



INSTITUCIÓN EDUCATIVA REPUBLICA DE HONDURAS

Guía de Estudio

AREA: Educación Física, Recreación y Deporte grado 6°

Nombres: _____ **Apellidos:** _____

Tema:

El calentamiento.

¿Qué es el calentamiento?

a. Definición de Calentamiento.

El calentamiento lo podemos definir como el conjunto de actividades o de ejercicios preliminares, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física cuya exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento. No es por tanto, una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y de una manera mecánica. Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento y éste ha de estar por tanto bien estructurado.

El calentamiento es una práctica universalmente aceptada con el objetivo de preparar al atleta física y mentalmente para el rendimiento óptimo (Young, 2002). De esta manera, podríamos concluir que el calentamiento mejora el rendimiento y reduce el riesgo de lesión. En definitiva, el calentamiento constituye la parte inicial, el preludio de toda competición y de todo entrenamiento; como la puesta en marcha del organismo para efectuar un trabajo de mayor intensidad.

b. Objetivos del calentamiento.

Se ha demostrado que comenzar una actividad física de una forma brusca, conlleva una disminución de la cantidad de sangre al corazón en los primeros momentos de la actividad, además, este acontecimiento representa un riesgo importante en personas no acostumbradas al ejercicio (Lamb, 1995). Por el contrario, si iniciamos la actividad física mediante un calentamiento, conseguimos que todos nuestros sistemas (cardiocirculatorio, respiratorio, muscular, nervioso) comiencen a trabajar de forma progresiva, así, conseguimos que el corazón aumente sus pulsaciones paulatinamente, favoreciendo con ello un buen flujo de sangre al sistema circulatorio, el cual aportará al sistema muscular el suficiente oxígeno y materias nutritivas como para satisfacer la mayor demanda que le es requerida por haber aumentado la actividad. Así mismo, los músculos van a ir aumentando su temperatura favoreciendo con ello la contracción muscular. De igual manera, el sistema nervioso va adaptándose a un posterior esfuerzo, permitiendo al individuo una mejor concentración, disminuyendo su ansiedad, y preparándolo psicológicamente para ese posterior esfuerzo que ha de realizar.

Todo esto nos lleva a señalar dos objetivos básicos del calentamiento:

- Evitar el riesgo de lesiones.
- Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.

c. Efectos del calentamiento

Existe poca evidencia de que el calentamiento afecte directamente el rendimiento físico subsiguiente, aunque lo conveniente sería afirmar que existe poca justificación de los estudios de laboratorio para apoyar tales prácticas. Sin embargo, a causa del fuerte componente psicológico y

de los beneficios físicos posibles del calentamiento su aplicación se recomienda antes de realizar cualquier actividad físico - deportiva.

De acuerdo con la lectura anterior responde las siguientes preguntas.

1. ¿Para qué se debe realizar el calentamiento?
2. ¿Cuáles son las características del calentamiento general y explica sus beneficios?
3. ¿Explica que es el calentamiento específico?
4. ¿Porque las personas sedentarias deben realizar el calentamiento más conscientemente?
5. ¿Cuál es la función del sistema cardiocirculatorio en el rendimiento deportivo?
6. ¿Porque es importante elevar la temperatura corporal?
7. Dibuja y explica cada una de las tres partes del calentamiento general
8. Realiza una sopa de letras con las siguientes palabras:

FUERZA, RESISTENCIA, ANATOMIA, ANAEROBICO, AEROBICO, DEPORTES,
VELOCIDAD, HABILIDAD, MOTRICIDAD, FLEXIBILIDAD, MUSCULOS, HUESOS,
VOLEIBOL, FUTBOL, NATACION, HIDRATACION, OXIGENO, SALTABILIDAD,
GIMNASIA, CALENTAMIENTO, ESFUERZO, EJERCICIO, ENTRENAMIENTO,
RESPIRACION, POTENCIA,
ATLETISMO,
9. Busca en el diccionario el significado de estas mismas palabras?
10. ¿Escribe un ejemplo de dos ejercicios que desarrollen la fuerza y dos que desarrollen la velocidad?
11. ¿Escribe la diferencia que existe entre resistencia aeróbica y resistencia anaeróbica y has dos ejemplos de ejercicios que desarrollen estas cualidades físicas?

Teniendo en cuenta sus posibilidades logísticas en casa, los estudiantes realizaran las actividades prácticas que se presentan en el siguiente link
<https://www.youtube.com/watch?v=dniNDE9pwUw>
<https://www.youtube.com/watch?v=XCGUFikP3-I>