



GUÍA Nº2 TALLER DE DEPORTES 7º BÁSICO ABRIL 2021

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

OBJETIVO DE APRENDIZAJE: OA 04 Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, **ejecutar un calentamiento**, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.

CONTENIDOS: Calentamiento

ACTIVIDADES: Lee el siguiente texto, con calma, posteriormente realiza la actividad solicitada.

CALENTAMIENTO

El calentamiento es lo primero que se realiza en un entrenamiento físico, se realiza para preparar nuestro cuerpo para las actividades que se van a realizar, con el fin de evitar lesiones, ya que su función es que nuestro cuerpo esté en condiciones, cumple un rol fundamental en el aumento del flujo sanguíneo, de oxigenación y en la preparación de nuestras fibras musculares, evitando que estas se rompan cuando realizamos un esfuerzo físico moderado o intenso.

Un calentamiento puede ser general o específico; es general cuando lo realizamos enfocados en todo el cuerpo y específico cuando nos enfocamos en ciertas partes del cuerpo pensando en un deporte determinado que realizaremos, por este motivo el calentamiento de un futbolista, un ciclista o en levantador de pesas será totalmente diferente, ya que se enfocarán en las partes del cuerpo que necesitan utilizar de manera específica en la actividad que van a realizar.

Un calentamiento general posee cuatro fases

La primera es la Oxigenación, que busca incorporar oxígeno a nuestro cuerpo, para esto realizaremos actividades como trotar, saltar, caminar o bailar, que son actividades de intensidad suave y que podemos realizar por varios minutos sin detenernos.

La segunda fase es la Movilidad Articular, en donde movemos de manera suave y delicada cada una de las articulaciones de nuestro cuerpo, recordando que las articulaciones son la unión de dos o más huesos del cuerpo, la movilidad articular se realiza en orden de manera ascendente (de abajo hacia arriba, de pies a cabeza) o descendente (de arriba hacia abajo, de cabeza a pies), realizamos movimientos en



su mayoría circulares a excepción de las articulaciones de rodilla y codo, ya que en ellas solo flectamos y estiramos, debido a que ese es el movimiento natural de nuestra articulación.

La tercera fase es la de Potencia, en esta parte del calentamiento realizamos un esfuerzo intenso, aumentando nuestra frecuencia cardíaca, realizamos ejercicios que requieran velocidad y fuerza de manera combinada; en esta parte del calentamiento realizamos skipping, saltos rodillas al pecho, burpees y talones al glúteo.

La cuarta fase es la Elongación, consiste en estirar las fibras musculares de manera suave, manteniendo la posición, sin insistir, cada posición se debe mantener por 10 segundos como mínimo, elongamos los diversos músculos de nuestro cuerpo de manera ordenada, brazos, troco y piernas o en orden inverso.

Para recordar de manera sencilla las partes del calentamiento, nombramos a un calentamiento con la siguiente sigla OMPE (oxigenación, movilidad articular, potencia y elongación)

Durante el calentamiento, al igual que durante la práctica de actividad física es muy importante, al inicio de cada fase se recomienda hidratarse con sorbos pequeños de agua, ya que de esa manera ayudamos al mejor funcionamiento de todo nuestro cuerpo.



ACTIVIDAD GUÍA 2 CALENTAMIENTO

Instrucciones: Responde cada pregunta de la manera solicitada. Escribe con letra clara y ordenada.

1.- Nombra las cuatro fases del calentamiento, en el orden de realización.

2.- Encierra en un círculo los ejercicios que corresponden a la fase de Potencia

TROTE - BURPES - ELONGACIONES – CAMINATAS – SKIPING – SENTADILLAS

3.- Dibuja en el espacio asignado una elongación para un músculo de las piernas.

4.- Escribe el nombre de los dos tipos de calentamiento

5.- ¿En qué momento del calentamiento debemos hidratarnos?. Encierra en un círculo la respuesta correcta.



- a) Se recomienda hidratarse al inicio de cada fase del calentamiento
- b) Se recomienda hidratarse al inicio del calentamiento.
- c) se recomienda hidratarse al final del calentamiento.

Recuerda archivar la guía.