



Curso: 1ER. AÑO.
Nombre materia: EDUCACIÓN FÍSICA.
Nombre profesor/a: AMARÉ CHRISTIAN, ZUCCHINI DANIEL, LÓPEZ MATÍAS,
PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH.

Año: 2021

Fecha de entrega: 02/07/2021

Vías de contacto educ.fisicacpem49@gmail.com

Entrada en Calor.

Definición: conjunto de actividades y/o ejercicios, primero de carácter general y luego específico, que se realizan antes de cualquier actividad física de mayor intensidad, con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas, y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo.

El objetivo de la entrada en calor es principalmente: prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente a la persona para la actividad de la parte principal o la competición.

Efectos de la entrada en calor en el organismo:

La entrada en calor permite un aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, que la temperatura de los músculos se eleve (y por lo tanto disminuyan su viscosidad y los rozamientos internos), que las articulaciones se lubriquen, permitiendo esto último realizar movimientos más amplios y prevenir el daño articular, y también permite la mejora de las capacidades psíquicas y cognitivas: atención, concentración y procesamiento de la información.

La duración de la entrada en calor debe ser de entre 20 y 30 minutos dependiendo la actividad que se vaya a realizar posteriormente.

Nosotros en la escuela, en las clases de Educación Física realizaremos entradas en calor de 10'-15' ya que solo disponemos de 1 hora para realizar la clase.

La entrada en calor se divide en: General y Específica.

La entrada en calor general tiene tres momentos

1. Realización de movimientos amplios de todas las articulaciones, rotaciones a ambos lados, aperturas etc.
2. Movimientos de los grandes grupos musculares a través de diferentes desplazamientos con base en la carrera: trotes suaves, rodillas al pecho, talones a la cola, desplazamiento lateral, etc. Se incrementa la intensidad en forma progresiva.
3. Elongación o estiramiento, de los grandes grupos musculares

La entrada en calor Específica:

Está relacionada a la actividad que se vaya a desarrollar, por ejemplo: si vamos a jugar un partido de Vóley, la entrada en calor específica deberá estar relacionada a este deporte. En la misma vamos a realizar ejercicios que simulen gestos técnicos (a menor intensidad que durante el juego). Uno de sus objetivos principales es mejorar la coordinación óculo-manual de los deportistas, a través de estos ejercicios. Esta preparación para la actividad debe ser de forma progresiva en intensidad, debe

involucrar todos los grupos musculares del cuerpo y la intensidad es subjetiva (esto quiere decir que cada uno va a conocer cuáles son sus limitaciones y conociendo su cuerpo va a saber hasta dónde llegar y donde no para no lesionarse).

Nosotros nos centraremos en la entrada en calor general.

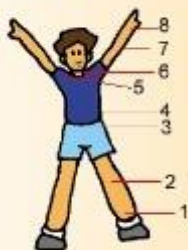
1 MOVILIDAD ARTICULAR

En este momento estamos parados y realizamos movimiento amplios de las articulaciones más importantes. Rotaciones a ambos lados. Aperturas.

Los ejercicios de movilidad articular de la **fase de Adaptación** tienen que seguir un orden de realización: **Ascendente o Descendente** dependiendo del deporte que vayamos a realizar en la parte principal.

Movilidad articular en sentido ascendente:

Tobillos
Rodillas
Cadera
Tronco
Hombros
Cuello
Codos
Muñeca



Movilidad articular en sentido descendente:

Muñeca
Codos
Cuello
Hombros
Tronco
Cadera
Rodilla
Tobillo



EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

2. DESPLAZAMIENTOS

Movimientos de los grandes grupos musculares con desplazamientos variados: caminatas, trotes suaves, talones a la cola, se pueden realizar cambios de dirección etc. A medida que avanza en el tiempo éste momento, la intensidad se incrementa de manera progresiva.

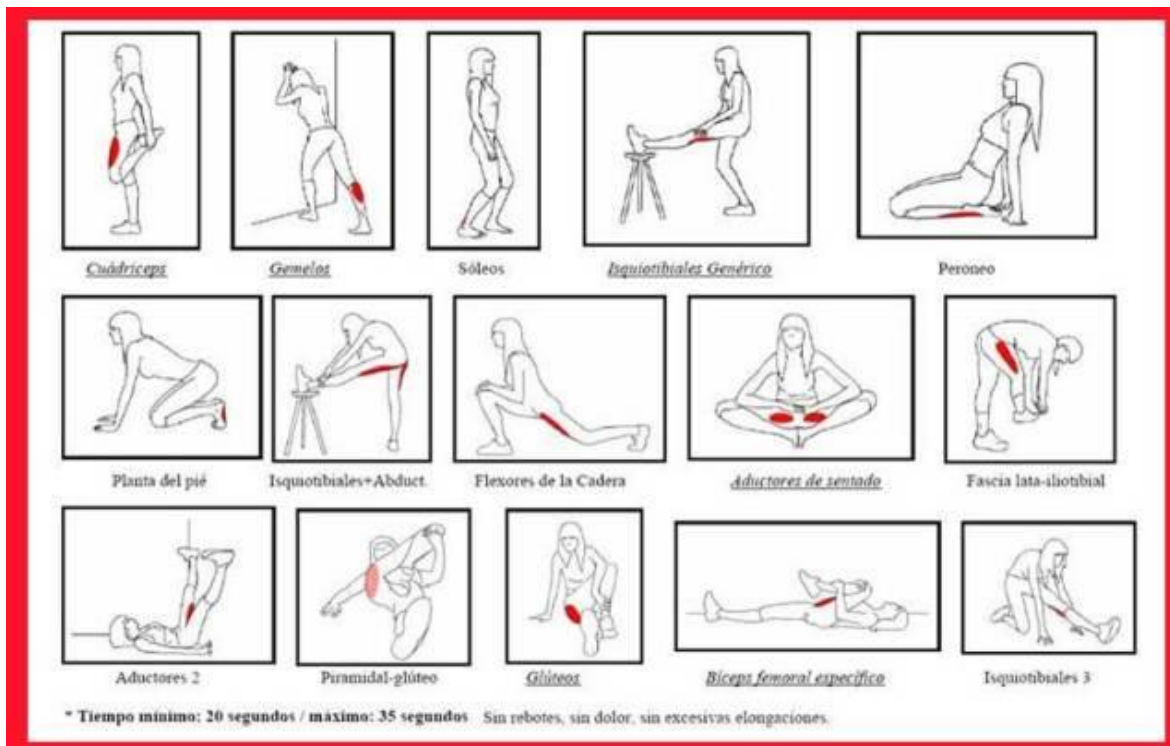


3. ELONGACION O ESTIRAMIENTOS

Realizamos la elongación. Se mantiene la elongación de cada ejercicio por 10/15 segundos

Fase de Estiramientos: En esta fase se realizan ejercicios de flexibilidad para preparar los músculos para la actividad física. Estos ejercicios se harán en el calentamiento y al final de la clase de Educación Física.





Beneficios de la entrada en calor.

- Existe mayor velocidad en los impulsos nerviosos, es decir que la orden del cerebro al músculo llega más rápido, por lo que la coordinación se ve incrementada.
- La oxigenación pulmonar se difunde más rápido hasta llegar a los músculos.
- Mayor irrigación de sangre. Incremento del volumen de sangre por minuto que llega a los músculos.
- La velocidad de reacción es más rápida.
- El líquido sinovial (líquido aceitoso que se encuentra dentro de las cápsulas que forman las articulaciones) se torna menos viscoso. Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos.
- 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 azúcares 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.
- Disposición psicológica al esfuerzo. Nos predispone para la actividad física y deportiva de la mejor forma. Disminuye la ansiedad y refuerza la motivación.

Consignas.

Después de haber leído el material sobre entrada en calor, te invitamos a realizar las siguientes actividades:

1- Verdadero o falso. Si contestás falso, justica tu respuesta

- Existen 2 tipos de entrada en calor: GENERAL Y ESPECÍFICA.
- La entrada en calor general consta de dos momentos importantes.
- En el momento de movilidad articular, movilizamos músculos.
- Uno de los beneficios de la entrada en calor es disminuir el riesgo de lesiones.
- En la clase de Educación Física, la entrada en calor dura entre 10 y 15 minutos.
- Trote suave, desplazamiento lateral, talones a la cola, son diferentes formas de elongar.
- En la entrada en calor específica se hace lo mismo que en la entrada en calor general.
- Con la entrada en calor mejora la coordinación.
- La elongación es la parte final de la entrada en calor.
- Las rodillas, tobillos, cadera, hombros, son articulaciones.
- La entrada en calor específica está relacionada con el deporte que se va a practicar.

2- En la siguiente imagen, coloca el nombre de las articulaciones coloreadas en rojo.



- 3- Teniendo presentes los momentos de la entrada en calor deberás:
- Hacer una entrada en calor general (presentarla en forma escrita, también se pueden utilizar dibujos, pero debe existir una explicación de la misma).
 - Esa misma entrada en calor que describiste en el punto anterior, ahora tenés que hacerla en forma práctica.
 - Una vez finalizada tu entrada en calor te propongo salir a hacer una actividad aeróbica: caminar, correr, trotar. Dos veces por semana, durante 2 semanas, ¿cuánto tiempo? 30 minutos.
 - Ahora contestá las siguientes preguntas:
 - a- ¿Qué actividad elegiste hacer?
 - b- Te parece que la entrada en calor que hiciste fue suficiente para esa actividad. ¿Por qué? ¿Cambiarías algo?
 - c- Del 1 al 10 (siendo 1 “prácticamente no me cansé”, y 10 “completamente agotado/a”), ¿cómo te sentiste de cansado/a la primer semana, y cómo la segunda?
 - d- Después de éstas dos semanas de entrenamiento, ¿te sentís mejor a nivel corporal y mental? En pocas palabras contanos que cambios notaste.