Colegio Algarrobos 3*° secundaria – Educación Física*

# GUIA DE TRABAJO N° 2

***TEMA****:* ***EL CALENTAMIENTO.***

Nombres y Apellidos: Ales Junior De La Cruz Vega Fecha: 16/05/2021

***TRABAJO DE EDUCACIÓN FÍSICA***

***PARA LOS ALUMNOS DEL 3RO “A” DE SECUNDARIA***

Se les hace llegar la tarea sobre el calentamiento, resolver las preguntas, fecha de su presentación el día lunes 10 de mayo por este mismo medio y prepararse para la prueba oral.

***EL CALENTAMIENTO***

*1*.Para ti que es un calentamiento y cuál es la importancia del mismo.

Son ejercicios que se realizan antes de hacer algún deporte y sirven para entrar en calor y así evitar algún tipo de lesión.

2. Explica los objetivos básicos que se persiguen con el calentamiento.

Aumento del flujo sanguíneo general y de la musculatura en particular, lo que supone incrementar el aporte de oxígeno y mejorar la eliminación del dióxido de carbono.

3. ¿Cuáles son las fases en el desarrollo de un calentamiento? Hablar brevemente de ellas.

1. Actividades de estiramiento, que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo.
2. Calistenia: ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo (flexiones, sentadillas…).
3. Actividad formal: consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte en cuestión.

4. ¿Cuál es la diferencia entre calentamiento especifico y general? Mencionar unos ejemplos.

1. CALENTAMIENTO GENERAL: En él se hacen ejercicios globales independientemente de la actividad que vayamos a realizar. Primero se moviliza el cuerpo (desplazamientos, saltos. Etc)
2. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Afecta sólo a las partes del cuerpo que vayamos a utilizar después

5. Es conveniente hacer sólo el calentamiento específico para realizar una actividad intensa. Explica por qué.

Si, porque si haces otro calentamiento que no es el correcto podrías lastimarte

Profesor Responsable: Lic. Flavio Ygnacio Torres.