
	MUNICIPIO DE MEDELLÍN	
	SECRETARÍA DE EDUCACIÓN MUNICIPAL	
	I.E. RODRIGO CORREA PALACIO Aprobada por Resolución 16218 de noviembre 27 de 2002 DANE 105001006483 - NIT 811031045-6	

DOCENTE: SAUL DAVID RUEDA		AREA: EDUCACION FISICA RECREACIÓN Y DEPORTES.
GRADO: SEPTIMO	PERIODO: 2024	INTENSIDAD SEMANAL: 2 H
FECHA DE ENTREGA:		FECHA DE DEVOLUCIÓN:
PLAN DE MEJORAMIENTO PERIODO 2024		

CALENTAMIENTO FÍSICO

Se conoce como calentamiento físico al grupo de ejercicios y movimientos encaminados a aumentar la temperatura corporal y preparar los músculos para la realización de algún esfuerzo o actividad deportiva.

Se trata de un proceso que es necesario realizar siempre que vayan a llevarse a cabo cualquier clase de actividad física que implique cierto nivel de intensidad.

Mediante la realización del calentamiento físico, los músculos y articulaciones se van acostumbrando a realizar determinadas acciones, e incrementan su temperatura gracias a la movilización de la sangre, que los prepara para responder a las exigencias a las que van a ser sometidos a continuación.

El calentamiento físico puede incluir una gran variedad de ejercicios. De hecho, no hay un patrón a seguir en lo referente al calentamiento físico. Este pueda realizarse con un planteamiento genérico (preparar el cuerpo para una serie de esfuerzos) o bien específico (preparar determinados músculos que van a estar implicados en la realización de un esfuerzo concreto).

El calentamiento físico es, además, una de las mejores fórmulas para evitar lesiones. Cuando el cuerpo va a verse sometido a exigencias de alta intensidad y los músculos implicados en ella no han sido convenientemente preparados, el riesgo de que se produzca una rotura es mucho más elevado.

Por lo tanto, el calentamiento físico tiene una doble función, por un lado la prevención de lesiones, y por otro, la de servir de preparación para obtener el mejor rendimiento posible en una actividad deportiva.

Efectos fisiológicos del calentamiento físico

El calentamiento físico provoca una serie de efectos en nuestro organismo. Estos efectos son los que permiten que podamos realizar de manera más eficiente aquellos esfuerzos de alta intensidad que la actividad deportiva va a demandar. Entre estos efectos podemos señalar los siguientes:

Aumento de la temperatura de la musculatura implicada y del organismo en general que en los adultos puede elevarse por encima de los 38,5º

Aumento del flujo sanguíneo general y de la musculatura en particular, lo que supone incrementar el aporte de oxígeno y mejorar la eliminación del dióxido de carbono.

Aumento del ritmo cardíaco y de la actividad pulmonar, mejorando su capacidad y la utilización del oxígeno.

Aumento del rendimiento y la velocidad de la contracción muscular.

Mejora de los reflejos y la actividad en los circuitos neuronales en la transmisión de los impulsos nerviosos.

Aumento de las capacidades de todos los órganos sensitivos.

Mejora del metabolismo general, ordenando las distintas fuentes de energía.

Aumenta la capacidad de atención, concentración y procesamiento de la información.

Aumento de la capacidad orgánica general, de músculos y de articulaciones.

Aumento de la fuerza y la destreza física, con disminución de la tensión muscular, al mejorar la oxigenación e incrementar el aporte de sangre.

Aumento de la temperatura del cuerpo y mejora de la viscosidad sinovial para facilitar el deslizamiento articular y muscular.

Aumenta la elasticidad muscular y evita distensiones bruscas y desgarros, porque la contracción y relajación del músculo, durante el ejercicio mejora en rapidez y eficiencia.

Adapta y mejora el aprendizaje frente a las nuevas circunstancias experimentadas. El cuerpo humano es capaz de someterse a exigencias físicas muy elevadas y que requieren un alto nivel de eficiencia, pero generalmente no puede llevarlas a cabo partiendo de un estado de reposo. De ahí la importancia que tiene la realización del calentamiento físico, puesto que sin este proceso, estaríamos muy lejos de alcanzar los niveles de excelencia que hoy en día se han alcanzado en infinidad de disciplinas deportivas.

Existen dos tipos de calentamiento físico, que es importante distinguir para incorporar ambos dentro de un plan de entrenamiento:

El calentamiento físico general

El calentamiento físico específico

El calentamiento físico general es el primer tipo de calentamiento a realizar y debe tener una duración aproximada de 5-10 minutos, comenzando con una intensidad muy leve y llegando hasta una intensidad moderada. Como su nombre lo indica, el objetivo principal del calentamiento físico general, es producir una activación generalizada de todo el organismo, comenzando el entrenamiento de todos o la mayoría de los músculos, tendones y articulaciones, estimulando progresivamente la función del corazón y pulmones.

Calentamiento físico específico, el cual será diferente en base a la zona del cuerpo que va a entrenar y consiste en un estiramiento muscular, articular y tendinoso de las regiones específicas del cuerpo que va a someter a entrenamiento, además de una contracción muscular con carga mínima.

ACTIVIDAD

- 1) Escribe un resumen del texto
- 2) Realiza una sopa de letra con 10 palabras sobre el calentamiento
- 2) Diseña plan de calentamiento general donde se vea incluido los elementos del calentamiento.
- 3) Realiza el dibujo de al menos 10 ejercicios de los que hay en el documento con la descripción de cómo se hacen.

ACTIVIDAD PRÁCTICA Y DEBE DEJAR ALGO DE EVIDENCIA POR ESCRITO

Actividades	Org.	Gráfico	T./R .
--------------------	-------------	----------------	------------------

Activación

Individual

Movilidad Articular

- **Tobillo:** De pie realizaremos rotaciones del tobillo hacia un lado y hacia el otro.
- **Rodilla:** Con las rodillas semiflexionadas realizaremos rotaciones hacia los distintos lados.
- **Cadera:** Con las manos en la cintura haremos rotaciones hacia los lados.
- **Brazos:** Haremos circunducciones de brazos hacia delante y hacia atrás.
- **Muñecas:** Con los dedos entrelazados realizaremos rotaciones de las mismas.
- **Cuello:** Muy suavemente diremos "sí" y "no" con la cabeza con varias repeticiones.



60'

Estiramientos

- **Tobillos:** Sentados con una pierna flexionada y la otra con el pie encima de la rodilla anterior y con las manos vamos haciendo flexión y extensión del tobillo.
- **Gemelos:** De pie, colocamos una pierna más adelantada que la otra, la delantera se flexiona un poco dejando el peso del cuerpo sobre ella, con el fin de estirar el gemelo de la pierna más retrasada.
- **Talón de Aquiles:** Con la misma posición que la anterior pero flexionamos las dos rodillas y dejamos el cuerpo del peso en la de atrás.
- **Cuádriceps:** De pie, flexionamos una pierna ayudándonos con el brazo hasta que el tobillo toque con el glúteo.
- **Isquiotibiales:**
 1. Sentados, con una pierna estirada y la otra flexionada con la planta del pie tocando el muslo.

Individual



Nos echamos hacia delante, cogiéndonos del tobillo.

2. Sentados, con las piernas estiradas y abiertas, nos apoyamos con las manos y nos echamos hacia delante.
3. Sentado en el suelo, con las piernas abiertas. Girar el tronco hacia una de las piernas y se extiende sobre ella hasta cogerse el pie.

- **Cadera:** Tumbados con el cuerpo estirado, flexionamos una pierna sobre el pecho ayudándonos con los brazos.
- **Abductores:** De pie, con las piernas separadas, flexionamos una pierna y dejamos el peso del cuerpo sobre una pierna lateralmente.
 1. Mariposa: Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies e intentamos tocar el suelo con las rodillas.

- **Psoas:** Nos colocamos de rodillas con una pierna hacia adelante, hasta que la rodilla esté exactamente encima del tobillo, la otra rodilla sin que toque el suelo. Bajaremos poco a poco la cadera.

- **Espalda**

1. De pie con los brazos separados a la anchura de los hombros, nos inclinamos hacia un lado.

- **Glúteo:** Sentados con una pierna estirada, la otra flexionada y por encima de esta, con el pie apoyado en el suelo. Nos ayudamos de las manos para estirar.



• **Brazos**

1. Estiramos un brazo y con el otro cogemos el codo y lo llevamos hacia el pecho.
2. Flexionamos un brazo y lo colocamos detrás de la cabeza y con el otro nos ayudamos a estirar.
3. Entrelazamos las manos con las palmas hacia fuera y estiramos los brazos hacia delante y hacia arriba con las rodillas semiflexionadas.
4. Igual, pero por detrás e intentamos subir los brazos lo mas alto posible.
5. Con el brazo extendido, flexionamos y extendemos la muñeca ayudándonos con la otra mano.



• **Cuello**

1. De pie, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano. Igualmente lo haremos hacia delante y hacia atrás.



Actividad dinámica:

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

NOTA: EL TRABAJO DEBE DE SER ENTREGADO DE MANERA ESCRITA EN EL CUADERNO DE EDUCACIÓN FISICA.

