**GUÍA TALLER 6° SEMANA 9**

**TEMA: ESTRUCTURA DEL CALENTAMIENTO (CALENTAMIENTO ESPECÍFICO)**

**TIEMPO PREVISTO DESARROLLO DE GUÍA: Hora y media**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN:** RESPONSABILIDAD, INICIATIVA, ORTOGRAFÍA, PUNTUALIDAD, ARGUMENTACIÓN E INTERPRETACIÓN-ENVÍO DE TALLER AL CORREO jbettin@ielasnieves.edu.co con fecha límite 30 de abril 2020 hasta las 11:59.

Debe enviar el taller en un único archivo o documento en Arial, Times New Román o Calibri tamaño de letra 12 todo el texto color negro y los títulos en negrita y los párrafos justificados.

Puedes utilizar esta misma guía para que desarrolles el taller y envía el archivo de la siguiente manera: debe llevar por nombre: Taller 6-Calentamiento-Apellido nombre. **Ejemplo: Taller 6-Estructura del calentamiento-Sánchez Ana**

Deberás tomar foto mientras realizas los ejercicios de estiramiento, estas serán enviadas junto con las respuestas.( Mínimo 3 fotos)

Todas las actividades deben estar documentada además en el cuaderno de educación física.

**PROPOSITOS:**

Comprender y conocer la importancia de realizar un adecuado calentamiento con cada una de sus fases, para prevenir posibles lesiones

Desarrollar ejercicios corporales en casa para realizar un adecuado calentamiento teniendo en cuenta cada una de sus fases o etapas.



**Motivación:** Lee cada una de las frases en familia y realicen un comentario por cada frase (escribir las conclusiones)

Por falta de educación, el futuro de un niño puede ser desafortunado.-Dennis E. Adonis.-Las personas que están dispuestas a aprender son las más adecuadas para liderar.– Israelmore Ayivor

Recordemos lo visto en las semanas anteriores: La estructura propuesta del calentamiento es: 1) activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto".

**Copiar en el cuaderno**

**Desarrollo:** Activación dinámica específica: Esta parte del calentamiento, llamada también "puesta a punto", hace referencia a ejercicios o juegos realizados con un nivel de exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo.

​

Ejercicios recomendados

​

Ejercicios de carácter general, como correr y saltar de diferentes formas. Ejercicios de flexibilidad dinámica activa en miembros superiores e inferiores. Ejercicios de la técnica del deporte a practicar: en fútbol, por ejemplo, conducir, driblar, patear, recepcionar, cabecear, entre otras. Juegos básicos o predeportivos dinámicos: de persecución: lleva; de reacción rápida: pisar y no dejarse pisar, por parejas; y de driblar y quitar el balón como en la mosquita.

Ejercicios no recomendados

 Ejercicios que provoquen manifiesta fatiga muscular: aumento excesivo de los valores de frecuencia cardíaca.

**Actividad:**

1. El calentamiento hace parte de una sesión de actividad física, describa con sus palabras porque es importante.
2. Escriba y explique un objetivo del Calentamiento.
3. Describa cuales son las características del calentamiento. (Duración, Intensidad, Repeticiones, Pausas)
4. La estructura del calentamiento presenta tres momentos, en clase vimos en un primer momento el calentamiento general también llamado movilidad articular general. En otra clase estuvimos viendo el segundo momento llamado estiramientos y nos quedó faltando el tercer momento llamado calentamiento específico o activación dinámica específica.

**Ejemplo:** El calentamiento específico se realiza siempre después del calentamiento general y de los estiramientos y comporta ejercicios propios de un deporte o actividad determinada. Si el calentamiento específico se realiza para un partido posterior de baloncesto, en esta parte se incluirán ejercicios propios del baloncesto tales como: rueda de pases, lanzamientos, entradas a canasta, bote de balón, etc.

**Actividad:** Crea una sesión de calentamiento completo, es decir, que contenga calentamiento general, estiramientos y calentamiento específico este último adaptado al deporte de su elección y que se vea reflejado o plasmado en su cuaderno y trabajo a enviar. Puedes dibujar los ejercicios pero recuerda la estructura (calentamiento general, estiramientos y calentamiento especifico) Te dejo el link de mi página ahí podrás encontrar ejemplos de estas actividades. <https://juanbettin.wixsite.com/edufisicaencasa/6>

Entonces lo que debes hacer es diseñar o a estructurar unos ejercicios de calentamiento general, unos estiramientos y unos ejercicios de calentamiento especifico, pero para ese calentamiento especifico vas a escoger un deporte que te guste tal como se te explica en el ejemplo anterior.

Ahora, Frente a cada ejercicio que diseñes debes hacer dibujo de este o puedes tomarte una foto realizando el ejercicio. También te doy la opción de hacer un video corto máximo de 1:30 donde expliques los ejercicios a realizar en el calentamiento específico.

Si decides hacer dibujos, deberás tomarles fotos para luego adjuntarla al documento a enviar (taller resuelto)

**Cierre:**

Con respecto a la clase de hoy ¿Qué conclusiones puede sacar que demuestren el conocimiento adquirido? Justifica tu respuesta desde el saber y hacer personal.

¿Qué dificultades encontró y cómo puede hacer para resolverla?

**Dedica 5 minutos al día para realizar estos 18 estiramientos**



**​**