**GUÍA N°2 DE EDUCACION FÍSICA\_3°EM\_\_**

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_

**Objetivos: Identificar los objetivos del calentamiento**

**Elaborar un calentamiento de 10 minutos considerando principios y estructura**

EL CALENTAMIENTO EN LA CLASE DE EDUCACION FISICA

DEFINICIÓN Y OBJETIVOS

El calentamiento es una actividad conformada por conjunto de ejercicios corporales que se realizan al inicio de la clase a modo de preparación e introducción, con el fin de preparar al estudiante física y psicológicamente para realizar en óptimas condiciones una actividad física de mayor esfuerzo y prevenir la aparición de lesiones. Físicamente el organismo se adapta progresivamente a los requerimientos de la actividad física. El sistema neuromuscular, cardiovascular, respiratorio, y hormonal modifican su funcionamiento de manera armónica en respuesta al esfuerzo físico. Por otro lado, se abandona la sensación de inactividad, aumentando la percepción sensorial y la atención, de manera que mejora también la disposición psíquica al trabajo. Por lo tanto, el calentamiento se entiende como una fase media entre la actividad física cotidiana de bajo esfuerzo a una actividad de esfuerzo mayor

Principios del calentamiento:

Progresión de la intensidad y la complejidad

Variedad de ejercicios y actividades

Continuidad evitando pausas prolongadas

Especialización de acuerdo a los objetivos y actividades de la parte central dela clase Sistematización de las actividades, ordenadas y secuenciada

Multilateralidad para abarcar y estimular al organismo general

Individualización de acuerdo a la edad, género y capacidades físicas. Aun trabajando grupalmente cada persona debe ser considerada y exigida individualmente

Participación activa y consciente

De acuerdo a estos principios los ejercicios propios del calentamiento se ordenan secuencialmente desde lo general a lo específico, es decir, desde movimientos amplios que involucren grandes grupos musculares y de fácil ejecución, hasta ejercicios similares a los que se realizarán en la parte central de la clase. Su intensidad aumenta progresivamente hasta una puesta a punto antes de entrar a la parte central de la clase. La duración del calentamiento no está definida, sin embargo se recomienda una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente que permita abarcar todas sus partes.

ESTRUCTURA

El calentamiento puede descomponerse en 3 partes principales según la finalidad de los ejercicios y para facilitar su planificación:

1. Activación dinámica general o “puesta en acción”

El propósito de esta primera parte es lograr una activación general del organismo, sacándolo de un estado de inactividad o actividad física de baja intensidad y provocar adecuadas respuestas funcionales de los grandes sistemas. Una de estas respuestas, y que es la que le da el nombre genérico de “calentamiento”, es el aumento de la temperatura corporal. En esta parte se incluyen ejercicios de desplazamientos y movilidad articular.

2. Elongación muscular

Permiten disminuir las tensiones musculo-tendinosas originadas en el estado de reposo y posibilitan una buena funcionalidad de los procesos de tensión y de relajación muscular en los esfuerzos subsiguientes. Los estiramientos provocan mejores respuestas funcionales si se realizan a continuación del aumento de la temperatura corporal, ya que ésta disminuye la viscosidad muscular y permite una mejor elongación de la musculatura. Los ejercicios de estiramiento muscular se pueden realizar de manera activa, pasiva, pasiva asistida y a través de la facilitación neuromuscular propioceptiva. Se debe evitar los rebotes, tirones y llegar a la sensación de dolor.

3. activación dinámica especifica o “puesta a punto”

En esta parte del calentamiento se realiza ejercicios o juegos con un nivel de exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo. En esta parte se debe trabajar entre el 50 y 70% de la FCR.

ACTIVIDAD

Elaborar un calentamiento de 15minutos aproximadamente de duración (considerando lo leído) para ejecutar a sus compañeros (más adelante). Registrarlo en un cuaderno.