



## Guía de trabajo N° 31 Calentamiento físico

### Objetivos de Aprendizaje:

**OA 11** Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamiento seguro y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como:

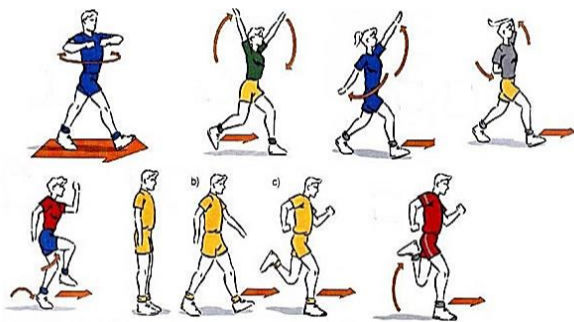
- Realizar un calentamiento específico individual o grupal.
- Usar ropa adecuada para la actividad.
- Cuidar sus pertenencias.
- Manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

**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



Es un conjunto de ejercicios de nuestro cuerpo, el cual tiene como objetivo preparar nuestros músculos y articulaciones para mejorar un rendimiento físico en el ejercicio a realizar a posterior, además de evitar algún tipo de lesión muscular o física.

Se define el calentamiento como el conjunto de ejercicios o tareas de carácter general y específico que se llevan a cabo antes de realizar un ejercicio

físico mayor. El objetivo principal de poner en marcha las funciones: muscular, orgánicas, psicológicas y nerviosas de una persona.

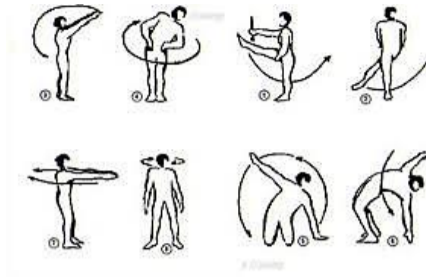
El calentamiento debe tener una duración de 10 a 15 minutos en una clase de Educación Física y Salud

### Fases del calentamiento

#### 1. 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.

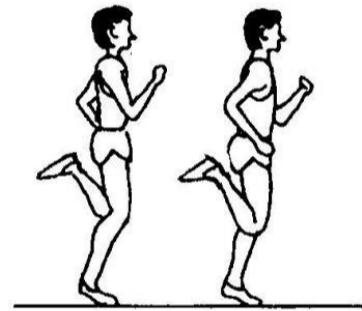
Movimientos circulares hacia adelante, atrás, arriba y abajo. Como también flexiones, extensiones y rotaciones de las articulaciones o bien girar los tobillos, levantar las rodillas hacia la cadera, mover los brazos hacia adelante y hacia atrás alrededor 10 a 15 repeticiones por cada articulación.



## 2. 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, taloneo, carrera lateral, bajar a tocar el suelo de forma aleatoria, correr con zancadas largas, dar palmadas por debajo de las piernas, etc.

Realizar las pausas necesarias entre cada ejercicio de activación muscular.



## 3. 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.

De esta forma los músculos adquieran de manera suave y sostenida mayor flexibilidad a fin de prepararlos para el ejercicio o para permitirles descansar después del mismo.





### Objetivos del calentamiento



Preparar el individuo físicamente y psicológicamente para un posterior esfuerzo de mayor intensidad o para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate.

Evitar y prevenir el riesgo de lesiones fundamentalmente a nivel muscular y articular, que se producen por esfuerzos bruscos y violentos sin que el músculo haya alcanzado la temperatura óptima para su funcionamiento.

Aumento en la temperatura corporal.

En definitiva, el calentamiento en Educación Física, es una de las partes más importantes de la sesión. Para conseguir alcanzar de forma adecuada los posteriores objetivos de la parte principal y lograr una correcta puesta en activo del estudiante a nivel físico, fisiológico, mental y social.

# 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



## 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.

---

---

---

---

5.- Nombre 3 deportes que predominen o destaquen la capacidad física de elongación.

---

---

---

---

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 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.