

Cuadernillo de trabajo

Educación Física – Octavo Grado | Tercer Ciclo



Semana: 4 **Fecha:** 19 -23 abril

Nombre del estudiante:

Capacidades: Ejecuta rutinas de calentamiento específico para la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas.

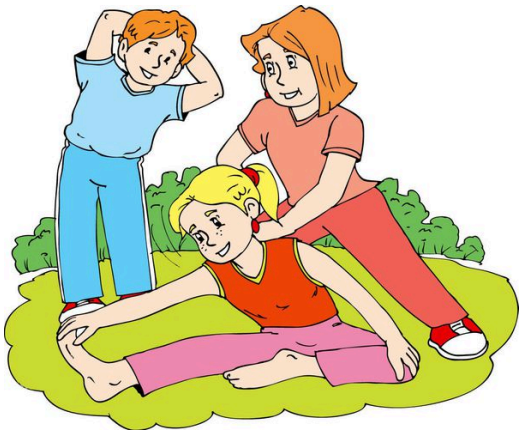
Tema: Calentamiento Específico.

Indicadores:

1- Reflexiona sobre la importancia del Calentamiento Específico en las actividades físico-deportiva.
2- Describe el concepto del Calentamiento Específico.
3- Determina los beneficios del Calentamiento Específico.
4- Practica actividades de Calentamiento Específico.

Focalización





¿Qué actividades están realizando en la imagen de arriba?

_____

_____

Reflexiono

¿Por qué es importante el calentamiento antes de realizar una actividad física o deportiva?

_____

_____

¿Cuál es la dificultad que tuve en la realización del calentamiento antes de una actividad física-deportiva?

_____

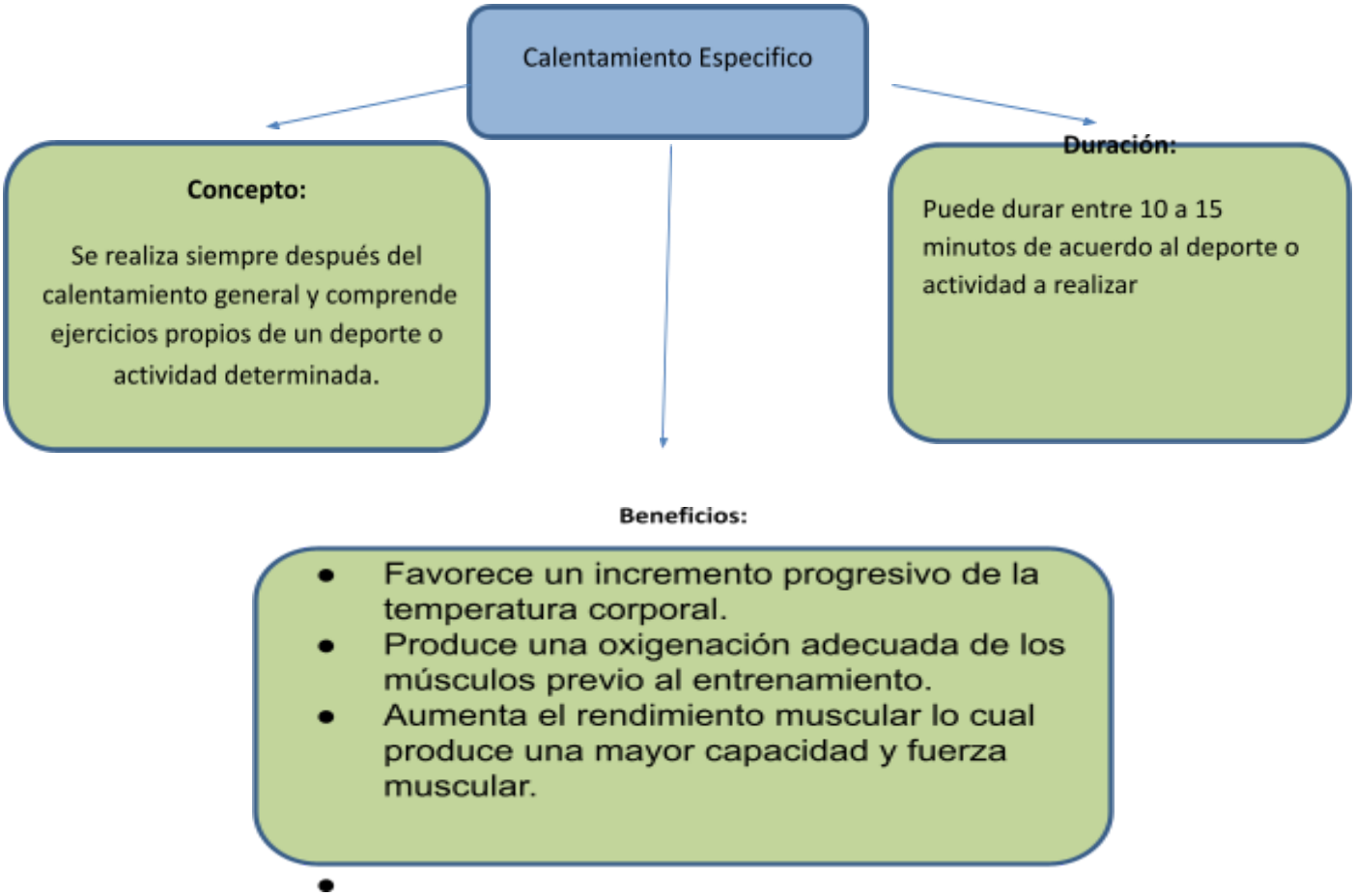
_____



Exploración

Realizo una lectura del material propuesto para adentrarme al tema. (Ingresar al siguiente link para mayor información)

https://books.google.es/books?id=ckEY_eXNQLEC&lpg=PA7&ots=Z3WZLn-JSW&dq=calentamiento%20espec%C3%ADfico&lr=lang_es&hl=es&pg=PA12#v=onepage&q&f=false



Aplicación



Contesto

¿Qué es el calentamiento específico?

¿Cuánto tiempo puede durar el calentamiento específico?

Cito:

- Beneficios del calentamiento específico**.**

  a.

  b.

  c.

- Ejercicios de calentamiento específico**.**

  a.

  b.

  c.

Recomendaciones:

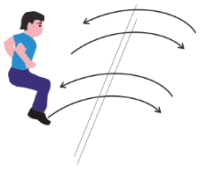
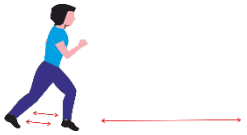
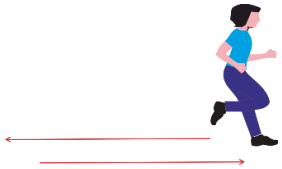
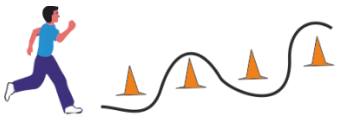
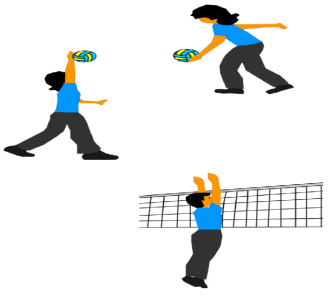
-Ejecuta los ejercicios con cuidado y en compañía de los padres o encargado y solamente si cuenta con autorización médica.

-Ante cualquier problema de salud, muscular u otro tipo de molestias durante la ejecución de los ejercicios suspender la actividad.

-Recuerda seguir las medidas sanitarias de prevención indicadas por el Ministerio de Salud Pública y de Bienestar Social.

-Recuerda la obligatoriedad del examen biomédico para la realización de actividades inherentes al área de Educación Física.

Realizo con la ayuda del profesor de Educación Física en la escuela o con los tutores algunas actividades de calentamiento específico.

Calentamiento específico	Repeticiones	Distancia	Figura
Realizo 6 Saltos adelante-atrás con ambos pies con salidas cortas.	3	5 a 10 metros	
Realizo 6 Saltos con los pies alternados con salidas cortas.	3	5 a 10 metros.	
Realizo desplazamiento adelante-atrás de 1 metro con salidas cortas.	3	5 a 10 metros.	
Zig-zag con desplazamiento hacia adelante.	3	5 a 10 metros	
Autopases verticales de antebrazo.	3		
Pases de dedos al compañero de enfrente o individual.	3		
Saque de tenis o saque alto y desplazamiento hacia adelante con bloque frente a la red o simulando.	3		



Cierre

Autoevaluación		
Marco con "Si o No" al enunciado		
	Si	No
¿Considero importante el desarrollo del calentamiento específico antes de la práctica de actividades físicas o deportivas?		
Fundamento brevemente tu respuesta.		

Bibliografía

Ruiz Diaz de Benitez, O. N., Ruiz Diaz de Saldivar, L., & Saldivar Ruiz Diaz, M. Á. (2021). *Educación Física.* Consulba.

Villalba, L. M. (29 de Octubre de 2012). Calentamiento Muscular. *ABC.* Obtenido de https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/calentamiento-muscular-471138.html



Equipo Técnico de Educación Física

Coordinador General: Mtr. Néstor Figueredo
Coordinador de Nivel: Mag. Gustavo Fleitas.
Elaborador: Prof. Guido Mendoza, Mag Gustavo Fleitas
Revisión de Contenido: Lic. Olegario Olmedo, Abg. Cristhian Galeano
Revisión de Estilo: Lic. Claudia Servín
Evaluadora: Mag. Karina Soledad Franco