



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE  
SEDE EL BOSQUE  
ASIGNATURA: EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
PROFESORA: CLAUDIA VALDERRAMA

[c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl](mailto:c.valderrama@colegiodomingoeyzaguirre.cl)

### **Guía Pedagógica N°11** **(Evaluación formativa)**

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b> 5° Básico C
<b>Fecha inicio:</b> octubre 2020	<b>Fecha Presentación:</b>

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	Nivel 1
<b>Objetivo Aprendizaje</b>	OA 6 Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física OA 11: Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos.
<b>Habilidades a evaluar</b>	-Demuestran comprender que los niveles de condición física mejoran por medio de actividades físicas que tengan frecuencia e intensidad. -Ejecutan de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad físico y/o deportiva. -Utilizan ropa adecuada para practicar una actividad física y/o deportiva.
<b>Contenido</b>	El calentamiento en educación física

Estimados alumnos/as, esta guía trata sobre el calentamiento en educación física. Tendrá una parte teórica y otra practica.

Si tienes alguna consulta, preguntarme al correo electrónico que esta en el recuadro de arriba.

Recuerda enviar las guías de trabajo resueltas al colegio.

**Actividad 1:**lee atentamente

#### **EL CALENTAMIENTO**

Antes de comenzar una actividad deportiva, un entrenamiento o la clase de educación física, hay que prepararse, para que la actividad resulte exitosa. Para esto hay que considerar lo siguiente: utilizar ropa y calzado cómodo, idealmente zapatillas, alimentarse con anterioridad una porción pequeña de comida saludable e hidratarse.

Bien, teniendo estas consideraciones puedes comenzar, pero ojo que hay que empezar de manera suave y no realizar un gran esfuerzo o ejercicios de alta intensidad de inmediato.

Para esto existe **el calentamiento**, que es la parte inicial donde se realizan ejercicios suaves para comenzar a activar de a poco nuestro cuerpo.

El **calentamiento en Educación Física** es una de las partes relevantes de una sesión. Ésta fase, tiene un enfoque activador, tanto a nivel físico, psicológico y social. La duración del calentamiento entre 5 a 15 minutos

## 7 BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO ANTES DE HACER EJERCICIO

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 contracturas (calambres).
3. *Dilata los vasos sanguíneos,* lo cual facilita el flujo de la sangre y reduce el esfuerzo del corazón.
4. *Cambios hormonales,* el cuerpo incrementa las hormonas responsables de regular la producción de energía.
5. *Preparación mental.* Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento deportivo y así enfocarse mejor.
6. *Aumenta el ritmo cardíaco.* Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y mejora el suministro de oxígeno.
7. *Previene lesiones.* Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.



### Actividad 2:

- **Escribe** 6 actividades, ejercicios o juegos que puedas realizar en el calentamiento en la clase de educación física.
- **Ejecuta** los ejercicios que describiste como parte del calentamiento.

1.	2.
3.	4.
5.	6.

### Actividad 4: Autoevaluación. Completa con una X según corresponda.

INDICADOR	SI	PARCIAL- MENTE	NO
Comprendiste lo que es el calentamiento en educación física			
Comprendiste la importancia de realizar un calentamiento antes de hacer una actividad física.			
Ejecutaste los ejercicios que escribiste para calentamiento			