

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento hace referencia a la parte inicial de cualquier entrenamiento o clase de EF. Sirve para prepararnos para la parte principal de dicho entrenamiento. Prepara al individuo física, fisiológica y psicológicamente para el comienzo de una actividad más intensa de lo normal.

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, articulaciones...) de forma adecuada.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO: Señala las correctas.

Cansarme más para poder empezar con fuerza el entrenamiento.

Mejorar el rendimiento de la actividad que vamos a realizar.

Disminuir el riesgo de lesión.

Aumentar todo lo que podamos nuestras pulsaciones para así, saber hasta dónde podemos llegar.

EFFECTOS QUE PROVOCA EN EL CUERPO EL CALENTAMIENTO: Señala las correctas.

Mejora la contracción muscular: los músculos incrementan la elasticidad y aumentan la temperatura por lo que disminuye el riesgo de lesión.

Mejora el sistema cardio-respiratorio: aumenta el número de pulsaciones por minuto, es decir la frecuencia cardíaca y aumenta la frecuencia respiratoria.

Mejora el sistema neuromuscular (nervios y músculos) facilitando la transmisión de los impulsos nerviosos

Disminuye la temperatura corporal.

Disminuye el número de pulsaciones por minuto, mejorando nuestro sistema cardio-respiratorio.

Aumenta la temperatura corporal.

Evita el cansancio prematuro.

¿CÓMO DEBE SER EL CALENTAMIENTO?: Elige la/s opción/es correcta/s



PARTES DE UN CALENTAMIENTO: Mueve las opciones dentro de la tabla de forma correcta.

	CONSISTE EN REALIZAR MOVIMIENTOS TÍPICOS DE LA ACTIVIDAD QUE SE VA A REALIZAR DESPUÉS (POR EJEMPLO, EN EL BALONCESTO DESPUÉS DEL CALENTAMIENTO GENERAL SE PODRÍAN REALIZAR ENTRADAS A CANASTA, TIROS, PASES...)

GENERAL

EJERCICIOS DE CARRERA SUAVE

MOVILIDAD ARTICULAR

ESTIRAMIENTOS (ESTÁTICOS O DINÁMICOS)

ESPECÍFICO

EJERCICIOS EXPLOSIVOS DE LA MUSCULATURA

¿QUÉ MÚSCULOS ESTÁN IMPLICADOS EN ESTOS EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO?: Selecciona la opción correcta.

RODILLA AL PECHO



ZANCADA CON GIRO



SENTADILLA SUMO



SUPERMAN BUSCANDO EL SUELO



FRANKSTEIN (*Extender brazos a la vez
que extendemos una pierna, alternar*)



TALÓN AL CULO MANTENIDO


