



|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|                                     | <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA<br/>HECTOR ABAD GOMEZ</b> |            |  |
|  | Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>                 | Código     |   |
| <b>Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA</b> |  | Versión 01 | <b>Página</b><br>1 de 3   |

|  |   |   |                  |
|--|---|---|------------------|
| <b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b> |   |   |                  |
| <b>DOCENTES: CESAR GARCIA ESTRADA</b>          |   | <b>NÚCLEO DE FORMACIÓN:<br/>LUDICO RECREATIVO</b>   |                  |
| <b>CLEI: 3</b>                                 | <b>GRUPOS: 304. 305. 306.<br/>307. 308</b>    | <b>PERIODO: 1</b>                                   | <b>SEMANA: 5</b> |
|  |   |   |                  |
| <b>NÚMERO DE SESIONES: 1</b>                   | <b>FECHA DE INICIO<br/>18 DE FEBRERO 2023</b> | <b>FECHA DE FINALIZACIÓN<br/>24 DE FEBRERO 2023</b> |                  |

### **PROPÓSITO**

- Realizar y practicar ejercicios de calentamiento para habituarlos en tu vida diaria.
- Aprender conceptos teóricos de calentamiento.

### **ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)**

#### **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 capten más oxígeno, lo cual, es necesario para el ejercicio.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.

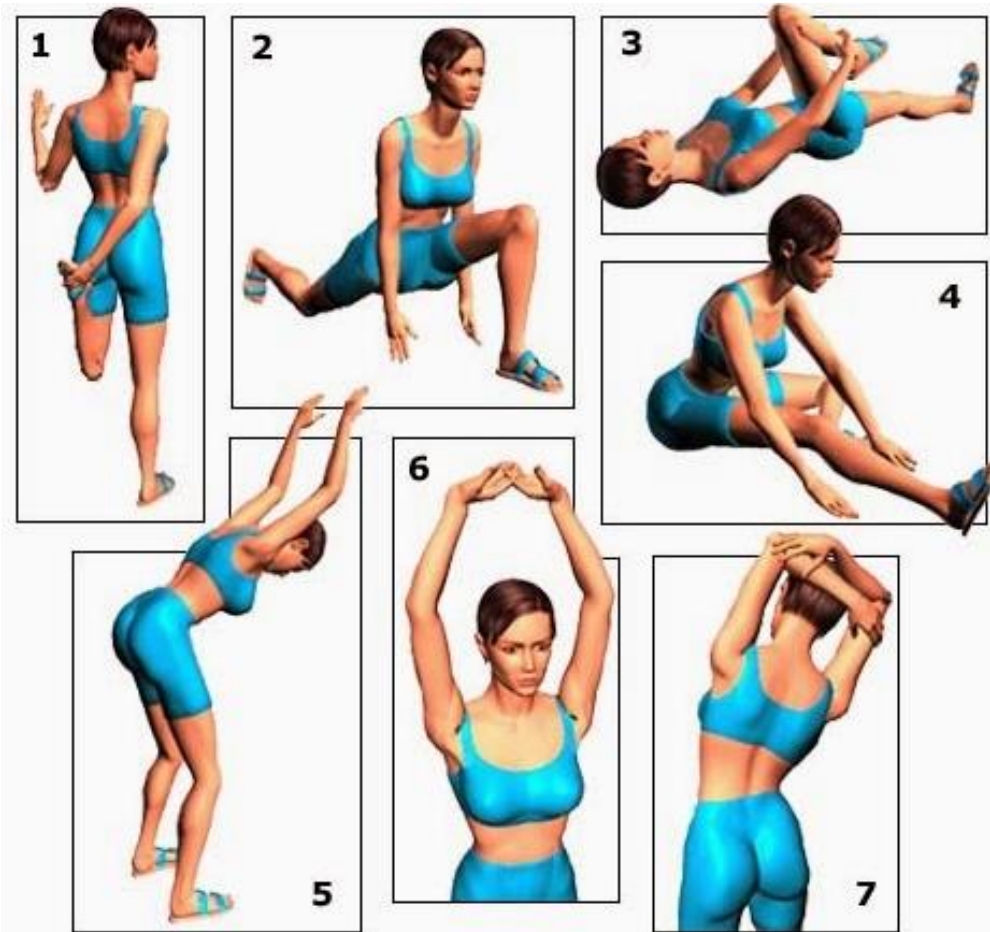
Por todo lo anteriormente expuesto podemos señalar dos objetivos básicos del calentamiento:

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

## **ACTIVIDAD 2 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)**

### **Actividad Práctica**

1. Escribe en el cuaderno el concepto de calentamiento.
2. Realiza la siguiente secuencia de ejercicios en la clase y aprenderla para que la sigas practicando como hábito diario.



**FUENTES DE CONSULTA:**

<https://es.scribd.com/document/464655841/>

Conocimientos previos.

Guías institucionales.

CONCEPTOS DE INTERNET