



Curso: 4to AÑO.

Nombre materia: EDUCACIÓN FÍSICA.

Nombre profesor: AMARÉ CHRISTIAN, ZUCCHINI DANIEL, FERNANDEZ ANDRÉS, PENEDO NATALIA, MARCHETTI JUDITH.

Año: 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

ENTRADA EN CALOR: es el conjunto de ejercicios previos a los grandes esfuerzos, de las actividades físicas, de las sesiones de entrenamientos y de los partidos, que el sujeto realiza para preparar su organismo y garantizar su funcionamiento eficaz durante el esfuerzo principal.

Sus principales objetivos son:

- *Aumento de la temperatura corporal.
- *Mejora el flujo sanguíneo (transporte de oxígeno y nutrientes al músculo).
- *Mejora la coordinación neuromuscular (el sistema nervioso envía la orden para que los músculos se contraigan).
- *Aumenta la eficacia cardíaca (el corazón bombea mayor cantidad de sangre).
- *Aumenta la eficacia respiratoria.

- *previene posibles lesiones

ELONGACIÓN: hace referencia a un estiramiento. Ejercicios que se llevan a cabo con el objetivo de estirar un músculo. La elongación es necesaria antes de la realización de un esfuerzo intenso. Consiste en alargar los músculos de manera suave y sostenida para que, cuando éstos sean sometidos a un esfuerzo mayor, ya estén preparados y no se produzcan lesiones.

Una vez que el ejercicio intenso finalizo, se debe volver a realizar una sesión de elongación para que los músculos se adapten de a poco al estado de reposo y así evitar que se pongan duros al enfriarse.

CONSIGNA:

1-leer el marco teórico.

2-Teniendo en cuenta la siguiente estructura. Elabora una entrada en calor

	TIEMPO	ACCION (DESCRIPCION)	OBSERVACIÓN O GRAFICO
A-MOVILIDAD ARTICULAR ejercicios variados de movilidad articular			
B- ESTIRAMIENTOS/ELONGACIÓN Ejercicios de elongación suaves, no bruscos			
C-MOVIMIENTOS PRE-COMPETITIVOS O ACCIONES DE CALENTAMIENTO Ejercicios que incrementen la función cardio-respiratoria, que propicien cambios de ritmo, de posiciones, de direcciones, de velocidad			
D-ELONGACIÓN FINAL Ejercicios de elongación más intensos			

3-Realiza tu entrada en calor (punto 2) de forma práctica y responde

a-¿qué cambios crees que suceden en nuestro cuerpo cuando entramos en calor? Describe

b-¿en qué momento se debe estirar/elongar dentro de la entrada en calor?

c-¿En todas las actividades físicas se debe realizar una entrada en calor? ¿por qué?

4- Escribir 3 actividades, que estén relacionadas con los siguientes objetivos

Objetivo: 1-“EVITAR EL SEDENTARISMO”

1.....

2.....

3-----

Objetivo: 2-“MEJORAR LOS NIVELES FISICOS Y TÉCNICOS DE UN DEPORTE”

1.....

2.....

3.....

