INSTITUCION EDUCATIVA FEDERICO SIERRA ARANGO	

AREA: Educación Física, recreación y deporte.

PERIODO: 2

GRADO: 7-3, 8 y 9

DOCENTE: Camilo Vallejo Duque.

ACTIVIDAD: Trabajo en casa # 1

SEMANA: 20 al 24 de abril 2020

MODALIDAD: Individual

ENTREGA: Vía Edmodo.

FECHA DE ENTREGA: Por definir

NOTA: La entrega será por Edmodo, en su momento recibirás las instrucciones para el envió.

Esta actividad debe ser realizada en caso de que la contingencia sanitaria continúe y la cuarentena en casa el 20 de abril se mantenga, es decir en caso de que las clases no puedan ser presenciales al momento del ingreso de vacaciones.

TEMA: EL calentamiento estructura y contenido

ALUMNO:

GRADO:

Propósito: Conocer los beneficios y la estructura del calentamiento

Actividades: Copiar en el cuaderno las ideas principales del texto

Copiar las preguntas en el cuaderno y Responder las preguntas según el texto

Objetivos del calentamiento

El calentamiento que se realiza con ejercicios físicos en la parte Inicial de la clase de educación física, del entrenamiento o previo a la competencia deportiva permite, si su ejecución es correcta, lograr los siguientes objetivos:

1. Provocar respuestas orgánicas de carácter funcional que predispongan integralmente al alumno o deportista para realizar la actividad física subsiguiente, la parte principal de la clase, el entrenamiento, o de la competencia.

2. Evitar disfuncionalidades que influyan negativamente en el organismo y que originen inadecuadas respuestas de adaptación momentánea al ejercicio.

3. Prevenir lesiones, especialmente musculares, tendinosas, ligamentosas y articulares.

Estructura y contenido del calentamiento

La estructura global de la clase de educación física o del entrenamiento deportivo es, en su orden, la siguiente:

1. La parte inicial, que contiene dos subpartes: la introductoria, de

carácter teórico; y la preparatoria o de calentamiento.

2. La parte principal o de desarrollo de los objetivos más importantes.

3. La parte final o de vuelta a la calma.

Aunque se podría pensar en un calentamiento diferente según las circunstancias que lo afectan, como la duración, el nivel de rendimiento, el objetivo de la parte principal; éste está compuesto, en general, por partes secuenciales y, por tanto, posee una estructura, y

en ella, contenidos que, si se realizan de manera correcta, permiten alcanzar los resultados esperados en la parte inicial y disponer óptimamente al organismo para las actividades siguientes. La estructura propuesta del calentamiento es: 1)

activación dinámica general o de aumento de la temperatura corporal; 2) estiramientos, y 3) activación dinámica específica o de "puesta a punto".

Activación dinámica general

El propósito de esta primera parte es lograr una activación general del organismo, para provocar adecuadas respuestas funcionales de los grandes sistemas. Una de estas respuestas, y que de hecho es la que le da el nombre genérico de calentamiento, es el aumento de la temperatura que se irradia desde el centro del cuerpo a las partes

distales o miembros superiores e inferiores, si se realizan ejercicios como los recomendados en la tabla 1. Esta forma de llevar el calor del centro del cuerpo a la periferia permite alcanzar casi todas las respuestas fisiológicas antes mencionadas.

Estiramientos

Actualmente se considera indispensable incluir los ejercicios de estiramiento de la musculatura en el calentamiento porque permiten disminuir las tensiones musculotendinosas originadas en el estado de reposo y posibilitan una buena funcionalidad de los procesos de tensión y de relajamiento muscular en los esfuerzos subsiguientes.

Los estiramientos provocan mejores respuestas funcionales si se realizan a continuación del aumento de la temperatura corporal, ya que ésta disminuye la viscosidad muscular y permite, así, una mejor elongación de la musculatura.

"La viscosidad es definida como una resistencia a la fluidez o como una fuerza manifiesta que previene que los fluidos se derramen fácilmente". El tejido conjuntivo o conectivo de la musculatura, compuesto fundamentalmente de proteínas colágenas, es muy viscoso a causa de sus características estructurales, lo cual impide el estiramiento muscular. Estos dos factores, la viscosidad y el tejido conectivo, podrían ser responsables, en parte, del movimiento restrictivo de la musculatura.1 Sin embargo, se sabe que la temperatura tiene un efecto inverso sobre el primero; es decir, que cuando aumenta la temperatura de los tejidos del Cuerpo, decrece la viscosidad del fluido, y viceversa. Se sabe, además, que esa viscosidad reducida mejora de modo significativo la relajación viscosa de los tejidos colágenos y esto, a su vez, confiere menos resistencia al movimiento y se traduce en un aumento de la flexibilidad.

Activación dinámica específica

Esta parte del calentamiento, llamada también "puesta a punto", hace referencia a ejercicios o juegos realizados con un nivel de exigencia mayor, con el objetivo de lograr respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo. En el caso de las modalidades

deportivas, en entrenamiento o competencia, también se busca reactivar, con ejercicios de la técnica, los estereotipos dinámicos motrices adquiridos con anterioridad

Factores condicionantes

La estructura y el contenido del calentamiento, al igual que las demás partes de la clase o del entrenamiento, están condicionadas por diversos factores que influyen de manera significativa en aspectos como la duración total y parcial de las partes del calentamiento, la carga de esfuerzo físico y los ejercicios a emplear.

Entre estos factores se pueden citar los siguientes:

1. Tiempo total de la clase o entrenamiento.

2. Contenido de la clase o entrenamiento en su parte principal.

3. Tipo de modalidad deportiva: individual, de grupo, de combate,

etcétera.

Características de los alumnos o deportistas: edad, sexo, nivel y estado de entrenamiento.

5. Disposición síquica hacia la actividad, lo cual genera estados óptimos o de angustia: apatía, sobreexitación, también denominados estados de prearranque.

6. Factores ambientales: temperatura, humedad relativa, altura sobre el nivel del mar, hora de entrenamiento.

7. Tiempo requerido para que se logren los objetivos fisiológicos esperados: aumento de la temperatura corporal, activación de los procesos energéticos, aumento de la frecuencia cardíaca, entre otros.

Teniendo presente los condicionantes citados, pueden ser tomados como referencia los siguientes tiempos parciales de las partes y los criterios de intensidad de la carga:

Activación dinámica general: entre 5 y 10 minutos, con una intensidad de ± 50% en criterios de frecuencia cardíaca de reserva o de carga externa.

Estiramientos: entre 5 y 10 minutos, con una carga pasiva de baja influencia fisiológica.

Activación dinámica específica: entre 5 y 10 minutos, con entre 50 y 70% de la frecuencia cardíaca de reserva o de carga externa.

Preguntas

1. El objetivo del calentamiento es:
a. Realizar el estiramiento para no quedar adoloridos después del ejercicio
b. Predisponer el organismo para realizar la actividad física.
c. Mejorar la condición física.
d. Aumentar la temperatura corporal.

2. existen 4 tipos de lesiones que se pueden sufrir si no se hace un adecuado calentamiento, estas son:
a. Musculares, ligamentosas, articulares y tendinosas.
b. Musculares, óseas, articulares y tendinosas
c. Musculares, ligamentosas, artritis y tendinosas
d. Musculares, infecciones, articulares y tendinosas.

3. Cuando se esta realizando el calentamiento la temperatura de nuestro cuerpo:
a. Disminuye.
b. Aumenta.
c. Se mantiene.
d. Cualquiera de las anteriores.

4. Cuando se esta realizando el calentamiento las pulsaciones de nuestro cuerpo:
a. Aumenta.
b. Disminuye
c. Se mantiene.
d. Cualquiera de las anteriores.

5. Uno de los siguientes ítems no hace parte de los beneficios del calentamiento:
a. Mejora el transporte de oxigeno.
b. Aumenta la fatiga muscular
c. Mejora la respiración
d. Mejora el transporte de nutrientes en la sangre

6. La estructura del calentamiento presenta el siguiente orden:
a. Activación dinámica general, activación dinámica especifica, Estiramiento
b. Activación dinámica especifica, Estiramiento, Activación dinámica general
c. Activación dinámica general, estiramiento, activación dinámica especifica
d. Estiramiento, activación dinámica especifica, Activación dinámica general

7. En el calentamiento el estiramiento se hace:
a. Al inicio
b. Al final.
c. En el medio
d. Donde se quiera

8. Después de un ejercicio es importante realizar un enfriamiento porqué:
a. Para prevenir un infarto
b. Para prevenir calambres
c. Para mejorar la respiración
d. Para mejorar el transporte de Oxigeno en la sangre

9. El precalentamiento se hace:
a. Antes del estiramiento
b. antes de empezar la actividad física
c. Al finalizar la actividad física.
d. en cualquier momento

10. Un precalentamiento dura mas o menos cuanto tiempo:
a. 5 min
b. 15 min
c. 10 min
d. 20 min

11. Uno de los cambios sufridos en los músculos con el precalentamiento y el calentamiento es:
a. Aumento de la masa muscular.
b. disminuye el consumo de oxigeno en la sangre
c. disminución del cansancio muscular
d. Aumento del riego sanguíneo

12. el enfriamiento se hace:
a. Al inicio de la actividad física
b. Al final de la actividad física.

c. En el medio de la actividad física.
d. En cualquier momento de la actividad física

13. La razón principal del precalentamiento es:
a. La protección de los músculos, ligamentos y tendones.
b. Realizar una integración del grupo que realiza el deporte.
c. poner a punto el cuerpo para el ejercicio.
d. Motivar la practica deportiva.

14. Cual es la mejor forma de asegurarse de realizar un buen precalentamiento:
a. Realizando ejercicios intensos.
b. Realizando un adecuado estiramiento.
c. Jugando
d. Estableciendo una rutina de precalentamiento.

15. Cuando no se realiza un adecuado precalentamiento es fácil que se sufra una de las siguientes lesiones:
a. Desgarro o esguince
b. fractura de cualquier hueso
c. Una tendinitis
d. todas las anteriores