

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 1 de 1

FECHA:	PERIODO: I	GRADO: CLEI 303
Área: ED. FISICA Y DEPORTES		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

EL CALENTAMIENTO

Cuando nos planteamos jugar un partido de baloncesto, correr cinco kilómetros o realizar cualquier esfuerzo físico, debemos poner en marcha nuestro organismo de una forma progresiva.

Entendemos pues por calentamiento, todas aquellas actividades anteriores a la actividad principal, que realizamos de una forma general y suave para preparar nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo.

Si iniciamos la actividad física mediante un calentamiento, conseguimos que todos nuestros sistemas (cardiocirculatorio, respiratorio, muscular, nervioso, etc.) comiencen a trabajar de forma progresiva, sin brusquedades. Así mismo, los músculos van a ir aumentando su temperatura favoreciendo con ello la contracción muscular.

FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL CALENTAMIENTO

DURACIÓN: Dedicaremos al calentamiento unos 10 minutos.

INTENSIDAD: La intensidad ha de ser baja, ya que el organismo aún no se ha “despertado”.

REPETICIONES: Debemos evitar las repeticiones excesivas, pues podríamos caer en un aumento de la intensidad.

PAUSAS: No son necesarias las pausas.

PROGRESIÓN: Comenzaremos el calentamiento a un ritmo lento, para ir aumentándolo progresivamente.

ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE EL CALENTAMIENTO:

Debemos evitar todos los ejercicios que impliquen fuerza, resistencia, velocidad y agilidad. Entre los ejercicios más recomendables, están las carreras suaves, cuadrupedias, ligeros saltos, ejercicios suaves con pelotas u otros móviles, etc.

Podemos establecer dos tipos de calentamiento:

TIPOS DE CALENTAMIENTO

A. CALENTAMIENTO GENERAL: En el debemos poner en funcionamiento todas las partes del cuerpo.

B. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Este tipo de calentamiento se dirigirá a las partes del cuerpo que luego intervendrán de forma prioritaria, incluso exclusiva.

Podemos establecer diferentes formas de desarrollar estos calentamientos.

CALENTAMIENTO ESTÁTICO: Está formado por ejercicios de estiramiento realizados en el mismo lugar.

CALENTAMIENTO DINÁMICO: Son todos los ejercicios que se realizan en desplazamientos por el terreno.

CALENTAMIENTO MIXTO: Es una mezcla de calentamiento estático y dinámico.

CALENTAMIENTO LÚDICO: Es aquel que utiliza el juego.

Teniendo en cuenta el texto anterior responde:

1. El calentamiento es:

- A. Aquellas actividades anteriores a la actividad principal
- B. Aquellas actividades posteriores a la actividad principal.
- C. Aquellas actividades durante a la actividad principal.
- D. Todas son válidas.

2. ¿Porque debemos comenzar una actividad física con un calentamiento previo?:

- A. Vamos para la clase de Ed. Física.
- B. Para evitar la fatiga.
- C. Para que nuestros sistemas comiencen a trabajar en forma progresiva.
- D. Para practicar cualquier deporte.

3. Al aumentar la temperatura corporal por medio del calentamiento se favorece:

- A. La elasticidad muscular.
- B. El aumento de la masa muscular.
- C. La contracción muscular.
- D. La relajación muscular.

4. Si decimos, que es un factor que se debe evitar estamos hablando de:

- A. La progresión.
- B. Un desgarre.
- C. Las repeticiones.
- D. La intensidad.

5. El calentamiento debe:

- A. Iniciar a un ritmo intenso para finalizar a un ritmo intenso.
- B. Iniciar a un ritmo lento para ir aumentándolo progresivamente.
- C. Iniciar a un ritmo intenso para finalizar a un ritmo lento.
- D. Iniciar a un ritmo lento para finalizar a un ritmo lento.

6. Para realizar un calentamiento usted aconsejaría:

- A. Ejercicios de fuerza excesiva.
- B. Ligeros saltos, ejercicios con pelotas, etc.
- C. Carreras de velocidad.
- D. Trote rápido sin descansar 15 minutos.

7. ¿Cuántos tipos de calentamiento hay?

- A. Seis. (General, específico, estático, dinámico, mixto y lúdico)
- B. Cuatro. (Estático, dinámico, mixto y lúdico)
- C. Dos. (General y específico)
- D. Muchos.

8. Un calentamiento mixto es la combinación de:

- A. De todas las formas del calentamiento.
- B. El calentamiento general y específico.
- C. Los factores que influyen en el calentamiento.
- D. El calentamiento estático y dinámico.

9. Al jugar ponchado mientras calentamos podemos decir que estamos realizando un calentamiento lúdico, y a la vez:

- A. Dinámico.
- B. Lúdico.
- C. Estático.
- D. Mixto.

10. Estirar es una forma de calentar:

- A. Lúdicamente.
- B. Dinámicamente.
- C. Mixta.
- D. Estáticamente.