GUIA 3
FECHA DE EJECUCION:
AREA: Educación Física, Recreación y Deporte.
PERIODO: 1
GRADOS A QUIEN ESTA DIRIGIDA LA ACTIVIDAD: 6 Y 7
DESEMPEÑO: Realizo actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.
PROFESOR: Camilo Vallejo y Laureano Ruiz

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Entreno 1 y 2 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Esta guía te invita a entrenar **con tu profesor** en casa, los días de clase programados en tu horario.
Recuerda: son 2 clases, una cada semana.

Tienes dos opciones.
Opción 1: En directo durante los dos encuentros sincrónico (uno por semana) a través de Google Meet.
Opción 2: De forma asincrónica a través de la grabación de cada clase que será enviada a tu correo institucional.

Al final del entrenamiento diligencia el siguiente formato y preséntalo en Classroom:

Entreno 1 (P1)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Entreno 2 (P1)

FC inicial	FC final	Frase del día	Foto donde te vez entrenado

Recomendaciones:
1. Usar uniforme de Edu Física institucional.
2. Hidratarse antes, durante y después del ejercicio.
3. Desayunar cuando menos con una hora antes del ejercicio.

ATENCION: SI NO TIENES INTERNET Y NO PUEDES HACER LA ANTERIOR ACTIVIDAD REALIZA LO SIGUINTE:

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Organizador grafico 1 (P1)

DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD: Lee el siguiente texto y realiza un mapa mental o conceptual, cuando lo tengas listo preséntalo en Classroom

CALENTAMIENTO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

El calentamiento corresponde a la fase preparatoria para la actividad física intensa, y se refiere al conjunto de movimientos globales, realizados de forma suave, general y progresiva, en los que se implican numerosos grupos musculares, cuya principal función es la de predisponer al organismo a rendimientos más elevados.

Cualquier actividad física de mediana o alta intensidad se debe iniciar con un buen calentamiento, ya que además de preparar el cuerpo para desarrollar la actividad, mejora su desempeño y le prepara psicológicamente. En términos generales, el calentamiento:
Provoca respuestas orgánicas de carácter funcional que predispone al organismo para realizar la actividad física subsiguiente. Entre las principales adaptaciones se cuentan:

❍ Incremento de la temperatura corporal y la subsiguiente elevación del metabolismo.

❍ Estimula el corazón y los pulmones en forma moderada y progresiva a la vez que aumenta gradualmente el flujo sanguíneo.

❍ Evita disfuncionalidades que originan respuestas inadecuadas del organismo hacia la adaptación momentánea al ejercicio, por eso, previene lesiones y dolores musculares:

❍ Disminuye la viscosidad y estimula la elasticidad muscular.

❍ Mejora las posibilidades de fuerza contráctil.

❍ Mejora la capacidad general de coordinar movimientos.

❍ Mejora la disposición psíquica para el esfuerzo.

El calentamiento debe ser una exigencia como condición previa a cualquier actividad física, cuyo objetivo principal es prevenir lesiones.
Si se tiene en cuenta que los movimientos que difieren considerablemente de los normales en intensidad, fuerzan al organismo a una creciente actividad, los movimientos preparatorios activos del cuerpo intensificarán el funcionamiento del mecanismo regulador de las funciones corporales para que el cuerpo pueda llevar a cabo el alto grado de actividad que le es exigido por los movimientos forzados o continuo

TIPOS DE CALENTAMIENTO

Aunque en términos generales el calentamiento difiere según las circunstancias específicas de la actividad, su duración, objetivo, nivel de entrenamiento, etc., éste puede ser de dos tipos:

1. El calentamiento general:
Precede al específico y su objetivo es el de preparar el organismo a través de ejercicios generales pertenecientes a la actividad en cuestión, que fomenten la adaptabilidad generalizada del cuerpo. Debe integrar la musculatura requerida para desarrollar los movimientos deportivos, con lo que se consigue el estímulo necesario para los grupos musculares que se van a involucrar en la actividad.
Con el fin de aumentar la actividad de los órganos circulatorios y de acelerar el metabolismo, este tipo de calentamiento debe involucrar ejercicios de estiramientos siguiendo el esquema de acción de calentamiento “movilidad - locomoción - estiramiento” que consiste en ejercicios de locomoción adecuados y a un ritmo e intensidad creciente; luego se iniciarán en forma sucesiva ejercicios de movilidad articular de los diferentes núcleos principales que se implicarán en la actividad,

para pasar finalmente a ejercicios de estiramiento activos y pasivos de la musculatura implicada en los movimientos a realizar.

2. EL calentamiento específico:
Sus actividades se relacionan con las acciones y habilidades propias de la prueba o competencia en sí. Sirve para ensayar los mecanismos reflejos del sistema nervioso que controlan los movimientos, ya que recobrando su familiaridad antes de la prueba, las habilidades se integrarán mejor obteniendo un mejor rendimiento.
Este tipo de calentamiento tiene que ser un breve y ligero ensayo de los movimientos específicos del deporte a practicar, con lo que se le brinda al cuerpo la suficiente movilidad para conseguir el máximo de actividad funcional y para promover la coordinación de los órganos de locomoción con el sistema nervioso.

El tiempo de calentamiento, su contenido e intensidad varían de acuerdo al tipo de actividad específica a desarrollar, sin embargo, el tiempo que generalmente se le dedica a esta parte es de 15 a 20 minutos, con aumento progresivo de la intensidad.

Aquí se le propone al lector un contenido de calentamiento secuencial, sugerido por diversos autores:

1. Activación Dinámica General: Como su mismo nombre lo indica, el principal objetivo de esta primera parte es lograr una activación general que provoque en los grandes sistemas del organismo una respuesta funcional adecuada, principalmente, el aumento progresivo de la temperatura corporal que se da desde el centro del cuerpo hacia la periferia y que, permite alcanzar casi todas las demás respuestas fisiológicas. Esta primera parte del calentamiento requiere entre 5 y 10 minutos, y se realiza mediante movimientos activos de locomoción en condiciones habituales o trabajando con una intensidad del 50% de la frecuencia cardíaca

2. Movilidad articular y estiramientos: El alongamiento de la musculatura es indispensable para lograr un calentamiento apropiado. Mediante él se disminuyen las tensiones músculo-tendinosas originadas en estado de reposo y se posibilita una buena funcionalidad en los esfuerzos que se continuarán. Esta fase en la que se trabaja la movilidad articular y los estiramientos de las principales masas musculares antagonistas, requiere entre 5 y 10 minutos y se desarrolla en dos fases:
Fase de orden articular, en la que se realizan ejercicios variados y generales de movilidad articular, con o sin desplazamientos.
Fase de orden neuromuscular, en la que se realizan ejercicios más o menos localizados para las diferentes partes del cuerpo.

3. Activación Dinámica Específica: Esta parte del calentamiento, que requiere un nivel de exigencias aumentado, logra respuestas funcionales específicas de adaptación al esfuerzo y requiere entre 5 y 10 minutos, con una intensidad entre el 50 - 70% de la frecuencia cardíaca. En ella se estimula al sistema nervioso mediante la realización de ejercicios genéricos que aumenten la coordinación agonista-antagonista