



Colegio República Argentina  
O'Carroll # 850- Fono 72- 2230332  
Rancagua



**ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD. 6° Año Básico**

**CORREO [.jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl](mailto:jovankamatas@colegio-republicaargentina.cl).**

**SEMANA 31 y 32: Desde el 26 al 6 de Noviembre**

Nombre:
Cursos: 6 básicos. Fecha: 26 al 6 de noviembre
OA 11: Practicar actividad física y/o deportiva demostrando comportamientos seguros, y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos como: <b>realizar un calentamiento específico individual o grupal.</b>

### Guía de actividades

Como vimos en la guía anterior, recordaremos la definición de calentamiento:

**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**

	Calentamiento General	Calentamiento Específico
Calentamiento ACTIVO		



### Los tipos de calentamiento:

**El general** va dirigido a todas las partes del cuerpo.

**El específico** va dirigido a las partes del cuerpo que más vas a intervenir en la actividad posterior.

#### Tipos de calentamiento



- ▢ **General:** lo utilizamos para cualquier tipo de actividad física o deportiva y está orientado a todo el organismo por igual.
- ▢ **Específico:** lo utilizamos para iniciar una actividad física o deportiva o competitiva determinada: natación, baloncesto, fútbol, bádminton,...

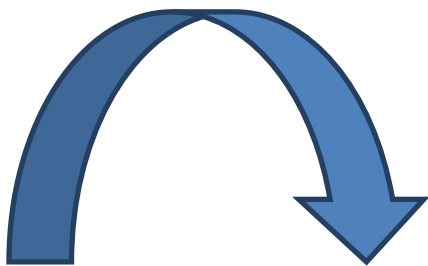
# Fases del CALENTAMIENTO GENERAL

Los ejercicios de un calentamiento general deben realizarse en el siguiente orden:

1. **INICIO:** trote suave para activar los sistemas cardiovascular y respiratorio. Aumentamos nuestra temperatura muscular.
2. **ARTICULACIONES:** rotaciones de las articulaciones para movilizar todos aquellos elementos que las unen (ligamentos, tendones...).
3. **MÚSCULOS:** estiramientos para alargar nuestros músculos de forma que podamos ejercer más fuerza con ellos y evitar que se lesionen.
4. **ACTIVIDAD FINAL:** ejercicios de más intensidad (flexiones de brazos, abdominales, saltos, persecuciones...)



## Objetivo del calentamiento



**Activa**  
y prepara al organismo  
para el ejercicio



Previene  
**lesiones**



**Optimiza**  
el rendimiento

## A trabajar:

1.-Responde este verdadero y falso justificando las falsas en tu cuaderno de educación física.

ITEM	Verdadero	Falso
El calentamiento consiste en preparar al cuerpo para un mejor rendimiento físico y deportivo.		
El calentamiento se divide en general y específico.		
Las fases del calentamiento son 3.		
El objetivo del calentamiento son activar a tu cuerpo para el ejercicio evitar lesiones y optimizar el rendimiento deportivo.		
El calentamiento aumenta la temperatura corporal y muscular.		
El calentamiento debe durar solo 5 minutos.		
El calentamiento baja el ritmo cardiaco.		

2.-Completa las oraciones según la guía de actividades.

A.-El objetivo del calentamiento es \_\_\_\_\_

B.-El calentamiento general tiene 4 fases \_\_\_\_\_

C.-El calentamiento se divide en \_\_\_\_\_

D.-Según la imagen la importancia del calentamiento es \_\_\_\_\_

La **importancia del calentamiento**. El **calentamiento** es una de las fases más importantes del entrenamiento, y por ese motivo, es necesario no solamente saber que es fundamental realizarlo adecuadamente, sino, hacerlo bien para preparar los músculos para la batalla y prevenir lesiones. 30 mar. 2017



3.-Realiza esta rutina de ejercicios de calentamiento y luego responde:



1.- ¿Aumento la temperatura corporal?

2.- ¿Aumento las pulsaciones de tu corazón en la rutina?

3.- ¿Cuál de las rutinas fue la más fácil?

4.- ¿En cuál rutina tu rendimiento deportivo fue el más completo?

