

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA</b>	<b>CÓDIGO:</b> ED-F-30	<b>VERSIÓN</b> 2
	<b>Taller 1</b>	<b>FECHA:</b> 23-02-2019	

**Marque el tipo de taller:** Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización \_\_\_x\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_  
**Asignatura:** Educación Física | **Grado:** 5 | **Fecha:** marzo 16 de 2020

**Docente:** Lina Marcela Naranjo Montoya  
**Nombre y Apellidos de estudiante:**

**Propósito (indicador de desempeño):** SABER SER (ACTITUDINAL) Demuestra interés por hacer un uso adecuado y adecuado del tiempo libre

**Pautas para la realización del taller:** Realizar diferentes actividades que ayudan a implementar el uso del tiempo libre, definir en el cuaderno y dibujar cada uno de ellos.

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:**

- Interés en la consulta
- Creatividad para la presentación del trabajo
- Conocimiento de cada uno de los juegos, porque se realizará una socialización con cada uno de ellos.
- Creatividad en la presentación de cada uno de los juegos al llegar a la clase.

**ACTIVIDADES:**

Aprovecha para practicar con tus padres y hermanos algunos juegos que ayudan a ser divertidos en el uso del tiempo libre. Realízalos en el cuaderno.

1.



L	Nombre	Apellido	Animal	Comida	Objeto	País/ciudad	Famoso	Adjetivo	Profesión	Total

2. La cuerda.
3. yoyo
4. Las canicas
5. El trompo

6. El uno



Consulta la función de cada uno de ellos, dibuja y diviértete jugando en casa.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FLORA	CÓDIGO: ED-F-30	VERSIÓN 2
	Taller 2	FECHA:23-02-2019	

**Marque el tipo de taller:** Complementario \_\_\_\_\_ Permiso \_\_\_\_\_ Desescolarización \_\_\_x\_\_\_ Otro  
**Asignatura:** Educación física **Grado:** 5 **Fecha:** marzo 16 de 2020

**Docente:** Lina Marcela Naranjo Montoya

**Nombre y Apellidos de estudiante:**

**Propósito (indicador de desempeño):** SABER SER (ACTITUDINAL) Demuestra interés por hacer un uso adecuado y adecuado del tiempo libre

**Pautas para la realización del taller:** Definir el concepto de calentamiento físico y realizar la actividad propuesta en el cuaderno.

**Describir ítems de evaluación del taller para el estudiante:**

- Hacer lectura clara del texto y saber dar respuesta de él, para un ejercicio escrito y práctico en clase.
- Se revisa orden y presentación del trabajo.
- Interés en la realización de las imágenes sobre calentamiento.
- Creativamente realizar evidencias sobre ejercicios realizados en casa.

**ACTIVIDADES:**

### EL CALENTAMIENTO FÍSICO

Consiste en realizar una serie de ejercicios que provocan un aumento de la temperatura muscular. La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Beneficios del calentamiento, Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico. Mejora la motricidad corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio. Previene lesiones al proteger los músculos y las articulaciones.

## Efectos

- ❖ Aumento de la temperatura corporal
- ❖ Aumento del riego sanguíneo y de la irrigación de los músculos, lo que proporciona mayor aporte de oxígeno y evacuación del dióxido de carbono.
- ❖ Aumento de la actividad pulmonar y mejora en la utilización del oxígeno.
- ❖ Aumento de la velocidad de contracción muscular.
- ❖ Mejora de la transmisión de los impulsos nerviosos.
- ❖ Aumento de la sensibilidad propioceptiva.
- ❖ Economía de energía.
- ❖ Aumento de capacidades psíquicas y cognitivas: atención, concentración y procesamiento de la información.
- ❖ Aumento de las capacidades orgánicas y artículo-musculares.
- ❖ Aumento de los niveles de fuerza.
- ❖ Aumento de la temperatura del cuerpo y bajada de la viscosidad sinovial que facilita el roce articular y muscular.
- ❖ Aumento de la elasticidad muscular que evitan alargamientos bruscos y desgarros.
- ❖ Adaptación a las acciones motrices.

## Tipos de calentamiento

**Calentamiento general:** Prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.

**Calentamiento específico:** Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente. En muchos deportes una parte del tiempo se emplea en realizar actividades con la pelota o instrumentos que se empleen.

**Calentamiento preventivo:** Este se realiza en el proceso de recuperación de alguna lesión y se suele acompañar de masajes y baños de calor.

## **Elementos de un calentamiento adecuado**

- Movilidad articular
- Estiramientos
- Desplazamientos y coordinación
- Carrera continuada

## ACTIVIDAD

1. Realiza un esquema (imagen) de calentamiento donde se vea reflejado cada uno de los elementos del calentamiento.
2. Saca 5 preguntas con sus respectivas respuestas sobre el tema del calentamiento.
3. Repasa este concepto de calentamiento se hará una evaluación escrita sobre ella.
4. practica en casa diferentes estiramientos trabajados en clase.