

Escuela: Secundaria Batalla de Tucumán

Docente: Adriana Katarinic.

Año: 1er. Año: 1era y 2da

Nivel: Básico

Turno: tarde

Área Curricular: Educación Física Mujeres

Título de la propuesta: a) Educación Física: Entrada en Calor y Vuelta a la Calma

b) Deporte: Atletismo “Carrera” ejercicios

Contenidos: a) Educación Física, entrada en calor- vuelta a la calma – capacidades condicionantes y coordinativas.

b) Deporte: Atletismo, carrera (repaso) Ejercicios.

Capacidad a desarrollar:

Cognitivo: memoria visual, asociativa, global, de reconocimiento. Comprensión: analizar-sintetizar e interpretar

Procedimental: leer la información, buscar y constatar la misma. Realizar un resumen respecto de los temas dados.

Actitudinal: responsabilidad, preocupación e interés por la información incorporada. Expresarse de manera correcta tanto en forma oral, gestual y escrita.

Metodología: Trabajo virtual, material bibliográfico aportado por los profesores, uso de diccionarios escolares y consultas en google.

Guía nro. 3 (Virtual) sujeto a la disponibilidad de internet de cada alumno, y el dispositivo para su comunicación (armado grupo de WhatsApp- correo electrónico, u otro)

Introducción:

La educación física no solo ayuda a mantener la salud, sino que implica otras ventajas que hacen que sea una disciplina importante para el desarrollo integral de los individuos, de allí que se considere como parte esencial de la formación educativa. Entre los beneficios más importantes de la educación física se destacan:

- **Combate el sedentarismo,**
- **Impulsa a una vida activa,**
- **Enseña a aprovechar el tiempo libre,**
- **Mejora la autoestima,**

Docente: Prof. Adriana Katarinic. Ciclo Básico_ Educación Física

- Estimula el trabajo en equipo,
- Aumenta la creatividad y la capacidad afectiva,
- Disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.

Además, enseña a desarrollar algunos valores como la tolerancia, el respeto, la solidaridad y la responsabilidad.

Educación física y salud

La educación física es imprescindible para la salud ya que ayuda a corregir la postura, así como a mantener el control y equilibrio del cuerpo.

A su vez, la práctica física ayuda a prevenir o reducir la incidencia de problemas de salud relacionados con el corazón, la regulación del metabolismo y el peso y los problemas musculares, ayudando a mejorar la calidad de vida.

Hoy en día, la educación física está presente en las escuelas, pero también se ha convertido en una práctica incluida en las políticas de salud pública, de allí que sea común la inclusión del ejercicio físico en centros comunitarios, eventos locales gratuitos o subvencionados por organismos gubernamentales, etc.

De esta forma, la práctica de la educación física se hace accesible para poblaciones vulnerables, personas de la tercera edad o adultos en buena condición física.

LAS CAPACIDADES FISICAS: Las capacidades Físicas, son los componentes básicos de la condición física, y, por lo tanto, son elementos esenciales, para la eficacia motriz y deportiva. Para mejorar, el rendimiento físico, el entrenamiento, se debe basar, en el trabajo de las diferentes capacidades.



1- Lee, comprende y pon en práctica el siguiente documento:

Entrada en Calor: Siempre que vayamos a realizar cualquier actividad física, debemos preparar nuestro cuerpo.

Se define como el conjunto de actividades o ejercicios que se realizan previamente a toda actividad física de mayor esfuerzo con el fin de preparar al organismo, es decir, al aparato respiratorio, el sistema cardiovascular y el aparato locomotor (músculos y articulaciones) de forma adecuada.

¿Para qué realizamos la Entrada en calor?

- Para preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad más intensa de lo normal.
- Para prevenir las lesiones.

¿Qué conseguimos con la entrada en calor “el calentamiento”?

Efectos sobre la contracción muscular: el calentamiento y el estiramiento de los músculos incrementan la elasticidad y aumenta la temperatura de los músculos, por lo que disminuye la posibilidad de lesión.

Efectos fisiológicos: mejora el sistema cardio-respiratorio (corazón y pulmones) y neuromuscular (nervios y músculos).

Efectos sobre los accidentes: existe mayor riesgo a todo tipo de lesiones cuando se inicia una actividad física sin calentamiento previo.

Fases de la Entrada en Calor: ¿Cómo hacemos el calentamiento? Para realizar el calentamiento de manera ordenada y progresiva lo vamos a dividir en dos partes principales: Una general y otra específica.

Entrada en calor general: está destinada a la preparación de todo el organismo y es válido para cualquier tipo de actividad físico-deportiva.

Dentro de la parte general debemos diferenciar: Parte 1ª: Ejercicios de estiramientos musculares. En esta parte lo que pretendemos es estirar los músculos para que estén más elásticos y puedan trabajar mejor en actividades más intensas. Se realizará al menos un ejercicio de estiramiento por cada parte del cuerpo.



La entrada en calor dura aprox 10 a 15 minutos.

Parte 2ª: Ejercicios de movilidad articular.

En esta parte lo que pretendemos es movilizar (mover) las articulaciones que van a trabajar en la segunda parte del calentamiento. Con esta movilización las preparamos para una actividad algo más intensa de lo habitual.

Por ejemplo: si la siguiente actividad es correr, deberemos movilizar los tobillos, las rodillas y las caderas que son las articulaciones que más intervienen en la carrera.

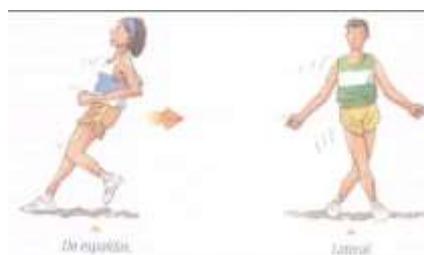


Parte 3ª: Ejercicios con desplazamientos (puesta en acción de los sistemas).

En esta parte lo que pretendemos es activar el sistema cardiovascular y respiratorio.

Por ejemplo: actividades como correr, saltar la soga, hacer aeróbic suave, etc. también se incluyen formas de desplazarse: adelante, atrás, lateral, zig-zag, ejercicios de brazos, carrera lateral, elevar talones, elevar rodillas, abdominales y lumbares, saltos, progresiones, ejercicios de coordinación...

El orden de estas fases se puede cambiar.



El calentamiento específico: se realiza después del general y consiste en realizar movimientos típicos de la actividad que se va a desarrollar después (por ejemplo, en el handball, después del calentamiento general se podrían realizar dribling, tiros desde varias distancias, trabajos con el compañero, etc.)



Vuelta a la Calma: Se realiza cuando vamos finalizando la actividad física. Son todos los ejercicios realizados para reducir progresivamente la intensidad del esfuerzo. Los principales objetivos de la recuperación son: Normalizar las funciones orgánicas y el equilibrio homeostático general. Restablecer los sustratos energéticos y sobrecompensar el organismo. Dura aprox. 5 a 10 minutos.

La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento son muy importantes de realizar al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable.

Siempre se habla de la importancia del calentamiento antes de empezar una práctica física, pero al igual que la adaptación al ejercicio antes; también lo son aquellos que se deben de realizar de una forma progresiva es decir de más a menos en intensidad y específica según el ejercicio realizado, esto evitará que existan lesiones y facilitará la recuperación post esfuerzo.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos según sea el deporte: por ejemplo, al "correr" la idea principal es disminuir la velocidad de carrera progresivamente hasta que se acaba por caminar, de este modo la circulación sanguínea se va adaptando al estado de reposo, después de acabar andando un par de minutos no olvides estirar los músculos principalmente implicados en la carrera. (Cuádriceps, isquiotibiales y gemelos).



2- Actividades prácticas: Atendiendo a lo anteriormente leído: realizaremos actividad física al menos tres días a la semana, de forma intercalada, por ejemplo: lunes, miércoles y viernes, o martes, jueves y sábados)

a) Realiza una entrada en calor (todas las veces que inicies una actividad) Aprox. 10min

