



CALENTAMIENTO

1.- Lee con atención.

El calentamiento es la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar después.

Calentamos para:

- **Evitar lesiones.** Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se podrían evitar con un buen calentamiento.
- **Prepararnos psíquica y físicamente.** El calentamiento nos sitúa en una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Tiene numerosas ventajas:

- Aumenta la temperatura de los músculos. El músculo caliente es capaz de generar más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Aumenta la elasticidad de los músculos y tendones.
- Mejora la coordinación de los movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue más sangre y oxígeno a los músculos.
- Previene las lesiones.



Partes del calentamiento:

- 1º.- Ejercicios de desplazamientos suaves de diferentes formas.
- 2º.- Ejercicios generales para movilizar articulaciones y músculos.
- 3º.- Estiramientos. Por último, podemos realizar ejercicios más intensos que nos prepare para la actividad específica que vayamos a realizar.

El calentamiento para tu edad y el tipo de ejercicio que vas a realizar debe durar unos 10 minutos.

Se debe realizar progresivamente, empezando por ejercicios suaves y terminando por los más intensos, siguiendo cierto orden, de arriba abajo o al revés, así no nos olvidaremos de ningún músculo ni articulación.

Poner más atención en aquellas partes del cuerpo que más vamos a ejercitar después de manera mas específica.

Recuerda que un buen calentamiento te ayuda a prevenir lesiones y a rendir más en la actividad física. Debes convertirlo en una costumbre, responsabilizarte de lo que haces y aprender a realizarlo de manera autónoma.



1.- Escribe verdadero o falso y comprueba lo que has aprendido sobre el calentamiento:

Se realiza después del ejercicio. _____ verdadero falso



Es la actividad inicial que solo se realiza en fútbol. _____ verdadero falso

Se realiza al comenzar a realizar ejercicio físico. _____ verdadero falso

Evita lesiones musculares. _____ verdadero falso

Disminuye la fuerza de los músculos. _____ verdadero falso

Aumenta la temperatura y la elasticidad de los músculos. _____ verdadero falso



Debe durar menos de cinco minutos. _____ verdadero falso

Prepara al deportista física y psíquicamente. _____ verdadero falso

Se realiza de forma progresiva de menos a más intensidad. _____ verdadero falso

Cansa al organismo. _____ verdadero falso

