



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ    CELULAR:3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA    GRADO: \_\_7\_\_ GRUPO: \_1-2\_\_

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

## TALLER # 13

### TEMA: FORMAS DE HACER CALENTAMIENTO

Para realizar un calentamiento puedes utilizar varias alternativas como un juego, un pequeño partido, una carrera continua o varias actividades a manera de circuito. La forma más simple de realizar un calentamiento es iniciar por la movilidad articular y luego hacer un trote continuo. Este ejercicio tan sencillo y antiguo tiene muchos beneficios:

- Aumenta, tonifica y activa el desarrollo muscular.
- Proporciona agilidad y destreza.
- Vigoriza el corazón y los pulmones.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Ayuda a la coordinación de los movimientos.
- Estimula el apetito y favorece la buena digestión.

Recuerda que, para correr mejor, debes tener presente:

- La posición del cuerpo
- La zancada
- El braceo

**El circuito:** Otra forma mucho más divertida de calentar para luego desarrollar cualquier trabajo físico es el circuito. Este está compuesto por estaciones. En cada una de ellas se propone una actividad que se realiza cierto número de veces o por un determinado tiempo. En esta forma de calentamiento puedes hacer en cada estación un ejercicio de cada capacidad física (resistencia, velocidad, fuerza, flexibilidad, coordinación).

### ACTIVIDAD.

1. Que entiendes por circuito
2. Coloca en el espacio de la derecha el número de la respuesta correcta:

1. Es el primer paso en el calentamiento.	_____ Calentamiento específico
---	--------------------------------

2. Está presente en casi todos los deportes.	_____ Aumenta la capacidad respiratoria y estimula el apetito.
3. Son factores que permiten correr mejor.	_____ Los tenis y la ropa
4. Tiene que ver con el desarrollo de ejercicios cercanos a la técnica del deporte o la actividad física que se va a trabajar posteriormente.	_____ La movilidad articular
5. Son beneficios que se obtienen con la carrera.	_____ La estatura y el equilibrio _____ La carrera _____ Gastar menos energía _____ La posición del cuerpo, la zancada y el braceo

3. Realiza los siguientes ejercicios durante la clase de educación física.

