

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ	
Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento Plan de mejoramiento “El calentamiento”	Versión 01	Página 1 de 1
<b>Grado: sexto, séptimo, octavo, noveno</b>		
<b>PERIODO 1</b>		
<b>PROFESORA: Lina María Villa Restrepo</b>		
Nombre del estudiante:		

**RESUELVE EL SIGUIENTE TALLER EN EL CUADERNO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y  
PREPÁRATE PARA SUSUTENTARLO LA PRÓXIMA CLASE .**

1. ¿A qué llamamos calentamiento y qué conseguimos con él?
2. ¿En qué partes del cuerpo se producen los efectos del Calentamiento?
3. ¿Qué efectos producen los ejercicios de calentamiento en los músculos?
4. ¿Cómo deben ser los ejercicios de calentamiento para los músculos?
5. ¿Qué es una articulación?
6. ¿Qué es un estiramiento muscular?
7. ¿Qué sucede con los ligamentos cuando se hacen ejercicios y qué sucede en la cápsula articular con el líquido sinovial?
8. ¿Cuál es el efecto del calentamiento en el corazón y los vasos sanguíneos?
9. Explica el proceso que se da en el corazón y los vasos sanguíneos con el aumento de las pulsaciones.
10. Explica el proceso que se produce en el sistema respiratorio con la realización de los ejercicios de calentamiento.
11. ¿Qué tres puntos debemos de tener en cuenta para elaborar un calentamiento general que sea útil?
12. ¿Qué es lo primero a realizar para poner en marcha el sistema cardio respiratorio? Cuál es la actividad más aconsejable y hasta qué pulsaciones puede llegar?
13. Diseña un calentamiento para una práctica de baloncesto en el colegio. Realiza un dibujo de cada movimiento y estiramiento.