



NOMBRE DEL ESTUDIANTE

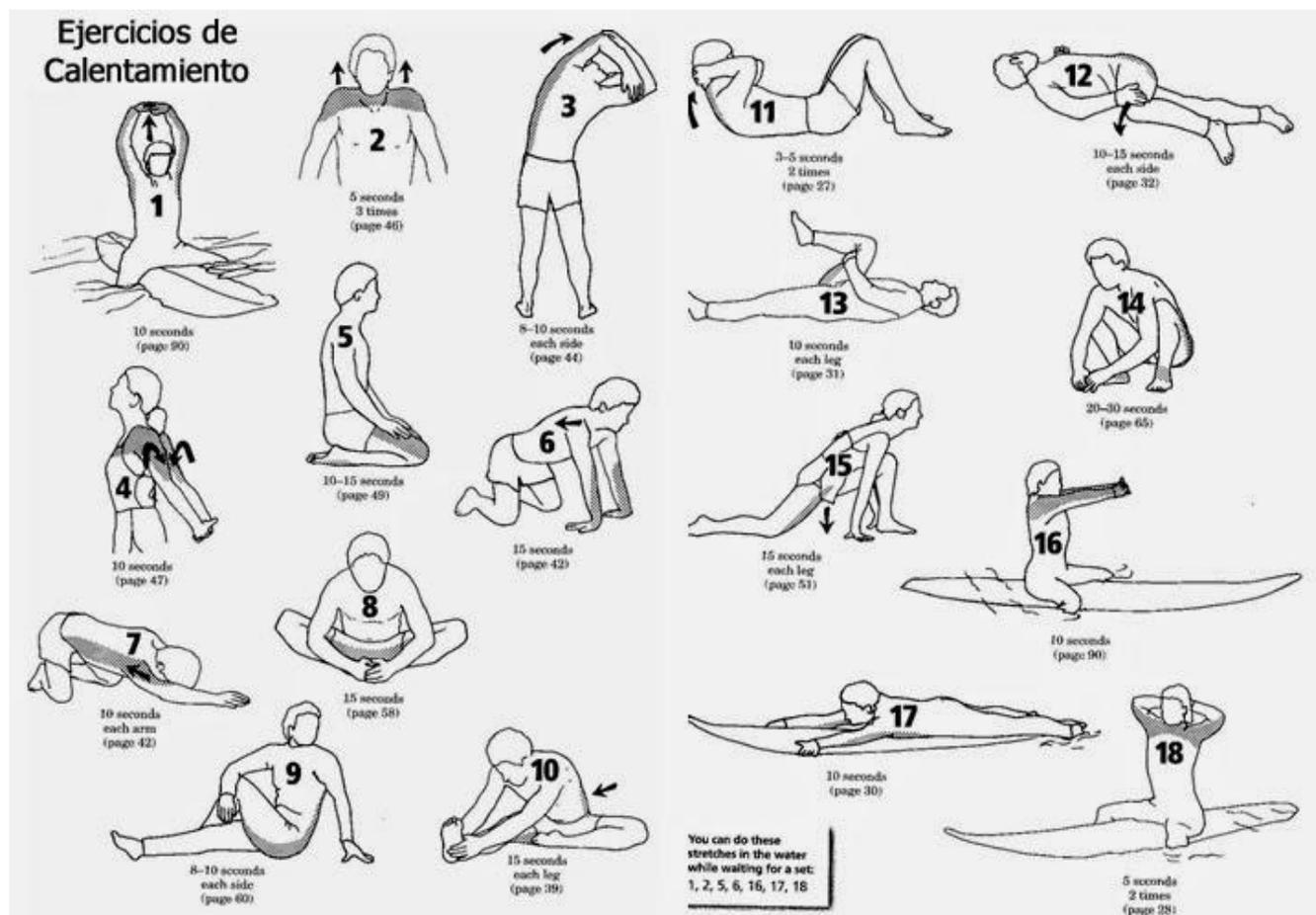
NODO: Desarrollo Humano

Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA

Docente: Gloria Zulamita Restrepo Acevedo

Grado: Quinto

TALLER # 2



Lee y responde las preguntas:

- 1- ¿Qué significa la palabra deporte?
- 2- ¿Cómo se pueden clasificar los deportes?
- 3- ¿Qué son los deportes de pelota?
- 4- ¿Cómo se hace correctamente un calentamiento deportivo?
- 5- Haz una lista de varios juegos de pelota

Lee la siguiente información

TIPOS DE CALENTAMIENTO

GENERAL:

- Aquel que puede ser utilizado antes de cualquier actividad física, teniendo un efecto aceptable sobre la mayoría de ellas: clases, mantenimiento, entrenamientos en general, deportes a nivel medio...

ESPECÍFICO:

- Aquel encaminado a prepararnos para una actividad deportiva concreta y de gran intensidad (competición) o de características muy específicas, que requieren ejercicios y técnicas de ejecución muy especializados.

Calentamiento GENERAL

En el calentamiento general se realizan ejercicios de todo tipo, desplazamientos, movimientos articulares, ejercicios de coordinación, carreras, saltos, etc. siempre intentando calentar el mayor número de músculos posible. Esta parte será similar para todas las actividades físicas y/o deportes que vayamos a realizar y nos valdrá para todos los calentamientos

¿Cómo se hace LA PARTE GENERAL del calentamiento?

Dividiremos esta parte en 4 bloques que realizaremos con este orden:

1. Movilidad articular: se trata de poner en movimiento las principales articulaciones que vayamos a utilizar en la actividad posterior (sobre todo si nos encontramos en primeras horas de la mañana). Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7', no debería ser superior a 1'.

2. Ejercicios para aumentar la temperatura muscular y aumentar el número de pulsaciones: se pretende que aumenten las pulsaciones para que llegue más sangre al músculo y para que aumente la temperatura que favorezca los posteriores ejercicios de estiramientos. Esta parte, en un calentamiento de unos 6', no debería ser superior a unos 2'-3'.

3. Ejercicios de estiramientos: se realizarán en este momento NO AL INICIO DEL CALENTAMIENTO, porque ya hemos aumentado la temperatura interna de los mismos y los tenemos en disposición de poder estirarlos sin riesgo de lesión. Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7', no debería ser superior a 1'-2'.

4. Ejercicio generales: con estos ejercicios se pretende que el corazón equipare las pulsaciones a un ritmo aproximado a la actividad a hacer a continuación. Con tal de conseguir esto se harán

progresiones, cambios de ritmo, de dirección, skipping y todos aquellos ejercicios de la segunda parte realizados con una mayor intensidad. Además, se pueden incluir ejercicios de tonificación muscular, tales como abdominales o flexiones. Esta parte, en un calentamiento de unos 6'-7' de duración, no debería de durar más de 2'-3'.

Los tiempos de cada una de las partes son orientativos, pero debe respetarse aproximadamente la proporción de tiempo utilizada en cada una de ellas. Por ejemplo, si el calentamiento tiene el doble de duración, duplicaríamos el tiempo de cada una de las partes.

JUEGO DE PELOTA

Un **juego o deporte de pelota** es un **juego o deporte** en el cual su elemento esencial es una **pelota**.

Hay muchos juegos populares y deportes que impliquen algún tipo de pelota o similar objeto. Estos juegos se pueden agrupar por el objetivo general del juego, a veces indicando un origen común, ya sea de un juego en sí o de su idea básica:

- En los cuales se utiliza un elemento para golpear la pelota, como el **béisbol**, el **cricket** y el **golf**.
- Juegos que necesitan anotar **goles**, como el **baloncesto**, **fútbol**, **rugby**, **balonmano** y **hockey**.
- Juegos en los que la pelota se debe lanzar por encima de una red, como el **voleibol**, **tenis** y **badminton**.
- Juegos con objetivos a acertar, como los **bolos** y las **bochas**.
- El original "juego de pelota", cuyo objetivo es mantener la bola en constante movimiento, pero no lo que le permite botar dos veces a la tierra sin ser golpeado entre abandonos.
- Y así sucesivamente.

