



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Nombre del docente: ALEXANDER RAMIREZ VARGAS Y EDGAR URIBE GIL	
Área: EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES	
Tema: PREPARACIÓN Y ADAPTACIÓN FÍSICA	
Grado: 6, 7, 8 y camino a la secundaria 1	
Periodo: I	Fecha: 14-21 de mayo

Lectura: BENEFICIOS DEL CALENTAMIENTO FÍSICO

El calentamiento deportivo se podría definir como una serie de ejercicios que se realizan antes de una actividad física más o menos intensa, con el objetivo de preparar el cuerpo (y la mente) para dicha actividad.

Los beneficios de calentar, siendo más concretos, empiezan por una reducción de la densidad muscular. Un músculo con más temperatura es menos denso y más elástico, lo que disminuye la probabilidad de que sufra daños durante el ejercicio. También mejora la calidad de su trabajo, pues sus fibras pueden contraerse con mayor fuerza y velocidad.

Por otro lado, un buen calentamiento acelera el ritmo cardíaco y aumenta el flujo de sangre, y ello se traduce en más oxígeno disponible para cuando comencemos la actividad intensa. Al pasar por un músculo caliente, la sangre también incrementa su temperatura y el oxígeno que transporta es liberado con más facilidad, lo que puede ampliar la resistencia muscular.

El proceso de calentar estimula también los mecanismos reguladores de la temperatura corporal, que realizan mejor su función desde el comienzo del ejercicio y hacen posible, después, un enfriamiento más equilibrado.

Por último, y como ya hemos apuntado, las ventajas del calentamiento no se limitan a lo estrictamente físico. La dimensión mental de la actividad deportiva es lo que nos permite desconectar de las preocupaciones diarias cuando hacemos ejercicio, y lo que hace del deporte un buen remedio contra la ansiedad. Recuérdalo: también tu cabeza agradecerá una preparación progresiva para ir centrándose en lo que hay que hacer y dejar a un lado lo demás.¹

¹ Texto tomado de: <https://www.madform.com/los-beneficios-del-calentamiento/>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Realizar las siguientes actividades:

1. De acuerdo a la lectura anterior menciona algunos beneficios del calentamiento físico para el organismo **(mencionar mínimo tres {3})**.

- a) _____
- b) _____
- c) _____

2. De acuerdo a tus conocimientos y basándose en la lectura anterior ¿qué es el calentamiento físico?

- a) Conjunto de ejercicios generales realizados para aumentar la frecuencia cardiaca.
- b) Conjunto de acciones que son producidos por la fuerza y la resistencia.
- c) Conjunto de ejercicios orientados a una especialidad como tema central en cada deporte.
- d) Conjunto de ejercicios que se realizan con los brazos y pies.

3. Después del calentamiento, se deben hacer ejercicios de estiramiento, ya que el estiramiento es muy importante para el trabajo físico adecuado; de acuerdo a tus conocimientos y a lo visto en clase. ¿estos ejercicios cuándo se deben hacer?

- a) Antes de realizar una actividad física
- b) Después de estar sentado o de pie por mucho tiempo.
- c) Antes o después de cualquier actividad deportiva o física
- d) Inmediatamente después de hacer el calentamiento

4. La actividad física y el estiramiento se han convertido en parte fundamental de las acciones cotidianas para un gran número de personas. ¿Porque es importante hacer un adecuado estiramiento?

- a) Para disminuir tensiones musculares (relajarse)
- b) Como beneficio para una mejor coordinación.
- c) Previene lesiones (distensiones o desgarré muscular).
- d) Todas las anteriores.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

Nota: Enviar las actividades debidamente marcadas: nombres y apellidos completos y el grado.

ALEXANDER RAMÍREZ

- ❖ Correo electrónico: alexpreslyr@gmail.com
- ❖ WhatsApp: 3002926173

EDGAR URIE GIL

- ❖ Correo electrónico: edgarurgil@gmail.com
- ❖ WhatsApp: 3043867547