



Curso: 3 ER. AÑO.
Nombre materia: EDUCACIÓN FÍSICA.
Nombre profesor ZUCCHINI DANIEL, PENEDO NATALIA, AMARÉ CHRISTIAN,
LÓPEZ MATÍAS, MARCHETTI JUDITH.

Año: 2021

Fecha de entrega: 02/07/2021

Vías de contacto educ.fisicacpem49@gmail.com

Entrada en Calor

Una vez que das comienzo al ejercicio físico el **flujo de sangre** se redistribuye a lo largo del organismo de una manera muy distinta a las situaciones de reposo. Lo primero que ocurre es un rápido aumento de la velocidad de la sangre y por tanto del **flujo sanguíneo**.

Durante el estado de reposo la **sangre** se destina a aquellos órganos más activos, como los riñones, el hígado y los músculos esqueléticos. Cuando una parte de nuestro organismo aumenta su intensidad de trabajo por encima de otras partes la **sangre** se dirige hacia esta zona. Durante el ejercicio físico la **sangre** se dirigirá por lo tanto hacia los músculos esqueléticos implicados en el movimiento con la intención de aportar una mayor cantidad de oxígeno y sustratos energéticos.

El objetivo principal de la entrada en calor o calentamiento, es preparar el cuerpo para la actividad física. Numerosas lesiones y ciertos problemas cardíacos como arritmias, están asociados a la ejercitación violenta sin un previo o adecuado calentamiento. En estado de reposo, el corazón de un individuo promedio suele bombear unos 5 litros de sangre por minuto de los cuales el 20% es derivados hacia los músculos, el 14% al cerebro, el 27% al hígado, el 22% a los riñones, y el resto hacia otros lugares del cuerpo.

Sin embargo, cuando el individuo está ejercitándose en forma intensa, su corazón puede bombear 25 litros por minuto, y la

distribución de la sangre cambia notoriamente, siendo los músculos más implicados en el ejercicio los que se llevan el 84% de este caudal. La entrada en calor permite un gradual ascenso de la frecuencia cardíaca, que la temperatura de los músculos se eleve y que las articulaciones se lubriquen, permitiendo esto último realizar movimientos más amplios y prevenir el daño articular.

ENTRADA EN CALOR FASES DE UNA ENTRADA EN CALOR: consta de tres fases: una estática y dos dinámicas (general y especial; con y sin elemento).

Fase estática: no existen movimientos bruscos. Dentro de esta encontramos las elongaciones de los diferentes grupos musculares y las moviidades de las articulaciones. Esta fase puede durar de 6 a 10 minutos aproximadamente.

Fase dinámica general (sin elemento): Consiste en diferentes trotes y moviidades variadas (ejercicios de la base común) los que se van intensificando progresivamente, al menos durante 7 a 10 minutos es el tiempo que tardan las células en recibir la cantidad de oxígeno necesaria para llevar adelante una actividad. Es muy factible que sientan un estado de agitación o sensación de falta de aire, por lo cual no deben confundirse y entender que es normal y ocurre siempre; y no significa en absoluto síntomas de agotamiento o cansancio. Esta fase puede durar de 6 a 10 minutos aproximadamente.

Fase dinámica específico (sin y con elemento): Se utilizan en las prácticas deportivas, donde se realizan las técnicas (ejercitaciones y movimientos específicos) que han de utilizarse en una competencia. En este momento el organismo está preparado para la máxima

concentración de sus posibilidades potenciales (psico-fisiológicas). Son distintas de acuerdo a la disciplina deportiva que se practique (fútbol, natación, atletismo, etc.) Su duración oscila entre 8 y 15 minutos.

BENEFICIOS DE LA ENTRADA EN CALOR Nuestro organismo funciona mejor cuando nuestra temperatura interna es 37° en reposo, pero durante la actividad física sube a 38° o 38,5°, sin llegar a tener un estado febril. Este nuevo estado de temperatura activa diferentes enzimas (son termo activas, es decir que funcionan cuando sube la temperatura interna del cuerpo) que optimizaran el rendimiento. Los sistemas nervioso y muscular están relacionados por el circuito neuromuscular, es decir cuando el nervio se conecta al músculo, y es cuando se produce la relación percepción cerebro-músculo-movimiento en fracción de segundos. Si el sistema muscular no tiene la temperatura adecuada, se destruye. Esto se conoce como desgarro miofibrilla (desgarro en una fibra del músculo). Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos, es decir que la orden del cerebro al músculo llega más rápido. La oxigenación pulmonar (se difunde más rápido hasta llegar a los músculos). La velocidad de reacción es más rápida. □ Mayor irrigación de sangre. El líquido sinovial (liquido aceitoso que se encuentra dentro de las cápsulas que forman las articulaciones) se torna menos viscoso. Existe mayor ventilación pulmonar (mayor cantidad de aire al inspirar). □ Aumentan las cantidades de hormonas circulantes, sobre todo aquellas que se consideran vitales para la actividad física y deportiva como la testosterona, que es la que produce el aumento de la fuerza; o la insulina que regula la cantidad de azucares en sangre. ' Nos asegura una mayor y mejor coordinación de movimientos, con

aumento del rendimiento de nuestras capacidades: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad. ' Disminuye el riesgo de lesiones. ' Disminuye el estado de acidosis (intoxicación) en el organismo. ' Regula el ritmo cardiaco. ' Mejor disposición psicológica al esfuerzo y sacrificio. Nos predispone para la actividad física y deportiva de la mejor forma.

Escribir sobre

1 Entrada en calor.

Después de leer el texto, explique brevemente que es una entrada en calor y sus beneficios.

2 Describa con sus palabras que entiende por las diferentes fases de la entrada en calor? Me podrías dar un ejemplo con el deporte que practicas?

2 ¿Sabes que grupo sanguíneo sos? ¿Para qué deberías conocer tu grupo sanguíneo?

Nombre y Apellido del alumno:

Escuela:

Curso:

Año:

