CORPORACIÓN EDUCATIVA *María Goretti* "Seguimos Evolucionando hacia la Formación Integral con Calidad Educativa"	AREA: EDUCACIÓN FÍSICA	GRADO: SEXTO
	ACTIVIDAD	FECHA:
	DOCENTE: *Caroll Tatiana Ovallos Moreno*	

EL CALENTAMIENTO DEPORTIVO

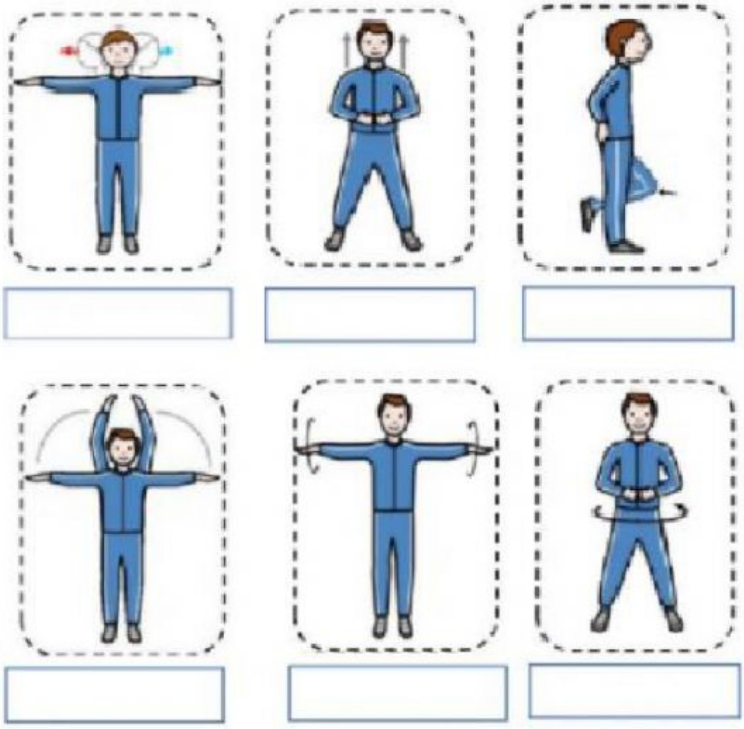
Antes de la competición o al comenzar una sesión, nos encontramos con la necesidad de incrementar la capacidad de trabajo progresivamente, ya que después del descanso prolongado, debido a la inactividad, el organismo se encuentra en un estado de laxitud, de falta de tonicidad, con sensación de apatía y pereza, sensaciones que debemos vencer antes de encontrarnos activos. Cuando comenzamos una actividad dinámica estas sensaciones comienzan a abandonarnos lentamente, consiguiendo la predisposición para el trabajo. A esta actividad de incremento de la capacidad de trabajo se le denomina calentamiento.

Es decir, es el conjunto de actividades o ejercicios, primero de carácter general y luego específicos, que se realizan antes de cualquier actividad física, superior a la normal (entrenamiento o competición), con el fin de disponer las funciones orgánicas, musculares, nerviosas y psicológicas del deportista y disponerle para un rendimiento máximo (Álvarez del Villar, 1983).

Analizando la definición expuesta podemos deducir que los *objetivos* de la realización de un calentamiento son principalmente: prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al sujeto para la actividad de la parte principal o la competición.

ACTIVIDAD

Observa los dibujos y luego relaciona el tipo de calentamiento según corresponda



RODILLA
CUELLO
MUÑECAS
HOMBRO
CINTURA
BRAZOS