

## 2ª SESIÓN

### CONTENIDOS:

#### 1. EL CALENTAMIENTO

##### 1.1.Introducción:

##### 1.2.Concepto de calentamiento:.

##### 1.3.Aspectos a tener en cuenta en el calentamiento:

##### 1.4. Tipos de calentamiento:

### TAREAS PARA CASA

## Actividad nº 2:

1. Tomar pulsaciones en reposo
2. Tomar pulsaciones antes de comenzar el calentamiento
3. Tomar pulsaciones después de la fase de activación
4. Tomar pulsaciones después de la fase de adaptación
5. Tomar pulsaciones después de la fase de culminación
6. Elabora un cuadro con estos datos
7. Elaborar una gráfica con estos datos
8. Envíalo a la siguiente dirección: [efisicaccp@gmail.com](mailto:efisicaccp@gmail.com)

### Repaso:

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?
2. ¿Cuál es la frecuencia cardíaca normal?
3. Si tenemos - 50 lpm ¿es? Si tenemos + 100 lpm ¿es?
4. ¿Sabes que es la frecuencia cardiaca máxima?
5. Sabes calcularla
6. Sabes los que la tensión o presión arterial
7. Sabes cuáles son los valores de la tensión normal.

La hipertensión o tensión alta se da en valores superiores a 14 y 9, mientras que los valores por debajo de 10 y 6 indican hipotensión o tensión baja.

8. ¿Sabes que es el VO<sub>2</sub>máx?

nos referimos al volumen máximo de oxígeno que puede procesar nuestro cuerpo para realizar un ejercicio determinado. Es decir, de todo el oxígeno que inspiramos cuando efectuamos la acción de respirar, qué porcentaje de éste es aprovechado por nuestros músculos para poder realizar un movimiento concreto

9. Calcula tu frecuencia cardíaca en tus zonas de calentamiento y recuperación
10. Calcula tu frecuencia cardíaca en tus zonas de trabajo

# 1. El Calentamiento

## 1.1. Introducción

El organismo, para pasar de un "estado de reposo", a otro de "actividad física" de intensidad media o alta, necesita de un tiempo intermedio de adaptación, de un "puente" que facilite el paso de un estado a otro sin provocar cambios bruscos.

Esta va a ser la función primordial del **"Calentamiento"**.

ESTADO DE REPOSO		ACTIVIDADES FÍSICAS
	<b>CALENTAMIENTO.</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Pulsaciones entre 50 y 99 por minuto.</li><li>❑ Musculatura relajada y descontraida.</li><li>❑ Poca necesidad de oxg</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>❑ Pulsaciones por encima de 100 pulsaciones por minuto.</li><li>❑ Músculos sometidos a a contracciones y estiramientos maximos.</li><li>❑ Gran necesidad de oxg</li></ul>

## 1.2. Concepto

“Conjunto de ejercicios de carácter general primero y específicos posteriormente, que se realizan antes de iniciar una actividad física de una intensidad media alta”

## 1.3. Objetivos

- ❑ Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para comenzar una actividad distinta de lo normal.
- ❑ Aumentar la actividad cardio-respiratoria; aumentamos el riego sanguíneo y el aporte de alimentos a los músculos, y así ponemos a estos en condiciones de soportar esfuerzos de mayor intensidad.
- ❑ Incrementar la elasticidad muscular; el músculo puede elongarse y recuperar posteriormente su longitud normal, pero para evitar elongaciones violentas que podrían producir una rotura de fibras musculares, realizamos el calentamiento.
- ❑ Evitar y prevenir lesiones; que pueden producir roturas o distensiones articulares.

## 1.4. Aspectos a tener en cuenta

- ❑ La intensidad de los ejercicios será creciente; es decir, empezará suavemente para ir aumentando paulatinamente la intensidad.
- ❑ Se debe mantener un orden articular decreciente o creciente, para realizar los ejercicios de la fase de adaptación; de esta forma no nos olvidaremos de calentar ningún grupo muscular.
- ❑ El tiempo debe ser proporcional a la intensidad de la actividad posterior a realizar.
- ❑ El número de repeticiones de los ejercicios a realizar, debe situarse entre 5 y 10; no olvides que estamos calentando, no mejorando una cualidad física en concreto.
- ❑ Hay que dar respuesta a todos los grupos musculares y especialmente a aquellos que más van a trabajar posteriormente.
- ❑ Debes acabar el calentamiento "activado", con este fin se propone terminar siempre con ejercicios que implican un trabajo de velocidad.

## 1.5. Tipos de calentamiento

Vamos a diferenciar entre dos tipos de calentamientos, que se realizarán según la actividad física a realizar posteriormente:

**\*CALENTAMIENTO GENERAL.**

**\*CALENTAMIENTO DEPORTIVO.**

### 1.5.1. Calentamiento general

 **Cuando se realiza:**

Siempre que se va a realizar una actividad física de intensidad media o alta. Antes de una clase de Educación Física, cuando vamos a realizar una sesión de trabajo para mejorar cualquier cualidad física .etc.

 **Duración:**





Depende de la intensidad del trabajo posterior, a mayor intensidad mayor tiempo y a la inversa; generalmente se suele dedicar entre 10 y 15 minutos.

**📌 Como se realiza:**

Vamos a distinguir tres fases:





**1ª FASE: ACTIVACION:**









En ella, vamos a realizar generalmente una carrera suave, terminando la misma con distintos tipos de desplazamiento. Se pretende activar el sistema cardio-respiratorio y aumentar la frecuencia cardiaca.

1ª FASE: ACTIVACION: Ejercicios tipo a realizar			
			
Carrera suave por el espacio	Carrera lateral sin cruzar piernas	Desplazamiento hacia atrás	Desplazamientos con cambios de dirección

**2ª FASE: ADAPTACION:**





Es el momento de comenzar a estirar la musculatura, sin olvidamos de ningún grupo muscular, para ello se suele respetar un orden en los ejercicios que suelen empezar por brazos, para posteriormente pasar a ejercicios de tronco y terminar con piernas. En esta fase debes utilizar principalmente ejercicios de flexibilidad, acompañados de algunos de fuerza con autocarga.

2ª FASE: ADAPTACION: Ejercicios tipo a realizar			
			
Circunducción de brazos	Flexión de brazos piernas cruzadas	Fondo piernas rebote	Tumbado prono elevación tronco

			
Tronco flexión 90°, extensión brazos atrás	Fondos laterales de piernas	Tumbado supino, tobillos cogidos, arquear tronco	Sentado piernas abiertas, flexión tronco
			
Arrodillados, flexión y extensión brazos	Tumbado supino pedaleo	Lanzamiento alternativo de piernas	Movimiento de cuello

### 3ª FASE: CULMINACIÓN:

Para recuperar al alza la frecuencia cardíaca y terminar en un punto óptimo para iniciar el trabajo específico, culminamos el Calentamiento con ejercicios de velocidad, bien mediante un pequeño juego o mediante progresiones o pequeñas aceleraciones y salidas.

3ª FASE: CULMINACION: Ejercicios tipo a realizar			
			
Progresión sobre 30 m. vuelta andando	Salida desde diversas posiciones	2 persiguen a 1	Imitar gestos del compañero

