

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ		
	Proceso: GESTION CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: Examen de periodo		Versión 01	Página 1 de 2
FECHA:	PERIODO: UNO	GRADO: 6º 7º 8º	
Área: EDUCACIÓN FÍSICA			
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:			

Marca la respuesta correcta de acuerdo a la lectura

1- El calentamiento se define como

- a. todos aquellos movimientos o ejercicios previos a un esfuerzo físico determinado
- b. Movimientos que se realizan después de la actividad física
- c. Mejora el reclutamiento de células
- d. la mejor manera de realizar el estiramiento

2- El calentamiento físico básico consiste en

- a. Movimientos que se realizan después de la actividad física
- b. realizar ejercicios o movimientos que preparen el cuerpo para la actividad física prevista en la clase de educación física. debe realizarse en un mínimo de 10 minutos y debe hacerse de una forma autónoma,
- c. la mejor manera de realizar el estiramiento muscular
- d. alejar el hueso de la línea media del cuerpo.

3- La articulación se define como

- a. La unión de músculos, que puede generar movimiento (móvil), algo de movimiento (semimóvil) o no generar ningún movimiento
- b. puede ser un partido de baloncesto, una carrera atlética, una rutina en el gimnasio
- c. La unión de dos huesos, que puede generar movimiento (móvil), algo de movimiento (semimóvil) o no generar ningún movimiento (inmóvil).
- d. Unión de músculos, contraídos

4- Es función de los músculos

- a. puede ser un partido de baloncesto, una,
- b. los movimientos leves de flexión,
- c. girar la planta del pie hacia dentro
- d. realizar el movimiento en el cuerpo, para ello el sistema nervioso envía los impulsos neuromusculares y estos reaccionan produciendo dicho movimiento,

5- El músculo tiene la capacidad de

- a. tiene la capacidad de elongarse (alargarse) o contraerse (achicarse)
- b. provoca una vasodilatación.
- c. provoca una articulación
- d. movimiento de los huesos del antebrazo

6- Son efectos del calentamiento en el organismo a nivel muscular

- a. Mejora de la actividad enzimática aumentando las reacciones musculares
- b. Mejora el reclutamiento de las unidades
- c. Disminución de la viscosidad intramuscular
- d. la respuesta a- b y c son correctas.

7- Son efectos del calentamiento en el organismo a nivel del sistema nervioso

- a. Aumento de la frecuencia respiratoria
- b. Aumento del volumen de aire movilizado
- c. Mejora del ritmo y coordinación de los gestos específicos a realizar en la actividad posterior
- d. Los movimientos leves de flexión, rotación abducción entre otros

8- Son movimientos articulares

- a. Flexión, extensión, abducción
- b. Flexión, eliminación
- c. Sistólico, inmóvil, muscular
- d. inmóvil, sistólico flexión

9- La rotación se define como

- a. movimiento de la parte distal
- b. movimiento del hueso alrededor de su eje central.
- c. aumenta el ángulo de la articulación,
- d. vasodilatación que permitirá un mayor aporte de oxígeno y nutrientes

10- La Aducción: se define como

- a. alargar o estirar el músculo
- b. con el nombre de movimiento articular.
- c. acercar un hueso hacia la línea media del cuerpo.
- d. Los objetivos y funciones del calentamiento

Podemos definir o entender **EL CALENTAMIENTO FÍSICO** como todos aquellos movimientos o ejercicios previos a un esfuerzo físico determinado, es decir, preparar o alistar el cuerpo para una carga de trabajo físico o actividad física. este esfuerzo físico o actividad física puede ser un partido de baloncesto, una carrera atlética, una rutina en el gimnasio, etc.

Es necesario identificar el calentamiento físico para la clase de educación física, por ello hablaremos de un **CALENTAMIENTO FÍSICO BÁSICO**, este calentamiento consiste en realizar ejercicios o movimientos que preparen el cuerpo para la actividad física prevista en la clase de educación física. debe realizarse en un mínimo de 10 minutos y debe hacerse de una forma autónoma, claro está que al principio debe ser dirigida por el docente, después comprendida por el estudiante y por último alcanzar la autonomía al realizarla.

Este consta de tres partes que debemos realizar:

1. Movimiento Articular.
2. Estiramiento Muscular.
3. Desplazamientos o Carreras.

MOVIMIENTO ARTICULAR: para hablar de movimiento articular es necesario definir que es una articulación. La articulación sencillamente podemos definirla como la unión de dos huesos, que puede generar movimiento (móvil), algo de movimiento (semimóvil) o no generar ningún movimiento (inmóvil). El movimiento articular en este sentido tendría que ver con las articulaciones móviles, que en orden sería el cuello, los hombros, el codo, la muñeca, la de los dedos de la mano, la cadera, las rodillas y los talones. Los movimientos leves de flexión, rotación abducción entre otros que puedan hacer estas articulaciones se conoce con el nombre de movimiento articular.

ESTIRAMIENTO MUSCULAR: una de las funciones de los músculos es la de realizar el movimiento en el cuerpo, para ello el sistema nervioso envía los impulsos neuromusculares y estos reaccionan produciendo dicho movimiento, que se limita de acuerdo a las posibilidades de cada articulación.

El músculo tiene la capacidad de elongarse (alargarse) o contraerse (achicarse) para hacer efectivo el movimiento, así como la de resistir un peso o una fuerza. Por ello es importante calentar este músculo antes de someterlo a una carga de trabajo o actividad física; la mejor manera de realizar el estiramiento muscular es la de alargar o estirar el músculo

TIPOS DE MOVIMIENTOS ARTICULARES:

Flexión: disminuye el ángulo de la articulación, por ejemplo, doblar el codo.

Extensión: aumenta el ángulo de la articulación, por ejemplo, estirar el brazo por el codo.

Hiperextensión: mayor extensión en el enderezamiento de una articulación, por ejemplo, doblar la cabeza hacia atrás.

Abducción: alejar el hueso de la línea media del cuerpo.

Aducción: acercar un hueso hacia la línea media del cuerpo.

Rotación: movimiento del hueso alrededor de su eje central.

Eversión: girar la planta del pie hacia fuera mediante un movimiento de la articulación del tobillo.

Inversión: girar la planta del pie hacia dentro mediante la articulación del tobillo.

EFFECTOS DEL CALENTAMIENTO EN EL ORGANISMO

A NIVEL CARDIOVASCULAR

+Mayor eliminación del CO₂ y de sustancias de desecho.

+Aumento del volumen sistólico, de la frecuencia cardiaca y de la tensión arterial.

+Aumento del volumen de sangre que llega al músculo favoreciendo la irrigación y el aporte energético.

+Mejor eliminación del ácido láctico.

A nivel respiratorio

+Aumento de la frecuencia respiratoria.

+Aumento del volumen de aire movilizado.

A NIVEL MUSCULAR

+Mejora de la actividad enzimática aumentando las reacciones musculares.

+Mejora de la elasticidad muscular.

+Aumento de la velocidad y de la eficacia de contracción muscular.

+Disminución de la viscosidad intramuscular.

+Disminución del tiempo de relajación muscular posterior a la contracción.

+Mejora el reclutamiento de las unidades motrices (coordinación intramuscular)

A NIVEL NERVIOSO

+Incremento de la coordinación neuromuscular entre músculos agonistas y antagonistas.

+Se favorece la transmisión de los estímulos nerviosos, aumentando la velocidad de los neurotransmisores.

+Aumento de la sensibilidad de los receptores propioceptivos y kinestésicos por el aumento de la temperatura.

+Mejora del ritmo y coordinación de los gestos específicos a realizar en la actividad posterior.