

U. DIDÁCTICA "EL CALENTAMIENTO".

Podemos definir *el calentamiento* como las actividades o ejercicios que se realizan antes de la práctica deportiva, para hacerla en las mejores condiciones y reduciendo las posibilidades de sufrir una lesión.

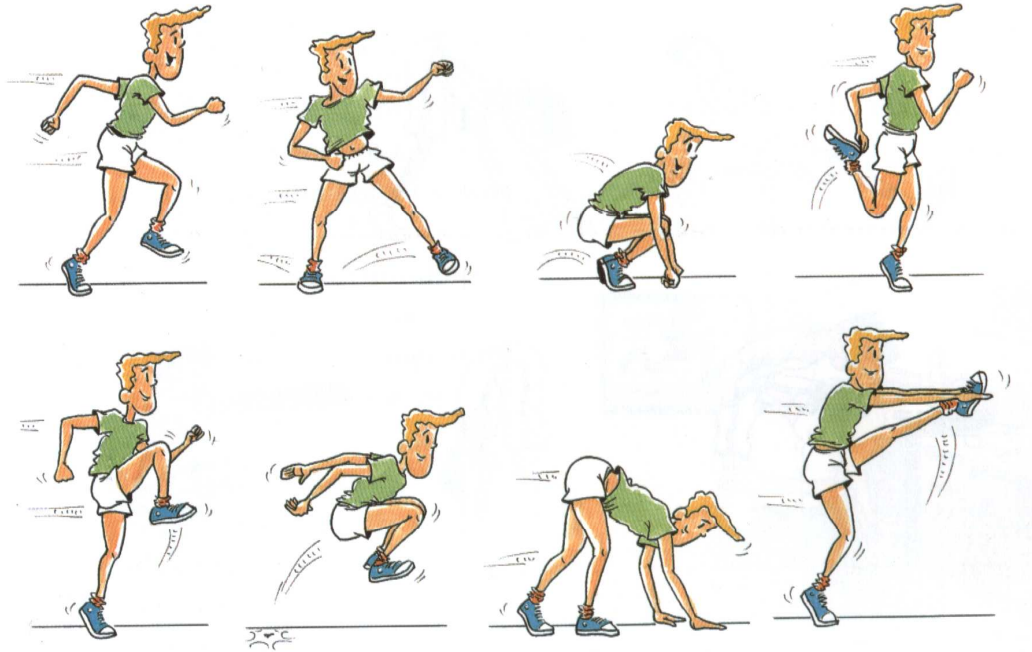
¿QUÉ OBJETIVOS PERSIGUE?

- Aumentar la temperatura de los músculos; así se mueven con más facilidad.
- Aumentar la actividad del corazón y la circulación de la sangre por el organismo.
- Aumentar la actividad respiratoria; los pulmones captan más aire.
- Aumentar la cantidad de oxígeno que llega a los músculos.
- Los movimientos se realizan con más facilidad.

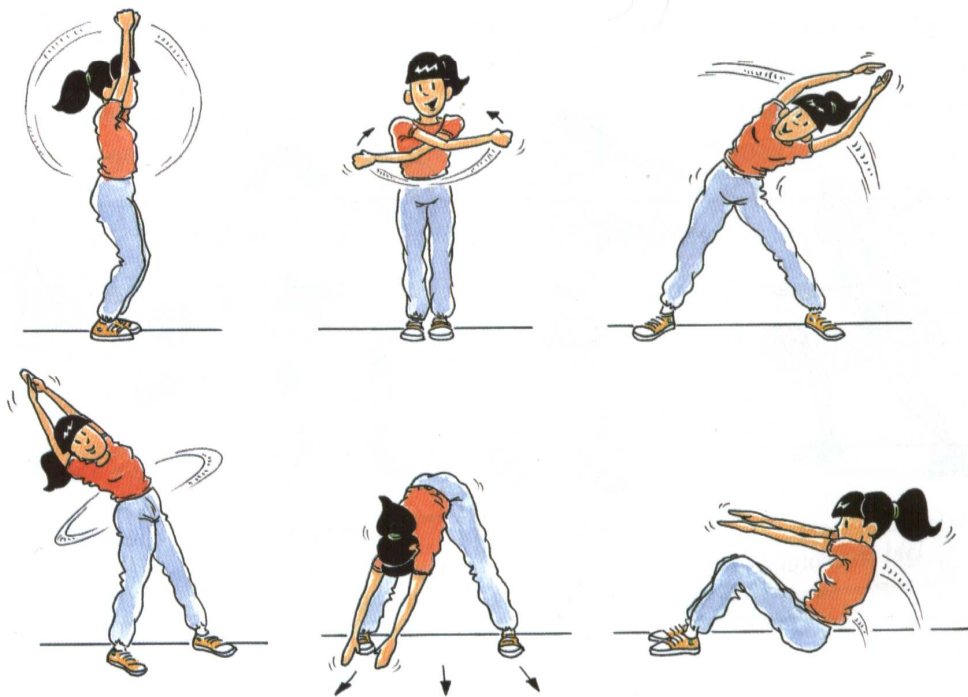
¿CÓMO DEBE REALIZARSE EL CALENTAMIENTO?

- El calentamiento debe ser suave y progresivo. No debe ser tan intenso que provoque fatiga.
- Se deben hacer pocas repeticiones de cada ejercicio.
- Debe estar enfocado hacia la actividad que realizaremos después. Por ejemplo si vamos a jugar a voleibol debemos hacer saques, recepciones de antebrazo, toque de dedos, mates...
- Basta con una duración de 8 - 10 minutos; aunque no se debe dejar pasar demasiado tiempo antes de realizar el ejercicio para evitar que se enfríe el cuerpo.
- Al principio se deben realizar ejercicios más generales y después más localizados.

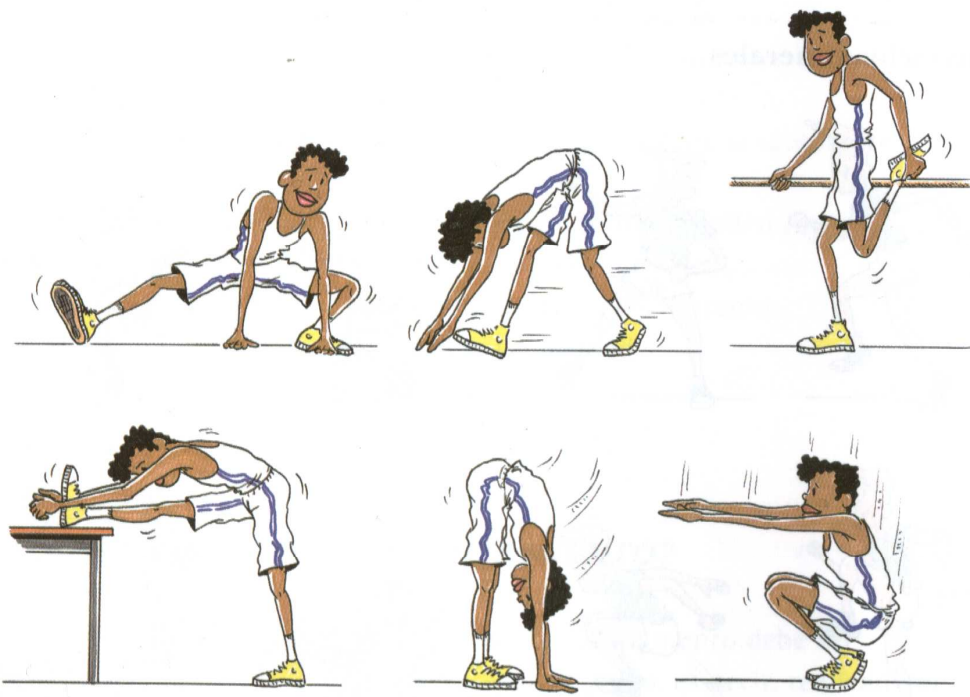
Ejercicios generales



Ejercicios para los brazos y el tronco



Ejercicios para las piernas



Ejercicios de la actividad deportiva que quieras practicar



Baloncesto.

Tenis.

Balonmano.

Fútbol.

COPIA ESTE DOCUMENTO EXACTAMENTE COMO LO VES EN TU OPEN OFFICE WRITER Y COMPLETALO

EJERCICIOS

1.- Rellena los espacios vacíos con la palabra que creas más adecuada:

"Si realizamos un calentamiento demasiado intenso, podemos provocar
Por tanto, deber ser y"

2.- Enumera los objetivos del calentamiento:

3.- Explica con tus palabras cómo se debe de realizar un calentamiento. Ya sabes... ¡ con tus palabras!

4.- Elige un deporte, el que más te guste, y dibuja un pequeño calentamiento con sus explicaciones debajo de cada dibujo. (Utiliza un folio con tu nombre, apellidos y curso).