
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 1 de 4

IDENTIFICACIÓN			
INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTE: Cesar García Estrada.- Lilia Vidales		NÚCLEO DE FORMACIÓN: Lúdico Recreativo	
CLEI: 3	GRUPOS: 1-2-3- 4 -5 - 6 -7 - 8	PERIODO: 1	CLASES: SEMANA 7
NÚMERO DE SESIONES: 10	FECHA DE INICIO: 8- MARZO DE 2021	FECHA DE FINALIZACIÓN: 13 MARZO DE 2021	



PROPOSITO

Realizar y practicar ejercicios de calentamiento para habituarlos en tu vida diaria .

RECUERDA: Entregar a los siguientes correos según corresponda el docente. Cesar García cesargarcia@hectorabadgomez.edu.co o al WhatsApp 3104572589. Lilia Vidales Lilia Vidales liliavides@hectorabadgomez.edu.co o al WhatsApp 3206942858.

INTRODUCCION.DEPORTE El deporte es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. La mayoría de las definiciones de deporte lo definen como «actividad física», pero existen actividades de bajo o nulo ejercicio físico que son consideradas como deportes por asociaciones como el COI, por ejemplo el ajedrez, , el tiro deportivo y los Deportes electrónicos, por pensarse que la concentración y habilidades mentales necesarias para destacar en ellas requieren una buena forma física. Por el contrario, existen actividades físicas extenuantes que no son un deporte, por no cumplir con otros elementos de la definición.

EXPRESIONES ARTISTICAS: La expresión artística es la canalización de ideas y sensaciones intelectuales hacia el exterior y hacia los demás mediante una disciplina artística.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 2 de 4	

ACTIVIDAD 1 (CONCEPTUALIZACIÓN)

TEMA CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de actividades o ejercicios, de carácter general primero y específico después, que se realizan previamente a toda actividad física que requiera un considerable esfuerzo, para poner en marcha todos los órganos de nuestro cuerpo.

El calentamiento no es por tanto una serie de ejercicios que se realizan desorganizadamente y de una manera mecánica.

Cada persona tiene su punto ideal de calentamiento y éste ha de ser metódico, severo y calculado. En el calentamiento por tanto hay que concentrarse tanto más que en la competición.

Podemos definir el calentamiento como la puesta en acción del organismo para efectuar un posterior esfuerzo de mayor intensidad, en óptimas condiciones.

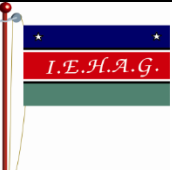

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro organismo alcance un nivel óptimo de rendimiento de forma paulatina para que, desde el comienzo del esfuerzo, podamos rendir al máximo. Si has calentado antes de realizar una actividad físico-deportiva, serás capaz de dar lo mejor de ti mismo desde el primer momento. Por tanto, es fundamental que calientes antes de realizar cualquier esfuerzo físico. Si no lo haces, tu organismo tendrá que adaptarse rápida e inadecuadamente, rendirá peor y tendrás más posibilidades de sufrir alguna lesión.

La realización del calentamiento tiene como ventajas:

- Posibilita que el corazón comience a latir más deprisa enviando por tanto más sangre a los músculos.
- Permite que los pulmones capturen más oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.

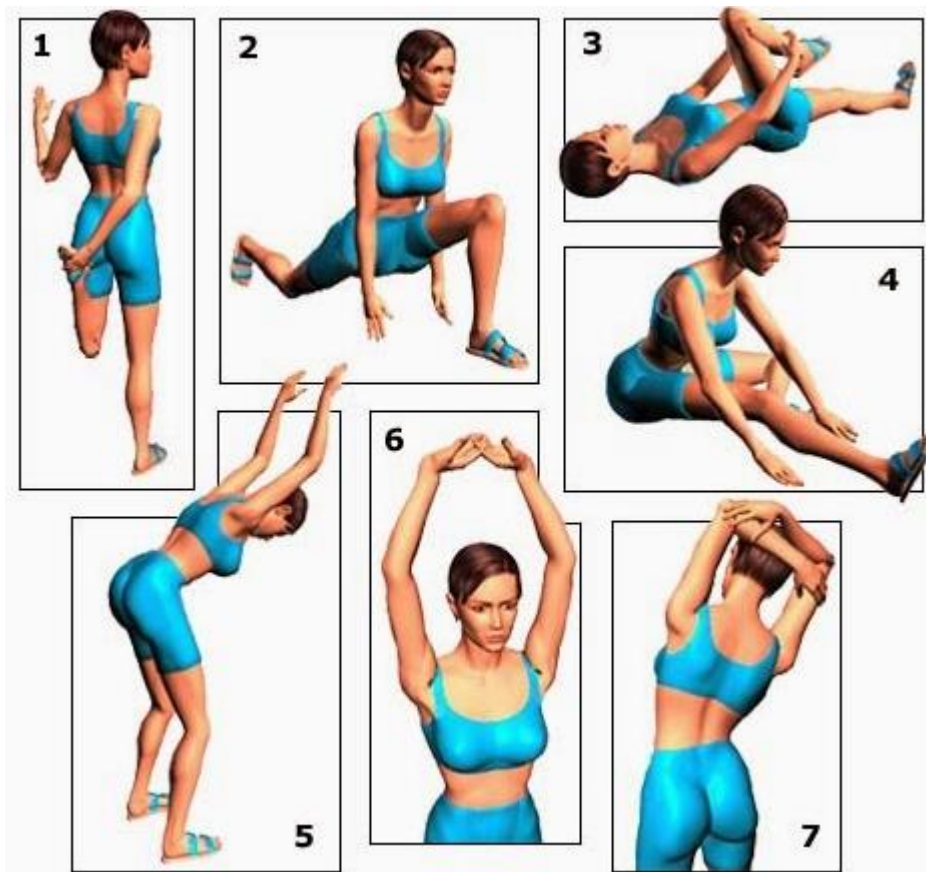
Por todo lo anteriormente expuesto podemos señalar dos objetivos básicos del calentamiento:

1. Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.
2. Evitar el riesgo de lesiones



	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL		Versión 01	Página 3 de 4

Actividad Practica

1. Según el texto anterior que es un calentamiento.
2. Realiza la siguiente secuencia de ejercicios durante toda la semana y envía la evidencia en foto(una por cada ejercicio) video(un video corto de 15 segundos realizando los ejercicios) o dibujo (dibuja en tu cuaderno los ejercicios)



3. Contesta según el texto cuales son los dos objetivos fundamentales para realizar un buen calentamiento.
4. Escribe las ventajas de un buen calentamiento.

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA VIRTUAL	Versión 01	Página 4 de 4	

5. Realiza una frase decorada donde invites a las personas del por qué la importancia de realizar ejercicio. Ejemplo

