

## TALLER No JULIO

NOMBRE DEL TALLER: EL CALENTAMIENTO

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 7A y 7B
- **FECHA:** 08 de Julio 2024

### FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

#### Competencia:

- Identifica la definición y las partes en las que se desarrolla el calentamiento.
- Reconoce la importancia del calentamiento previo a la realización de la actividad física y/o algunas labores cotidianas

**Evidencia de aprendizaje:** Conoce la definición de calentamiento y las partes que lo componen.

- Nombra la importancia del calentamiento previo a la realización de la actividad física y/o algunas labores cotidianas

### FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

**INSTRUCCIONES:** Lea con atención la información sobre el calentamiento en la educación física y responda la actividad al final del document



The infographic features a central illustration of a young boy in a red headband, orange shirt, and blue shorts, running. Surrounding him are eight numbered boxes, each with a different background color and text describing a benefit of warm-ups. Box 1 (light blue) discusses muscle temperature. Box 2 (dark blue) discusses body temperature. Box 3 (dark blue) discusses blood vessel dilation. Box 4 (purple) discusses blood temperature. Box 5 (purple) discusses hormonal changes. Box 6 (pink) discusses mental preparation. Box 7 (red) discusses heart rate. Box 8 (orange) discusses injury prevention. A final box at the bottom right, containing a stopwatch icon, answers the question '¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?' with 'De 5 a 15 minutos'.

- 1 Aumenta la temperatura muscular**  
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así la velocidad y la fuerza se intensifican.
- 2 Aumenta la temperatura corporal**  
Esto mejora la elasticidad muscular y así reduce el riesgo de estirones.
- 3 Dilata los vasos sanguíneos**  
Lo cual facilita el flujo de la sangre y reduce el esfuerzo del corazón.
- 4 Aumenta la temperatura de la sangre**  
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual mejora la resistencia.
- 5 Cambios hormonales**  
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de regular la producción de energía.
- 6 Preparación mental**  
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así enfocarse mejor.
- 7 Aumenta el ritmo cardíaco**  
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y mejora el suministro de oxígeno.
- 8 Previene lesiones**  
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

**¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?**  
De 5 a 15 minutos



## EI CALENTAMIENTO

Normalmente se entiende por calentamiento un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones que se ordenan y gradúan para preparar al organismo para la práctica física posterior, de modo que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones, es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo.

El calentamiento y estiramiento de los músculos incrementa la elasticidad y disminuye la posibilidad de tirones y desgarros musculares. Psicológicamente, nos ayuda a controlar la ansiedad y sirve como mecanismo de desviación del estrés, además de mejora la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención, así como la activación de determinadas estructuras centrales.

### TIPOS DE CALENTAMIENTO

En la práctica deportiva se distinguen diversos tipos de calentamiento según la actividad posterior que se vaya a realizar:

**De entrenamiento:** es una parte de la sesión, que se aprovecha para realizar tareas concretas (aumenta los niveles de Flexibilidad, mejorar una técnica concreta, etc.), aparte de servir como preparación para las tareas posteriores de la parte central de la sesión.

**De competición:** preparando física y psicológicamente para la competición.

**De sesión en Educación Física:** parte introductoria y preparatoria para la parte principal donde se trabajarán los objetivos de sesión.

**General:** Aquel calentamiento orientado y valido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo y a los grupos musculares más importantes del sujeto. Este tipo de calentamiento debe preceder al tipo específico y mediante su realización se aumenta la capacidad de locomoción y de los sistemas metabólicos. Se realiza por medio de carreras suaves, ejercicios de soltura y estiramiento, y coordinación dirigidos a activar la circulación en general y que las articulaciones y grandes músculos entren en calor. Por tanto, se recurre a ejercicios generales que estimulan la actividad de los sistemas funcionales: de dirección, de alimentación y de movimiento. Debe imperar la variedad y que las repeticiones sean escasas para evitar aburrimientos.

**Específico:** dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad deportiva de la parte principal, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares y/o en las habilidades complejas que necesitan ser repetidas.





## Funciones del calentamiento

- Preparar al organismo para efectuar una actividad más intensa.
- Facilitar la estimulación del sistema neuromuscular y la activación de las funciones vegetativas (cardiorrespiratorias).
- Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.
- Aprender a organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco, gracias a los efectos beneficiosos del calentamiento.
- Aprender a determinar la importancia del calentamiento según la situación personal, y actuar en consecuencia.

**Calentamiento y prevención de lesiones:** Un organismo en reposo se encuentra en niveles mínimos de funcionamiento, si le exigimos en ese momento niveles máximos de respuesta, nos encontraremos que con frecuencia se producen desgarros en músculos, tendones o ligamentos antagonistas, ya que no responden a la tracción violenta que les impone los músculos agonistas que se contraen (dificultan el movimiento y la coordinación).

## Duración del calentamiento

- La duración del calentamiento oscila entre los 15' y 30' pero dependerá de una serie de factores:
- Depende de las condiciones físicas del deportista. Si uno hace un calentamiento de la' y se cansa, con un calentamiento de 2 ó 3 minutos le será suficiente.
- Depende de las condiciones externas en las cuales se vaya a realizar. (Frío, calor, viento, etc.).
- Depende de la parte principal que se vaya a realizar. Si el trabajo es cíclico, acíclico, si es de fuerza o de velocidad (tendrán que ser más prolongada ya que son más intensos que las de resistencia), de resistencia, etc.

<b>Calentamiento</b>	<b>General</b>	1. Estimulación Psico-Motora
		2. Lubricación Articular
		3. Calentamiento de Sistemas
		4. Estiramiento
	<b>Específico</b>	5. En esta fase, se debe considerar los ejercicios que tengan relación ciento por ciento con el tema de clase o sesión de entrenamiento.



## FASE DE EVALUACIÓN

### 1. ¿Cuál es el propósito principal del calentamiento antes de una actividad física?

- A Disminuir la atención
- B Reducir la activación de determinadas estructuras centrales
- C Disminuir la elasticidad muscular
- D Controlar la ansiedad

### 2. ¿Qué beneficio psicológico brinda el calentamiento previo a la actividad física según el texto?

- A Disminuye la percepción sensorial
- B Mejora la disposición psíquica
- C Aumenta la ansiedad
- D Inhibe la atención

### 3. ¿Cómo se define el calentamiento general en el contexto deportivo según el texto?

- A Consiste en carreras intensas y ejercicios de fuerza
- B Se realiza con ejercicios técnicos de la actividad deportiva principal
- C Precede al calentamiento específico
- D Es exclusivo para entrenamientos, no para competiciones

### 4. ¿Cuál es el propósito principal del calentamiento específico en relación con los grupos musculares?

- A Preparar para una competición
- B Mejorar la coordinación fina de movimientos musculares
- C Reducir la posibilidad de accidentes o lesiones
- D Estimular la actividad de todos los sistemas funcionales

### 5. Según las funciones del calentamiento mencionadas en el texto, ¿cuál es una de ellas?

- A Desorganizar la propia actividad física
- B Aprender a no importar la duración del calentamiento
- C Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares
- D Facilitar la estimulación del sistema inmunológico

Complete el cuadro con la información que se solicita

BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO	FUNCIONES DEL CALENTAMIENTO



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886

