

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO</b> NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	<b>PÁGINA [1 - 1]</b>
	<b>GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE</b>	<b>CÓDIGO:</b> DICUI: 600.1.23.01 <b>VERSIÓN 1</b> Fecha de aprobación:

**DOCENTE: CARLOS MARIN - BERNARDO TORO – JESSICA CARDONA**

**AREA/ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA GRADO: 6 FECHA: 20/09/2021 – 5/11/2021**

**COMPETENCIAS:**

**Cognitivas**

Comprende la importancia de la práctica deportiva para la salud física y mental

**Procedimentales/**

Elabora esquemas de elementos de cuidado con la salud

**Actitudinales**

- Demuestra interés por el conocimiento de temas relacionados con la salud y el deporte
- Practica ejercicio diariamente

**APRENDIZAJES:**

Calentamiento General y específico

**EVALUACIÓN:**

- Participación, liderazgo familiar y trabajo en casa.



**CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO**

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo. El calentamiento no es por tanto una serie de ejercicios que se realizan desordenadamente y de una manera mecánica. Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento y éste ha de ser metódico, severo y calculado. En el calentamiento por tanto hay que concentrarse tanto o más que en la competición. Por lo que se puede decir que el calentamiento es “la puesta en acción del organismo para efectuar un posterior esfuerzo de mayor intensidad, en óptimas condiciones”.

**Objetivos básicos del calentamiento:**

1. Mejorar el rendimiento de la actividad que vamos a realizar. ¿Cómo ocurre esto? Pues porque el calentamiento nos prepara física, fisiológica y psíquicamente (nos concentramos) para un esfuerzo posterior. Con él conseguimos que nuestros sistemas cardiovascular, respiratorio, nervioso y muscular comiencen a trabajar de forma progresiva y sin brusquedades.
2. Evitar lesiones: con el calentamiento se reduce el riesgo de sufrir una lesión al aumentar la temperatura muscular y al mejorar la coordinación muscular.

**Factores a tener en cuenta:**

1. Duración. Hay atletas de velocidad que calientan durante 1 hora antes de realizar su carrera. Un calentamiento correcto no durará menos de 15 o 20 minutos. En las sesiones de Educación Física entre 10-12 minutos.
2. Intensidad y progresión. Al comenzar la intensidad será baja y luego iremos subiendo de forma suave para evitar un cansancio prematuro. La intensidad idónea debe mantener una frecuencia cardíaca entre 120-140 pulsaciones.

3. Repeticiones. Que no sean excesivas para evitar fatigar a los músculos. Entre 5 y 10 repeticiones. Aunque es preferible realizar pocas repeticiones de muchos y variados ejercicios para evitar la monotonía.

4. Pausas. No realizar pausas totales entre ejercicios para evitar perder los efectos del calentamiento. Al terminar el calentamiento no debemos dejar pasar demasiado tiempo antes de empezar el ejercicio para evitar que se produzca un enfriamiento del cuerpo. Las diferentes actividades físicas exigen diferentes calentamientos, es por ello que los ejercicios de calentamiento que realiza un futbolista difieren bastante con los que realiza un nadador o un lanzador de peso. El calentamiento, debe ser en parte específico.

**Actividad No. 1**

1. Describa cuáles son las partes o fases del calentamiento.
2. Elabore esquemas, diagramas, dibujos indicando las recomendaciones para realizar el calentamiento.
3. Plantee las diferencias entre el calentamiento general y específico. (Sea creativo, utilice los recursos que tenga a la mano)



Indique su autoevaluación: \_\_\_\_\_

**Estaremos atentos a las ideas o inquietudes:**

bernardotoro@ieacademico.edu.co  
 carlosmarin@ieacademico.edu.co  
 jessicacardona@ieacademico.edu.co

