



Liceo San Ignacio
Docente: Javier Pérez Ortiz
Asignatura: Educación Física y Salud
Curso: Quinto Básico

Nombre: _____ Fecha: _____ Curso: _____

Instrucciones: Estimados apoderados y estudiantes, la actividad que ustedes encontrarán a continuación tiene por objetivo mantenernos en contacto y generar en los niños y niñas la adquisición de aprendizajes a través de los contenidos conceptuales de la asignatura de Educación Física y Salud, ya que lamentablemente la pandemia COVID-19 ha afectado en normal desarrollo de nuestras vidas y por consiguiente de nuestra asignatura.

Importante: Ante la situación de no poder desarrollar ésta actividad, le pido que por favor no pierda la calma, y no abandone su hogar para imprimir el documento. Buscaremos la instancia posteriormente cuando se reanuden las clases para colocarnos al día. El no cumplimiento de la actividad no se traducirá en una mala calificación y menos en la reprobación de la asignatura. Hoy lo más importante es mantenernos sanos en nuestras casas.

Recepción de la guía: El documento puede ser enviado vía correo electrónico javier.perezortiz@hotmail.com.

Guía de Aprendizaje

El calentamiento

El calentamiento es la actividad que realizamos antes de realizar ejercicio físico o una actividad deportiva de alta exigencia. Nos prepara para responder adecuadamente para el esfuerzo que vayamos a realizar posteriormente. Por ejemplo jugar un partido con los amigos, salir a trotar por el bosque, participar de una clase de Educación Física, entre otras.

Calentamos para:

- ✓ Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento.
- ✓ Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos sitúa en una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Tiene numerosas ventajas:

- ✓ Aumenta la temperatura de los músculos. El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- ✓ Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- ✓ Mejora la coordinación de los movimientos.
- ✓ Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- ✓ Previene las lesiones.

Consta de varios tipos de ejercicios. Primero, ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos. Segundo, carrera suave de diferentes formas. Tercero, estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad que vayamos a realizar.

El calentamiento para tu edad y el tipo de ejercicio que vas a realizar debe durar unos 10 minutos. Se debe realizar progresivamente, empezando por ejercicios suaves y terminando por los más intensos. Debemos seguir cierto orden, de arriba abajo o al revés, así no nos olvidaremos de ningún músculo ni articulación. Poner más atención en aquellas partes del cuerpo que más vamos a ejercitar después.

Recuerda que un buen calentamiento te ayuda a prevenir lesiones y a rendir más en la actividad física. Debes convertirlo en una costumbre, responsabilizarte de lo que haces y aprender a realizarlo de manera autónoma.

Actividades

1. Contesta con tus palabras de acuerdo a lo leído anteriormente.

¿Qué es y para qué sirve el calentamiento?



¿Qué ventajas conlleva realizarlo?

2. Describe un calentamiento de forma práctica. Ten en cuenta lo que has leído.

3. Comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento

	Verdadero	Falso
Disminuye la fuerza de los músculos.		
Estimula el corazón y los pulmones.		
Aumenta la elasticidad de músculos y tendones.		
Previene las lesiones.		
Cansa al organismo.		
Prepara al deportista física y psíquicamente.		
Aumenta la temperatura de los músculos.		
Debe durar menos de cinco minutos.		
Se realiza después del ejercicio físico.		

4. Encuentra las siguientes palabras en la sopa de letras

Calentamiento – Músculos – Articulaciones – Lesiones – Ejercicio – Fuerza – Temperatura –
 Deportista – Organismo – Corazón

Q	S	Z	Z	W	U	K	X	I	P	A	M	A	A	O
P	I	Z	F	T	Z	R	T	O	Q	X	U	A	G	J
G	Q	Y	G	C	Y	V	J	Y	F	R	S	R	S	S
F	D	X	Y	A	S	M	A	L	M	Q	C	T	T	R
U	A	S	L	L	W	W	O	Z	M	I	U	I	E	D
E	A	F	U	E	H	L	R	C	D	B	L	C	M	E
R	W	O	Y	N	J	E	G	O	G	E	O	U	P	P
Z	R	K	W	T	X	S	A	R	V	J	S	L	E	O
A	Y	E	X	A	I	I	N	A	B	E	A	A	R	R
F	F	S	A	M	Z	O	I	Z	F	R	D	C	A	T
U	K	R	B	I	V	N	S	Ó	R	C	B	I	T	I
X	M	X	U	E	D	E	M	N	X	I	I	O	U	S
S	A	V	V	N	D	S	O	X	R	C	P	N	R	T
H	T	E	V	T	X	F	D	U	U	I	U	E	A	A
Q	E	M	W	O	W	T	X	P	L	O	L	S	Z	W