

EL CALENTAMIENTO

Educación Física
1º y 2º E.S.O.

1. Efectos en el cuerpo.
2. Objetivo.
3. Normas de realización.
4. Tipos de calentamiento.
5. Vuelta a la calma.



El calentamiento es el conjunto de ejercicios que se llevan a cabo antes de una práctica deportiva que requiera un considerable esfuerzo, para realizarla en mejores condiciones.

Cuando realizamos un calentamiento se producen varios **efectos en el cuerpo**:

- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Aumenta la frecuencia respiratoria.
- Aumenta la temperatura corporal.
- Activa el sistema nervioso:

El **objetivo** fundamental del calentamiento es

- Preparar al cuerpo para rendir mejor y evitar lesiones.

Para hacer bien el calentamiento debemos seguir las siguientes **normas de realización**:

- Debe ser suave y progresivo.
- Debe durar entre 10 y 30 minutos; nosotros en clase de Educación Física dedicaremos unos 5 minutos a realizar estiramientos y ejercicios de movilidad articular y otros 5 minutos a carrera.
- Debemos mover todas las articulaciones.
- No debe pasar mucho tiempo entre el calentamiento y la actividad principal.
- Realizar bien los estiramientos: duran al menos 20 segundos, ambos lados del cuerpo y sin rebotes.

Existen dos **tipos** de calentamiento: general y específico

- **Calentamiento general:** conjunto de ejercicios encaminados a activar todos los sistemas orgánicos que intervienen en la actividad física. Presenta **dos partes** bien diferenciadas:

- **Ejercicios localizados o estáticos:**

- **Estiramientos musculares:** son posiciones mantenidas (20 a 30 segundos) donde se estira el músculo; sirve para evitar contracturas debidas a la extensión brusca del mismo durante el ejercicio.



- **Ejercicios de movilidad articular:** son movimientos centrados en lograr la máxima amplitud de giro o desplazamiento en una articulación determinada.



- **Ejercicios en desplazamiento o dinámicos:** se trata de una puesta en marcha de una carrera suave combinada con ejercicios de movilidad articular, así como otros ejercicios encaminados a activar los sistemas orgánicos.

- **Calentamiento específico:** conjunto de ejercicios específicos o similares a los que se realizarán posteriormente en la actividad deportiva.

La **vuelta a la calma** conjunto de ejercicios que se realizan al finalizar la actividad física para recuperarnos de ésta. Su duración es de 5 a 20 minutos. En clase de Educación física dedicaremos de 5 a 6 minutos para realizar estiramientos, ejercicios respiratorios y de relajación.