

E.E.S N° 33 “Juan Facundo Quiroga”

TRABAJO PRÁCTICO N° 4

AÑO: 2020

CURSOS: 4º 4 C.O Mujeres

ESPACIO: EDUCACION FISICA

PROFESORA: CORDERO SCHNEIDER, PATRICIA

TEMA: ENTRADA EN CALOR Parte 1

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

CAPACIDADES: Producción de textos, resumir el material específico del espacio curricular teniendo en cuenta la ortografía, la redacción y la capacidad de síntesis.

EJE: Gimnasia

CONTENIDO DISCIPLINAR: Entrada en calor

Actividad:

1. Leer con atención todo el texto.
2. Contesta el cuestionario de preguntas relacionadas al texto.

La entrada en calor:

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 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.

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.

2-Cuestionario:

1-¿Qué es la entrada en calor en Educación Física? Sacar del texto que leíste la definición.

2-Buscar en otra bibliografía la definición de entrada en calor.

3-¿Cuáles son los beneficios que produce en el organismo, nombrar por lo menos 6?

4- ¿Cuánto tiempo aproximadamente tiene que durar 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.

Capacidad de análisis del texto y resumen del mismo.

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

Tienen tres opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

- La página del Facebook a mi Messenger Mariel Schneider,
- A mi correo electrónico: profepatryschneider@yahoo.com.ar
- Al WhatsApp del grupo de Educación Física.

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>

https://www.youtube.com/watch?v=m6_jKY3P0QU

https://www.youtube.com/watch?v=6Sxf1fuJX_E