

8vo Año Básico

Asignatura: Educación física y salud

Profesor: Christian Gálvez Arancibia

OA 4: Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

Guía de Trabajo de Educación Física y Salud

Nombre: _____ **Curso:** _____ **Fecha:** ___/___/___

Objetivo: Reforzar los aprendizajes sobre el Calentamiento y la Vuelta a la Calma.

Instrucciones: Lee comprensivamente y desarrolla las actividades.

El Calentamiento.

El Calentamiento es un conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específico, que se realizan antes de toda actividad física para poner en marcha y preparar a la persona física y psicológicamente para el ejercicio que vayamos a realizar después y que es de una intensidad mayor.

Objetivos del Calentamiento (¿Para qué sirve?): Tiene dos objetivos prioritarios:

1.- Preparar al deportista fisiológicamente y psicológicamente para un rendimiento óptimo posterior: Aumenta la temperatura corporal. Activa el aparato respiratorio y cardiovascular. Favorece la concentración y el rendimiento.

2.- Previene Lesiones.

Tipos de Calentamiento:

- General: se realizan ejercicios dirigidos a grandes segmentos corporales, y que sirve para cualquier actividad que vayamos a realizar después.
- Específico: es aquel que se realiza para una actividad concreta.

Características del calentamiento: como hacerlo adecuadamente:



- Debe seguir un orden
- Debe de haber progresión en la intensidad de los ejercicios.
- Duración no inferior a 10 minutos.

Partes de un Calentamiento:

- Activación general (actividades o juegos de carrera)
- Ejercicios de movilidad articular (estáticos o dinámicos).
- Ejercicios generales o específicos dependiendo de la actividad que vayamos a realizar después.
- Elongaciones.

Vuelta a La Calma.

Igual que es necesario comenzar una actividad progresivamente, al terminar necesitamos que nuestro organismo vuelva a la tranquilidad poco a poco, sin brusquedad. ¿Cómo?: con ejercicios calmantes y relajantes (carrera suave, caminar, estiramientos, ejercicios respiratorios).

Objetivo de la Vuelta a la Calma: (¿Para qué nos sirve?) Descansar más y mejor.

- Descansar más y mejor.
- El organismo vuelve a su estado original.
- Quitarnos o reducir los calambres.

Actividad de asimilación sobre el Calentamiento y la Vuelta a la Calma:

I.- Contesta con sentido completo las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es el Calentamiento?

2. ¿Para qué sirve el Calentamiento?

3. ¿En qué se diferencian el Calentamiento General y el Específico?



4. ¿Cómo deben ser realizados los ejercicios que se utilicen como calentamiento?

5. ¿Qué es la Vuelta a la Calma?

6. ¿Para qué nos sirve la Vuelta a la Calma?

II.- Responde Verdadero o Falso: El Calentamiento...

- Debe ser progresivo.
- Provoca fatiga.
- Empeora el rendimiento.
- Disminuye la temperatura.
- Debe ser intenso.
- Aumenta la posibilidad de lesión.
- Debe movilizar la mayor parte de grupos musculares.
- Tiene 3 partes fundamentales (Actividades o juegos de trote, movilidad articular y estiramientos).
- Es importante seguir un orden.

III.- Imagina la siguiente situación: vas a participar en un torneo de Handbol y tienes que realizar tu propio Calentamiento General. Dibújalo a continuación:

COLEGIO SAN FELIPE
RBD 24966-1
Avda. Laguna Sur 7241
Fono: 232753100
PUDAHUEL
direccion24966@gmail.com



CORPORACIÓN EDUCACIONAL A Y G

*“Familia y Colegio, pilar de
Formación de nuestros
Niños y jóvenes”*

Actividades o juegos de carrera

Ejercicios de movilidad articular

Elongaciones

CUALQUIER DUDA CONSULTAR AL CORREO
[**christiangalvezaa@gmail.com**](mailto:christiangalvezaa@gmail.com)