

Educación Física 4ºA - TP 6

Prof. Pablo Lori

Fecha límite de entrega: lunes 16 de noviembre

Forma de entrega: pablo.lori@yahoo.com.ar

IMPORTANTE: no se olviden de poner en asunto nombre, año y materia (por ejemplo: OSCAR RODRIGUEZ ED FISICA 2ª)

Entrada en calor:

La **entrada en calor** es un conjunto de actividades o ejercicios físicos previos a la actividad física principal que realizamos de forma general o específica para preparar a nuestro cuerpo y a nuestra mente hacia un posterior esfuerzo.

¿Cuál es el objetivo?:

- Mejora el rendimiento de la actividad física que vamos a realizar, preparándonos física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo
- Evita lesiones, reduciendo el riesgo de sufrir una lesión al aumentar la temperatura muscular y al mejorar la coordinación muscular

¿Qué factores debemos tener en cuenta?:

Duración

Depende de la duración de la clase o entrenamiento. En clase de Ed. Física duran 10' en entrenamientos deportivos es de más duración

Intensidad

Debe ser baja, nos debemos preparar poco a poco. La intensidad irá aumentando progresivamente

Orden

Es conveniente seguir el orden de ejecución para no olvidarnos de ninguna parte del cuerpo y poder garantizar un buen calentamiento

Pausas

Debemos evitar las pausas largas ya que no conseguiremos aumentar las pulsaciones

Partes de una entrada en calor:



Actividad:

1. Elegir alguno de estas actividades físicas o deportes
 - Voley
 - Football
 - Handball
 - Danza
2. Planificar una entrada en calor de no más de 6 ejercicios para ese deporte o actividad específica