



Nombre _____ curso _____ fecha _____

Unidad 1: Control motriz y estrategias de juego

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 de que el espacio está libre de obstáculos

1.- (LEER Y ESTUDIAR)



¿Qué entendemos por calentamiento?

- El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico o deportivo y que prepara a nuestro cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo, de mayor intensidad, que vayamos a realizar después.



¿Para qué sirve?

- ① Activa los sistemas de nuestro cuerpo y les dispone para un máximo rendimiento.
 - Prepara la musculatura, el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular.
 - Acciona e intensifica las funciones del aparato circulatorio:
 - Provoca un aumento de las pulsaciones.
 - Llega más sangre y oxígeno a los músculos.
 - Se aumenta la función del aparato respiratorio.
 - Se respira más rápido, por tanto, aportamos más oxígeno.



¿Cómo debemos realizar el calentamiento?

- ① **Movilidad Articular:** ejercicios de giro, flexión, extensión,... de todas las articulaciones. Unas 10 o 12 repeticiones.
- ② **Estiramientos:** Trabajamos con grupos musculares, mantener la posición 15 o 20 segundos.
- ③ **Carrera Continua:** trote suave, desplazamientos y movimientos de coordinación,...



Los ejercicios de flexibilidad ayudan a que los músculos se estiren, protegen contra las lesiones y permiten que las articulaciones tengan su mayor alcance de movimientos

Responde las siguientes preguntas:

2.- ¿De qué se trata, principalmente, el texto leído?

3.- ¿Qué opinas sobre el tema del calentamiento?