

 <p>Colegio España Concepción</p>	EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD DOCUMENTO 2 (IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO)			
	OBJETIVOS (O.A)	(nivel 2) OA4: Practicar actividades físicas demostrando comportamientos seguros como realizar un calentamiento específico o grupal		
	HABILIDADES	Cognitiva (conocimiento) saber importancia del calentamiento antes de la actividad física		
	CURSO	7A	FECHA	10/05/2021
	DOCENTE	Igor López Y.		

¡HOLA QUERIDA ALUMNA!

A CONTINUACION TE PRESENTO UN RESUMEN DEL VIDEO SOBRE CALENTAMIENTO VISTO Y CONVERSADO EN CLASES

El nombre correcto del calentamiento es:

A.- Adecuación Morfofuncional

El calentamiento es necesario para:

- A.- Evitar lesionarse**
- B.- Activar muscularmente tu cuerpo**
- C.- Activar mentalmente tu cuerpo**
- D.- Entrar en calor**
- E.- Dirigir hacia la actividad específica de actividad física o deportiva a realizar**

La preparación del calentamiento es:

- A.- FISICA:** a nivel muscular, huesos, ligamentos, tendones, articulaciones
- B.- FISIOLÓGICA:** activa sistemas del cuerpo (activa respiración, circulación sanguínea, sentidos alerta, etc.)
- C.- MENTAL:** Te predispone psicológicamente a realizar una actividad de tu agrado

Existen 2 tipos de Calentamiento:

- A.- Calentamiento General;** enfocado a cualquier tipo de actividad física, involucra todo el cuerpo
- B.- Calentamiento Específico;** enfocado a un deporte en especial o actividad a realizar, se trabajan determinados grupos musculares

Las estrategias del calentamiento son:

A.- Juegos individuales

- B.- Juegos grupales**
- C.- actividades predeportivas**
- D.- uso de implementos**

Hay que tener presente al realizar el calentamiento:

- A.- Edad**
- B.- Estado físico**
- C.- Lesiones posibles**
- D.- Genero**
- E.- Frecuencia Cardiaca**
- F.- Estado Emocional**
- G.- Equipamiento**
- H.- Temperatura del lugar**
- I.- Deporte que practica**