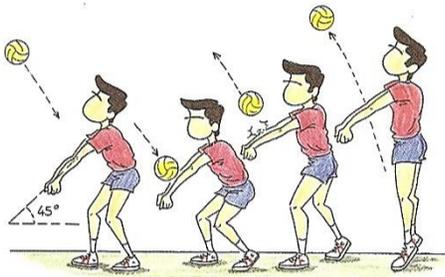
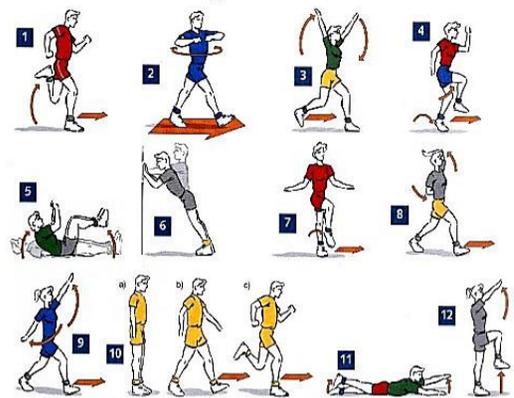


Importancia del calentamiento  
antes de realizar ejercicio



**Existen cuatro tipos de calentamientos:**

**Calentamiento general:** Propone una intensidad baja para así preparar a los músculos para llevar a cabo una actividad física.



**Calentamiento específico:** Este es el que se ejecuta a instancias de algún deporte porque estará dirigido a preparar con especial interés aquellas partes del cuerpo más comprometidas en el deporte en cuestión. Por ejemplo, en el fútbol es habitual que los futbolistas realicen jueguitos con la pelota para calentar.

**Calentamiento preventivo:** Este tipo se lleva a cabo cuando se está en un proceso de recuperación de una lesión y además de estos ejercicios se le suele sumar baños de calor y masajes en la zona lesionada.



**Calentamiento dinámico:** Este tipo se caracteriza por mezclar ejercicios de fuerza, de coordinación, de equilibrio y de flexibilidad, para justamente ganar en estos sentidos.



## Actividad

**Objetivo:** Comprender conceptos básicos.

**Instrucción para desarrollar la actividad:** Leer con atención, responde en la guía o cuaderno.

**Preguntas:** Reflexión

1.- ¿Qué fue lo que me resultó más fácil aprender?

---

---

---

---

2.- ¿Qué fue lo que más me costó aprender? ¿Por qué?

---

---

---

---

3.- ¿Qué hice cuando tuve una duda?

---

---

---

---

4.- Nombra tres actividades físicas que hayas realizado y sean de calentamiento físico general.

---

---

---

---

5.- Nombre 3 deportes que predominen o destaquen el calentamiento físico específico.

---

---

---

---



6.- Marca con una X los días que realizaste ejercicio físico y describe cuales realizo.

Nombre de ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

➤ 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 deben 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.