

EL CALENTAMIENTO

PROF. VIVIANA VALDÉS ARAVENA

DEFINICION

- Se define como el conjunto de ejercicios, de carácter primero general y después específico, que se efectúan antes (previamente), a toda actividad física con el fin de activar todos los órganos y crear una buena disposición para un rendimiento máximo

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO



Ayuda a prevenir lesiones



Ayuda al estudiante o deportista a prepararse fisiológicamente, psicológicamente y físicamente para iniciar una actividad que requiere un esfuerzo mayor.

CLASES DE CALENTAMIENTO

Calentamiento
general

Calentamiento
especifico

CALENTAMIENTO GENERAL

- se entiende por calentamiento a aquel que afecta a todo el organismo, con ejercicios de carácter global y en el que intervienen todos los grandes grupos musculares. Es válido para cualquier actividad y persona.



CALENTAMIENTO ESPECIFICO

- Se realiza siempre después del calentamiento general. Afecta de forma especial a aquellas partes del cuerpo que van a intervenir de forma decisiva a la actividad físico- deportiva que vayamos a realizar con posterioridad. Debemos realizar este tipo de calentamiento cuando la actividad que vamos a realizar a continuación trabaje más y/o con mayor intensidad unas zonas que otras.

CONSIDERACIONES



Cuando se debe realizar un calentamiento

siempre que vayamos hacer una actividad física de mediana o alta intensidad, en cualquier época del año y en cualquier espacio aunque éste sea reducido.



Duración

Dependera del tipo de ejercicio que vamos a realizar, pero va a variar entre 10 a 20 minutos.



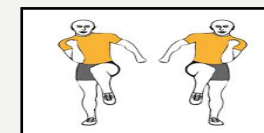
Intensidad y Progresion

la intensidad de los ejercicios de calentamiento será baja, suave y progresiva a lo largo del calentamiento.



Grupos musculares

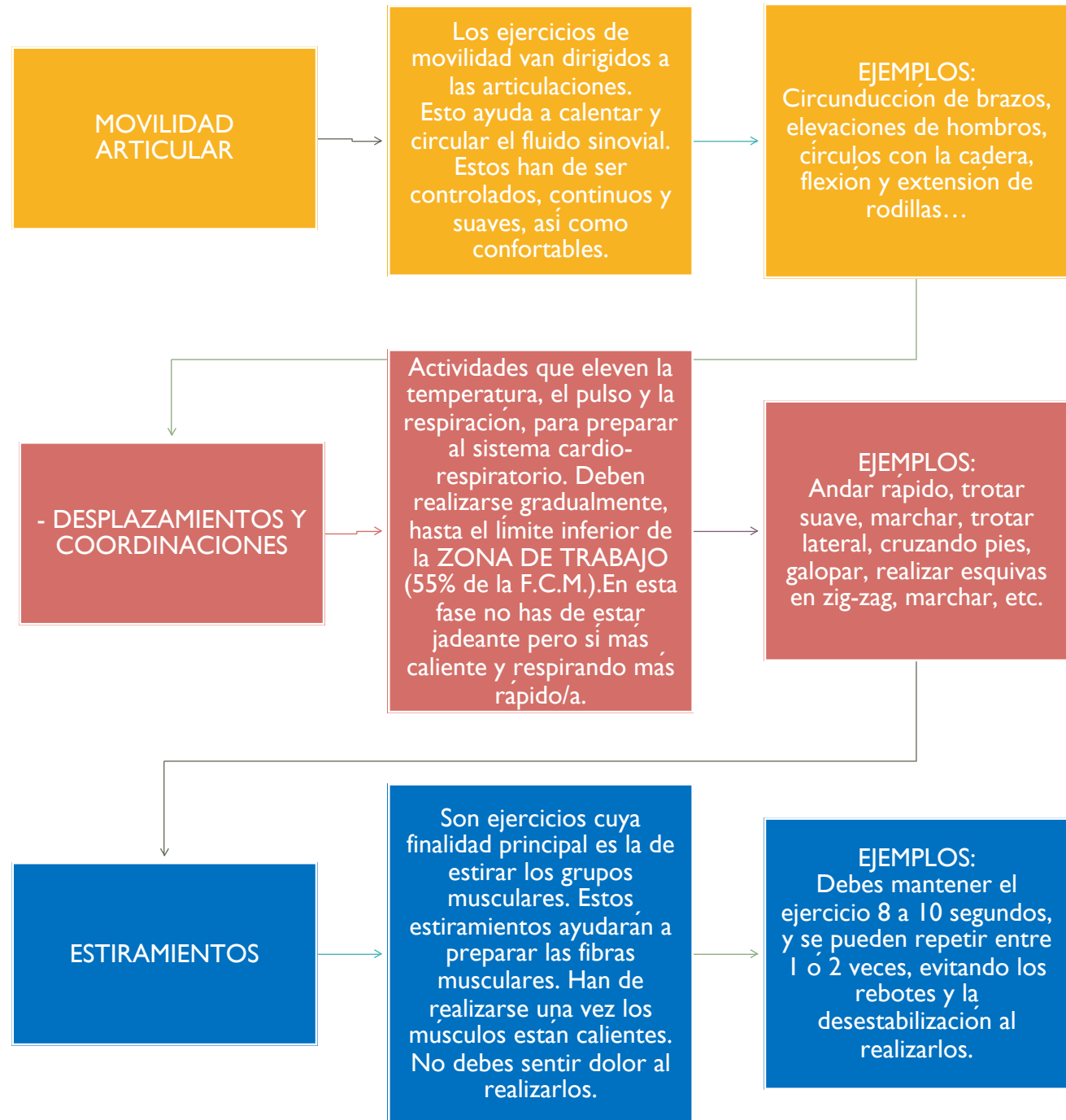
En el calentamiento deben intervenir todos los grupos musculares.



REPETICIONES:

Debemos evitar las repeticiones excesivas para no caer en un aumento de la intensidad. Estas oscilarán entre 5y 10

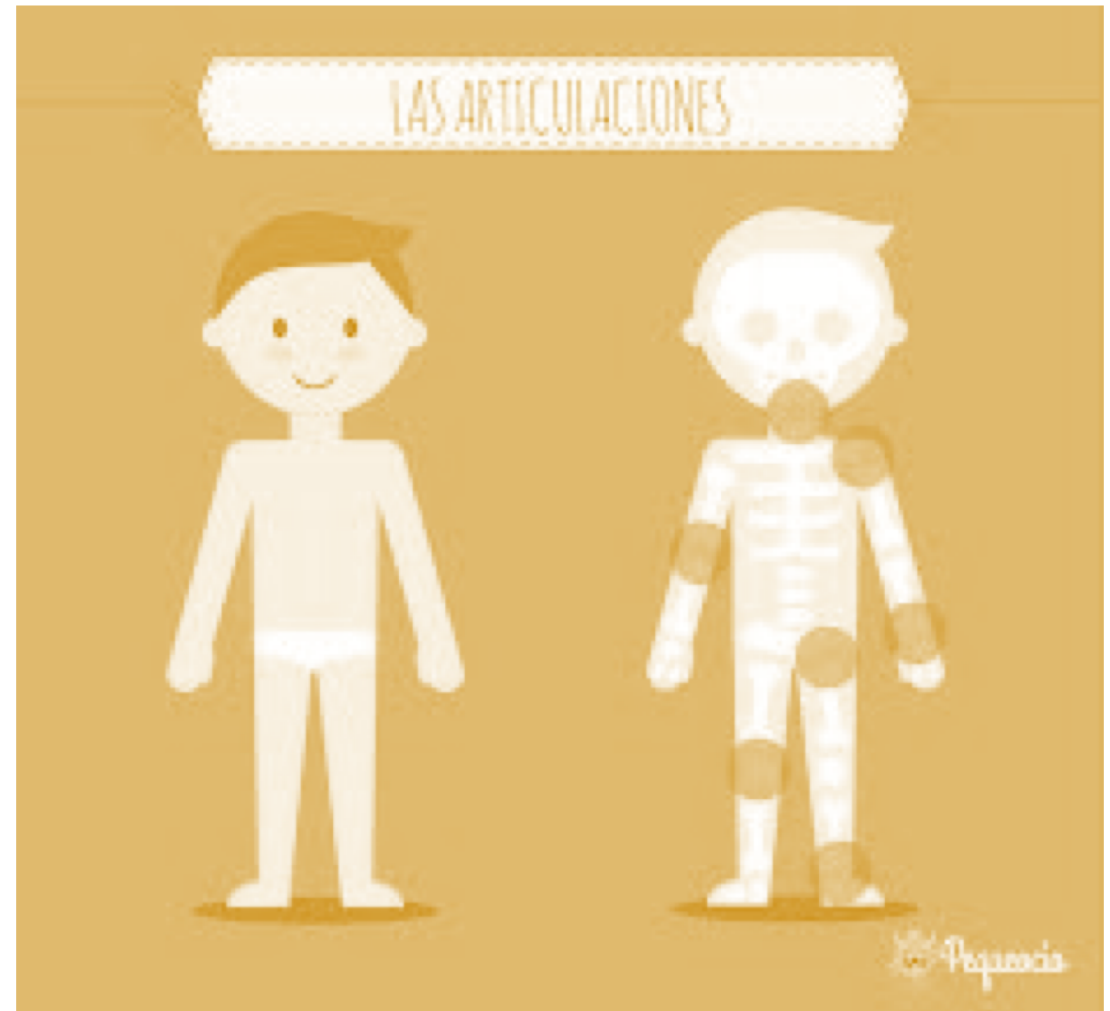
ESTRUCTURA O FASES DEL CALENTAMIENTO



EJERCICIOS A REALIZAR EN EL CALENTAMIENTO

- Movilidad articular (identificar todas las articulaciones del cuerpo)
- ✓ Tobillo (circunducción)
- ✓ Rodilla (flexo- extensión)
- ✓ Cadera (circunducción)
- ✓ Hombros (circunducción o elevaciones)
- ✓ Codos (flexo- extensión)
- ✓ Cuello (flexion-extensión / rotación / flexiones laterales)

10 repeticiones cada una.

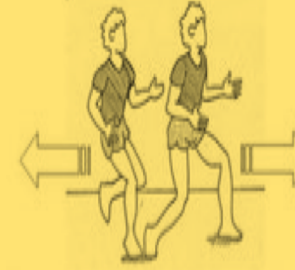


DESPLAZAMIENTOS Y COORDINACIONES

EN EL PATIO DE LA CASA

- Trote suave
- Galopas laterales
- Trote suave levantando las rodillas.
- Trote suave llevando talones a glúteos.
- Salto: abriendo y juntando pies (estrellitas) 15 veces.

5.- Carrera lateral cruzando piernas...



6.- Alternamos carrera suave y saltos...



7.- (3 o 4) Sprints cortos, a lo ancho,...



8.- Caminamos elevando / girando, tocando el suelo con la mano,...



☞ Recuerda que estás "CALENTANDO". Cuando termines la actividad no puedes estar fatigado: te queda toda la clase o partido por delante.

ESTIRAMIENTOS

REALIZAR LOS EJERCICIOS QUE ESTAN
MARCADOS DURANTE 8 A 10
SEGUNDOS



LA TAREA



Pide ayuda a un adulto (papá, mamá, hermanos o quien viva contigo)



Enviar video con una breve **EXPLICACIÓN** de lo que entiendes por calentamiento (tus palabras) Y **DEMOSTRAR** como se debe realizar el calentamiento según lo indicado. (los ejercicios)



ENVIAR AL WSP: +56962463077



○ CORREO : fisica.empedrado@gmail.com