

Guía de estudio

EDUCACIÓN FÍSICA

Trabajo practico N°1 (2dos años, mujeres y varones.)

TURNO MAÑANA Y TURNO NOCHE

Entrada en calor

Descripcion

El calentamiento consiste en realizar una serie de ejercicios que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco.

El [ritmo cardíaco](#) y la [frecuencia respiratoria](#) también suben, porque a medida de que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más [oxígeno](#) para sostener la actividad.

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo [fisiológico](#) y [físico](#).
- Mejora el movimiento corporal al afectar a la [coordinación](#) y el [equilibrio](#).
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los [músculos](#) y los [tejidos cartilagosos](#) de las [articulaciones](#).

Fases del calentamiento^[editar]

Para calentar se sigue una estructura:

- **Calentamiento cardiovascular:** se trata de calentar de forma que los [músculos](#) lleguen a una temperatura mínima para poder realizar el calentamiento de movilidad articular.
- **Movilidad articular:** se trata de calentar más rápidamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las [articulaciones](#) siguiendo un orden lógico, bien sea ascendente o descendente (tobillos, rodillas, cadera, hombros...).
- **Estiramientos globales:** mantenerse en una posición de 6 a 12 segundos sin llegar a ningún tipo de dolor. Para evitar la lesión, no se debe hacer rebotes ni movimientos bruscos. Más tiempo de estiramiento en el calentamiento afecta la capacidad contráctil del [músculo](#) con las consecuentes pérdidas de rendimiento.

Efectos del calentamiento [\[editar\]](#)

- Sobre el organismo:
 - Aumento de la temperatura corporal que puede subir hasta por encima de los 38,5 °C.
 - Aumento del riego sanguíneo y de la irrigación de los músculos, lo que proporciona mayor aporte de oxígeno y evacuación del dióxido de carbono.
 - Aumento de la actividad pulmonar y mejora en la utilización del oxígeno.
 - Aumento de la velocidad de contracción muscular.
- Sobre la motricidad:
 - Mejora de la transmisión de los impulsos nerviosos.
 - Aumento de la sensibilidad propioceptiva.
 - Economía de energía.
- Sobre la actuación en la actividad:
 - Aumento de capacidades psíquicas y cognitivas: atención, concentración y procesamiento de la información.
 - Aumento de las capacidades orgánicas y artículo-musculares.
 - Aumento de los niveles de fuerza.
- Sobre la prevención de lesiones:
 - Aumento de la temperatura del cuerpo y disminución de la viscosidad sinovial que facilita el roce articular y muscular.
 - Aumento de la elasticidad muscular que evita alargamientos bruscos y desgarros musculares.
 - Adaptación a las acciones motrices.

Tipos de calentamiento [\[editar\]](#)

Con carácter general se puede hablar de:

- **Calentamiento global o general:** prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.
- **Calentamiento segmentado:** Es el tipo de calentamiento dirigido a la práctica de algún deporte y que se ocupa de alguna o algunas partes del cuerpo específicamente. En muchos deportes una parte del tiempo se emplea en realizar actividades de calentamiento con la pelota o con algún instrumento.

Además, por sus características se pueden citar:

- **Calentamiento preventivo:** Se realiza para evitar alguna lesión y se suele acompañar de masajes y baños de calor.
- **Calentamiento dinámico:** Se realizan ejercicios que mezclan fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y respiración. Debe realizarse antes de toda actividad para acelerar la actividad motriz y permitir un movimiento eficaz.

Preguntas.

- 1- Explique con sus palabras que es una entrada en calor.

- 2- Nombre 3 beneficios del calentamiento.
- 3- Cuantos tipos de calentamientos existen? Menciónelos y explique cada uno.