



# LICEO REYNEL

NIT: 41489756-8

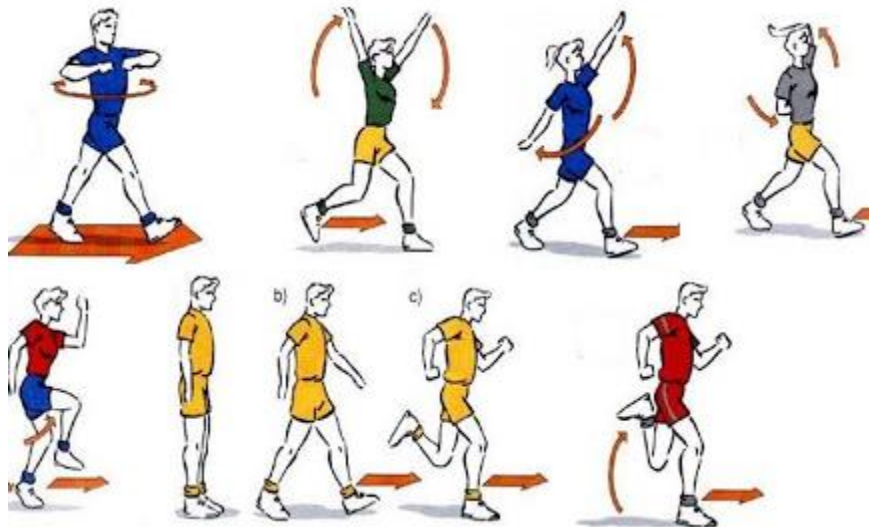
PRE ESCOLAR - PRIMARIA - BACHILLERATO BÁSICO - MEDIA VOCACIONAL  
Inscripción No. 2732 Aprobación Ministerio de Educación Nacional  
Resolución No. 4079 - Dic. 15/99  
CONVENIO SENA



|   |               |          |           |
|---|---------------|----------|-----------|
| Asignatura: Educación Física  | Curso: cuarto | Semana:2 | Guía N°:2 |
| Docente: Martha Liliana Cruz Rojas  |               |          | Fecha:    |
| Tema: Calentamiento Físico  |               |          |           |
| Indicador de Desempeño: Reconocer la importancia del calentamiento físico antes de iniciar una actividad. |               |          |           |
| Nombre del Estudiante:  |               |          |           |

## *El calentamiento físico*

Escucha el video <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>, leo la información y resuelvo la actividad.



### **¡No te saltes el calentamiento! ¿Y por qué no?**

Un músculo calentado es menos propenso a sufrir una lesión durante el entrenamiento sea que estemos practicando un deporte en específico o que hagamos un entrenamiento de pesas; he allí la importancia de realizar un buen calentamiento recuerda que las peores lesiones ocurren cuando realizamos un esfuerzo físico para cual no estamos preparados o cuando empleamos una mala técnica, tomando en cuenta que una lesión grave puede mantenernos incapacitados para hacer ejercicios o deportes por un largo período de tiempo.

De la misma forma los estiramientos tampoco pueden faltar en una buena rutina de calentamiento. No, no significan lo mismo; este último refiere al conjunto de movimientos suaves de contracción muscular que se van incrementando progresivamente y tienen como finalidad preparar al cuerpo para una actividad física posterior y más intensa. Mientras que los primeros son ejercicios o movimientos que procuran la elongación de las articulaciones, tendones o músculos, sin necesidad de una contracción muscular.

Estiramientos

## **Consecuencias negativas de saltarse el calentamiento.**

Antes de comenzar una rutina de intensidad moderada, tu cuerpo viene de estar en un estado de reposo absoluto, tus músculos y articulaciones están frías, rígidas y contraídas, lo que perjudica la coordinación de las mismas, ¿de qué manera? retardando y perturbando el tiempo de respuesta que normalmente puede tener un músculo calentado, trayendo como consecuencias:

Físicamente: desgarre de fibras musculares, calambres, lesiones articulares, lesiones en los ligamentos, fracturas.

Psicológicamente: fatiga temprana, disminución de la concentración y el enfoque, durante el entrenamiento.

## **Tipos de calentamiento.**

La técnica de preparación del cuerpo antes de entrenar puede variar dependiendo de la parte del cuerpo que se va a ejercitar (en los casos de rutinas de peso) o del deporte que se vaya a realizar:

Calentamiento general: involucra la mayoría de los músculos del cuerpo, activa el flujo sanguíneo a los músculos y órganos y va aumentando progresivamente las funciones del corazón y los pulmones.

Calentamiento específico: sus leves movimientos van dirigidos específicamente a los músculos que se van a entrenar con mayor intensidad. Este tipo de preparación del cuerpo antes de entrenar debe incluir levantamiento de peso muy ligero y estiramientos.

## **Frecuencia cardíaca durante el calentamiento.**

En términos generales la de preparación del cuerpo antes de entrenar no debería exceder la frecuencia cardíaca a más del 70% de nuestra frecuencia cardíaca máxima. Lo cual puede calcularse, en mujeres restándole a 210 su edad (210-edad), y en hombres restándole a 220 su edad (220-edad).

Ejemplo: Si una persona del sexo masculino de 60 años de edad, desea saber cuál es la intensidad ideal del calentamiento que debe realizar, entonces aplicamos la fórmula:  $220 - \text{edad}$ , obteniéndose un valor de 160, ésta sería la frecuencia cardíaca máxima, pero como el calentamiento no debe sobrepasar el 70% de dicha frecuencia, entonces el 70% de 160 es 112 latidos por min, lo cual significa que esa persona debe realizar un calentamiento que le produzca un máximo de 112 latidos por minuto.

## **Consideraciones generales:**

El tiempo de duración de un buen calentamiento es de al menos 15 minutos.

Los niños y jóvenes necesitan menor tiempo de calentamiento y estiramientos que los adultos y personas de tercera edad.

En épocas de frío el calentamiento debe ser más intenso que en épocas de calor.

Las pomadas para calentar no pueden sustituir jamás el calentamiento ni los estiramientos porque sólo generan calor local, más no contracción y elongación de los músculos y tendones.

Final mente los estiramientos también puedes realizarlos después del entrenamiento, de esta manera contribuyes en la relajación de tus músculos, disminuyes los dolores resultantes después del entrenamiento así

como la tensión muscular. Estos síntomas te harán sentir cada día más a gusto con tu rutina de ejercicios, por muy intensa que sea, será una motivación para no dejar de ejercitarte.

Independientemente de los resultados que busques, un buen calentamiento te ayudará a incrementar tu resistencia, aumentar tu fuerza muscular, desarrollará tu flexibilidad y te brindará mayor velocidad. Evita saltar el calentamiento para “ahorrar tiempo” porque una lesión grave te mantendrá alejado de los deportes por mucho más de lo que crees.

### **Actividad**

Responde las siguientes preguntas sobre el calentamiento físico en el cuaderno

1. ¿Qué es el calentamiento físico?
2. ¿Por qué no debe faltar el calentamiento?
3. Escribo los tipos de calentamiento y los explico.
4. ¿Qué consecuencia puedo tener al no realizar correctamente el calentamiento ?.
5. Escribo algunas actividades que puedo realizar sobre el calentamiento y las dibujo

***“Un comportamiento ético, honesto, autónomo y responsable es garantía del éxito en el aprendizaje y en la superación de esta crisis mundial”***