

U.E.G.P. "FE Y ALEGRIA ARGENTINA"

EDUCACION FISICA

TEMA 3: ENTRADA EN CALOR

PROFESOR ARIEL SERFATY

2021

Actividad 3 Lectura Obligatoria

ENTRADA EN CALOR

DEFINICIÓN:

Entendemos por entrada en calor al conjunto de actividades o ejercicios previos a los grandes esfuerzos.

CONCEPTO:

Es un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados, realizados antes de la parte principal de la Educación Física, Deporte o actividad física, con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado en correspondencia con la intensidad de la carga recibida, garantizando una correcta preparación para la que está destinada a la parte principal.

a) **Objetivos de las actividades o ejercicios de ENTRADA EN CALOR:**

- ✓ garantizar el eficaz funcionamiento del organismo durante el esfuerzo principal, evitando que durante el transcurso de éste se produzca una crisis de adaptación y la acumulación de productos de desecho en los tejidos.
- ✓ preparar el cuerpo del atleta para que se halle dispuesto para desarrollar una alta capacidad de trabajo.

- ✓ alcanzar la zona de trabajo habitual con una adaptación adecuada mediante un mínimo esfuerzo.
- ✓ preparar al individuo física, psíquica y fisiológicamente para el comienzo de una actividad más intensa que la normal (entrenamiento o competencia).
- ✓ prevenir lesiones.
- ✓ mejorar la disposición neuromuscular al rendimiento.
- ✓ aumentar la actitud mental para el entrenamiento o la competencia.

b) Tipos de calentamiento.

Existen dos tipos de entrada en calor:

- En la entrada en calor general, se intentará aumentar el potencial funcional del cuerpo.
- En la específica, el propósito es establecer una relación óptima entre el ejercicio próximo y las actividades del sistema nervioso central, relacionadas con ese movimiento.

c) Factores a considerar para plantear un calentamiento:

El profesor deberá observar algunos puntos importantes

- Las características individuales del atleta, como su edad, su nivel de acondicionamiento físico, sus antecedentes de lesiones y el perfil de actividad general.
- El tipo de actividad a desarrollar y la duración del esfuerzo.
- La temperatura ambiente y los factores climáticos.

RESPONDER:

1- ¿QUÉ ES LA ENTRADA EN CALOR?

2- ¿REALIZABA ENTRADA EN CALOR EN LAS CLASES AÑOS ANTERIORES? ¿EXPLIQUE?

3- ¿PARA QUE SIRVE LA ENTRADA EN CALOR?

4- ¿CUALES SON LOS TIPOS DE ENTRADA EN CALOR?

5- DE UN EJEMPLO DE ENTRADA EN CALOR

