	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>
	<b>PLAN DE APOYO</b>
	<b>SECCIÓN</b>
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>	

**Semana del 20 al 24 de abril**

**Nodo:** Desarrollo Humano **Grade:** 4° **TEACHER:** \_\_\_\_\_

**Estándar:** Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.

**Indicador de desempeño:** Reconoce la importancia de ejecutar movimientos de calentamiento y estiramiento antes de iniciar una actividad física.

A continuación te presento unas definiciones que te servirán para comprender la importancia de la preparación de nuestro cuerpo antes y después de realizar cualquier actividad física en la escuela o fuera de ella.

El **calentamiento** es el conjunto de actividades o ejercicios de carácter general y específico, que se realizan antes de toda actividad física en la que se requiere de esfuerzo sea superior a lo normal; con el fin de poner en marcha los órganos del cuerpo del deportista y prepararse así para un máximo rendimiento.

El **calentamiento general** sirve para todo tipo de actividades físicas y está dirigido a todo el organismo por igual, mientras que el **calentamiento específico**, sirve para aplicarlo a un deporte concreto, competición o una determinada actividad física.

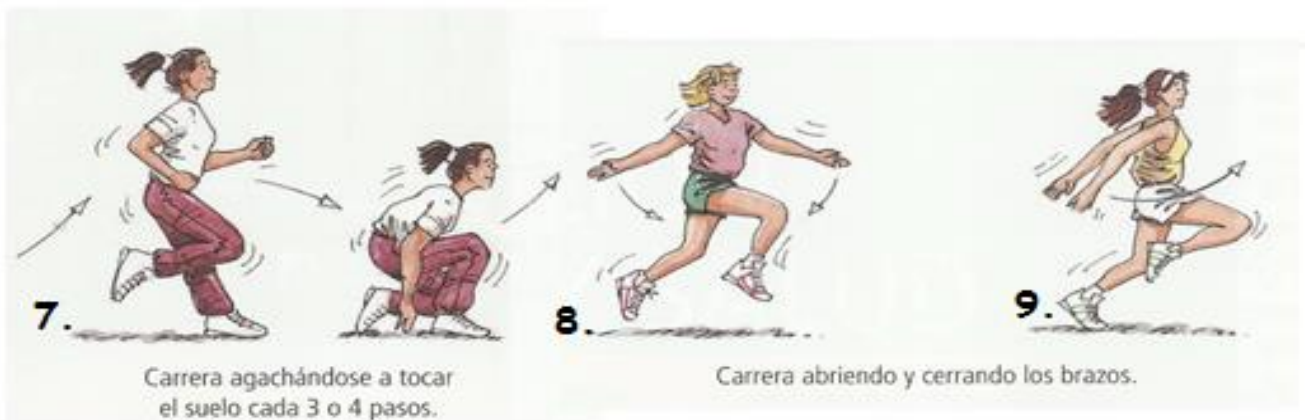
El calentamiento nos ayuda a:

- **nivel preventivo**, evitar lesiones musculares y articulares
- **nivel fisiológico**, poner en funcionamiento los sistemas cardiovascular y respiratorio para efectuar un trabajo a mayor intensidad
- **nivel psicomotor**, disponer al sistema nervioso para favorecer al máximo la coordinación muscular
- **nivel psicológico**, mejorar la actitud mental, mejorar la atención, concentración, etc.
- **nivel de rendimiento**, mejora la ejecución de la técnica y facilita el aprendizaje, además el cuerpo está preparado para realizar esfuerzos grandes .

**Nota:** antes de hacer cualquier actividad física debes realizar como mínimo 10 minutos de calentamiento

Tomado de: [https://es.wikidia.org/wiki/Calentamiento\\_deportivo](https://es.wikidia.org/wiki/Calentamiento_deportivo)

A continuación te presento unas actividades que puedes realizar en casa con la supervisión de un adulto para que realices ejercicios dos o tres veces en la semana durante una hora lo cual es equivalente a las horas de clase que tendrías en la escuela. Luego de realizar las actividades responde las preguntas que aparecen después de las imágenes.



**Los ejercicios de desplazamientos:** No son sólo carrera, aunque es la forma de desplazamiento más habitual. Podemos combinar la carrera con otros desplazamientos o ejercicios variados: carrera lateral, carrera de espaldas, cambios de dirección, cruces, talones, glúteos, skipping, etc.

## Preguntas

1. ¿.Cuál de los ejercicios realizados te requirió mayor esfuerzo y por qué? Explica:

---

---

---

---

---

---

2. Si fueras a participar de una competencia deportiva y el entrenador no le da importancia a realizar un calentamiento antes de la competencia. Tu que harías o que le dirías a él?

---

---

---

---

---

3. ¿Cuál de los ejercicios del 1 al 9 pertenecen a un calentamiento general y cuál al calentamiento específico y explica a qué deporte específicamente lo requiere. Menciona mínimo tres deportes?

---

---

---

---

---

---

4. ¿Qué recomendaciones le darías a tus compañeros y a tu profesor antes de realizar la clase práctica de Educación física?

---

---

---

---

---

---