



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ

CELULAR: 3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA GRADO: 7 GRUPO: 1-2-3

NOMBRE DEL ALUMNO: _____

TALLER #12

TEMA: EL CALENTAMIENTO

Siempre que se va a realizar cualquier actividad que requiere de cierto esfuerzo, es necesario hacer un calentamiento, entendiéndose este como el conjunto de actos y ejercicios previos a la actividad física.

El calentamiento tiene unos objetivos fundamentales que son:

Alcanzar la disposición y la motivación adecuadas para ejecutar los ejercicios.

Aumentar la temperatura del cuerpo para mejorar la irrigación sanguínea (paso de la sangre por el organismo) y así lograr una mejor oxigenación en los músculos.

El calentamiento es algo realmente importante antes de un partido, una competencia atlética o cualquier actividad física intensa. No se debe exagerar en las actividades de calentamiento, pues se gastaría parte de las energías que se necesitan para el esfuerzo principal. Pero, de igual forma, se deben ejecutar los ejercicios suficientes para evitar el riesgo de lesiones y alcanzar el objetivo propuesto. Es importante aclarar que dentro de la estructura general del calentamiento se incluyen:

Ejercicios de movilidad articular. Ejemplo: círculos con los brazos, flexiones y extensiones, etc.

Ejercicios para aumentar la temperatura corporal (trote, juegos, minipartidos, etc.).

Estiramientos de los diferentes grupos musculares y tendones que participarán en la acción.

En términos generales, el calentamiento se divide en dos partes: la activación dinámica general, ADG, y la activación dinámica específica, ADE.

La ADG se refiere a la ejecución de ejercicios tendientes a activar la circulación, elevar la temperatura corporal y predisponer el organismo a la actividad física. Esta puede llevarse a cabo a través de actividades como caminar, trotar, saltar a baja intensidad, ejercicios de soltura y coordinación; además, incluye y combina ejercicios de movilidad articular.

La activación dinámica específica, ADE, se centra en la puesta en marcha de ejercicios o movimientos directamente relacionados con las habilidades del deporte o la actividad que se va a realizar. En esta parte del calentamiento existe una participación muy activa del sistema nervioso. En realidad, los ejercicios de calentamiento deben parecerse a una sesión de entrenamiento, pero en miniatura, es decir, utilizando ejercicios de este pero limitando su número, volumen e intensidad, factores que a su vez varían de acuerdo con las características del medio y las condiciones climáticas.

Después del calentamiento sigue la actividad física o encuentro deportivo que se vaya a realizar. Y para después de la actividad, debemos aprender a ejecutar una fase conocida como vuelta a la calma.

La vuelta a la calma tiene como propósito que disminuyas la fatiga causada por el ejercicio y que tus músculos terminen con una buena flexibilidad. Para esta fase debes realizar

ejercicios de estiramientos similares a los del calentamiento. Recuerda que el calentamiento es uno de los hábitos que debes adquirir antes de la actividad física. Si lo haces así para todas las actividades físicas y deportivas, no solo estarás cuidando tu cuerpo y previniendo lesiones, sino también estarás demostrando que sabes aplicar tus conocimientos a la vida diaria.

ACTIVIDAD

1. Explica las razones por las cuales es necesario hacer un buen calentamiento.
2. ¿Cuál es el tiempo adecuado para realizar un buen calentamiento?
3. Escribe en el cuadro las diferencias entre el calentamiento general ADG y el calentamiento específico.

CALENTAMIENTO GENERAL ADG	CALENTAMIENTO ESPECIFICO ADE

4. Marca la respuesta correcta
 - ¿En qué parte de la actividad física se deben realizar los ejercicios de calentamiento?
 - a. Al final
 - b. En medio
 - c. Al iniciar
 - d. En todas
 - El calentamiento sirve para evitar:
 - a. Caídas
 - b. Lesiones
 - c. Golpes
 - En la activación dinámica general se puede incluir:
 - a. La movilidad articular
 - b. La ADE
 - c. La velocidad
 - Una de las razones para realizar el calentamiento es:
 - a. Preparar el cuerpo para un esfuerzo.
 - b. Preparar al cuerpo para agotarlo.
 - c. Preparar al cuerpo para el descanso.

5. Realizo los siguientes ejercicios durante la clase de educación física.

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, hace atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zig-zag 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	