

EL CALENTAMIENTO

¿Qué es el calentamiento?

Conjunto de ejercicios físicos que preparan física y mentalmente para realizar un entrenamiento o actividad física que suponga un esfuerzo.

¿Para qué sirve el calentamiento?

- Para evitar lesiones de huesos, músculos o articulaciones.
- Para preparar el sistema cardio-circulatorio, respiratorio, muscular y articular para obtener el máximo rendimiento.
- Para preparar psicológicamente, mejorando la concentración.

Partes de un calentamiento

Calentamiento General.- Destinado a todo el organismo, de forma global.

Calentamiento Específico.- Centrado en los grupos musculares que se van a usar principalmente.

Tipos de ejercicios

1.- Ejercicios de puesta en marcha.

Son ejercicios suaves de activación general como por ejemplo:

- Desplazamientos suave de diferentes formas (lateral, de espaldas, skipping, glutis...)
- Juegos de baja intensidad.

2.- Ejercicios de movilidad articular.

Son ejercicios que preparan las articulaciones mediante giros y rotaciones.

3.- Ejercicios de estiramientos.

Son ejercicios que alargan los grupos musculares, debiéndose mantener dicha posición durante un mínimo de 10 segundos.

Principios del calentamiento

El calentamiento debe ser:

- 1.- Progresivo.- De ejercicios suaves a ejercicios intensos.
- 2.- Con un objetivo.- Deben trabajarse los grupos musculares que mayores esfuerzos vayan a realizar.
- 3.- Variedad.- Deben ser ejercicios variados y que incluyan varios tipos de ejercicios.
- 4.- Ordenados.- Deben seguir un orden lógico (por ejemplo de abajo a arriba)

Condicionantes del calentamiento

- Edad.- Los niños y jóvenes necesitan calentar menos tiempo que los adultos.
- Tipo de actividad física.- A mayor intensidad de la actividad, mayor calentamiento.
- Nivel del deportista.- A menor nivel del deportista, más tiempo de calentamiento.
- Temperatura.- Cuanto más frío haga, más completo debe ser el calentamiento.
- Hora.- Cuanto más temprano sea, más hay que calentar.

¿Cuánto dura un calentamiento?

- Entre 10 y 20 minutos, dependiendo de la actividad posterior.
- En la clase de educación física, unos 10 minutos.

Características del calentamiento que tenéis que realizar:

- En la parte específica deben aparecer los tres tipos de ejercicios.
- Es muy importante que los ejercicios vayan encaminados al objetivo propuesto.
- Debéis explicar a qué músculo o articulación va dirigido cada ejercicio.
- Se valorará la originalidad de los ejercicios propuestos.
- El calentamiento se realizará con el resto de la clase, valorándose las explicaciones claras y la corrección técnica de los ejercicios.

MI CALENTAMIENTO

Fecha:

Objetivo del calentamiento.....

PARTE GENERAL: Duración

| | | |
|--------------|----|------------------------|
| Explicación: | T' | Representación Gráfica |
| | | |

PARTE ESPECÍFICA: Duración.....

| | | |
|--------------|----|------------------------|
| Explicación: | T' | Representación Gráfica |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |