



UNIDAD DIDACTICA 1: "CALENTANDO MOTORES"
FICHA DE TRABAJO: EL CALENTAMIENTO



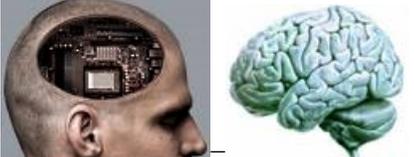
APUNTES DEL CALENTAMIENTO GENERAL
CONTENIDOS CONCEPTUALES

1. EL CALENTAMIENTO GENERAL: ADAPTACION AL EJERCICIO

El calentamiento es el conjunto de *ejercicios* que realizamos para poner en funcionamiento y preparar las distintas partes del cuerpo implicadas en la actividad física. Se llama así porque implica, entre otras cosas, que aumente la temperatura corporal. Es un *punte* que facilita el paso de un estado de reposo a un estado de actividad física media o alta.

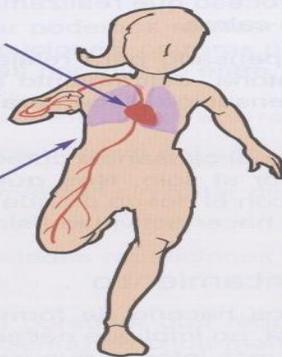
2. ¿PARA QUE CALENTAMOS? OBJETIVOS Y EFECTOS DEL CALENTAMIENTO

Somos una máquina como el coche de carreras de Fernando Alonso. Antes de empezar la carrera y acelerar a tope su motor, realiza una vuelta de calentamiento algo más despacio. Es el calentamiento y sirve para...

	<ul style="list-style-type: none"> - Que no se rompa el coche. - Que corra al máximo y sea fiable. - Prepara todos los instrumentos y partes del coche para la carrera. 		<ul style="list-style-type: none"> - DISMINUYE EL RIESGO DE LESIONES - MEJORA EL RENDIMIENTO(F,R,V,FLX) - PREPARA FÍSICA Y PSICOLÓGICAMENTE AL SUJETO PARA REALIZAR UN ESFUERZO.
<p>Evita roturas del MOTOR por un arranque en frío al esforzar el vehículo al máximo.</p>		<p>Consigue que CORAZÓN y PULMONES se adapten progresivamente al esfuerzo y no forzarlo de inicio. Aumenta ligeramente frecuencia cardiaca y respiratoria.</p>	
	<p>Aumenta la temperatura de los NEUMÁTICOS para mejorar el agarre y adherencia de los mismos. Comprobar buena maniobrabilidad del VOLANTE, y perfecto estado de PEDALES Y CAJA DE CAMBIOS del coche.</p>		<p>Aumenta la temperatura de los MÚSCULOS Y ARTICULACIONES para mejorar los movimientos y evitar lesiones (esguinces, roturas). Mayor elasticidad muscular. Disminuye la viscosidad muscular.</p>
<p>Se revisan y comprueban los SISTEMAS ELECTRÓNICOS de seguridad.</p>		<p>Prepara el SISTEMA NERVIOSO para mejorar la atención y la ejecución, coordinación y ritmo de los movimientos.</p>	

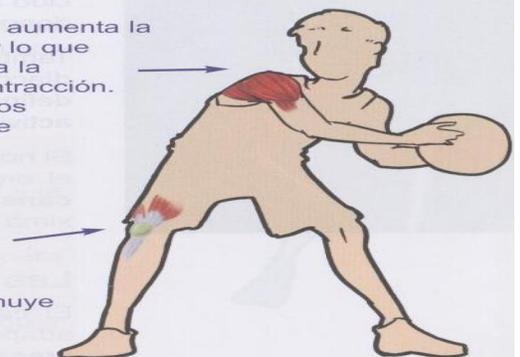
Así, debemos preparar:

El sistema cardiorespiratorio, corazón y vasos sanguíneos: al aumentar los latidos del corazón se produce un mayor transporte de sangre que lleva más oxígeno a los músculos. Este aumento de oxígeno es necesario para realizar los movimientos.



El sistema respiratorio: se acelera la respiración, con lo que los pulmones aportan más oxígeno a la sangre.

En los músculos aumenta la temperatura, por lo que también aumenta la velocidad de contracción. Así se mejoran los movimientos y se reduce el riesgo de lesiones.



En las articulaciones también aumenta la temperatura. Esto permite movimientos más flexibles y disminuye el riesgo de lesión.

<p>Efectos psicológicos del calentamiento</p>	<p>Aumenta nuestra disposición para movernos al sentirnos más sueltos y ágiles.</p>
	<p>Aumenta nuestra motivación por querer hacer ejercicios físicos, juegos o competiciones.</p>
	<p>Mejora nuestra capacidad de concentración en lo que hacemos, por lo que los movimientos serán más precisos y útiles.</p>

3. FACTORES QUE DEBEMOS TENER EN CUENTA EN UN CALENTAMIENTO.

- _ El propio **individuo y la edad**: Cada uno tiene que hacer el calentamiento acorde a sus características personales, además los niños y jóvenes necesitan menos calentamiento; con la edad las articulaciones y músculos precisan más tiempo para adaptarse al esfuerzo .
- _ El **deporte que realicemos**: es diferente calentar para un deporte aeróbico (carrera continua) que para uno más intenso y anaeróbico (levantar pesas). Diferente para un ejercicio de brazos que para otro de piernas.
- _ El **grado de preparación**: una persona no entrenada se fatiga fácilmente, por lo que debe calentar con menor intensidad que cuando está en forma.
- _ La **hora del día y temperatura ambiente**: normalmente por las mañanas el cuerpo necesita más tiempo para adaptarse al esfuerzo que en otras horas del día, ya que cuando hace más frío se necesita más tiempo de calentamiento.

4. CALENTAMIENTO: TIPOS, FASES, EJERCICIOS Y PAUTAS DE ELABORACION.

A) ACTIVACIÓN GENÉRICA	B) ESTIRAMIENTOS	C) MOVILIDAD ARTICULAR	D) ACTIVACIÓN ESPECÍFICA
De 5 a 8 minutos (en EF 3')	De 5 a 8 minutos (en EF 2')	De 5 a 8 minutos (en EF 1')	De 5 a 8 minutos (en EF 2')
De 5 a 8 ejercicios	De 5 a 10 ejercicios	De 5 a 10 ejercicios	De 2 a 3 ejercicios
Caminar o correr lentamente de manera continua y suave (variantes)	Mantener posiciones estáticas y de amplitud estirando los músculos.	Realizar movimientos (girar, rotar, flexionar-extender, inclinaciones, etc.) de las articulaciones.	1º. Movilizar y estirar los articulaciones y músculos directamente implicados en la actividad que se va a realizar. 2º Ejecutar gestos técnicos propios del deporte (si es baloncesto: tiro a canasta, bote balón,...)
Para preparar el CORAZÓN, los PULMONES y aumentar la temperatura general	Para preparar los MÚSCULOS, TENDONES.	Para preparar las ARTICULACIONES	Para mejorar la coordinación específica SISTEMA NERVIOSO

- **Duración total del calentamiento:** Entre 15 y 32 minutos. **En Educación Física solo 8 min.**
- **Número total de ejercicios:** De 15 a 20. - **Número de repeticiones de cada ejercicio:** Máximo 10 repeticiones
- **Pulsaciones del corazón por minuto:** de 90 a 100 al principio – de 120 a 140 en la máx. intensidad (máx.70%)
- Se debe realizar de forma **suave y progresiva** (creciente en intensidad, poco a poco en ritmo y velocidad).

CALENTAMIENTO GENERAL = A+B+C	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO = A+B+C+D
- Prepara todas las partes del cuerpo globalmente. - Se realiza antes de cualquier tipo de actividad física.	- Prepara de forma concreta algunas partes del cuerpo. - Se realiza antes de una disciplina o deporte concreto.

5. LA VUELTA A LA CALMA.

La vuelta a la calma es el proceso que realizamos al final de la actividad para volver a situar al organismo en las condiciones de reposo iniciales. Como proceso opuesto al calentamiento, la vuelta a la calma *relaja el organismo* (ritmo cardíaco, frecuencia respiratoria, estiramiento muscular...) dejando una sensación placentera tras la actividad física. Si no se hiciese la vuelta a la calma nos quedaría una sensación de cansancio prolongado.

EJERCICIOS Y PRACTICAS

1. Elabora un Calentamiento General y Específico. Rellena la tabla con dibujos y explica con tus palabras los ejercicio que han seleccionado. Dibujen o busquen imágenes que describan el ejercicio, copien y peguen o recorten los dibujos que encuentren. Las 3 primeras tablas serán ejercicios generales, lean los apuntes que les servirán de repaso de los cursos anteriores. La parte específica tendrán que rellenarla según el deporte o actividad específica que hayan elegido. (Por ejemplo: si elijo el deporte de Baloncesto, pondré ejercicios de bote de balón, entradas a canasta o estiramientos específicos de la musculatura que más se va a utilizar...).
2. Busca en el Blog la información requerida. Si encuentras ejercicios en otras webs, anota la dirección para añadirlas al Blog del departamento.