

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA “EL RECUERDO” Resolución de Aprobación de Carácter Oficial No. 0143 de 2017 en los niveles de Preescolar, Básica y Media Académica DANE. 123001800064 NIT. 901048820-9	GUIA # 3
---	---	----------

GUIA # 3

Guía de trabajo del área : EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Grado: 11°
Nombre del docente: LUDO NEL LÓPEZ LÓPEZ email: llopezieelrecuerdo@hotmail.com Celular 3137954006	
TEMAS Y/O SABER	DBA (APRENDIZAJES)
ACTIVIDAD FÍSICA	Realiza y programa ejercicios series de ejercicios y calentamientos.

EXPLICACION: Responder las preguntas que va encontrando mientras avanza en la guía.

Leer el texto propuesto.

Organizar los ejercicios teniendo en cuenta como debe diseñarse una sesión de ejercicios (recuerda cuales son las actividades que componen el calentamiento).

ASESORIA: *Si tiene alguna duda o no entiende algo sobre esta guía, comuníquese con el número que aparece en la parte de arriba”.*

1. Exploración de Saberes Previos:

¿Haces calentamiento antes de la actividad física? ¿Por qué?

2. Explicación y presentación del Tema y/o Saber

EL CALENTAMIENTO

Se denomina calentamiento al **conjunto de** ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.

Se diferencian dos tipos de calentamiento que son:

- **Calentamiento general:** prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.
- **Calentamiento específico:** Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente.

Conceptualización: El calentamiento como primer cuidado corporal en la actividad física

Siempre que se va a realizar cualquier actividad que requiere de cierto esfuerzo, es necesario hacer un calentamiento, entendiéndose este como el conjunto de actos y ejercicios previos a la actividad física. El calentamiento tiene unos objetivos fundamentales que son:

- Alcanzar la disposición y la motivación adecuadas para ejecutar los ejercicios.
- Aumentar la temperatura del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo) y así lograr una mejor oxigenación en los músculos.
- Mejorar las funciones de las articulaciones para evitar lesiones.
- Preparar los músculos para esfuerzos repentinos.
- Disminuir el riesgo de lesiones.

El calentamiento es algo realmente importante antes de un partido, una competencia atlética o cualquier actividad física intensa. No se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues se gastaría parte de las energías que se necesitan para el esfuerzo principal. Pero, de igual forma, se deben ejecutar los ejercicios suficientes para evitar el riesgo de lesiones y alcanzar el objetivo propuesto. Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen:

- Ejercicios de movilidad articular. Ejemplo: círculos con los brazos, flexiones y extensiones, etc.

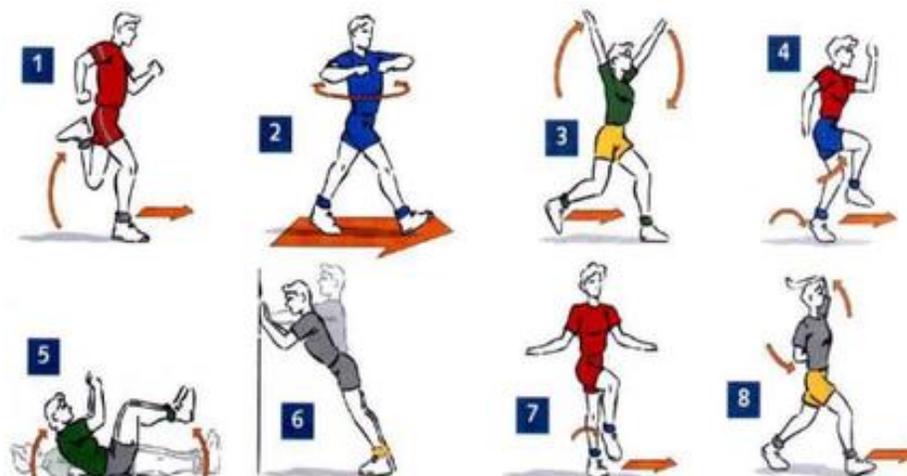
- Ejercicios para aumentar la temperatura corporal (trote, juegos, mini partidos, etc.).
- Estiramientos de los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción.

3. Taller de aplicación del Saber

Antes de comenzar a hacer los ejercicios indique el orden correcto en el que deben ir las actividades propuestas.

	<p>Hacer cada ejercicio de calentamiento específico una sola repetición de 15 segundos de duración.</p>
--	---

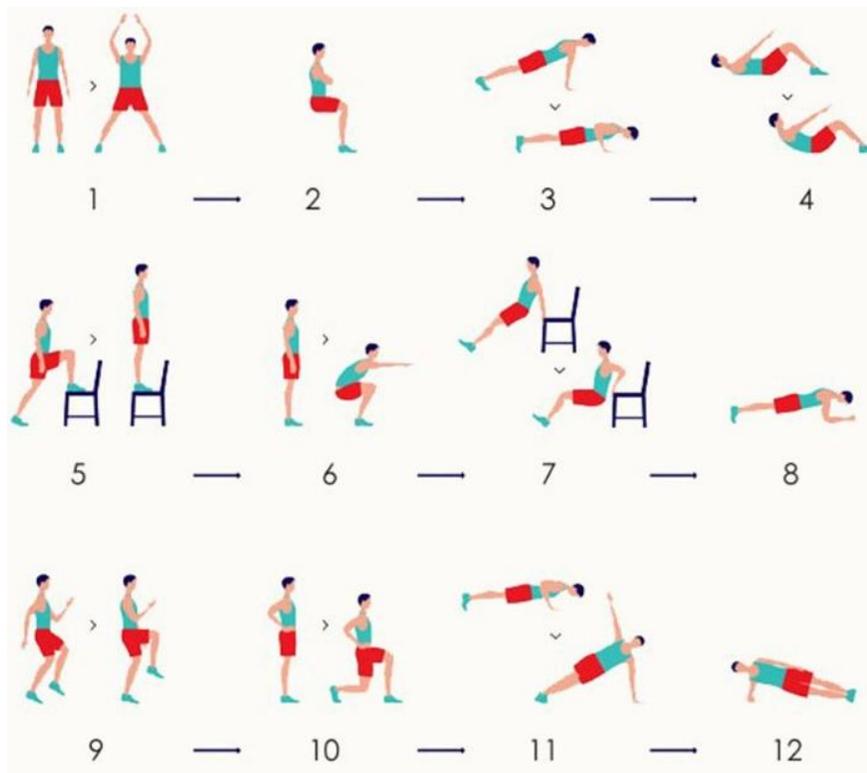
¿Cuántos tiempo y repeticiones deben durar estos ejercicios? (no olvidar los descansos)



¿Cuántos tiempo y repeticiones deben durar estos ejercicios?

<p>1 Flexionar una pierna llevando el talón contra el glúteo del mismo lado.</p>	<p>2 Inclinar el cuerpo sobre una pared flexionando la pierna de adelante y dejando totalmente extendida la de atrás.</p>	<p>5 De rodillas, con pies extendidos inclinar el cuerpo hacia atrás apoyados siempre con las manos.</p>	<p>7 De lado a un banco elevar la pierna completamente recta y tratar de tocarse el tobillo.</p>	<p>8 Inclinado hacia el frente apoyándose en las rodillas con las manos.</p>

Hacer 3 series de un minuto de duración cada uno de estos ejercicios de fuerza.



Proponga una serie de ejercicios de velocidad, con su respectivo calentamiento.

4. Actividades de Cierre

