



COLEGIO SAN CARLOS DE
QUILICURA

RETROALIMENTACIÓN CALENTAMIENTO FÍSICO CUARTO BASICO

Educación Física y Salud
Profesora Camila Mancilla A.



OBJETIVO DE APRENDIZAJE

OA 11 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 que el espacio está libre de obstáculos.

EL CALENTAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA



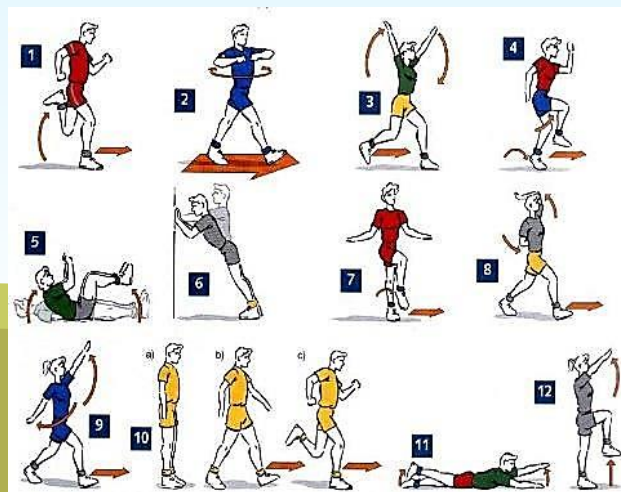
- El **calentamiento en Educación Física** sirve como un periodo de preparación que puede ser beneficioso para la actitud en una clase de educación física. Un calentamiento interesante prepara a los estudiantes a concentrarse en la clase y obtener un mayor beneficio de las siguientes actividades.
- En 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.

FASES DEL CALENTAMIENTO

- **Oxigenación y movilidad articular:** Consiste en realizar un movimiento de manera repetida (insistente) en cada una de las articulaciones. Existen dos formas de realizar estos ejercicios de movilidad articular, el primero es de forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. El segundo es de forma descendente, iniciando en nuestro tren superior para culminar con los tobillos.
- **Ejercicios de activación o reacción:** El objetivo de estos ejercicios es estimular el ritmo cardíaco de manera paulatina. Para eso necesitas ejecutar diversos ejercicios de intensidad media/alta. Ejemplos: Skipping.
- **Elongación:** La elongación o estiramiento consiste básicamente en una serie de movimientos que se realizan para preparar, calentar y estirar los músculos de nuestro tren inferior y superior, para que cuando éstos sean sometidos a un esfuerzo mayor, ya estén preparados y no se produzcan lesiones.

TIPOS DE CALENTAMIENTOS FÍSICOS

- **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
- **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.



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

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 en el profesor(a) y hacerles los ejercicios a un integrante de tu familia y explicarle la importancia de estos ejercicios.

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.



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

