****

Ellen College Maipú

Teléfono: 225323256/ República # 2375, Maipú.

Asignatura: Educación Física y Salud

Curso: 6° Básico A

Trabajo N° 1: “Importancia del Calentamiento “

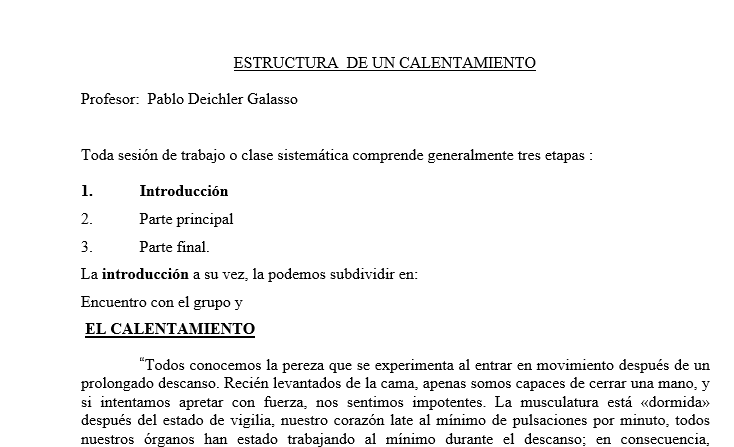
**Inicio.**

Unidad 1 Deportes y Juegos.

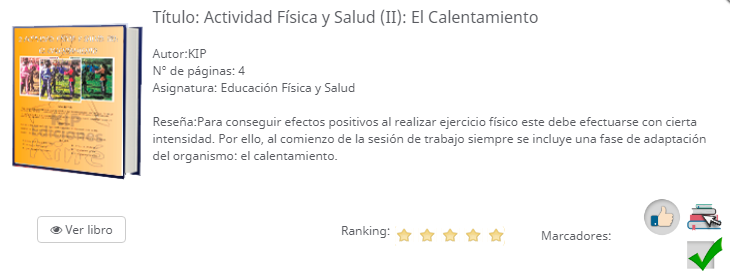
Objetivos:

El estudiante deberá entender y aplicar la importancia del calentamiento, SIEMPRE, previo a realizar cualquier tipo de actividad física, con la finalidad de prevenir lesiones y preparar a su organismo para un esfuerzo físico.

Para ello deberán leer un documento en Word, muy breve de 5 páginas; “Estructura del Calentamiento” y pueden complementarlo con un libro, disponible en la biblioteca digital de webclass.



1. **(Documento a leer en Word, 5 páginas).**

****

**B. (Libro “El calentamiento “, 2 páginas, disponible en la biblioteca digital, en recursos).**

**Desarrollo.**

* **OA 11** = Practicar actividades físicas y/o deportivas, demostrando comportamientos seguros y un manejo adecuado de los materiales y los procedimientos, como: **realizar un calentamiento**
* Indicadores = Dirigen de forma autónoma un calentamiento específico para una actividad física u deportiva.
* Deberán leer ambos documentos “Estructura del Calentamiento”, recursos adjunto en webclass. Subrayar y anotar palabras claves como; calentamiento, calentamiento activo, calentamiento específico y estudiar en que sistemas influye el calentamiento (por ejemplo sistema respiratorio).
* Preguntas a partir del documento: ***Cada pregunta vale 1 punto.***

1. ¿Cuáles son las 2 funciones principales de todo calentamiento?
2. ¿De qué manera, el calentamiento, activa el sistema cardio respiratorio? Explique en palabras sencillas, no más de 5 líneas.
3. ¿A nivel locomotor, el calentamiento es realmente eficiente en las articulaciones, por ejemplo es conveniente activar la articulación del hombro, antes de realizar lanzamiento de jabalina?
4. ¿Explique con sus palabras qué es un calentamiento activo?
5. ¿Defina, brevemente el calentamiento específico?
6. ¿Cuánto debe durar un calentamiento como máximo?
7. **De algún ejemplo de calentamiento, utilizando algún juego u actividad; por ejemplo; pintas en grupo, cacerías, carreras, etc. SEA INGENIOSO.**

**Cierre.**

*Al final de la sesión se espera que el estudiante sea capaz de:*

1. Entender la importancia del Calentamiento y aplicarlo siempre, sin necesidad que el profesor de la instrucción.
2. Que el estudiante sea una persona autónoma y responsable con su cuerpo, debe realizar siempre un calentamiento, sobre todo si va a realizar un esfuerzo físico posterior.

***Saludos muy Cordiales a cada uno de ustedes.***

***Atte. Profesor Pablo.***