



Curso: 2° 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](mailto: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.

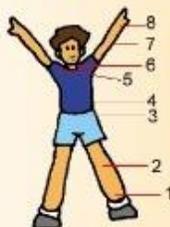
### 1 MOVILIDAD ARTICULAR

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

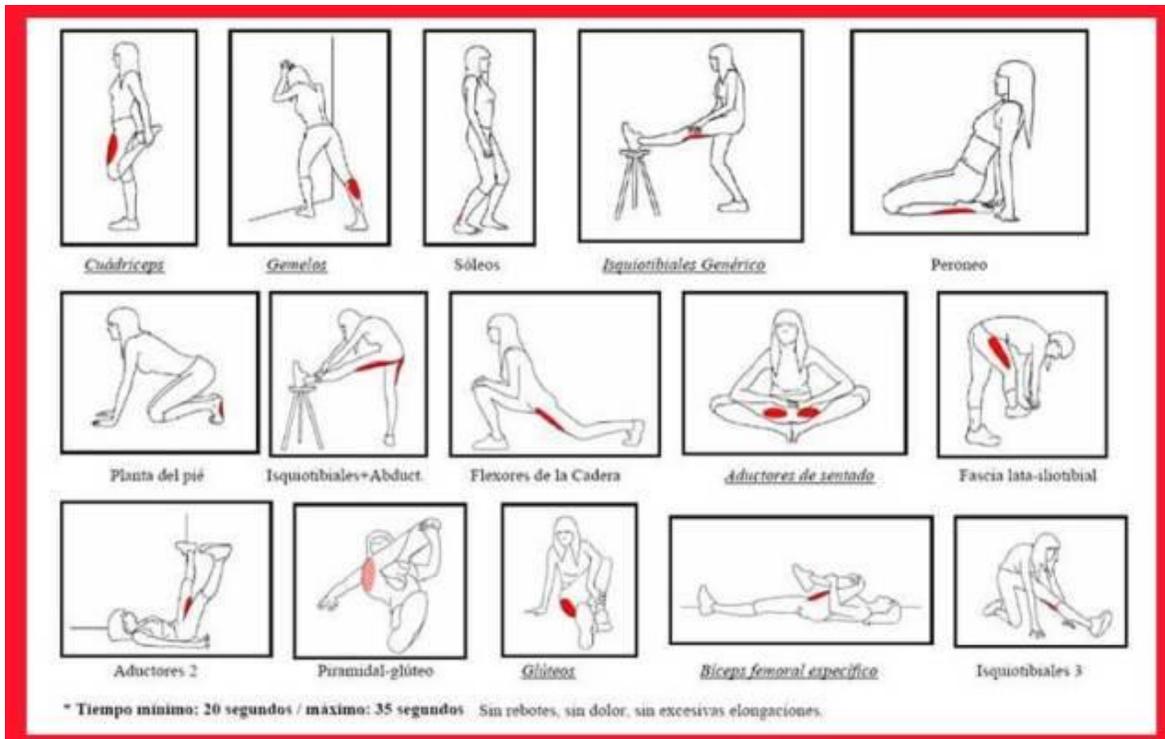
Movimientos de los grandes grupos musculares con desplazamientos variados: caminatas, trotes suaves, talones a la cola, se pueden realizar cambios de dirección etc. A medida que avanza en el tiempo éste momento, la intensidad se incrementa de manera progresiva.



## 3. ELONGACION O ESTIRAMIENTOS

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





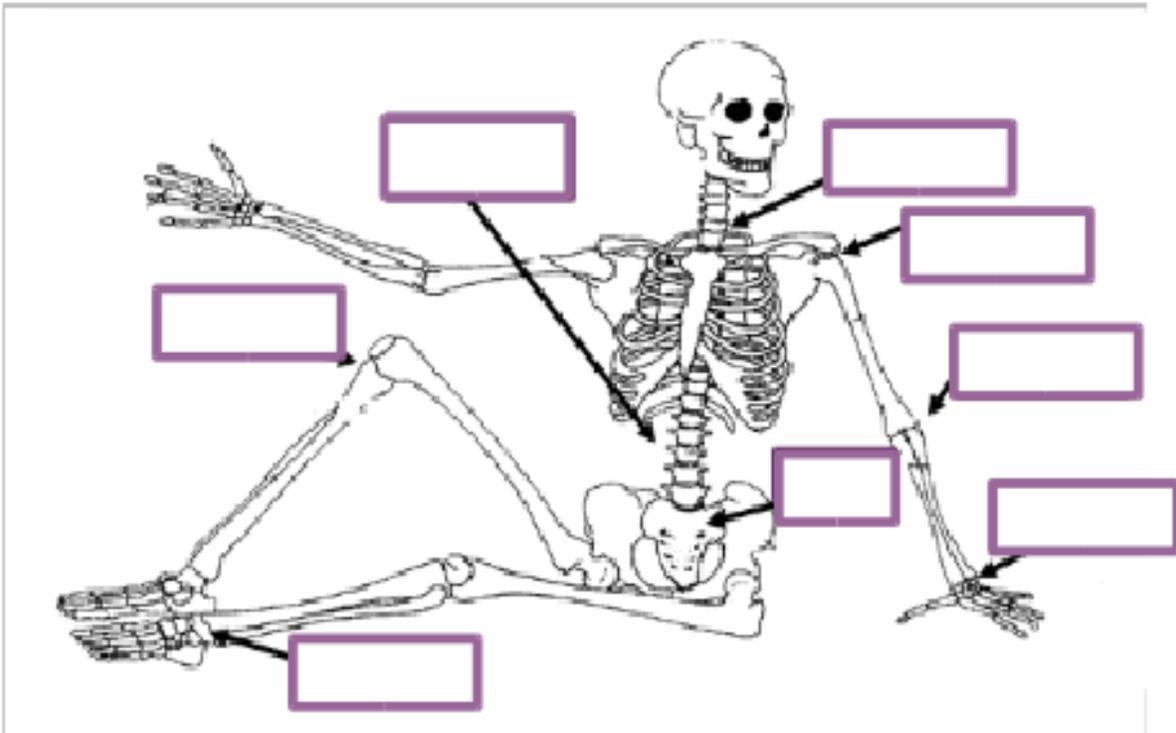
### Beneficios de la entrada en calor.

- 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.

- Ahora, habiendo leído un poco sobre lo que es la teoría de la entrada en calor vamos a tratar de realizar las siguientes actividades.

### **Consignas:**

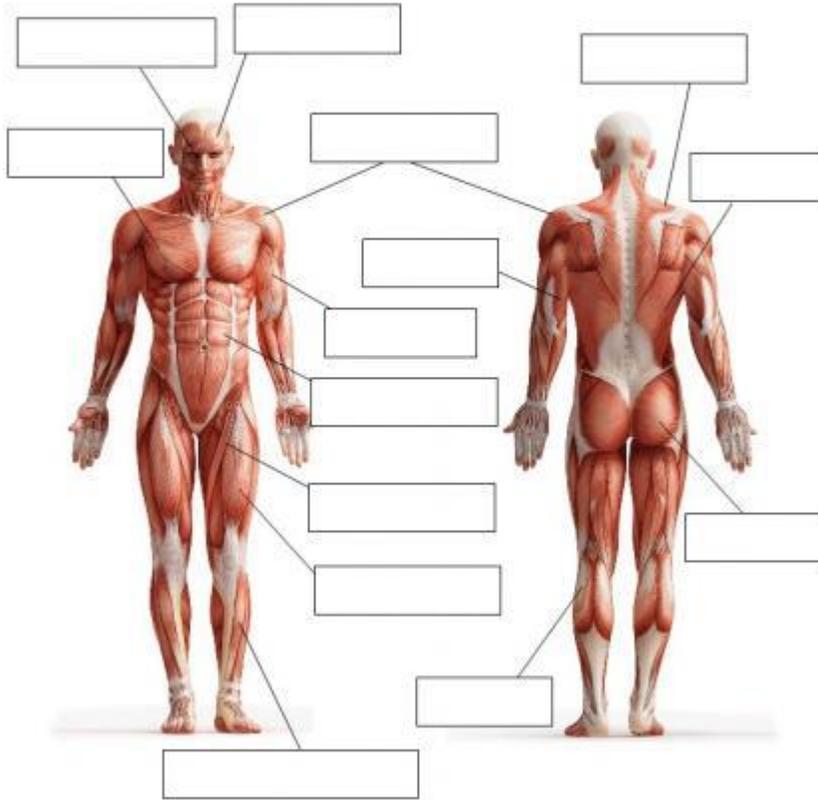
1. En primer lugar, trataremos de colocar los nombres de las articulaciones señaladas en la imagen.



- Como leímos anteriormente lo primero que debemos hacer es movilizar las articulaciones principales de nuestro cuerpo, es por eso tan importante conocer su nombre y donde se ubican en nuestro cuerpo.
2. – Según el material que leíste antes: ¿Por qué crees que es importante realizar una buena entrada en calor? ¿Cuántos minutos es recomendable hacer una entrada en calor? ¿Por qué crees que en la escuela hacemos una entrada en calor mas corta y de que tipo es: ¿General o especifica?

3. Ahora trataremos de ubicar los principales músculos de nuestro cuerpo en esta imagen que les dejo a continuación.

### MÚSCULOS DEL CUERPO



4. Cuando realizamos una entrada en calor... ¿Crees que es necesario tener materiales para poder hacerla? Si tu respuesta fue "Si" nombrar que elementos necesitamos:

---

---

---

5. ¿Ves algún deporte en la tele? ¿Qué tipo de entrada en calor crees que tienen que realizar? ¿Se utiliza algún material (Pelota, sogas, conos, etc.) para realizarla?
  6. **Ahora vamos a hacer algo de movimiento...** Vas a realizar una entrada en calor en tu casa describiendo:
    - a- Enumera que actividad vas a realizar primero: Elongación (Nombrar músculos); ejercicios para aumentar la respiración y los latidos del corazón (Nombrar los ejercicios); movilidad articular (Nombrar las articulaciones que movilizaste) y si utilizaste algún elemento para realizarla (Nombrar los elementos que utilizaste si fue así). Para esto podés armar un cuadro con tu nombre y todo lo solicitado en este punto.
    - b- Ahora bien, trata de describir con tus palabras como te sentiste al hacer esta actividad. ¿Te costo mucho? ¿Cuánto tiempo te llevo realizarla? ¿Hubo algún ejercicio que te costó?
- Para poder responder todas estas preguntas podés utilizar tanto el material teórico que esta más arriba, como así también buscar en diferentes lugares (Google, libros, etc.). Cualquier duda o consulta que tengas no dudes en escribir al mail del colegio para que te ayudemos. ¡¡Espero que pronto nos podamos encontrar!!!