



El Calentamiento

Educación Primaria

2018/2019



Rubén Cerrato
Ana Manzano

Índice

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. Objetivos
3. Efectos
4. Tipos de entrenamiento
5. Tipos de ejercicios
 - Ejercicios de movilidad
 - Ejercicios de estiramiento
 - Ejercicios generales

¿Qué es el calentamiento?

- El conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones que se realiza antes de la práctica de un deporte.
- Su fin es el de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible.
- Los ejercicios se pueden realizar de carácter general y de carácter específico .



Objetivos

- Prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al deportista para la actividad física más intensa.
- El calentamiento y el estiramiento de los músculos contribuyen a incrementar la elasticidad y a disminuir la posibilidad de tirones y desgarros musculares.
- Se encarga también de poner a punto el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular.



Efectos

- El calentamiento influye en el incremento de la frecuencia respiratoria y el volumen de aire movilizado, que mejora y facilita el intercambio gaseoso.
- Aumenta la rapidez de contracción y baja el tiempo de reacción, se incrementa la fuerza de contracción, la elasticidad, y las propiedades elásticas de tendones y ligamentos.
- En lo relativo al sistema nervioso el calentamiento facilita e incrementa la transmisión de estímulos nerviosos, lo que influye directamente en la coordinación.
- Por último, el calentamiento deportivo disminuye el estado de ansiedad y fatiga inicial y actúa como un mecanismo de desviación del estrés precompetitivo.



Tipos de Calentamiento

- Según la actividad que se vaya a realizar, el Calentamiento puede ser:
 - De entrenamiento: si se realiza como una parte de la sesión deportiva y se aprovecha para potenciar aspectos concretos (flexibilidad, competición).
 - De sesión en Educación Física, como parte introductoria de la parte principal en la que se trabajarán los objetivos concretos de cada sesión.



PARTES DEL CALENTAMIENTO



2'

1.- Carrera continua o juego inicial

- Siempre comenzaremos con 2 minutos de carrera o un juego que todos conozcamos, tipo “Congelados”, “Stop”, “Pilla pilla con balón”, “Cadeneta”

3'

2.- Ejercicios de movilidad

- Su fin es la activación de las articulaciones destinadas a trabajar durante la segunda parte del calentamiento con una intensidad mayor de la habitual. Es la parte más breve del calentamiento y suele durar alrededor de dos o tres minutos.



3'

3.- Ejercicios de estiramiento

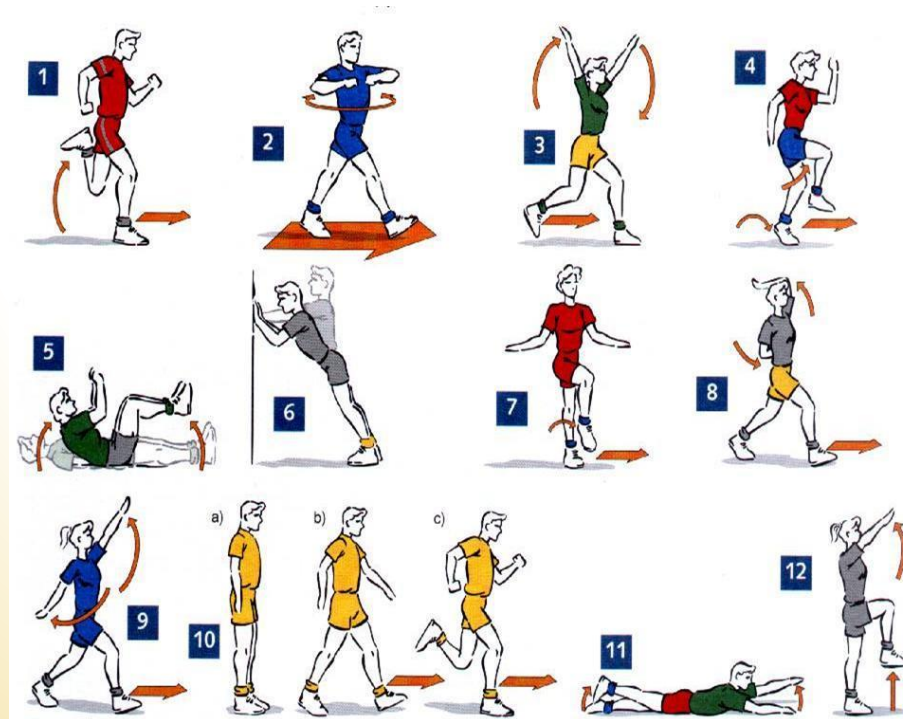
- El objetivo de esta parte es que los músculos estén más elásticos y puedan trabajar cómodamente a intensidades mayores.



3'

4.- Ejercicios generales

- Los ejercicios generales corresponden a la parte previa al comienzo de la sesión, y dura unos 3 minutos. Están pensados para aumentar el número de pulsaciones, para compensar la bajada que tiene lugar durante los ejercicios de estiramiento.



Recomendaciones

- Que no dure más de 10 / 12 minutos.
- Intenta estar concentrado en lo que haces, tu cuerpo es el principal beneficiado.
- Respeta a los compañeros y compañeras, tanto al que dirige el calentamiento como al que se encuentra concentrado a tu lado.
- Disfruta, siente, ríe y juega... ¡a tope!

FIN

