



Objetivo de aprendizaje	Indicadores de evaluación
O.A. N° 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: realizar un calentamiento específico individual o grupal; usar ropa adecuada para la actividad; cuidar sus pertenencias; manipular de forma segura los implementos y las instalaciones.	Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física y/o deportiva.

EL CALENTAMIENTO

1.- Lee con atención y subraya con un lápiz de color lo más importante.

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

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.

2.- Contesta detrás explicándolo con tus palabras.

- ¿Qué es y para qué sirve el calentamiento?

- ¿Qué ventajas conlleva realizarlo?

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

- Dibuja en la parte de atrás un ejercicio que realices en el calentamiento.

Video de apoyo: <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>