PROPÓSITO:

El fin en mente es mantener posturas aproximando y alejando extremos corporales en destrezas gimnásticas y aplicando la flexibilidad en las habilidades técnicas deportivas.

MOTIVACIÓN:

EXPLICACIÓN:

6dcaa42086-guia-de-fisica-4-grado.pdf

EJERCICIOS:

EL CALENTAMIENTO El calentamiento no tiene tiempo determinado, su duración depende si se realiza antes de una clase de educación física, de un entrenamiento o de un partido. Para una clase de educación física no debe ser ni muy corto ni muy largo. Se considera una duración normal la que este entre los 5 y 10 minutos. Antes de un entrenamiento o de un partido tiene que durar más entre 29 y 40 minutos normalmente después del calentamiento general hay que realizar el especifico de esa actividad deportiva.

Factores que influyen en el calentamiento: Se pueden caracterizar dos tipos de factores que influyen en el calentamiento internos y externos internos y externos:

Factores Internos: Son aquellos propios de las personas que realizan el calentamiento como; Una persona poco entrenada se fatiga fácilmente y no debe hacer un calentamiento muy largo ni muy extenso; Los niños y los jóvenes precisan menos calentamientos que los adultos, ya que con la edad los músculos y las articulaciones necesitan más tiempo para adaptarse al esfuerzo; Jamás se debe hacer ejercicio físico intenso después de come, pues en ese momento se produce un gran aporte de sangre al aparato digestivo y el calentamiento podría cortarlo.

Factores Externos: Se denomina así a los factores de tipo ambiental y a los de la actividad a realizar tales como; Cuando hace frio el calentamiento debe durar más y viceversa; El calentamiento por la mañana ha de ser más largo y progresivo que por la tarde, ya que el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo; Cuanto más intensa sea la actividad el tiempo de calentamiento debe ser mayor.

EVALUACIÓN:

¿SABIAS QUE? El ejercicio físico genera salud, por ello debe integrarse dentro del esquema de vida como un habito más, sin que suponga un sacrificio o una obligación, sino que resulte divertido y reconfortante. Nuestra salud es importante se puede sacar 20-30 minutos para hacer algo, aunque solo sea caminar, es probable que dediques más tiempo a ver televisión. Si se hace siempre lo mismo claro que resulta aburrido, las actividades que realices deben ser variadas: caminar, nadar, andar en bicicleta, correr en el parque y si fijas metas a corto plazo la motivación será mayor. El cuerpo esta diseñado para moverse y una vida sedentaria suele conllevar a enfermedades e incluso la muerte prematura.

realiza de 20 a 30 minutos diarios de ejercicios

BIBLIOGRAFÍA: