



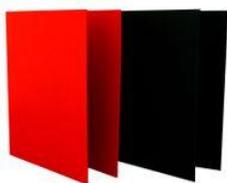
Colegio Secundario N° 5051
Nuestra Señora de La Merced
La Merced - Salta

Email: colegiosecundario5051_lamerced@yahoo.com.ar

EDUCACIÓN FÍSICA 3° AÑO

TRABAJO PRÁCTICO N° 5

| | |
|---|-------------------------|
| MATERIA: EDUCACION FISICA | Año: 3° |
| TURNOS: TARDE | Divisiones todas |
| Docentes: <ul style="list-style-type: none">• IPARRAGUIRRE, ANA SILVIA (titita37@hotmail.com)• VILLA AGÜERO, MARIEL (marievilla13@gmail.com) | |



Antes de comenzar con este nuevo trabajo, les pedimos por favor, que no se olviden de armar una carpeta de Educación Física, en dónde deberán ir colocando los trabajos prácticos resueltos y el material de lectura que les vayamos enviando.

Esa carpeta será revisada cuando nos volvamos a encontrar.

- 1. LEER Y APLICAR ANTES DE REALIZAR EL CIRCUITO**
- 2. ACTIVIDAD FISICA CIRCUITO**

LECTURA ENTRADA EN CALOR **(CALENTAMIENTO)**

CONCEPTO

Es el conjunto de actividades o de ejercicios de carácter general y luego específico, que se realizan antes de toda actividad física, en que la exigencia del



esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos de las personas y disponerlas para un máximo rendimiento.

🚦 FUNCIONES DE LA ENTRADA EN CALOR

- Preparar al organismo para efectuar una actividad más intensa.
- Facilitar la estimulación del sistema neuromuscular y la activación de las funciones cardiorrespiratorias.
- Reducir las posibilidades de accidentes o lesiones musculares y articulares.
- Aprender a organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco, gracias a los efectos beneficiosos de la entrada en calor.
- Aprender a determinar la importancia del calentamiento según la situación personal, y actuar en consecuencia.



🚦 DURACIÓN DE LA ENTRADA EN CALOR

- Depende de las condiciones físicas del deportista. Si uno hace un calentamiento de 1' y se cansa, con un calentamiento de 2 ó 3 minutos le será suficiente.
- Depende de las condiciones externas en las cuales se vaya a realizar. (Frío, calor, viento, etc.).
- Depende de la parte principal que se vaya a realizar. Si el trabajo es de ejercicios repetitivos (Ej.: atletismo, natación, remo, etc.), o ejercicios de movimientos que se realizan en poco tiempo (Ej.: vóley, básquet, fútbol, etc.), si es de fuerza o de velocidad (tendrán que ser más prolongada ya que son más intensos que las de resistencia), de resistencia, etc.

🚦 TIPOS DE ENTRADA EN CALOR

En la práctica de la actividad física y deportiva se distinguen diversos tipos de entrada en calor o (calentamiento) según la actividad posterior que se vaya a realizar:

- **De entrenamiento:** es una parte de la sesión, que se aprovecha para realizar tareas concretas en los deportistas, por ejemplo (aumenta los niveles de flexibilidad, mejorar una técnica concreta, etc.), aparte de servir como preparación para las tareas posteriores de la parte central de la sesión.
- **De competición:** preparando física y psicológicamente al deportista para la competición.
- **De la clase en Educación Física:** parte de inicio y preparatoria para la parte principal donde se trabajarán los objetivos de sesión.



🚦 CARACTERÍSTICAS DE LA ENTRADA EN CALOR

- **General:** aquella entrada en calor orientada y valido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva en base a ejercicios de preparación física general destinados a todos los sistemas funcionales del organismo y a los grupos musculares más importantes del sujeto. Este tipo de entrada en calor debe preceder al tipo específico y mediante su realización se aumenta la capacidad de locomoción y de los sistemas metabólicos.

Se realiza por medio de carreras suaves, ejercicios de soltura y estiramiento, y coordinación dirigidos a activar la circulación en general y que las articulaciones y grandes músculos entren en calor. Por tanto, se recurre a ejercicios generales que estimulan la actividad de los sistemas funcionales: de dirección, de alimentación y de movimiento. Debe imperar la variedad y que las repeticiones sean escasas para evitar aburrimientos.

• **Específico:** dirigido a grupos musculares más concretos, ejercicios relacionados con la actividad deportiva de la parte principal, se pueden emplear ejercicios técnicos, que buscan la puesta a punto del sistema neuromuscular y la revisión técnica que va a utilizar en la coordinación fina de los movimientos musculares y/o en las habilidades complejas que necesitan ser repetidas.

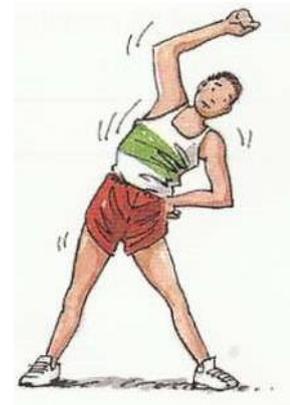
• **HERRAMIENTAS PARA UNA ENTRADA EN CALOR**

- a. **Actividades de elongación o estiramiento:** que incluyen los principales grupos musculares y articulaciones del cuerpo.
- b. **Calistenia:** ejercicios dinámicos que producen contracciones musculares adecuadas para cada zona del cuerpo (flexiones, sentadillas...).
- c. **Actividad formal:** consiste en realizar la actividad que se utiliza en el deporte o actividad física en cuestión.

• **CUÁNDO SE REALIZA**

Dentro de la estructura de la sesión, en su parte preparatoria, en la Introducción, ya que en esta primera parte nos encontramos con la necesidad de incrementar progresivamente la capacidad de trabajo. Se conoce como calentamiento, porque este vocablo designa, de forma general el principal efecto que se produce en el organismo, el incremento de la temperatura muscular, por lo que el término tiene una amplia difusión.

Debido a los objetivos que persigue el calentamiento, en los días fríos, tiene especial importancia mantener el calor, por lo que deben estar bien cubiertos cuello, pies y manos, dónde los vasos están más superficiales.



Dentro de la sesión de entrenamiento hay 3 partes:

- Parte preparatoria: Es la parte donde se da el calentamiento.
- Parte principal: Es la parte importante de la sesión.
- Parte final: También llamada de vuelta a la calma, el deportista pasa de un estado de activación a uno de laxitud.

 **BENEFICIOS DE UNA ENTRADA EN CALOR**

A nivel circulatorio

- Incremento de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.
- Aumento del volumen de sangre que llega al músculo favoreciendo la irrigación y el aporte energético.
- Mejor eliminación del ácido láctico.

A nivel respiratorio

- Se incrementa la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado que junto con la vasodilatación mejora y facilita el intercambio gaseoso.

A nivel muscular

- Se incrementan las reacciones químicas al mejorarse la actividad enzimática.
- Al incrementarse la cantidad de glucosa



circulante, se incrementan los substratos energéticos disponibles.

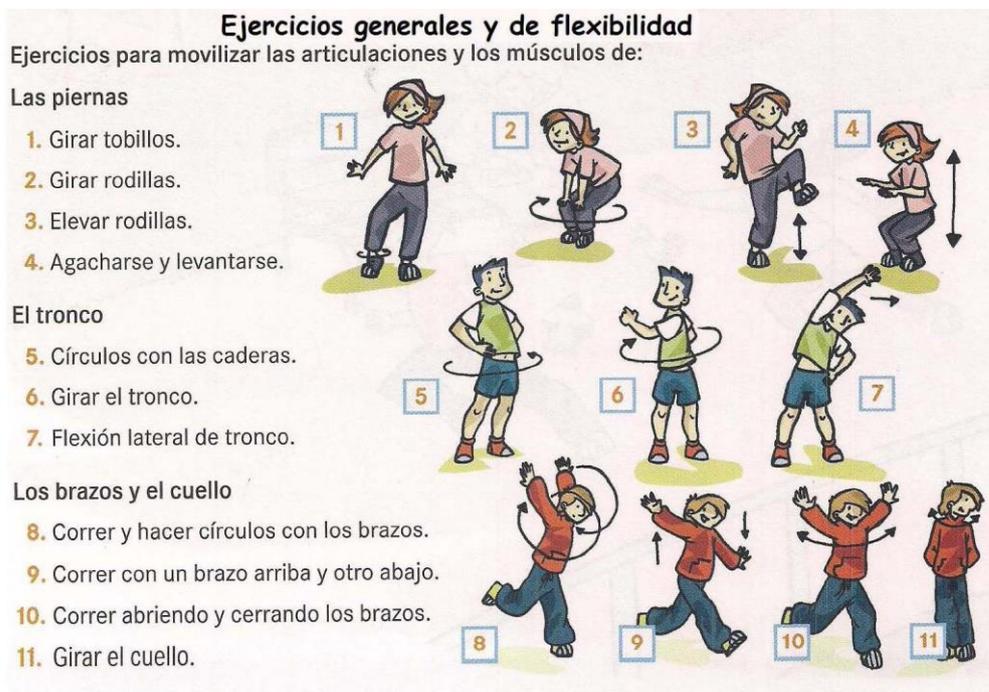
- Disminuye la viscosidad intramuscular facilitando el deslizamiento ínter e intramuscular.
- Se incrementa la rapidez de contracción y disminuye el tiempo de reacción.
- Se incrementa la fuerza de contracción.
- Se incrementa la elasticidad muscular.
- Se incrementan las propiedades elásticas de tendones y ligamentos.
- Se afirma que la falta de entrada en calor puede provocar un arrancamiento de la fijación de las fibras musculares a sus tendones.
- La falta de entrada en calor puede originar desgarros

A nivel de sistema nervioso

- Facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos, por lo que la coordinación se ve incrementada.
- Como la coordinación se ve facilitada, se mejora la realización de los gestos técnicos

A nivel psicológico

- Disminuye el estado de ansiedad y cansancio inicial.
- Refuerza la motivación.
- Actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.



- Ejercicios para realizar estiramientos de los músculos de:

Las piernas y el tronco

1. Abrir las piernas.
2. Zancada amplia.
3. Flexionar el tronco con piernas cruzadas.
4. Acercar la pierna al pecho con las manos.
5. Tirar de la punta del pie.
6. Tocar las puntas de los pies.

Los brazos

7. Brazo por delante.
8. Brazo por detrás de la cabeza.
9. Elevar los brazos por detrás.



2. ACTIVIDAD FISICA

- ✚ EN ESTE TRABAJO SE APLICA TODAS LAS CAPACIDADES FISICAS EN FORMA COORDINADA Y TAMBIEN INDIVIDUAL, DONDE APLICARAN LOS CONOCIMIENTOS VISTOS.

CIRCUITO FUNCIONAL

La actividad física diaria debe aceptarse como un estilo de vida sano, saludable; por tanto la actividad física debe integrarse en los hábitos cotidianos.

- Alumnos deben responder las siguientes preguntas, las mismas serán registradas en su carpeta y que servirá de guía para enviar las respuestas al término de las dos semanas.

Realizar los ejercicios durante 2 semanas (3 veces por semana)

Desde: 4/05

Hasta: 18/5

- Cuando encontramos la palabra series, es lo mismo que decir veces. Y cuando dice repeticiones, es lo mismo ejecuciones. Por lo que se puede entender del primer ejercicio, que realizamos 2 veces 10 ejecuciones. Primero hacemos 10 repeticiones de skipping, descansamos 30 segundos y volvemos a hacer la segunda vez 10 repeticiones más. Ahí finaliza el primer ejercicio.

CIRCUITO FUNCIONAL (seis ejercicios)

| | REALIZACION | PAUSA | REPETICION |
|-----------|----------------|----------------|------------|
| 1° SEMANA | 30" (Segundos) | 20" (segundos) | 2 vueltas |
| 2° SEMANA | 30 (segundos) | 15"(segundos) | 3 vueltas |

EJERCICIO 1

https://drive.google.com/file/d/18-tPDElf_cLdJg9_pynoEUEzY8tEbP8T/view?usp=drivesdk

- POSICION INICIAL: tomar una pelota, pies separados, a distancia de hombros y a 1 o 2 metros de distancia a la pared.
- EJECUCION : sujetar la pelota con ambas manos frente al pecho, flexionar las piernas a posición de sentadilla, extender piernas y lanzar la pelota contra la pared hacia arriba , recoge el rebote y vuelve a posición inicial

EJERCICIO 2

https://drive.google.com/open?id=1qnUUGfz6dUvS_nmCJtwfcUvzrK3jNbbE EJRCICIO 2

- ELEMENTOS : tres piedras, pañuelos ,conos , bolsitas
- POSICION INICIAL : parado al costado del primer cono
- EJECUCION: con trote lateral, se pasa sobre cada cono que se pide. Se llega al final y se realiza medio burpee de un lado y del otro

EJERCICIO 3

<https://drive.google.com/open?id=1Quux4hBzbYE3CpEODRSJVY9xbxcdHNwv>

- ELEMENTOS: una pelota, bidón, etc.
- POSICION INICIAL: apoyo espalda en el suelo, piernas flexionadas 45°toma del elemento con las dos manos
- EJECUCION: Flexionar el tronco y elevar las piernas flexionadas, y tocar con la pelota los pies, me recuesto de nuevo, y así sucesivamente.

EJERCICIO 4

https://drive.google.com/open?id=1-QA84YE3aAdxJZDL_qsyR56RngoPfa0Y

- Dibujar un cuadrado, e internamente 4
- POSICION INICIAL: adentro del cuadrado
- EJECUCION: salto con dos pies adelante- adentro- a un lado- adentro-adelante-adentro-al otro lado-adentro

EJERCICIO 5

<https://drive.google.com/open?id=16gdyrM9ShhQsFG2YeXIaMUbywqiCLuvT>

- POSICION INICIAL: posición de plancha con puntas de pies y palmas de las manos apoyadas en el suelo como único apoyo. El cuerpo alineado de pies a cabeza, lo importante es no quebrar la cintura y mantener contraído el abdomen durante todo el ejercicio
- EJECUCION: la rodilla izquierda se dirige al codo izquierdo, se regresa a posición inicial, luego la rodilla derecha a codo derecho, se realiza en forma alternada el movimiento de las piernas. ESTE MOVIMIENTO INVOLUCRA PIERNAS, GLUTEOS, ABDOMEN, ESPALDA, HOMBROS Y BRAZOS

EJERCICIO 6

https://drive.google.com/open?id=1Jrl-td_96xEji1-WrDhLHy5DqSJUG66O

- POSICION INICIAL: frente a un cordón de la calle, una verja no más de 20cm de alto, piernas separadas, distancia de hombros
- EJECUCION: impulsarse y caer con las dos pies y flexionar levemente las piernas mantener un instante, y bajar una pierna y luego la otra , y repetir de nuevo el movimiento las veces requeridas.

| | REALIZACION | PAUSA | REPETICION |
|-----------|----------------|----------------|------------|
| 1° SEMANA | 30" (Segundos) | 20" (segundos) | 2 vueltas |
| 2° SEMANA | 30 (segundos) | 15"(segundos) | 3 vueltas |

- ✚ **Alumnos deben responder las siguientes preguntas, las mismas serán registradas en su carpeta y que servirá de guía para enviar las respuestas al término de las dos semanas.**

| N° | PREGUNTAS |
|----|---|
| 1 | ¿Cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios? |
| 2 | ¿Cómo sentiste tu tiempo de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? |
| 3 | ¿Consideras que la pausa (descanso) entre cada ejercicio es acorde? |
| 4 | ¿Pudiste realizar la rutina de ejercicios en la semana sugeridas por el docente? |
| 5 | ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad? |
| 6 | Describí como te sentiste respecto a la dificultad, la posición y las particularidades de cada ejercicio comparado con el resto |
| 7 | ¿Cómo te sentías el primer día que implementaste esta tarea y cómo te sentís luego de dos semanas? |
| 8 | ¿Pudiste cumplir con el plan? |
| 9 | Sugerencias. |

Decálogo de hábitos saludables en familia

- 1- Automatizar el desayuno, el almuerzo y la cena
Establece los alimentos más adecuados para cada comida y hora del día.
- 2- Comprar alimentos sanos
Crearás un buen hábito en los niños si cuando tengan hambre es lo que encuentran en casa para comer.
- 3- No pasar hambre
Para mantener un peso sano debemos comer varias veces al día. Entre horas son recomendables la fruta o los lácteos, por ejemplo.
- 4- Higiene personal
Los niños desde que son pequeños deben lavarse los dientes al menos dos veces al día. También hay que acostumbrarlos a lavarse las manos antes de cada comida y enseñarles a ducharse correctamente.
- 5- Hidratarse correctamente
Beber líquidos durante el día, sobre todo mucha agua, e hidratarse bien antes y después de hacer ejercicio.
- 6- 20 minutos de ejercicio al día
Caminar, patinar, andar en bici, subir escaleras... No hace falta ir al gimnasio para estar en forma.
- 7- Jugar y hacer planes en familia
Reserva algo de tiempo al día para jugar y que los juegos sean lo más activos posible. El fin de semana hace planes juntos.
- 8- Cenar (o desayunar) juntos a diario
Aprovecha para contar las cosas del día. Apaga la tele y deja los teléfonos y tablets lejos de tu alcance.
- 9- Leer antes de acostarse
Crea el hábito en los niños de leer antes de dormir contándoles historias en la cama desde que son pequeños.
- 10- Dormir adecuadamente
Los niños de 5 a 12 años deben dormir entre 10 y 12 horas por la noche, y los adultos y adolescentes en torno a las 7 u 8 horas.

