



GUÍA DE EDUCACIÓN FÍSICA 8° BÁSICO

“EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO”

UNIDAD 1 “Capacidades físicas y vida activa”

OBJETIVO: Conocer la importancia del calentamiento, sus beneficios y efectos sobre la práctica deportiva.

Nombre: _____

INSTRUCCIONES: Lea, analice y responda las preguntas.

“EL CALENTAMIENTO HUMANO”

Es un conjunto de ejercicios de todos los músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna fractura.



El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad sube con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco.



El ritmo del corazón y los pulmones también sube, porque a medida de que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora el movimiento corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y las articulaciones.



Fases del calentamiento

- Calentamiento cardiovascular: se trata de calentar de forma que los músculos lleguen a una mínima temperatura para poder realizar el calentamiento de movilidad articular.
- Movilidad articular: se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones ferraando un orden lógico, bien ascendente o descendente (tobillos, rodillas, cadera, hombros).





- Estiramientos globales: mantenerse en una posición de 6 a 12 segundos sin llegar a ningún tipo de dolor. Para evitar la lesión, no se debes hacer rebotes ni movimientos bruscos. Más tiempo de estiramiento en el calentamiento afecta la capacidad contráctil del músculo con las consecuentes pérdidas de rendimiento.
- Activación de la zona central: realizar ejercicios que trabajen la musculatura abdominal y lumbar, tanto la externa como la interna (transverso del abdomen). Muy interesante el trabajo de ejercicios hipopresivos (ejercicios que logran disminuir la presión en el abdomen) para esta fase del calentamiento.
- Calentamiento específico: según el tipo de actividad o deporte para el que estemos calentando, habrá que dedicar una parte del calentamiento a hacer gestos que se parezcan a los de la actividad o deporte en cuestión.



Efectos del calentamiento

- **Sobre el organismo:**
 - Aumento de la temperatura corporal que en un adulto puede subir por encima de los 38,5 °C.
 - Aumento del riego sanguíneo y de la irrigación de los músculos, lo que proporciona mayor aporte de oxígeno y evacuación del dióxido de carbono.
 - Aumento de la actividad pulmonar y mejora en la utilización del oxígeno.
 - Aumento de la velocidad de contracción muscular.
- **Sobre la motricidad:**
 - Mejora de la transmisión de los impulsos nerviosos.
 - Aumento de la sensibilidad propioceptiva.
 - Economía de energía.



- **Sobre la actuación en la actividad:**
 - Aumento de capacidades psíquicas y cognitivas: atención, concentración y procesamiento de la información.
 - Aumento de las capacidades orgánicas y artículo-musculares.
 - Aumento de los niveles de fuerza.

- **Sobre la prevención de lesiones:**
 - Aumento de la temperatura del cuerpo y bajada de la viscosidad sinovial que facilita el roce articular y muscular.
 - Aumento de la elasticidad muscular que evita alargamientos bruscos y desgarros musculares.
 - Adaptación a las acciones motrices.

Responda las siguientes preguntas:

1.- Según lo leído en la guía, ¿Qué es el calentamiento deportivo? (5 pts.)

2.- ¿Mencione con sus palabras los beneficios del calentamiento? (5 pts.)



3.- ¿Por qué el calentamiento es importante para prevenir posibles lesiones?
(5 pts.)

4.- Según las clases de educación física que ya hemos tenido, dibuje 3 ejercicios de movilidad articular y nómbralos (6 pts.)



5.- Ante la pandemia nacional por el coronavirus y dentro de las medidas tomadas para prevenir su contagio, se sugiere no salir de los hogares. ¿De qué forma podría ejercitarse en su casa y como podría implementar el calentamiento dentro de esta rutina? Mencione una forma creativa para hacerlo, detalle cada ejercicio que haga y adjunte una evidencia gráfica.
(10 pts.)