

E.E.S N° 33 “Juan Facundo Quiroga”

TRABAJO PRÁCTICO N° 5

AÑO: 2020

CURSOS: 4º 4 C.O Mujeres

ESPACIO: EDUCACION FISICA

PROFESORA: CORDERO SCHNEIDER, PATRICIA

TEMA: ENTRADA EN CALOR Parte 2

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.

Tipos de entrada en calor:

La entrada en calor se divide en 2 partes, general y específico. 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.

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 globales:** caminata, trote suave, 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.

Ejemplos de Ejercicios de desplazamientos globales:

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 compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doys saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

Ejemplos de ejercicios de elongación:

Equipo Femenino Competición

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Entrenador: Rafa Guemero

Equipo Femenino Competición

ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR

Entrenador: Rafa Guemero

2-Cuestionario:

5) ¿Cuántas fases o partes tienen una entrada en calor y en qué consisten?

6) ¿Qué hay que tener en cuenta para realizar una entrada en calor?

7) ¿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.

Capacidad de análisis del texto y resumen del mismo.

Tienen dos opciones de entrega para presentar los trabajos prácticos:

Al grupo de WhatsApp de educación física mujeres

También me pueden mandar a mi correo electrónico: profepatryschneider@yahoo.com.ar

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>