



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

Nombre:	Curso: 5° básico	Apunte N°: 1
Objetivo: Demostrar comportamientos seguros como realizar un calentamiento apropiado al inicio de la actividad física.	Habilidades: Realizar un calentamiento 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, demostrando comportamientos seguros, como:*
› realizar un calentamiento en forma apropiada › escuchar y seguir instrucciones › mantener su posición dentro de los límites establecidos para la actividad › asegurar de que el espacio está libre de obstáculos.

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.

¿PARA QUÉ SIRVE EL CALENTAMIENTO?

- Prepara al individuo física y mentalmente para una actividad más intensa de lo normal:
- 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, mejorando la amplitud del movimiento y la elasticidad muscular.
- * Aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, de esta forma nuestro organismo recibe mayor cantidad de oxígeno mejorando la acción muscular.

Existen dos tipos de calentamiento, general y específico: En este caso aprenderemos como se realiza un calentamiento general.

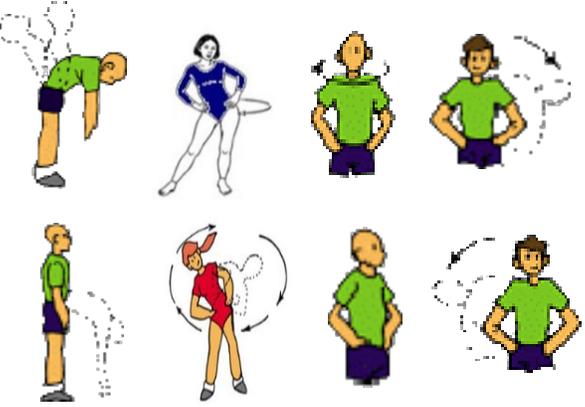
CALENTAMIENTO GENERAL.

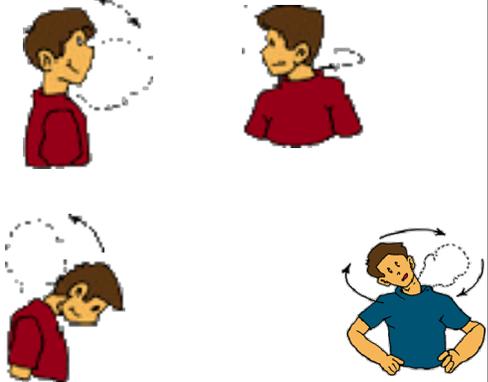
El calentamiento general, está destinado para prepararnos para cualquier tipo de actividad física (jugar, entrenar, practicar algún deporte o simplemente salir a caminar) y se realiza mediante ejercicios que actúan sobre las articulaciones y los músculos del cuerpo:

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: - Círculos hacia afuera. - Círculos 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: - Círculos con pierna hacia afuera. - Círculos con pierna hacia adentro. - Elevaciones adelante y atrás. - Elevaciones a 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. - Círculos de adelante hacia atrás en un sentido y luego en el otro. - Círculos de arriba hacia abajo en un sentido y luego en el otro. - Giro hacia un lado. - Giro hacia el otro lado. - Inclínación lateral hacia un lado. - Inclínación lateral 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"> - Círculos adelante - Círculos atrás. * Ambos hombros al mismo tiempo.	
6. Cuello	De pie: <ul style="list-style-type: none"> - Doblar y estirar el cuello. * Suavemente ir atrás y adelante. - Girar el cuello. * Suavemente ir a un lado y al otro. - Círculos hacia un lado y hacia el otro. 	
7. Codos	Brazos extendidos al lado del cuerpo: <ul style="list-style-type: none"> - Doblar y estirar los codos. - Círculos hacia afuera. - Círculos hacia adentro. * Ambos codos al mismo tiempo.	
8. Muñecas	Manos al frente y empuñadas: <ul style="list-style-type: none"> - Círculos hacia afuera. - Círculos hacia adentro . * Ambas muñecas al mismo tiempo.	

Nota: Sólo a modo de explicación para el apoderado. El lenguaje utilizado en los movimientos descritos anteriormente, busca usar palabras simples para que los estudiantes entiendan fácilmente como realizarlos. *Se entenderá por...*

“círculos” al movimiento de circunducción

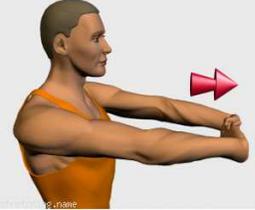
“doblar” al movimiento de flexión

“estirar” al movimiento de extensión

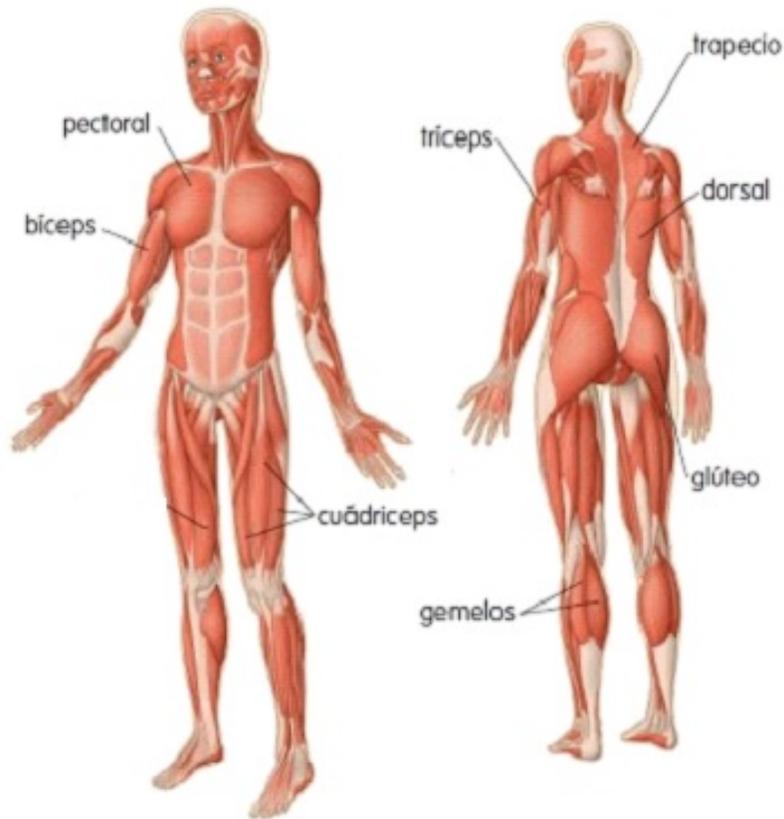
“girar” al movimiento de rotación

... para su posterior uso en niveles posteriores.

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 doblar 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 doblando 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 y doblar levemente 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. Estirar brazos arriba y luego inclinarse a un costado, puntas de dedos hacia mantener la posición y luego inclinarse al otro lado.</p> <p>b. Estirar brazos al frente entrelazando dedos y luego estira brazos hacia adelante escondiendo pecho, mantener la posición.</p> <p>c. Acostarse boca al suelo, palmas apoyadas lo más cerca de la cintura, estirar codos y mirar al cielo, mantener posición.</p> <p>d. Doblar 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. Con una mano toma el codo contrario por detrás de la cabeza y empuja hasta que tu mano libre toque el centro de la espalda, mantener la posición y luego cambiar de brazo.</p> <p>c. Estirar brazo horizontalmente, tomar codo y acercarlo al pecho. luego cambiar de brazo.</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.

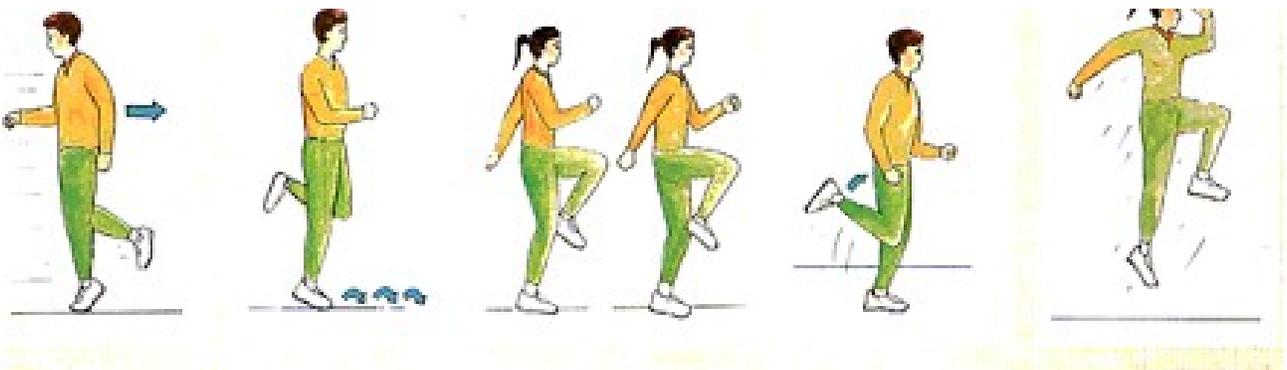
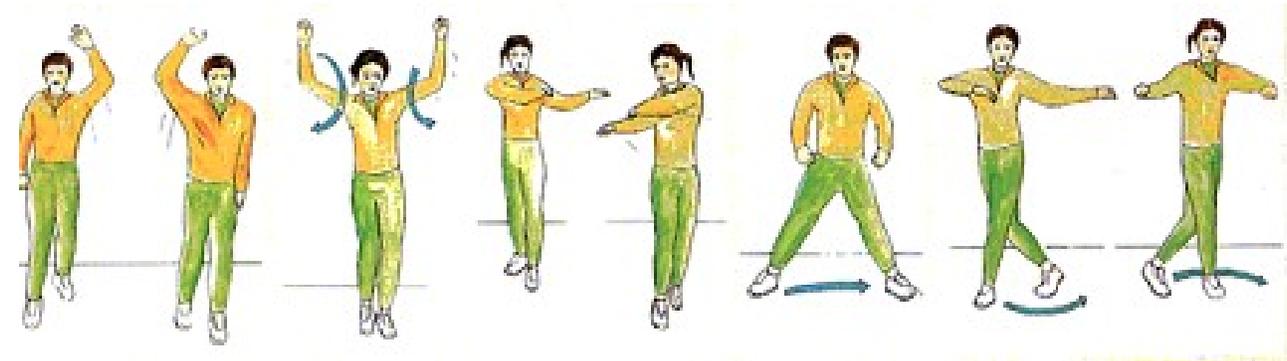


b.



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 medio 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.





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

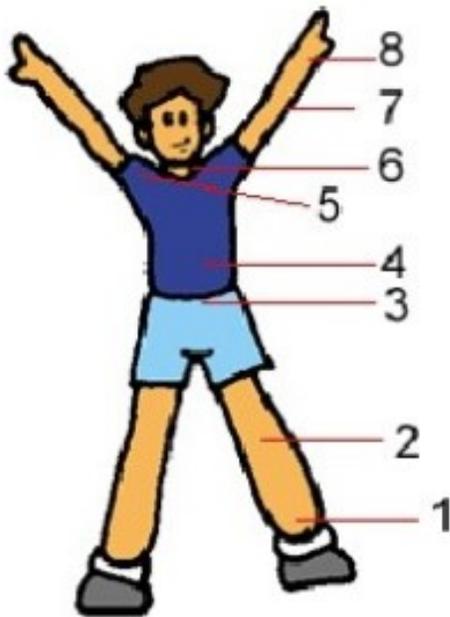
Nombre:	Curso: 5° básico	Guía N°: 1
Objetivo: Demostrar comportamientos seguros como realizar un calentamiento al inicio de la actividad física.	Habilidades: Ejecutar una variedad de movimientos como actividades de calentamiento.	

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 las articulaciones y músculos del cuerpo.
3. Aprende las partes más importantes del calentamiento general: secuencia del 1 al 3; movilidad articular, estiramientos y trote.

Actividad 2: Articulaciones del cuerpo humano.

1. Escribe en el espacio indicado el nombre de la articulación del cuerpo según corresponda con la imagen:



1.

2.

3.

4.

5.

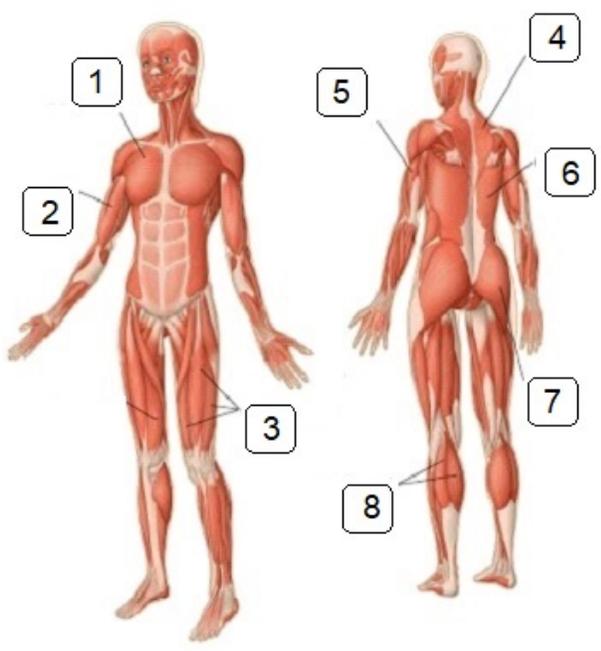
6.

7.

8.

Actividad 3: Músculos del cuerpo humano.

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.

Actividad 4: Completa el párrafo y repasa lo aprendido.

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

EL C__E__A_____TO G_N_R_L SE R_A__ZA PARA
 P__E____AR EL C__E__O _N_ES DE _A__R
 C_A_Q_IE__ AC_I_I_AD __ÍS_CA.

 SE R_A__IZ__ _JE__C_CIO__ QUE __CT_A__ S__OB__E
 L__S M__S__L__S Y L__S A__TI__UL__C__O__E__...

 ASÍ C__AN__ LA IN__E__SI__D S__E__EV__ POC__
 A POC__, D__SM__N__Y__ LA P__S__B__I__AD DE L__IÓ__.