

	I INSTITUCION EDUCATIVA LA PRESENTACION				
	NOMBRE ALUMNA:				
	AREA:	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES			
	ASIGNATURA:	EDUCACIÓN FÍSICA			
	DOCENTE:	ANA MARIA BETANCUR CENTENO			
	TIPO DE GUIA:	CONDUCTA DE ENTRADA			
	PERIODO	GRADO	Nº	FECHA	DURACION
	01	6°	01	01/22/24	1 UNIDAD

INDICADOR DE DESEMPEÑO

Verificar los niveles de competencia adquiridos en el área de educación física recreación y deportes.

CONDUCTA DE ENTRADA

Lee y responde de acuerdo al texto los siguientes interrogantes, para verificar las competencias correspondientes al área.

DESARROLLO DEL TEMA

1. ¿Qué voy a aprender?
2. ¿Qué estoy aprendiendo?
3. ¡Aplico lo que aprendí!

IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

CALENTAMIENTOS

Es conveniente realizar unos ejercicios de calentamiento antes de comenzar nuestra sesión de Entrenamiento. Suele ser suficiente con unos 5-10 minutos. La principal función del calentamiento es conseguir mayor movilidad y flexibilidad en las articulaciones. Cuando calentamos obtenemos algunas ventajas:

- Con el trabajo que realizamos al hacer estos ejercicios aumenta la temperatura corporal.
- Aumento del ritmo cardíaco, que se produce como consecuencia de un mayor flujo sanguíneo.
- Mejores reflejos y mayor actividad como consecuencia de un mayor impulso nervioso.
- Un músculo que se contrae y relaja durante el ejercicio obtiene mayor rapidez y eficiencia.
- Menos tensión muscular, ya que los músculos están oxigenados y tienen más cantidad de Sangre.

ENFRIAMIENTOS

Sí como calentamos antes de correr, hay que "descalentar" después, para devolver el cuerpo a las condiciones iniciales al entrenamiento. El objetivo fundamental de los enfriamientos es relajar el tono muscular después de la sobrecarga que nos ha supuesto el entrenamiento. Conseguimos con ello una completa relajación muscular y evita que nos resintamos al día siguiente del esfuerzo.

Es aconsejable trotar unos minutos una vez concluido el entrenamiento, para ir enfriando y luego hacer unos estiramientos muy suaves.

ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos son una parte más del entrenamiento. Unos estiramientos adecuados preparan el organismo para el esfuerzo que supone el ejercicio y lo predisponen, una vez concluido éste, a un mejor descanso y una mejor asimilación.

Se suelen olvidar frecuentemente, comenzamos el entrenamiento directamente, sin hacer los estiramientos suficientes y sin calentamiento y lo concluimos sin enfriar y sin los estiramientos adecuados. Al descuidar estos ejercicios nuestro organismo se revela en forma de sobrecargas, contracturas y lesiones en general. Correr muchos kilómetros y no estirar provoca un enorme desequilibrio muscular que, a medio plazo, puede provocar una lesión. Realizando estiramientos correctamente los músculos recuperan su posición inicial, se descargan en gran medida, facilitan su drenaje y estimulan una mayor circulación sanguínea.

Algunos consideran los estiramientos como un complemento de la preparación, pero son la parte fundamental del entrenamiento, sobre todo después de correr. Estirar conduce al éxito, no estirar al fracaso. Cuando realizamos un gran esfuerzo se van produciendo, sobre todo en los músculos, un micro desgarros, fibrilares que nuestro propio cuerpo soluciona utilizando la glutamina. La glutamina es un aminoácido que estimula la formación del tejido cicatrizante y así soluciona el micro-desgarro. Lo curioso es que dicho tejido, esencial en la regeneración fibrilar, va mermando la elasticidad. Conviene saber que este proceso de rotura es imprescindible para que nuestros músculos aumenten de volumen, por lo que también podemos ayudar a nuestro organismo a mejorar tomándola, ya que con ella se favorece el crecimiento muscular. Ten en cuenta que este micro-desgarro no sólo aparece en caso de lesión o cuando tenemos un "tirón", se producen siempre que realicemos un esfuerzo físico.

Cada vez más corredores entienden lo importante que es realizar ejercicios de estiramiento regularmente, pero como es tan aburrido y monótono, luego casi nadie lo hace. Así que se produce esta curiosa contradicción, todos saben que es bueno estirar, pero luego si no se tiene el tiempo suficiente, de lo que se prescindiría es de estos ejercicios en vez de correr menos tiempo, o se hacen muy deprisa, sin ningún tipo de rigor o concentración. No hace falta estar diez minutos estirando, con la mitad es suficiente. Lo importante es concentrarse en la zona a estirar en cada ejercicio durante unos 10 o 20 segundos. Si esto se hace correctamente todos los días te hará más fácil entrenar y la progresión será más rápida y sin lesiones.

Si eres de los que aún no te has tomado en serio los estiramientos debes saber que siempre es el momento adecuado para comenzar a hacerlos, nunca es tarde para empezar a estirar bien.

¿POR QUÉ ESTIRARSE?

- Reduce la tensión muscular y hace sentir al cuerpo más relajado.
- Mejora la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- Aumenta la extensión de los movimientos, que ahora pueden ser más amplios.
- Previene lesiones como los tirones musculares (un músculo fuerte y estirado previamente Resiste mejor la tensión que un músculo fuerte sin estirar).

- Hace más fáciles actividades tan agotadoras como el ciclismo, porque te prepara para el Esfuerzo (el estiramiento es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados En breve).
- Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación.
- Evita la pérdida de movilidad que se produce por la práctica de deportes como el ciclismo.
- Mejora el conocimiento del cuerpo.

Los estiramientos hay que hacerlos pausadamente y de manera progresiva, manteniendo un buen apoyo, para evitar contracciones de otros músculos. Hay que estirar para que el músculo se relaje, notando cómo nos tira pero sin llegar a tener sensación de dolor. Los Ejercicios deben durar entre 10 y 20 segundos. Con 5 minutos al día es suficiente, si se Estira con atención y concentrándose en el grupo muscular.

No hay que estirar con rebotes ni tirones, queriendo con ello conseguir una mayor flexibilidad, ya que si se hace muy violentamente puede producirse una lesión cada vez que se produce un estiramiento excesivo de las fibras musculares, por un movimiento brusco o forzado, aparece un reflejo nervioso que hace que los músculos se Contraigan. Es un mecanismo de defensa del músculo para evitar lesiones. Por ello, si Forzamos demasiado en un estiramiento, el efecto es el contrario al que pretendíamos: Contracción en vez de relajación, por lo que no se gana flexibilidad ni ayudas al músculo a Recuperarse. Hay que procurar que la respiración sea lenta. Se inspira cuando se estira el músculo y se Expira mientras lo mantenemos en tensión. No se debe aguantar la respiración. El orden del estiramiento debe ser de la cabeza a los pies, siguiendo un orden. Con ello Conseguimos que ninguna de las partes del cuerpo se nos olvide.

1º- PARTE GENÉRICA: (15') en la que se utilizan ejercicios de preparación física general en los que intervienen los grupos musculares más importantes. En esta parte debemos diferenciar tres tipos de ejercicios:

5' de puesta en acción: con ejercicios como caminar, carrera continua suave, pedalear en una bicicleta estática, etc.

5' de estiramientos de los principales músculos trabajados en la parte anterior.

5' de ejercicios genéricos como saltos, abdominales, lumbares, etc.

2º- PARTE ESPECÍFICA: (10') ahora se comienzan a ejecutar ejercicios directamente relacionados con la actividad que posteriormente vayamos a realizar, por ejemplo, si vamos a jugar baloncesto ya entrarían ejercicios con balón: dribling, pases, tiro a canasta, entradas, etc.

Para iniciar el entrenamiento o partido lo ideal es dejar un periodo de unos 5'10' de recuperación, si este descanso superara los 20' los efectos del calentamiento comenzarían a disminuir.

¿TODOS DEBEMOS CALENTAR LO MISMO?

No, el calentamiento debe ser individualizado ya que cada persona es diferente y lo que para uno es suficiente para otro puede no llegar, existen factores que influyen como pueden ser:

La edad: los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento, con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo. El deporte que realicemos: es diferente calentar para un deporte aeróbico como la carrera que para uno más intenso y anaeróbico como hacer pesas.

El grado de preparación de cada uno: una persona poco entrenada se fatiga fácilmente por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma. La hora del día: normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día. La temperatura ambiente también es importante cuando hace frío se necesita más tiempo de calentamiento.

¿CUÁNTO DURA UN CALENTAMIENTO ÓPTIMO?

No existe un tiempo exacto ideal, normalmente debería durar entre 15' y 20' en función de todos los factores anteriores.

¿A QUÉ INTENSIDAD DEBO CALENTAR?

Oscilará entre las 90-100 pulsaciones por minuto al inicio y las 120-140 con los ejercicios más intensos.

Los ejercicios que hagamos los realizaremos de forma progresiva, empezar muy suave para ir incrementando la intensidad, por norma general no deberíamos superar el 70% de nuestro ritmo cardíaco máximo (=220 menos la edad del individuo), de forma que una persona de 40 años ($220-40=180$, el 70% de 180 es 126) no pasaría de 126 pulsaciones.

IMPORTANTE: antes de iniciar cualquier práctica deportiva debes pasar un reconocimiento médico y después déjate asesorar por un especialista deportivo.



PREGUNTAS.

1. ¿Cuál es la principal función del calentamiento físico?
2. ¿Cuáles son las fases del calentamiento físico?
3. ¿Por qué el calentamiento físico no es igual para todos?
4. De acuerdo con la fórmula para determinar el ritmo cardíaco máximo ($220 - \text{edad}$) como lo indica el texto, ¿cuál es tu ritmo cardíaco máximo?
5. ¿Cuál es el tiempo promedio de calentamiento físico?

6. Describa 4 ejercicios para calentamiento genérico que tú practiques en tu rutina de actividad física.
7. Menciona 5 aspectos de porque se debe estirar antes de la actividad física.
8. ¿Cuál es la intensidad con la cual se realiza el calentamiento?

La victoria más difícil es la victoria sobre uno mismo (Aristóteles).