

## TALLER DE APRENDIZAJE PARA ADULTOS - RESERVA

ASIGNATURA: Educación Física

CORTE IV CICLO: III

AÑO	2016	SEMESTRE:	II
DOCENTE	Omar Pacanchique Suarez		
E - Mail	Omarpacan05@hotmail.com		

### DATOS DEL ESTUDIANTE

NOMBRES Y APELLIDOS			
E-MAIL		GRUPO	

**TEMATICA:** El calentamiento antes de la actividad Física y los patrones básicos de movimiento

### OBJETIVOS:

- Conocer la importancia del calentamiento antes de la actividad física
- Diferenciar ejercicios de calentamiento
- Proponer ejercicios de calentamiento según la actividad Física
- Diferenciar los patrones básicos de movimiento

### RECURSOS:

- Aula virtual
- Computadores
- Internet
- Patio del colegio

### TEXTO DE REFERENCIA

- [http://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento\\_deportivo](http://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo)
- <http://learva.blogspot.com/2011/04/categorias-o-patrones-de-movimiento.html>

### ACTIVIDADES

#### EL CALENTAMIENTO:

El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad sube con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco. El ritmo del corazón y los pulmones también sube, porque a medida de que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.



La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. La idea es que a través de estos ejercicios aumente la temperatura de los músculos, en tanto, la intensidad de estos ejercicios irá in crescendo a medida que se avanza en el tiempo del calentamiento, o sea, que empezaremos

con ejercicios leves en intensidad y luego se irá ampliando la intensidad para de esta manera evitar esfuerzos que puedan complicar el cuerpo y terminar en alguna lesión, porque la misión es esa, evitar una lesión.

## ACTIVIDADES:

1. Mencione 5 beneficios de realizar un buen calentamiento antes de una actividad física
2. Mencione 5 ejercicios de estiramiento para miembros superiores con sus respectivos dibujos
3. Mencione 5 ejercicios de estiramiento para miembros inferiores con sus respectivos dibujos
4. Mencione 5 ejercicios de estiramiento para el tronco con sus respectivos dibujos
5. Cuál es la finalidad del calentamiento?
6. Buque el significado de cada uno de los patrones de locomoción
7. Buque el significado de cada uno de los patrones de Manipulación
8. Buque el significado de cada uno de los patrones de Equilibrio.

## PATRONES DE LOCOMOCIÓN.

En términos específicos la palabra locomoción hace referencia al movimiento que realiza una persona, para moverse de un lugar a otro, para trasladarse en el espacio. La locomoción varía en términos de forma, estructura, velocidad y otros elementos de acuerdo al tipo de sujeto al que hagamos referencia. **Entre estos patrones están:**

CAMINAR: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CORRER: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

SALTAR: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

RODAR: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

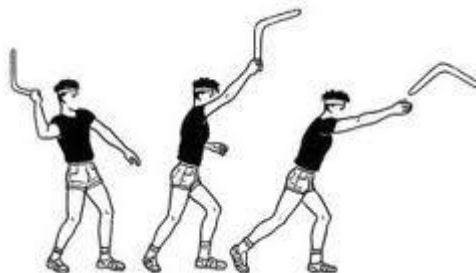
TREPAR: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PATRONES DE MANIPULACIÓN

Se refiere a la capacidad que se tiene para manejar determinadas cosas, trabajos, objetos; implica el dominio de un elemento con las manos o cualquier otro segmento corporal, especialmente aquellos que requieren de precisión para su funcionamiento.

Los podemos clasificar en dos grupos: de absorción y de propulsión. Son patrones de Manipulación:



LANZAR: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

PASAR: \_\_\_\_\_

GOLPEAR: \_\_\_\_\_

EMPUJAR: \_\_\_\_\_

REBOTAR O  
DRIBLAR: \_\_\_\_\_

PATEAR: \_\_\_\_\_

## PATRONES DE EQUILIBRIO

El equilibrio debe de entenderse como mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio. Entre estas tenemos:

POSTURAS BÁSICAS: \_\_\_\_\_

GIROS: \_\_\_\_\_

POSICIONES  
INVERTIDAS: \_\_\_\_\_

### **Posiciones corporales básicas y derivadas**

Existe una cantidad de posiciones que el individuo puede ejecutar con su cuerpo y que a su vez sirven como punto de partida para realizar algunos ejercicios. Por lo general, las que se usan con más frecuencia en las clases de Educación Física son: posiciones corporales básicas y derivadas, formaciones grupales y movimientos articulares.

### **Entre las posiciones corporales básicas están:**

- De pie
- De cuclillas
- Apoyo dorsal
- En suspensión
- Piernas separadas brazos en cruz
- De rodillas
- Sentado
- Apoyo facial
- Decúbito dorsal
- Decúbito abdominal

•Apoyo invertido



# COLEGIO SIERRA MORENA I.E.D.

Programa de educación formal para Jóvenes y Adultos



*Por una institución viva, activa y planeada hacia el siglo XXI*



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN

**BOGOTÁ**  
**HUMANA**