

**E.E.S N° 3 “Abi María Florencia Ortega”**

**TRABAJO PRÁCTICO N° 4**

**CURSO: 3° 1, 2 y 3 C.O Mujeres**

**PROFESORAS: Cordero Schneider, Patricia**

**Cristoff, Gabriela**

**Fecha de entrega:** del 26 al 29 de Mayo

**TEMA: LA ENTRADA EN CALOR Parte N° 1**

**EJE: Gimnasia**

**Objetivo:** Conocer y entender la importancia de la entrada en calor dentro de la clase de educación física.

Debe ser lo primero que nos enseñan en la clase de Educación Física. No se empieza a entrenar sin hacer la entrada en calor, no se inicia la clase sin hacer la entrada en calor, no se empieza ninguna actividad física sin hacer la entrada en calor. He aquí el lema: siempre se hace una entrada en calor. El músculo “frío” es más propenso a las lesiones, no tiene la suficiente oxigenación, tono y nivel de viscosidad necesario para trabajar adecuadamente por eso, aun cuando la entrada en calor no dure más que cinco minutos, debe ser la primera fase de la clase y que no puede obviarse bajo ninguna circunstancia. Es mejor sentir que *perdí* 10 minutos trotando que tener que parar 10 días porque no lo hice.

La entrada en calor es el conjunto de ejercicios, ordenados y graduados, de todos los músculos y articulaciones cuya finalidad es preparar y adaptar al organismo para la práctica físico-deportiva y para que pueda rendir adecuadamente, evitando lesiones, aumentando la frecuencia cardíaca y concentrada la actitud y atención hacia la actividad posterior.

**Actividad:**

- 1. Lee con atención todo el texto.**
- 2. Contesta el cuestionario de preguntas que aparece al final de la lectura.**

**¿Qué es la entrada en calor?**

La entrada en calor o también llamada en otros países calentamiento es la preparación consciente para el ejercicio físico que consiste en la movilización suave y progresiva de todos los músculos y todas las articulaciones, para poder, posteriormente realizar esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo la mejor predisposición para el ejercicio físico que queramos realizar.

### **Beneficios de una buena entrada en calor: (se reflejan a nivel orgánicos)**

-Aumenta la temperatura corporal para favorecer la elasticidad de los músculos y evitar posteriores contracturas y tirones.

-Mejora la circulación sanguínea (la sangre transporta el oxígeno y los nutrientes al músculo).

-Mejora la coordinación neuromuscular (entre el nervio que envía la orden para que se contraiga el músculo).

-Aumenta la eficacia cardíaca (el corazón bombea más cantidad de sangre y de una forma óptima).

-Aumenta la eficacia respiratoria (se respira más y mejor).

- Liberación de la glucosa por la circulación.

-Aumento de las propiedades elásticas de músculos, tendones y ligamentos.

- Incrementa la producción de las hormonas que estarán en estrecha vinculación con la regulación y producción de energía, para lograr así un balance en la liberación de carbohidratos y ácidos grasos.

- Sirve para prepararse mentalmente para la actividad que se realizará, despejando pensamientos y focalizándose en técnicas de visualización con imágenes positivas sobre la práctica.

– 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 al individuo física, psíquica y fisiológicamente para el comienzo de una actividad más intensa que la normal (entrenamiento o competencia).

**Es decir, pone a punto el organismo para un esfuerzo mayor, y previene las lesiones.**

### **Tipos de entrada en calor:**

La entrada en calor se divide en 2 partes, **general** y **específica**. El primero es **la entrada en calor general** que es la movilización suave y progresiva de todos los músculos y articulaciones, sin mucha intensidad.

La intensidad se refiere a las pulsaciones, que deben aumentar en la entrada en calor pero no demasiado (evitar correr con demasiada velocidad, los saltos con mucha fuerza, ya que estos incrementan demasiado las pulsaciones).

Al movilizar los músculos debemos contraerlos y estirarlos. Es decir, en la entrada en calor general se incluyen ejercicios de movilización y de estiramiento.

Por su parte la **entrada en calor específica**, es la preparación progresiva de todos los músculos y articulaciones, y en general de todo el organismo, para efectuar una tarea concreta o específica, (por ejemplo si la actividad dirigida será el voleibol, los ejercicios de la entrada en calor específica estarán relacionados a este deporte), y siempre se realiza después de una entrada en calor general.

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.

### **Cuánto debe durar la entrada en calor:**

Esta es una pregunta clave, sabemos que la clase de educación física dura 1 hora en el nivel secundario y sólo disponemos de 5 a 10 minutos para la entrada en calor y, en una sesión de entrenamiento tenemos de 20 a 30 para una entrada en calor. La respuesta: depende. Depende del tiempo de trabajo disponible, de la intensidad del entrenamiento, de las condiciones climáticas y del tipo de trabajo a realizar, entre otras cosas. En pleno invierno la entrada en calor suele durar más que en verano, y tampoco es igual cuando disponemos de una, dos o tres horas para entrenar. Por otro lado, la duración puede variar si el objetivo del día tiene más inclinación hacia lo técnico – táctico que hacia lo físico.

Finalmente no debemos olvidar el factor psicológico. La mayoría de las personas necesita “meterse” en la actividad en forma paulatina. Esta suerte de activación permite prepararlo mentalmente para el trabajo que tiene por delante.

Conclusión en una clase de educación física normal, la entrada en calor debería durar entre 5 a 10 minutos aproximadamente.

### **Factores a considerar para realizar una entrada en calor:**


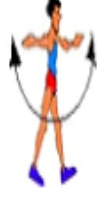














Al seleccionar una entrada en calor adecuada previo al ejercicio, el profesor deberá observar algunos puntos importantes como:

- Las características del individuo, grupo o deportista, 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.
- Debe ser progresivo en intensidad y debe estar en relación con la capacidad, experiencia o grado de entrenamiento del deportista.
- Debe ser un breve y ligero ensayo de los movimientos corporales, a nivel general y específico, y en ese orden. Con estos movimientos el objetivo no está centrado en la búsqueda de fuerza, resistencia, ni velocidad, sino en una de las cualidades de la movilidad articular y muscular.

**Qué ejercicio debe incluir la entrada en calor:**

- **Ejercicios de desplazamientos globales:** caminata, trote suave (adelante, atrás, de costado), galopes, pequeños saltos, movimientos de las distintas articulaciones, balanceos, combinación progresiva de brazos y piernas (alternadas y simultáneamente), etc. Estos son algunos de los movimientos que favorecen al aumento progresivo de la temperatura corporal total, abriendo capilares y flujo sanguíneo a los músculos participantes.
- **Ejercicios de elongación:** preferible incluirlos después de los movimientos globales cuando ya se han desatado los procesos biológicos propios de la entrada en calor (explicados previamente). Debe ser hecha de manera lenta y progresiva hasta llegar a la posición deseada, mantener la posición durante 10 a 15 segundos aproximadamente y sin realizar rebotes, es decir, de tipo estático.

**Ejercicios de desplazamientos globales habilidades motoras ejemplos:**

EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre com pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

## Ejercicios de elongación:



## **2-Cuestionario:**

- 1- ¿Que es la entrada en calor en Educación Física?
- 2- ¿Cuáles son los beneficios que produce en el organismo, nombrar por lo menos 5?
- 3- ¿Cuánto tiempo aproximadamente tiene que durar una entrada en calor?
- 4- ¿Cuantas fases o partes tiene una entrada en calor y en qué consisten?
- 5- ¿Que hay que tener en cuenta para realizar una entrada en calor?
- 6- ¿Qué tipos de ejercicios se realizan en una entrada en calor?

## **Criterios para la entrega de los trabajos practico:**

Se tendrá en cuenta la prolijidad y presentación del trabajo en tiempo y forma.

El trabajo practico debe tener caratula título del trabajo, curso, nombre y apellido y las respuestas a las consignas.

Tienen dos opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

Al grupo de whastApp de 3 año para su corrección o

También nos pueden mandar a nuestros correos electrónicos:

[profepatryschneider@yahoo.com.ar](mailto:profepatryschneider@yahoo.com.ar)

[gabrielacff29@gmail.com](mailto:gabrielacff29@gmail.com)

## **Referencia Bibliográfica:**

Janet T. (2017). 3 fases del calentamiento físico. En Forma 180. Recuperado de salud180.com

<http://craarmunaef.blogspot.com/p/el-calentamiento.html>

<https://entrenamientodeportivo.wordpress.com/2009/01/19/la-entrada-en-calor/>

<https://www.minutouno.com/notas/107323-conoceel-valor-la-entrada-calor-la-hora-hacer-ejercicio>

<http://educacionfisicaefs.blogspot.com/2011/11/calentamiento-o-entrada-en-calor.html>

<https://www.lanacion.com.ar/propiedades/la-entrada-en-calor-fundamental-nid1395019>

<https://www.pampadeportiva.com/2016/06/09/la-importancia-de-la-entrada-en-calor-en-la-actividad-fisica>

<https://sharkfitness.com.ar/2008/01/18/entrada-en-calor-definicion-utilidad-recomendaciones-errores-efectos-fisiologicos-y-factores-a-considerar>