



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

“Aprendiendo a entrenar”

Profesor(a):	Sergio Pereira Araya		
Correo:	sergio.pereira.edufis@gmail.com		
Curso	5° básico A 5° básico B	Fecha máxima de envío o entrega	10 de julio de 2020
Objetivo de aprendizaje:	Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y procedimientos. Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable.		
Instrucciones:	Se recomienda que la siguiente guía sea trabajada junto al estudiante y se socialicen los contenidos trabajados. Además los contenidos propuestos tendrán directa relación con las actividades de las guías que se realizarán las siguientes semanas. Cada actividad tendrá en el inicio una parte teórica, la cual será la base para la realización de las actividades. La guía resuelta debe ser enviada al profesor al correo indicado anteriormente en la fecha indicada. Se puede adjuntar la guía realizada como archivo Word, PDF o fotografía.		

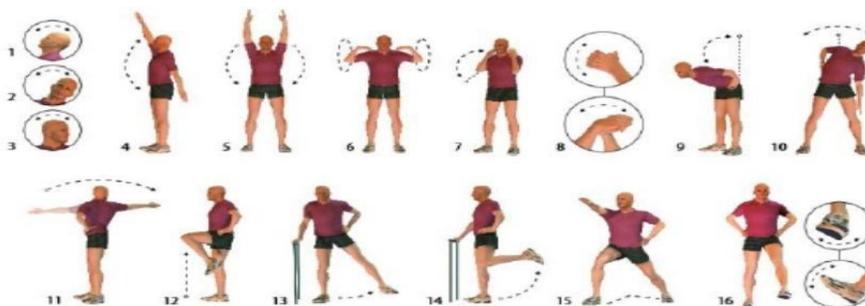


Calentamiento:

Es el conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible. El fin de esta parte del entrenamiento es conseguir que el organismo se adapte más fácilmente, de forma progresiva, a los distintos niveles de intensidad a los que tendrá que hacer frente durante la práctica deportiva o de actividad física y de este modo prevenir lesiones en músculos, tendones y/o articulaciones.

Este calentamiento se encuentra dividido en las siguientes fases:

- **Movilidad músculo-articular:** Es la movilidad de grandes grupos musculares y las diferentes articulaciones de nuestro cuerpo a través de movimientos continuos. Se recomienda siempre seguir un orden de movilidad que puede ser de abajo hacia arriba o viceversa y con una movilidad de 15'' a 30'' por cada ejercicio.



- **Activación General:** Es el incremento de la temperatura corporal, la amplitud del movimiento y la actividad de los diferentes sistemas del cuerpo. Se logra a través de juegos o ejercicios de baja a alta intensidad o simplemente a través del trote. Se sugiere una duración de 10' a 20'. Tiene como objetivo conseguir una adecuada adaptación de los sistemas circulatorio y respiratorio.





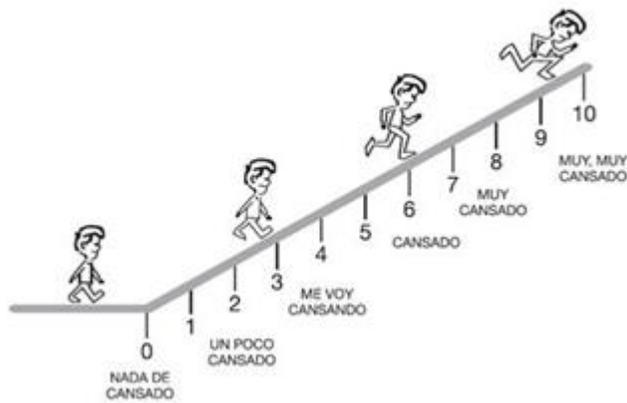
Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

- **Elongación:** El objetivo es incrementar la elasticidad muscular mediante estiramientos estáticos sostenidos durante 10'' a 20'' y movimientos pendulares o balísticos de 10 a 15 repeticiones por grupo muscular.



Percepción del esfuerzo:

Es importante que al realizar ejercicios en la clase de educación física o en el hogar, el esfuerzo de este trabajo sea adecuado y que evite algún tipo de accidente o lesión, para eso conoceremos la escala de percepción, la cual es personal y cada uno irá conociendo su capacidad como lo muestra la imagen





Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

A trabajar:

1. Explica con tus palabras cuál es la importancia de realizar un buen calentamiento.

2. Nombra las fases del calentamiento y define con tus palabras una de ellas.

3. Según la escala de percepción de esfuerzo. ¿En qué número de la escala te encuentras al realizar un ejercicio de máxima velocidad durante un tiempo extenso y por qué?



Colegio Ciudad Educativa
Educación parvularia, básica y media
RBD 18028-9
Camino a Las Mariposas N° 4109
Fono: +56 9 961 920 32
Chillán

4. ¿En qué número de la escala te encuentras al momento de levantarte en la mañana y por qué?

5. ¿En qué número de la escala te encuentras al momento de hacer un trote de calentamiento y por qué?