



# La importancia del calentamiento (OA11)

Prof. Viviana valdes aravena



¿Qué es el  
Calentamiento?

---

"El conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendimiento".

---

(alvarez de villar)



partes (tipos)  
del  
calentamiento



General



Específico



Elongación

# ¿Para que sirve el calentamiento?

- ▶ Preparar al organismo para la práctica de actividad física, provocando las adaptaciones necesarias en dicho organismo.
- ▶ El calentamiento cumple principalmente dos funciones:
  - Prevencción de lesiones deportivas.
  - Mejorar el rendimiento deportivo



# ¿Qué hace el calentamiento en nuestro cuerpo?



## **S. Cardiovascular:**

aumento del volumen sistólico, la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.

aumento de volumen de la sangre que llega a los músculos.



## **S. Respiratorio :**

aumento de la frecuencia respiratoria



## **S. Nervioso:**

aumento de la coordinación neuromuscular.

aumenta la velocidad de las respuestas ante los estímulos

mejora el ritmo y la coordinación para ejercicios posteriores



## **S. Muscular:**

mejora la elasticidad muscular

aumento de la velocidad y eficacia de la contracción muscular

## Organización del calentamiento



Movilidad articular : desde el tobillo al cuello, pasando por todas las articulaciones



Fase de activación cardiovascular: juegos de carrera.



Estiramientos dinámicos y estáticos: de todos los músculos involucrados en el deporte a realizar



Ejercicios propios del deporte: calentamiento específico.

# Actividades

- ▶ Ejecuta un calentamiento con sus fases
- ▶ Sigue las instrucciones a continuación



# Movilidad articular

ejecuta la movilidad articular tal cual la realizabamos en la escuela.

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.

# Activación cardiovascular

- Realiza los ejercicios ilustrados, busca un lugar libre de obstáculos (patio de tu casa).

EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Troto elevando rodillas	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag	
Correr sobre pañeros tumbados		Trotar y subir escaleras	



# Estiramientos dinámicos y estáticos

- Elije 6 ejercicios de estiramiento y realízalos.
- Anota en tu cuaderno cuales fueron los que elegiste .

# Ejercicios propios del deporte

Por esta vez como no realizaremos un deporte a posterior no realizaremos esta fase.



# Evidencia

- ▶ Pide ayuda a un adulto o alguien mayor para que te grabe con un telefono realizando los ejercicios de calentamiento.
- ▶ No grabes todo, sino que algunos para evidenciar tu trabajo.
- ▶ Envíalo via wsp :+56962463077
- ▶ O via correo : [fisica.empedrado@gmail.com](mailto:fisica.empedrado@gmail.com)
- ▶ Tienes hasta el 15 de mayo de 2020