ESCUELA BÁSICA MUNICIPAL N° 1369
COLEGIO ALCÁZAR
Av. Parque Central Poniente N°500 - Maipú
Fono: 22 585 23 05 – email: contacto@colegioalcazar.cl

Guía de: Educación Física

Nivel: Quintos años	**Unidad**: 1	**Clase**: 1	**Nº de la Guía**: 1

Objetivo:OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento.

Presentación: En esta clase reconoceremos la importancia de realizar calentamientos antes de realizar ejercicios.

Actividades: Lee el texto y luego responde las preguntas en tu cuaderno de educación física.

Calentamiento físico

El 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.

La idea es que a través de estos ejercicios aumente la **temperatura** de los músculos, en tanto, la intensidad de estos ejercicios irá in crescendo a medida que se avanza en el tiempo del calentamiento, o sea, que empezaremos con ejercicios leves en intensidad y luego se irá ampliando la intensidad para de esta manera evitar esfuerzos que puedan complicar el cuerpo y terminar en alguna lesión, porque la misión es esa, evitar una lesión.
Cabe entonces mencionar cuáles son las principales ventajas de este calentamiento: favorece las funciones fisiológicas en general; la motricidad, ayudando a ganar en **equilibrio** y en la **coordinación**; beneficia la actividad cardíaca y respiratoria; ayuda al mejor **desempeño** en la práctica deportiva; y ayuda a prevenir lesiones.
Existen cuatro tipos de calentamientos: **calentamiento general** (propone una intensidad baja para así preparar a los **músculos** para llevar a cabo una **actividad física**), **calentamientoespecífico** (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 es habitual que los futbolistas realicen jueguitos con la pelota para calentar), **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) y **calentamiento dinámico** (este tipo se caracteriza por mezclar ejercicios de **fuerza**, de coordinación, de equilibrio y de **flexibilidad**, para justamente ganar en estos **sentidos**).

1-¿Por qué es importante realizar calentamiento físico?
2- Da ejemplos de calentamiento para la clase de ed. Física.

Actividad 2:
Busca en el diccionario el significado de las palabras de color café y subrayado. Anótalas en tu cuaderno.

Recursos: cuaderno de educaciónfísica, lápiz, diccionario, pegamento. Te dejo un link relacionado con la guía que estamos trabajando https://finisher.es/blog/calentamiento-importancia-la-practica-deportiva/

Evaluación:
¿Qué beneficios tiene para tu cuerpo realizar calentamiento?

Mi opinión: realiza un breve resumen de lo que aprendimos hoy y escríbelo en tu cuaderno.