

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE: “JUGAMOS Y NOS ACEPTAMOS”

EL CALENTAMIENTO

La importancia del calentamiento:

El calentamiento es el ejercicio que debemos realizar antes de hacer cualquier actividad física. Cuando calentamos, preparamos el cuerpo y la mente.

A diario no necesitamos calentar para andar o escribir; son actividades de una exigencia física baja. En cambio, cuando practicamos un deporte o un juego, sí será necesario calentar.

+ **Observa, señala las situaciones en las que es necesario calentar y piensa porqué:**



Las formas del calentamiento:

Hay distintas formas de realizar un calentamiento. Todo depende del tipo de actividad física que hagamos a continuación. Podemos calentar con juegos o con ejercicios más específicos.

Cuando calentamos, debemos hacerlo de forma suave y a una intensidad inferior a la actividad que vamos a realizar después.

+ **¿Los ejercicios que se mencionan son adecuados para el calentamiento? Lee o escucha haciendo “clic” en el altavoz. Responde CORRECTO o FALSO haciendo “clic” en el micrófono y selecciona la respuesta que sea correcta.**



Carrera muy rápida sin parar.



Carrera lenta dando vueltas a la pista.



Mover las articulaciones.



Hacer distintos tipos de desplazamientos.



Hacer ejercicios de fuerza (flexiones de brazos, etc.).



Terminar el calentamiento con un juego de persecución.



Para evitar una lesión, debes realizar un buen calentamiento.

Juan José Praena Fernández

