

Actividad 5: Calentando Motores.

De acuerdo con lo aprendido sobre el calentamiento con el apunte n° 1 del Eje Seguridad, juego limpio y liderazgo, necesitarás contar con un espacio para poner en práctica un calentamiento:

1. Al tercer día de haber estudiado la materia:

* Comienza a practicar la **fase de adaptación** con el paso 1 del calentamiento: movilidad articular.

Realiza los movimientos suavemente en todas las articulaciones y contabiliza 10 repeticiones en cada movimiento.

* Continúa con la **fase de adaptación** realizando el paso 2 del calentamiento: estiramientos .

Mantén un mínimo de 10 segundos en cada posición, debes incluir 2 estiramientos de los segmentos corporales mencionados: piernas, tronco y brazos.

* Por último inicia la **fase de activación** y practica el paso 3.a. y/o 3.b. del calentamiento: carrera suave

Considera que tienes poco espacio, por lo tanto “trota en el lugar” o realiza saltos con abrir y cerrar brazos y piernas durante mínimo 5 minutos sin detenerte. Asegúrese de tomar el tiempo y anotar el registro en la pregunta 14 de la hoja de evaluación que será enviada en unos días más.

2. Repite esta secuencia de calentamiento mínimo una vez al día, durante los días 4, 5 y 6, del paso 1 al paso 3, sin necesidad de anotar nuevamente tu registro en el último paso. Así, si vas a jugar debes realizar un calentamiento general que incluya las 3 partes más importantes:

* Movilidad articular.

* Estiramientos

* Carrera suave: en este caso trote en el lugar o saltos con abrir y cerrar de brazos y piernas simultáneamente. Si vas a saltar recuerda amortiguar la caída con la flexión de la rodilla.

3. A continuación podrás ver un video explicativo del calentamiento para repasar la materia.

Pincha en el siguiente link <https://youtu.be/y8LsWK-2E30>, observa el video y luego responde la pregunta 15 y 16 de la hoja de evaluación que será enviada en unos días más.