



EL CALENTAMIENTO

UD.1 - PUESTA A PUNTO

DATOS DEL ALUMNO/A

Nombre y apellidos:

Curso y clase:

Fecha de entrega: / /

1) ¿QUÉ HAY QUE SABER?

1.1. ¿Qué es el calentamiento? *Es un conjunto de ejercicios que se realizan antes de cualquier actividad que requiera un esfuerzo físico para preparar al organismo a rendir (hacer lo que vayamos a hacer) lo mejor posible y evitando posibles lesiones*

1.2. ¿Para qué sirve el calentamiento?

Prepara al cuerpo

Físicamente: nuestros músculos aumentan de temperatura, mejorando la elasticidad y adecuándose a las exigencias del ejercicio.

Fisiológicamente: aumenta la frecuencia cardíaca y respiratoria, por lo que el organismo se prepara para el esfuerzo posterior

Psicológicamente: nos centramos en lo que vamos a hacer y nos relacionamos con el entorno que nos rodea y mejora la

Evita el riesgo de lesiones

1.3. ¿Cómo se hace o cuáles son las normas a seguir para hacer un buen calentamiento?

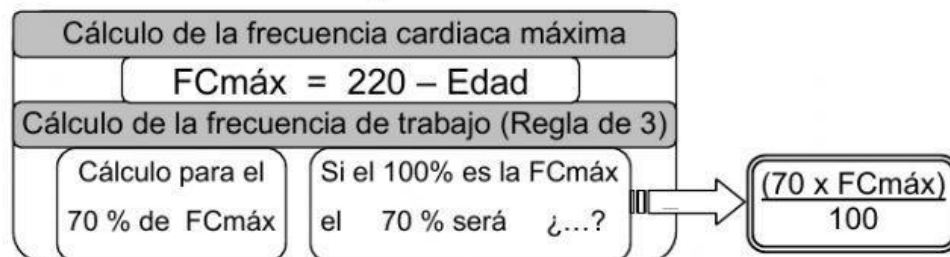
→ **Progresión;** ir de menos a más; correr de más lento a más rápido.

→ **Intensidad;** nuestras pulsaciones no deben ser muy intensas – entre 90 y 120 pulsaciones por minuto – y mantenerse en ese margen (normalmente entre el 60% y el 70% de nuestra Frecuencia Cardíaca Máxima - FC_{máx}).

→ **Alternancia;** los ejercicios deben ser variados, globales, implicando a todo el cuerpo con diferentes tipos de movimiento.

→ **Duración;** puede durar entre 10 y 50 minutos, pero nunca inferior a 10 minutos

FICHA DE TRABAJO INDIVIDUAL



1.4. ¿Cuáles son las partes de un calentamiento?

PARTE GENERAL (Calentamiento general: 10' - 25')

→ **Activación**; activamos el cuerpo (con juegos, carreras, desplazamientos...), para subir las pulsaciones y conseguir adaptar el organismo, pero siempre de forma que impliquen todo el cuerpo (ejercicios globales)

→ **Movilidad articular**; movemos bien todas las articulaciones. Esta parte la podemos realizar de forma conjunta con alguna de las otras dos partes

→ **Estiramiento**; estiramos los músculos.

PARTE ESPECÍFICA (Calentamiento específico: 20' – 30')

Se ejecutan ejercicios similares a la actividad que se va a realizar posteriormente

2) ¿QUÉ HAY QUE HACER?



2.1) Propón y explica un ejercicio que sirva para la primera parte un calentamiento y detalla la explicación con un dibujo.

Explicación

Dibujo



2.2) Cita cuáles son las normas para hacer un buen calentamiento



2.3) Calcula tu frecuencia cardíaca máxima. Recuerda la fórmula que hemos visto anteriormente.



2.4) Realiza alguno de los ejercicios que se proponen a continuación (realizados en clase) y anota la frecuencia cardíaca que obtienes en cada uno de ellos.

Ejercicios:

Frecuencia Cardíaca



Al levantarte por la mañana



Sentado en clase



Andar rápido 5 min



Trotar durante 5 min



Elevar las rodillas al pecho 30 seg



Correr 50 metros a tope