

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de 1° periodo		Versión 01	Página 1 de 3

EXAMEN DE EDUCACIÓN FISICA GRADOS: 9° -, 10 Y 11°

Evaluacion primer trimestre.

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

Así 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, unos 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 los micro-desgarros. 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 estos micro-desgarros no sólo aparecen 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 prescinde 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 ó 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 mas relajado.
- Mejora la coordinación permitiendo un movimiento mas 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 mas 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.

¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad, junto con la resistencia, la fuerza y la velocidad, constituyen las denominadas cualidades físicas básicas. La flexibilidad engloba dos términos: movilidad articular y elasticidad muscular. Así pues, la definimos como la capacidad máxima de elasticidad que posee un músculo, junto con la máxima amplitud de movimiento articular. La flexibilidad posibilita realizar acciones con mayor agilidad y destreza.

¿Qué factores influyen en la flexibilidad?

Lógicamente, al igual que ocurre en otras capacidades, no todos los atletas tenemos los mismos valores de flexibilidad, de la misma forma si hiciéramos un test para valorar nuestra flexibilidad máxima, tampoco tendríamos todos el mismo valor máximo. Estas diferencias se producen dependiendo de los siguientes factores:

- La herencia: condiciona en un porcentaje nuestros límites articulares y nuestra capacidad de elongación muscular. Pero eso no quiere decir que sea una cualidad sin posibilidad de desarrollarse por el entrenamiento.
- El sexo: por norma general las mujeres poseen una mayor flexibilidad o por lo menos genética y culturalmente nacen y se desarrollan, respectivamente, con una mayor predisposición a adquirir valores más altos de flexibilidad.
- La edad: De pequeños podemos "mordernos" el dedo del pie, pero ¿quién lo logra con 20 años?, efectivamente la flexibilidad evoluciona con el paso del tiempo de forma decreciente, el trabajo de esta capacidad ayuda a disminuir o retrasar esta regresión de la capacidad.
- La hora del día: a la mañana la flexibilidad es mínima, conforme pasa el día aumenta, alcanzando su cota máxima al mediodía, para descender de nuevo hasta la noche.
- La temperatura: siempre hemos de trabajar la flexibilidad tras un buen calentamiento. A mayor temperatura mayor flexibilidad. Aquí distinguiremos entre temperatura ambiente (el calor que hace un día de verano) y temperatura intramuscular, que es la que nos interesa. Puede ser un día de frío, pero si estamos con unas buenas mallas mantenemos muy bien nuestra temperatura intramuscular.

¿Cómo evoluciona la flexibilidad con los años?

Es la única capacidad que involuciona, es decir, que alcanza su valor máximo cuando nacemos y posteriormente va decreciendo. Hasta los 10 años los niveles son altos, posteriormente y debido al crecimiento óseo y muscular, estos niveles descienden, de modo que a los 20-22 años solamente se posee el 75% del inicial. Luego el descenso es lento hasta los 30 años, posteriormente se produce un marcado descenso.

¿Por qué es buena la flexibilidad?

La flexibilidad junto con la fuerza son las dos capacidades que intervienen enormemente en la ejecución técnica de un gesto, si carecemos de flexibilidad nuestro organismo gastará más energía para una mayor eficacia de la técnica, disminuirá el aporte de ésta al músculo, sistema cardiovascular, etc., con lo que nuestro rendimiento bajará, lo que se traduce al final en una peor marca. De ahí que sean necesarias sesiones específicas de flexibilidad para el atleta.

Cuestionario

1. La flexibilidad nos permite:
 - a. Una buena elongación muscular
 - b. Mejora nuestra postura
 - c. Menor gasto de energía
 - d. Una mejor disposición para el juego
2. Cuales factores influyen en la flexibilidad:
 - a. El estado mde ánimo, la herencia, el sexo, la edad y la hora.
 - b. La herencia, el sexo, la edad, la hora y la temperatura
 - c. La ropa, el calzado, el sueño, la temperatura y el sexo
 - d. Ingerir licor, la edad, la herencia, la hora y la temperatura
- 3.Cuál es la principal función del calentamiento:
 - a. Prepararnos para el juego
 - b. Relajar el juego antes de la competencia
 - c. Dar mayor movilidad y flexibilidad a las articulaciones
 - d. Prevenir lesiones
- 4.Cuál de los siguientes enunciados, no es una ventaja del calentamiento:
 - a. Aumento de la temperatura corporal
 - b. Me prepara para los movimientos mas complejos del juego
 - c. Aumenta el ritmo cardiaco
 - d. Mejores reflejos y mayor actividad
5. Las cualidades físicas son:
 - a. Flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad
 - b. Agilidad, fuerza, resistencia y flexibilidad
 - c. Coordinación, velocidad, fuerza y resistencia
 - d. Flexibilidad, agilidad, coordinación y resistencia
6. Los estiramientos deben de tener una duración de:
 - a. 15 segundos y un total de 10 minutos
 - b. 20 segundos y un total de 20 minutos
 - c. 10 segundos y un total de 15 minutos
 - d. Todas las anteriores
7. El objetivo fundamental del enfriamiento es:
 - a. Mostrar las falencias y virtudes del equipo
 - b. Planear el juego siguiente
 - c. Evitar lesiones
 - d. Relajar los musculos después de un fuerte trabajo
8. El estiramiento permite:
 - a. Que los musculos recuperen su posición inicial
 - b. Evitar sobrecargas, contracturas y lesiones
 - c. Lograr el éxito
 - d. Todas las anteriores
- 9.Cuál de los siguientes enunciados, no es beneficio del estirar:
 - a. Reduce la tensión muscular
 - b. Aumenta la extensión de los músculos, se vuelven más amplios
 - c. Permite un mayor aumento de la fuerza
 - d. Mejora el conocimiento del cuerpo
10. La glutamina actúa en el organismo como:
 - a. Un aminoácido que estimula la formación de tejido cicatrizante
 - b. Una protehina formadora de tejido muscular
 - c. Quemador de tejido graso
 - d. Acelerador del metabolismo de los deportista