

Guía N° 4 Educación Física y Salud

Curso: 8° Básico

Profesores: Cristian Herrera T. – Carla González C.

Objetivo: Comprender la importancia del Calentamiento, a través de guía de trabajo al hogar.

Instrucciones:

- Lee el texto con atención y subraya lo que consideres más importante.
- Utiliza la información destacada del texto y responde las preguntas de la guía de trabajo.

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

Realizamos un calentamiento para:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento.
- Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos sitúa en una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Tiene numerosas ventajas:

- Aumenta la temperatura de los músculos. El músculo caliente es capaz de generar más energía y resistir mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- Previene las lesiones.

Consta de varios tipos de ejercicios. Primero, ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos. Segundo, carrera suave de diferentes formas. Tercero, estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad que vayamos a realizar.

El calentamiento para tu edad y el tipo de ejercicio que vas a realizar debe durar unos 10 minutos. Se debe realizar progresivamente, empezando por ejercicios suaves y terminando por los más intensos. Debemos seguir cierto orden, de arriba abajo o al revés, así no nos olvidaremos de ningún músculo ni articulación. Poner más atención en aquellas partes del cuerpo que más vamos a ejercitar después.

Recuerda que un buen calentamiento te ayuda a prevenir lesiones y a rendir más en la actividad física. Debes convertirlo en una costumbre, responsabilizarte de lo que haces y aprender a realizarlo de manera autónoma.

Actividad

- **Responde y explica con tus palabras las siguientes preguntas:**

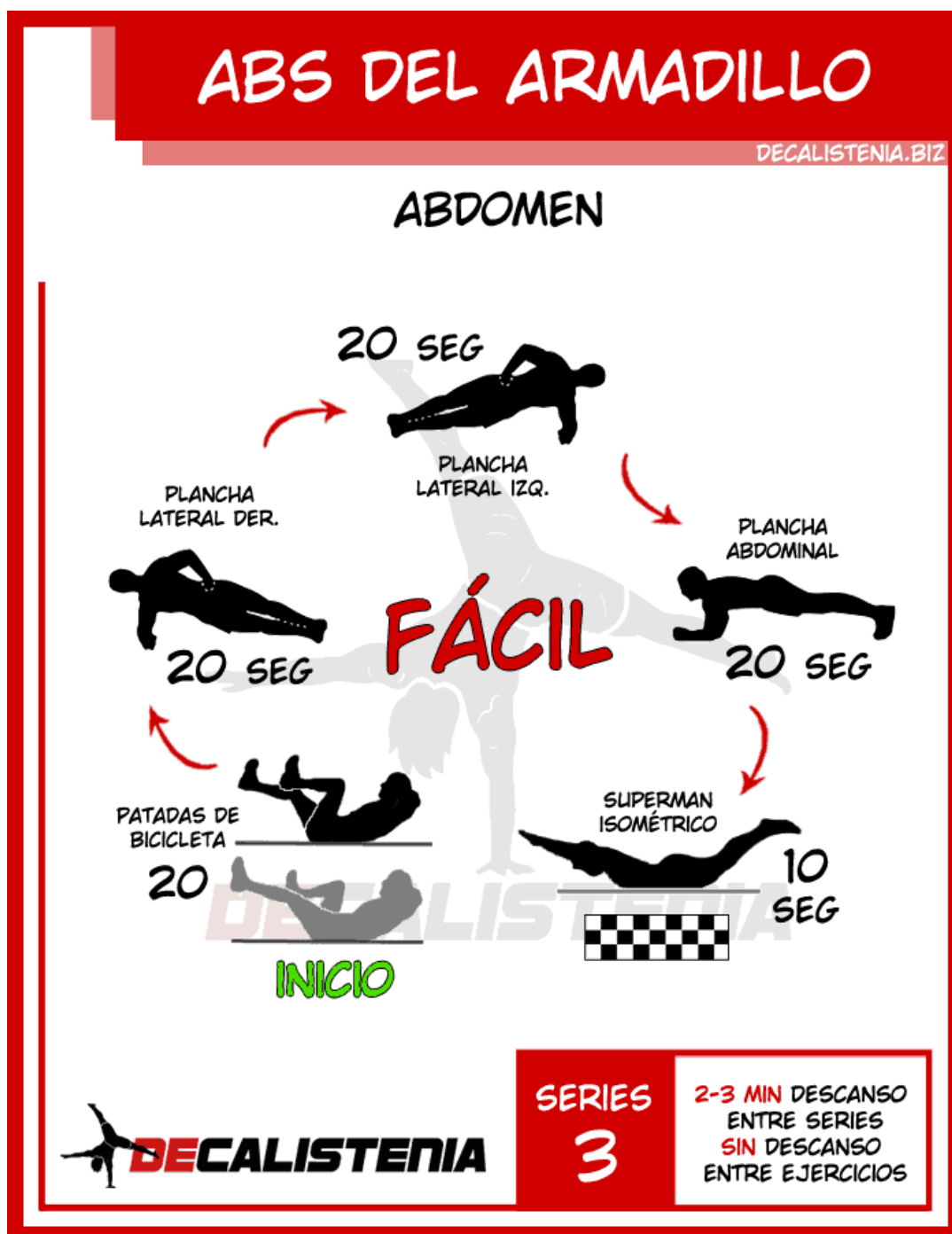
1. ¿Qué es un calentamiento?
2. ¿Para que se ejecuta un calentamiento?
3. ¿Qué beneficios nos entrega realizarlo?
4. Describe un calentamiento general, tomando en cuenta lo aprendido en las actividades previas. (tipo de ejercicio, duración, intensidad)

- **Pauta de ejercicio complementario:**

- Realiza esta rutina de ejercicios enfocados en la musculatura abdominal.
- Debes realizar 3 series, con un descanso de 2 a 3 minutos entre cada serie.
- Recuerda hidratarte constantemente.

ATENCIÓN:

Ejercicio Isométrico: Son ejercicios en los cuales sometemos el músculo a tensión pero sin realizar movimiento, o sea, de manera estática.



ABS DEL ARMADILLO

DECALISTENIA.BIZ

ABDOMEN

20 SEG

PLANCHA LATERAL DER.

PLANCHA LATERAL IZQ.

PLANCHA ABDOMINAL

20 SEG

FÁCIL

PATADAS DE BICICLETA

20

SUPERMAN ISOMÉTRICO

10 SEG

INICIO

DECALISTENIA

SERIES 3

2-3 MIN DESCANSO ENTRE SERIES
SIN DESCANSO ENTRE EJERCICIOS