

	<b>GIMNASIO SABIO CALDAS (IED)</b> <b>Nuestra escuela: una opción para la vida</b> <b>PLAN ESCOLAR NO PRESENCIAL</b>	Código	PENP - 01
		Versión	001
		Fecha	18/03/2020
		Proceso	Gestión Académica

<b>Docente</b>	Nelson Alejandro González	<b>Grado</b>	Quinto
<b>Asignatura</b>	Educación Física		
<b>Correo electrónico de contacto</b>	nelson.gonzalez@sabiocaldas.edu.co		
<b>Fecha de envío</b>	19 de Marzo de 2020	<b>Fecha de entrega</b>	27 de Marzo de 2020
<b>Tiempo de ejecución de la actividad</b>	2 horas		
<b>Tema</b>	Actividad física y salud para la vida		

### Contextualización

#### El calentamiento para la actividad física

El calentamiento corresponde a la fase preparatoria para la actividad física intensa y se refiere al conjunto de movimientos globales, realizados de forma suave, general y progresiva, en los que se implican grupos musculares, cuya principal función es la de predisponer al organismo a rendimientos más elevados. Cualquier actividad física de mediana o alta intensidad se debe iniciar con un buen calentamiento, ya que además de preparar el cuerpo para desarrollar la actividad, mejora su desempeño y le prepara psicológicamente. En términos generales, el calentamiento:

- ☞ Provoca respuesta orgánica de carácter funcional, que predispone al cuerpo a trabajar
- ☞ Incrementa la temperatura corporal y la subsiguiente elevación del metabolismo
- ☞ Estimula al corazón y los pulmones en forma moderada y progresiva y aumenta el flujo sanguíneo
- ☞ Evita disfuncionalidades que originan respuestas inadecuadas del organismo
- ☞ Disminuye la viscosidad y estimula la elasticidad muscular
- ☞ Mejora las posibilidades de fuerza contráctil
- ☞ Mejora la capacidad general de coordinar movimientos
- ☞ Mejora la disposición psíquica para el esfuerzo

#### Descripción de la actividad sugerida

1. Realiza la lectura respectiva "El calentamiento para la actividad física", da un breve análisis de la lectura.
2. Realizar un esquema con gráficas con respecto a lo comprendido en la lectura, teniendo como ayuda los diferentes calentamientos que se hacen en clase.

#### Web gráfica/material fotocopiado (Anexo)

[www.kinesis.com.co](http://www.kinesis.com.co)  
[editorial@kinesis.com.co](mailto:editorial@kinesis.com.co)

#### Criterios de Evaluación

1. Entregar en hojas cuadriculadas
2. Interiorizar los diferentes pasos del calentamiento, de forma progresiva

Opcional

\*Tipo de letra Tahoma 11, interlineado 1.0, tamaño carta, margen estrecho, extensión de la actividad máx. 2 páginas, utilizar 2 links o herramienta tecnológica.