



Curso: 5º AÑO.

Nombre materia: EDUCACIÓN FÍSICA.

Nombre profesor: AMARÉ CHRISTIAN, ZUCCHINI DANIEL, LOPEZ MATIAS,
PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH.

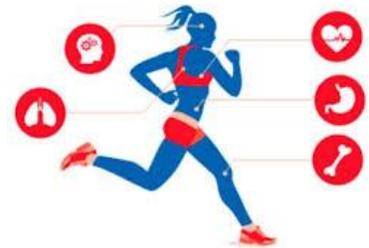
Año: 2021

Fecha de entrega: 02/07/2021

Vías de contacto educ.fisicacpem49@gmail.com

HOLA CHICOS/AS, ESPERAMOS SE ENCUENTREN BIEN. LES ACERCAMOS EL SEGUNDO PRACTICO DEL ÁREA, CUALQUIER DUDA O CONSULTA LA HACEN AL MAIL

MATERIAL TEORICO



¿Qué es la entrada en calor?

La entrada en calor o calentamiento es la preparación previa que debe realizarse antes de exponer el organismo a esfuerzos intensos. El organismo comienza a poner en marcha diferentes procesos fisiológicos, con el objetivo de predisponer de la mejor manera a todos los sistemas involucrados. Sistema circulatorio, hormonal, nervioso, etc.

¿Cuáles son las pautas recomendadas para una buena entrada en calor?

– Es importante entender que el organismo necesita ir adaptándose de manera paulatina, por ello recomendamos ir realizando acciones motrices suaves y de baja intensidad, para luego de manera progresiva llegar a intensidades más elevadas, como las que se producen en las competencias. Podríamos ordenarlo de la siguiente manera:

La entrada en calor general se basa en 4 partes fundamentales:

- 1-Movilidad articular: Realización de movimiento amplios de todas las articulaciones. Rotaciones a ambos lados Aperturas etc
- 2-Desplazamientos: Movimientos de los grandes grupos musculares: con caminatas a diferentes ritmos, desplazamientos con trotes suaves, cambios de direcciones, talones a la cola etc
- 3-Elongación o estiramiento: con tiempos cortos de los grandes grupos musculares
- 4-intensidad: Movimientos explosivos, de coordinación y fuerza. ejemplo.carreras a velocidad, saltos, flexiones

La entrada en calor Especifica se basa en:

Realizar ejercicios para desarrollar las cualidades físicas determinadas de un deporte específico. O bien realizar ejercicios aplicados a una actividad, o entrenamiento

determinado, por ejemplo: si voy a trabajar vóley, la entrada en calor consistirá en ejercicios simples de vóley utilizando pelota y red .

BENEFICIOS DE ENTRADA EN CALOR

A nivel circulatorio :Incremento de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial. •Aumento del volumen de sangre que llega al músculo favoreciendo la irrigación y el aporte energético. •Mejor eliminación del ácido láctico.

A nivel respiratorio • Se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.

A nivel muscular • Se incrementan las reacciones químicas al mejorarse la actividad enzimática. •Al incrementarse la cantidad de glucosa circulante, se incrementan los substratos energéticos disponibles. •Disminuye la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular. • Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción. • Se incrementa la fuerza de contracción. • Se incrementa la elasticidad muscular. • Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos. • Se afirma que la falta de entrada en calor puede provocar un arrancamiento de la ficción de las fibras musculares a sus tendones. • La falta de entrada en calor puede originar desgarros A nivel de sistema nervioso • Facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que la coordinación se ve incrementada. • Como la coordinación se ve facilitada, se mejora la realización de los gestos técnicos

A nivel psicológico •Disminuye el estado de ansiedad y cansancio inicial. • Refuerza la motivación. •Actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.

1 **Aumenta la temperatura muscular**
Un músculo caliente se contrae con más fuerza y se relaja más rápido, así **la velocidad y la fuerza se intensifican.**

2 **Aumenta la temperatura corporal**
Esto mejora la elasticidad muscular y así **reduce el riesgo de estirones.**

3 **Dilata los vasos sanguíneos**
Lo cual facilita el flujo de la sangre y **reduce el esfuerzo del corazón.**

4 **Aumenta la temperatura de la sangre**
Así se eleva la unión del oxígeno a la hemoglobina y se vuelve más disponible en los músculos, lo cual **mejora la resistencia.**

5 **Cambios hormonales**
El cuerpo incrementa las hormonas responsables de **regular la producción de energía.**

6 **Preparación mental**
Es un buen momento para prepararse mentalmente para un evento y así **enfocarse mejor.**

7 **Aumenta el ritmo cardíaco**
Hace que la sangre se mueva más rápido por el cuerpo y **mejora el suministro de oxígeno.**

8 **Previene lesiones**
Reduce las posibilidades de lesiones musculares y articulares.

 **¿Cuánto debe durar el calentamiento ideal?**
De 5 a 15 minutos

FRECUENCIA CARDIACA/PULSACIONES:

La medición y control de la frecuencia cardiaca, tanto durante la práctica de ejercicio físico como en los momentos de reposo, aporta indicativos muy útiles para conocer el estado de nuestra salud y conseguir un entrenamiento más eficiente. Pero sobre todo existen dos grandes motivos por los que el control de las pulsaciones es importante: la salud y el entrenamiento eficiente.

La medición de la frecuencia cardiaca proporciona información importante acerca de la salud cardiovascular de un individuo. De esta manera se puede conocer si el corazón bombea bien la sangre o si tiene alguna anomalía.

En cuanto a su utilidad antes, durante o después del ejercicio, podemos enumerar varias razones por las que cualquier deportista debe emplear una herramienta de medida de la frecuencia cardiaca:

- Determinar la condición atlética
- Conocer la capacidad de recuperación tras la actividad
- Establecer el límite de rendimiento
- Detectar variaciones en la actividad cardiovascular
- Conocer la respuesta del cuerpo al esfuerzo
- Poder valorar la evolución del entrenamiento y mejorarlo según las condiciones y objetivos establecidos
- Prevenir el sobre-entrenamiento o el infra-entrenamiento
- Añadir variedad en las sesiones de entreno
- Saber cómo dosificar el ritmo de entrenamiento para poder maximizar los beneficios del ejercicio

COMO TOMAR EL PULSO:

1° Con un celular o reloj, dejar activado el cronometro

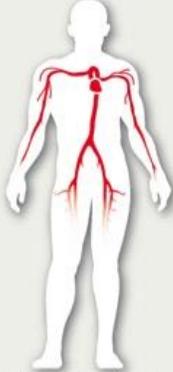
2° con tu dedos índice y mayor puedes sentir tus pulsaciones en la muñeca o en tu cuello en la zona de la traquea, una vez que encontraste tus pulsaciones, enciende el cronometro durante 30 segundos

3° mientras el cronometro está corriendo, durante 30 segundos irás contando las pulsaciones

4° finalizado el minuto, la cantidad de pulsaciones que contaste las deberá multiplicar por dos.



El pulso se origina en el corazón al bombear la sangre al cuerpo.



1 Colocar una mano con la palma hacia arriba.



2 Con las yemas de los **dedos índice y medio** de la otra mano, presionar suavemente sobre la arteria radial hasta sentir el pulso.

3 Luego **contar las pulsaciones durante 30 segundos** y el resultado multiplicarlo por 2

Ejemplo:
40 pulsaciones x 2 = 80 pulsaciones por minuto

Fuente FEDERACION CARDIOLOGICA ARGENTINA

CLARIN



CONSIGNAS:

- 1) ¿Por qué crees que es importante realizar una entrada en calor? ¿Qué beneficios tiene?
- 2) En un espacio donde estén cómodos van a realizar una entrada en calor de 10 a 15 minutos, pueden trotar, bailar, lo que ustedes quieran, Luego comentarán que actividad realizaron y subirán su frecuencia cardiaca/pulsaciones antes de haber realizado la entrada en calor y después de la entrada en calor. ACLARACIÓN: una vez finalizado los 10 o 15 minutos de entrada en calor tomarse las pulsaciones lo antes posible, para tener un resultado más certero.
- 3) Se pondrán en el rol de Profesores: tienen 25 alumnos de quinto año, la clase de educación física dura 1 hora, clases presenciales. realicen una entrada en calor general para sus alumnos, detallen ejercicios y duración de los mismos, si quieren, pueden dibujar los ejercicios
- 4) observar las siguientes imágenes y detallar en cada una si es una entrada en calor general o específica

Imagen 1



imagen 2



Imagen 3



imagen 4

