



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



b

Asignatura: Educación Física	Curso: Quinto	Semana: 2	Guía N°:2
Docente: Martha Liliana Cruz Rojas			Fecha:24 al 27 de marzo
Tema: Calentamiento Físico			
Indicador de Desempeño: Reconocer la importancia del calentamiento físico antes de iniciar una actividad física.			
Nombre del Estudiante:			

El calentamiento físico

Escucha el video <https://www.youtube.com/watch?v=y8LsWK-2E30>, resuelvo la actividad y la copio en el cuaderno con la respuesta correcta.

1. El calentamiento físico consiste en la ejecución de diversos ejercicios en los que están implicados los músculos y las articulaciones y cuyo objetivo primordial es preparar al cuerpo para lograr un mejor rendimiento físico en el deporte o práctica que se trate y asimismo para evitar cualquier contracción muscular o la lesión de alguna parte del cuerpo. El anterior concepto hace referencia a:

- a. La Hidratación.
- b. El Calentamiento Deportivo.
- c. Las Fases del calentamiento Deportivo.
- d. Las Capacidades Físicas Básicas.

2. De las siguientes opciones ¿Cuál define las fases que se deben tener en cuenta en un calentamiento deportivo?

- a. Actividades de estiramiento, que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo
- b. Calistenia: ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo, aumentan la temperatura y el ritmo cardiaco
- c. Actividad formal o calentamiento específico: consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte o actividad física en cuestión
- d. Todas las anteriores

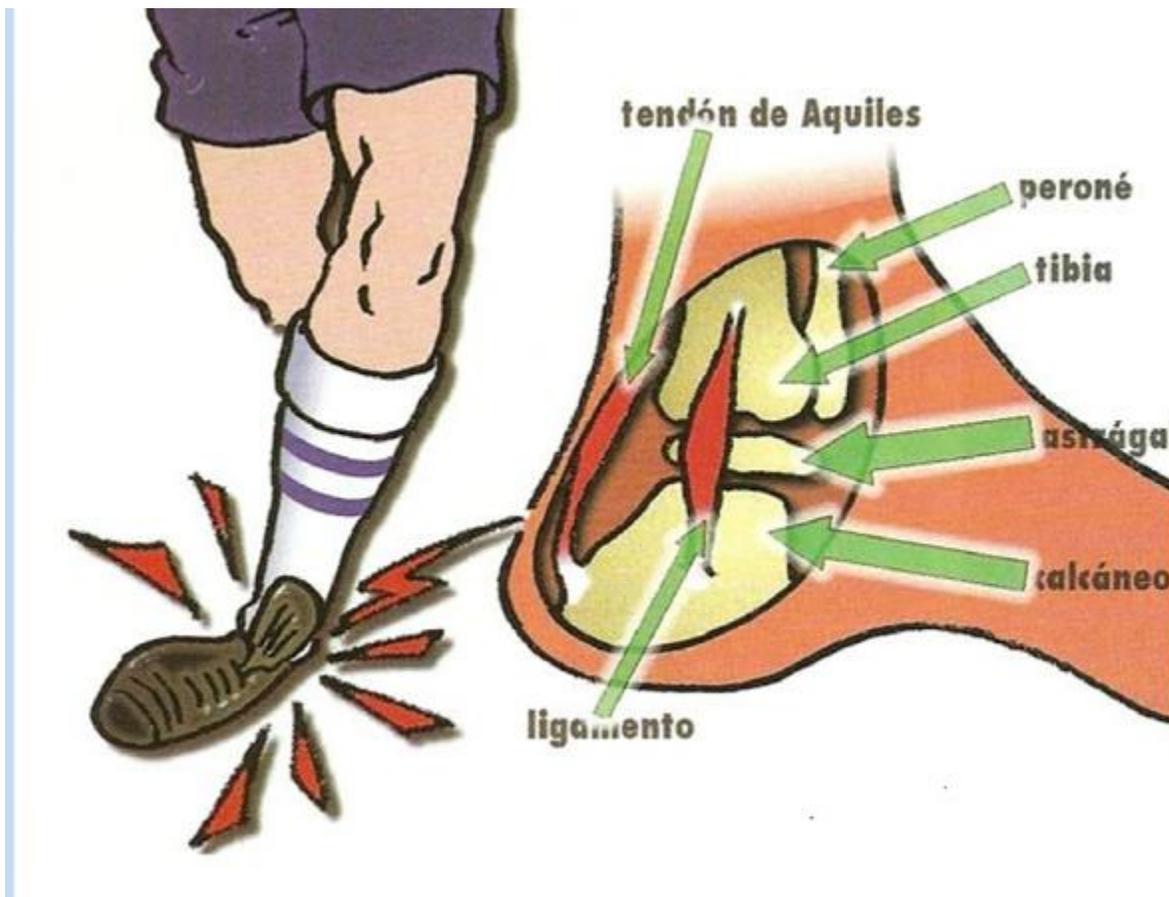
3. El siguiente párrafo hace referencia a:

El calentamiento y estiramiento de los músculos es fundamental a la hora de emprender cualquier actividad física o deportiva. Con una rutina simple pero bien hecha, podemos prevenir esguinces, desgarros y torceduras que nos pueden provocar graves fracturas y también podemos aumentar el rendimiento en una actividad física. De acuerdo con los expertos del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Músculo-esqueléticas y de la Piel de Estados Unidos, una de las lesiones más comunes es la de tobillo y para evitarla aconsejan realizar siempre un estiramiento o calentamiento antes de hacer ejercicio o practicar deporte, y sobre todo, no realizar actividades para las cuales no se esté bien entrenado. Otra recomendación es asegurarse de que los zapatos

que utilizamos se ajusten a los pies de manera apropiada y que protejan el tobillo y otras articulaciones de un esfuerzo innecesario.

- a. Definición del calentamiento deportivo
- b. Las fases del calentamiento físico o deportivo
- c. La importancia del calentamiento físico o deportivo
- d. Explicar cada uno de los tipos de lesiones musculares

4. Es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibr/as fuertes y flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama. Según el texto y la imagen ¿A qué tipo de lesión hace referencia?



- a-Esguince
- b-Desgarre muscular
- c-Fractura
- d-Todas las anteriores

5 ¿Cuáles son las causas más comunes de un esguince?

Son ocasionadas comúnmente por movimientos antinaturales como torceduras en las articulaciones, lo que causa que el ligamento que une el hueso y la articulación se estire demasiado o presente ruptura, ocasionando dolor e inflamación en la articulación.

a -Una contracción o golpe que rompe las fibras del músculo o lo despega del hueso.

b- Es la ruptura de un hueso producto de un golpe fuerte.

c- Una contractura en el musculo.

6. También denominado tirón muscular, se produce cuando un músculo o un tendón (el tejido resistente que une el músculo con el hueso) se estira demasiado o se rompe. Por lo general ocurre durante el ejercicio o las actividades deportivas. También puede ocurrir al levantar objetos pesados.



El anterior concepto e imagen, hace referencia a qué tipo de lesión:

a. Esguince

b. Desgarro muscular

c. Fractura

d. Contracción muscular

7. Sucede por una super elongación del músculo (exceder al músculo más allá de su capacidad de estiramiento), por una contracción brusca (veloz), o por realizar un esfuerzo superior a la capacidad biológica de resistencia a la tensión.

a. Esguince

b. Desgarro muscular

c. Fractura

d. Contracción muscular

8. Rotura violenta de una cosa sólida, especialmente de un hueso del cuerpo. El anterior es el concepto de:



- a. Esguince
- b. Desgarro muscular
- c. Fractura
- d. Contracción muscular

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