



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO El Calentamiento.

Nombre:	Curso: 6° básico	Apunte N°: 1
Objetivo: Demostrar comportamientos seguros como realizar correctamente un calentamiento general.	Habilidades: Realizar un calentamiento general antes de la práctica de actividad física.	

Introducción: En relación con el Eje de Aprendizaje “Seguridad Juego Limpio y Liderazgo”, en el Objetivo de Aprendizaje 11 (OA11) dispuesto en los *Planes y Programas del Ministerio de Educación*, se detalla que los estudiantes deben *Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como:* › realizar un calentamiento específico individual o grupal › usar ropa adecuada para la actividad › cuidar sus pertenencias › manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.

EL CALENTAMIENTO

Al practicar una actividad física nuestro organismo ha de trabajar con una intensidad mayor a la que normalmente está acostumbrado. Cualquier exigencia por encima de su nivel normal de funcionamiento debe llevarse a cabo de manera progresiva, mediante ejercicios de calentamiento.

¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento, entendido dentro del marco deportivo, se trata de un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones del cuerpo, realizados de un modo gradual, Ésta serie de ejercicios hará que la temperatura muscular, se eleve poco a poco, es decir, al inicio del calentamiento, la intensidad debe ser baja y elevarse con el tiempo para preparar el cuerpo paulatinamente antes de una iniciar una actividad física de intensidad media o alta.

El calentamiento en las clases de Educación Física correspondería a la parte inicial de la sesión y nos prepara para activar todas las partes de nuestro cuerpo y ayuda a crear buena disposición para un mejor rendimiento.

EL calentamiento sirve para preparar al individuo física y mentalmente para una actividad más intensa de lo normal y ayuda a evitar lesiones.

EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Cuando realizas un calentamiento se producen una serie de efectos en los diferentes aparatos y sistemas que rigen el cuerpo humano. Vamos a ver algunos de los más importantes.

* Aumenta la temperatura muscular debido al incremento del riego sanguíneo, mejorando la amplitud del movimiento y la elasticidad muscular.

* Aumenta la frecuencia cardiaca, con la finalidad de aumentar la eficacia de la acción del cuerpo, es decir, mejora la coordinación y la agilidad y se es más fácil realizar la tarea.

* Aumenta la frecuencia respiratoria, de esta forma nuestro organismo recibe mayor cantidad de oxígeno aumentando la eficacia de la contracción muscular.

Existen dos tipos de calentamiento: El calentamiento general y el calentamiento específico:

CALENTAMIENTO GENERAL.



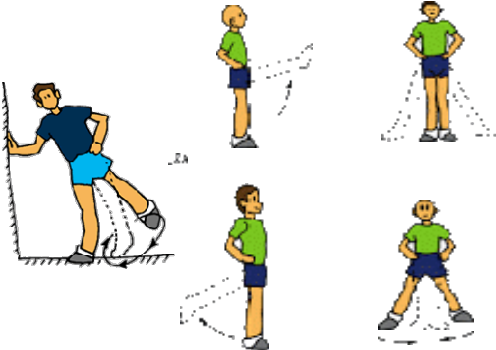
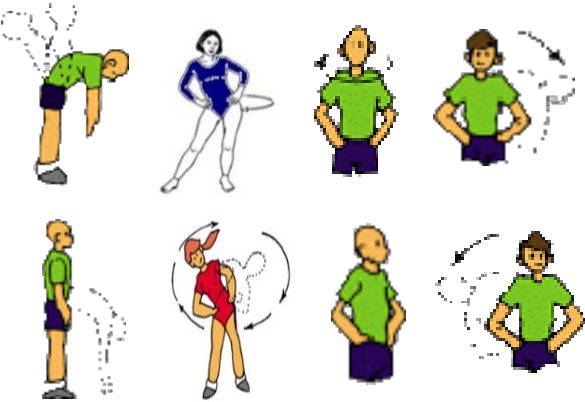
El calentamiento general, está se realiza antes del calentamiento específico y está destinado para prepararnos para cualquier tipo de actividad física como jugar, entrenar, practicar algún deporte o simplemente salir a caminar, etc.





Se realiza mediante ejercicios que actúan sobre las articulaciones y los músculos del cuerpo:

Fase de Adaptación o Ejercicios Estáticos:

1. Movilidad Articular: Los movimientos de las articulaciones se deben repetir varias veces de manera suave empezando de abajo hacia arriba o de arriba hacia abajo.



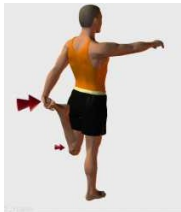
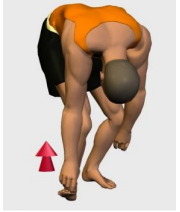

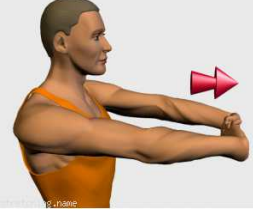





Las articulaciones del cuerpo más importantes son:

Articulación del cuerpo.	Descripción del movimiento	Imagen Ilustrativa
1. Tobillos	Con un pie en apoyo y el otro en el aire: - Circunducción hacia afuera. - Circunducción hacia adentro. * Primero un tobillo luego el otro.	
2. Rodillas	Con pies levemente separados: - Flexión y extensión de rodillas. *Ambas rodillas al mismo tiempo sin salto.	
3. Caderas	Con un pie en apoyo y el otro en el aire: - Circunducción con pierna hacia afuera. - Circunducción con pierna hacia adentro. - Extensión de una pierna adelante y atrás. - Extensión de una pierna de un lado y volver al centro. * Primero una cadera luego la otra.	
4. Cintura o Tronco	Con apoyo de ambos pies separados: - Flexión. - Extensión. - Hiperextensión. - Circunducción de adelante hacia atrás en un sentido y luego en el otro. - Circunducción de arriba hacia abajo en un sentido y luego en el otro. - Rotación hacia un lado y luego hacia el otro lado. - Inclinación lateral hacia un lado. Y luego hacia el otro lado.	

Articulación del cuerpo.	Descripción del movimiento	Imagen Ilustrativa
5. Hombros	Brazos extendidos al lado del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> - Circunducción adelante - Circunducción atrás. * Ambos hombros al mismo tiempo.	
6. Cuello	De pie: <ul style="list-style-type: none"> - Flexionar y extender el cuello. * Suavemente ir atrás y adelante. - Rotación del cuello. * Suavemente ir a un lado y al otro. - Circunducción en un sentido y luego hacia el otro lado. 	
7. Codos	Brazos extendidos al lado del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> - Flexionar y extender los codos. - Circunducción hacia afuera. - Circunducción hacia adentro. * Ambos codos al mismo tiempo.	
8. Muñecas	Manos al frente y empuñadas: <ul style="list-style-type: none"> - Circunducción hacia afuera. - Circunducción hacia adentro . * Ambas muñecas al mismo tiempo.	

Nota: Sólo a modo de explicación para el estudiante. El lenguaje utilizado en los movimientos descritos anteriormente en la movilidad articular o los que describiremos en los estiramientos, busca el uso de palabras técnicas para que los estudiantes las aprendan y comiencen a utilizarlas. *Se entenderá por...*
Circunducción, al movimiento que describe realizar “círculos”
Flexión, al movimiento que describe la acción de “doblar”
Extensión, al movimiento que describe la acción de “estirar”
Rotación, al movimiento que describe la acción de “girar”.

2. Estiramientos: Se realizan extendiendo los músculos en una sólo repetición. Ésta posición debe ser mantenida por varios segundos hasta lograr su máxima amplitud. Generalmente se estiran los principales músculos del cuerpo y se mantiene cada postura al menos 10 segundos, sin llegar al dolor ni realizar movimientos bruscos.

Músculos del cuerpo.	Descripción del movimiento	Imagen Ilustrativa
<p>1. Piernas</p> <p>a. Isquiotibiales.</p> <p>b. Glúteos.</p> <p>c. Cuádriceps.</p> <p>d. Gemelos.</p>	<p>a. Tocar punta de ambos pie sin flexionar rodillas y mantener la posición.</p> <p>b. Dar un paso y bajar la cadera, mantener la posición y luego cambiar de pierna.</p> <p>c. Tomar punta de pie por detrás del cuerpo, flexionar la rodilla y tocar talón con el glúteo, mantener la posición y luego cambiar de pierna.</p> <p>d. Tomar punta de pie con piernas separadas empujandola hacia ti y flexionar levemente la rodilla contraria, mantener la posición y luego cambiar de pierna.</p>	<p>a. </p> <p>b. </p> <p>c. </p> <p>d. </p>
<p>2. Tronco.</p> <p>a. Dorsal Ancho.</p> <p>b. Trapecio.</p> <p>c. Abdominales.</p> <p>d. Pectorales</p>	<p>a. Extender brazos arriba y luego inclinarse a un costado, mantener la posición y luego inclinarse al otro lado.</p> <p>b. Extender brazos al frente entrelazando dedos y luego esconder el pecho y empujar manos adelante, mantener la posición.</p> <p>c. Acostarse boca al suelo, palmas apoyadas lo más cerca de la cintura, extender codos y mirar al cielo, mantener posición.</p> <p>d. Flexionar codos y empujarlos hacia atrás sacando pecho, mantener la posición.</p>	<p>a. </p> <p>b. </p> <p>c. </p> <p>d. </p>
<p>3. Brazos.</p> <p>a. Bíceps</p> <p>b. Triceps</p> <p>c. Deltoides</p>	<p>a. Apoyar una mano en posición horizontal sobre la pared a la altura del hombro, puntas de dedos hacia afuera, luego girar el cuerpo en dirección contraria, mantener la posición y luego cambiar de brazo.</p> <p>b. Flexionar brazo por detrás de la cabeza y empujar hasta que tu mano libre toque el centro de la espalda. mantener la posición y luego cambiar de brazo.</p> <p>c. Extender brazo horizontalmente, tomar el codo y acercarlo al pecho.</p>	<p>a. </p> <p>b. </p> <p>c. </p>

A CONTINUACIÓN, PODRÁS OBSERVAR LA UBICACIÓN EXACTA DE ALGUNOS DE LOS MÚSCULOS DEL CUERPO IMPLICADOS EN LOS ESTIRAMIENTOS DESCRITOS ANTERIORMENTE:



Fase de Activación o Ejercicios en Desplazamiento:

3. Carrera suave: Trote a ritmo lento para poner en marcha el cuerpo poco a poco.

a.

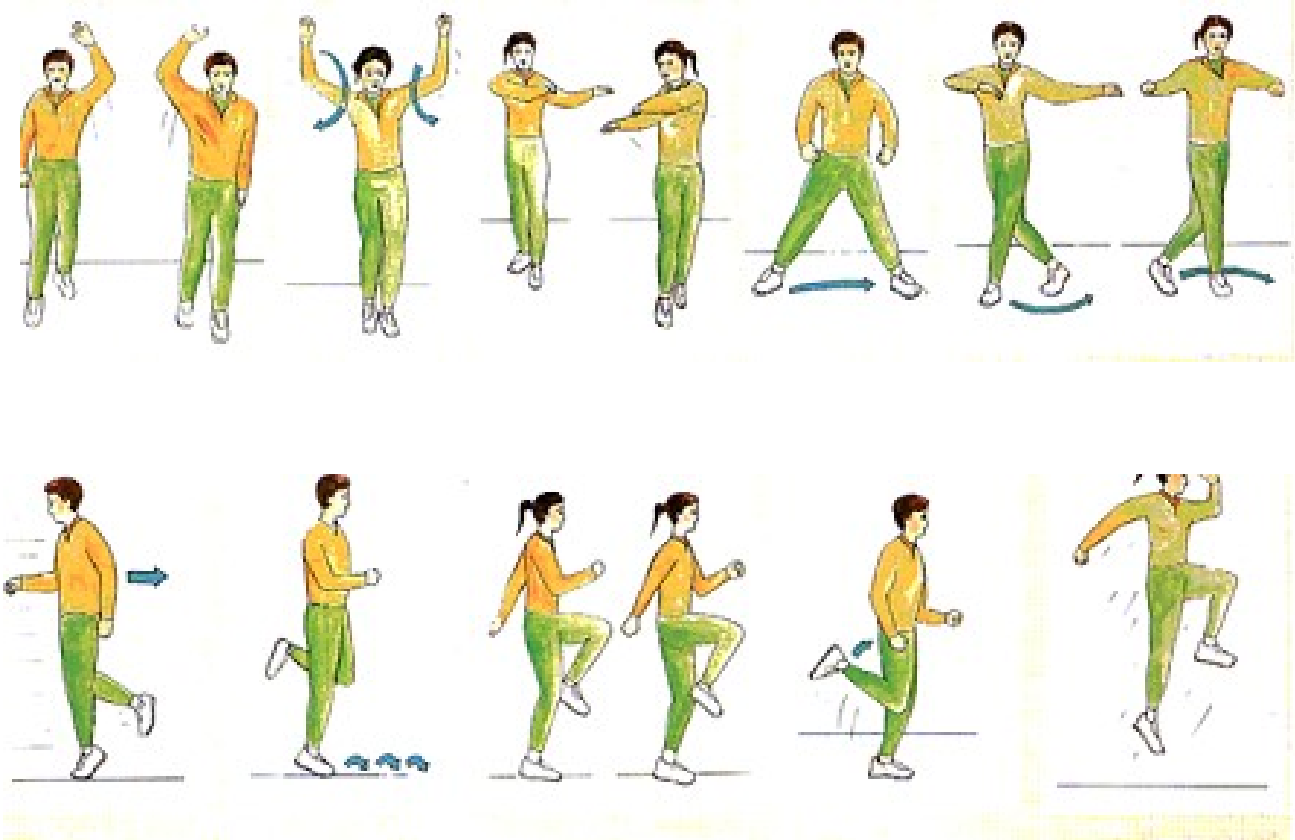


b.



Si no disponemos de espacio, en el lugar; trotar o realizar saltos abriendo y cerrando brazos y piernas al mismo tiempo.

4. Desplazamientos dinámicos: Se realizan diversos ejercicios para con desplazamiento como skipping alto o bajo, talones al glúteo, bajar a tocar el suelo de forma aleatoria, correr con zancadas largas, dar palmadas por debajo de las piernas, tumbarnos totalmente en el suelo y levantarnos siguiendo la carrera, carrera lateral, cruzando piernas, etc.



Fase de Culminación.

5. Como parte final del calentamiento general se pueden incluir ejercicios combinados con juegos de carreras. (quita colita, policías y ladrones, quita pareja, pintas, etc.)



CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.

Esta fase se realiza siempre después del calentamiento general y va enfocada en función de la disciplina a realizar principalmente. Es decir, que son ejercicios específicos que progresivamente se relacionan con la actividad que se vaya a hacer a continuación.

Los ejercicios ejecutados en ésta parte del calentamiento, tienen el objetivo de calentar los músculos directamente implicados en el deporte o actividad física a desempeñar, sin olvidar el resto de los músculos del cuerpo por ello.

Si vas a realizar **un deporte colectivo...**

* Los ejercicios de tonificación y/o los juegos deben de ir encaminados a formar una gran cohesión grupal, trabajando los desplazamientos.

* También podemos incluir un balón y jugar por equipos reducidos un juego de posesión del balón: se hace un campo reducido y dos equipos tienen que tratar de conservar o recuperar el balón, según el deporte que estén desempeñando.

Si vas a realizar Fútbol, Voleibol, Básquetbol, Handbol, debes incluir el balón porque una de las características del calentamiento específico es que poco a poco vayamos integrando elementos que se aproximen a nuestra actividad principal.

En el **voleibol**, haremos una serie de ejercicios por parejas para calentar las manos y los brazos:

- Por parejas hacemos toques de dedos sin red. Después toques de antebrazos sin red.
- Ejecutamos ahora los dos ejercicios anteriores con red.
- A continuación saques altos y saques bajos.
- Por último una jugada similar a un partido de voleibol: pasamos al colocador que hace un toque de dedos para ponernos la pelota y rematar al campo contrario.

Este calentamiento específico sirve como ejemplo para poder aplicarlo al resto de actividades y deportes.

En el caso del básquetbol, haríamos pases, botes, tiros a canasta, bandejas, etc.

Si quisieramos aplicarlo al **fútbol**, de igual modo deberíamos calentar más los músculos de las piernas y pies ya que se utilizan para las conducciones, pases cortos, medios, largos, tiros, etc.

En deportes como **el atletismo** no utilizamos material pero se debe hacer una parte específica antes de la prueba final que vayamos a realizar. Como ejemplo, si voy a hacer una carrera de velocidad de 100 metros, en la parte específica haremos dos o tres salidas de velocidad de reacción con carrera de sólo 30 metros, dos o tres series de 10 metros con zancadas largas, etc.

Si la disciplina fuera **lanzamiento de peso**, disco, etc, seguiríamos los mismos pasos que en los ejemplos anteriores: primero el calentamiento general y luego el específico, donde incluiríamos varios desplazamientos. Realizaríamos el lanzamiento primero sin material varias veces, luego con el material empezando de forma progresiva con lanzamientos suaves hasta llegar al lanzamiento real.

Es muy importante saber que no debemos obviar el calentamiento específico. Los deportes incluyen movimientos que, al llevar incluidos el material, si realizamos gestos bruscos sin haber calentado con dichos materiales pueden provocar una lesión.

Pero también has de saber, que no podemos excedernos en el calentamiento específico si después tengo una prueba importante. Siguiendo el ejemplo anterior de la carrera de velocidad de 100 metros, si hacemos muchas salidas trabajando la velocidad de reacción, podemos agotarnos, lesionarnos, o no rendir lo suficiente en la prueba.



EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: SEGURIDAD, JUEGO LIMPIO Y LIDERAZGO El Calentamiento.

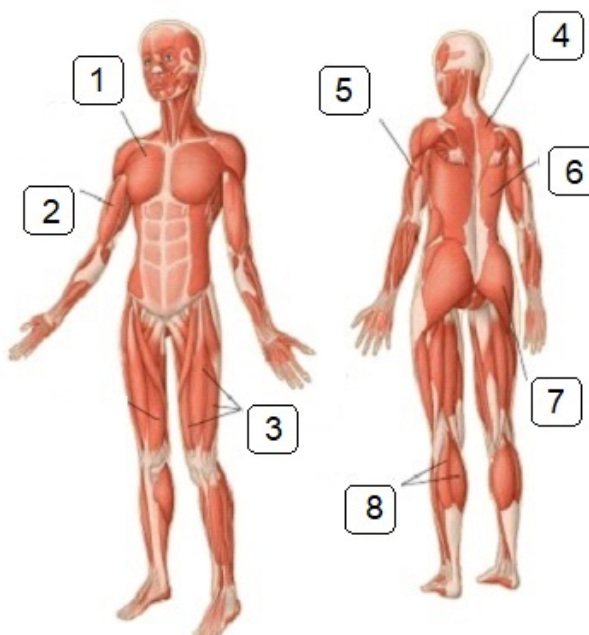
Nombre:	Curso: 6° básico	Guía N°: 1
Objetivo: Demostrar comportamientos seguros como realizar correctamente un calentamiento general.	Habilidades: Realizar un calentamiento general antes de la práctica de actividad física.	

Actividad 1: ¿Qué es el calentamiento?

1. Lee el apunte n° 1 del Eje Seguridad, juego limpio y liderazgo y comenta lo aprendido:
 - ¿Qué es?
 - ¿Para que sirve?
 - ¿Cuales son sus efectos?
2. Del mismo apunte, aprende y/o repasa el nombre de los músculos del cuerpo.
3. Aprende las partes del calentamiento general.
4. Conoce y comprende a modo global, en qué consiste el calentamiento específico.

Actividad 2: Músculos del cuerpo humano.

De acuerdo a lo aprendido del apunte:

1. Escribe en el espacio indicado el nombre del músculo del cuerpo según corresponda con la imagen:	
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.

De acuerdo con otras fuentes: Investiga por tu cuenta la ubicación de los músculos mencionados a continuación.

2. Indica la ubicación de los siguientes músculos. Para ello debes realizar una flecha desde la ubicación del músculo y luego encerrar en un cuadrado el número que corresponda a cada músculo solicitado:

9. ISQUIOTIBILIAL	
10. RECTO ABDOMINAL	
11. OBLICUO ABDOMINAL	
12. DELTOIDE	
13. ESTERNOCLEIDOMASTOIDEO	

Actividad 3: Completa el párrafo y repasa lo aprendido.

1. Escribe en el espacio indicado, las letras que falten según corresponda:

EL C__E__A_____TO SE R_A__ZA PARA
P__E____AR EL C_E__O F__S__CA Y __ENT__LM__N__E
__NT__S DE __A__R AC_I_I_AD __ÍS__CA.

SE R_A__IZ____ __JE__C__CIO__ P__OG__ES__V____ QUE
__CT__A__ S__OB__E L__S M__S____L__S Y L__S
A__TI__UL__C__O__E__.

A__UD__ A M__JO__A__ E__ R__ND____IE____O Y A
P__EV__N____ L__S____N__S.

Actividad 4: 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 15 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 3 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 7 minutos sin detenerte. Asegúrese de tomar el tiempo y anotar el registro en la pregunta 15 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. Realizando un calentamiento general que incluya las 3 partes más importantes:

* Movilidad articular.

* Estiramientos

* Carrera suave: en este caso trotar en el lugar o saltar 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, a modo de repaso de la materia, podrás ver un video explicativo del calentamiento.

Pincha en el siguiente link <https://youtu.be/y8LsWK-2E30>, observa el video y reflexiona: ¿Se muestran correctamente las partes del calentamiento? Luego responde la pregunta 16 de la hoja de evaluación que será enviada en unos días más.