

Trabajo sobre
el
calentamiento
en Educación
Física.

abril 1
2020

El contenido de trabajo resume principalmente qué es el calentamiento, para qué sirve, las partes del calentamiento, que en éste trabajo se especifican las tres partes del calentamiento en Educación Física.

ALEXANDRA
BERNAL
MÉNDEZ

TRABAJO SOBRE EL CALENTAMIENTO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Índice:

1. ¿Qué es el calentamiento?
2. ¿Para qué sirve el calentamiento?
3. Partes del calentamiento:
 - a. Parte 1 del calentamiento: nombre, qué se trabaja en esa parte y breve explicación con ejemplos e imágenes.
 - b. Parte 2 del calentamiento: nombre, qué se trabaja en esa parte y breve explicación con ejemplos e imágenes.
 - c. Parte 3 del calentamiento: nombre, qué se trabaja en esa parte y breve explicación con ejemplos e imágenes.

Bibliografía:

1. es Wikipedia_org>wiki>Calentamiento_deportivo
2. <https://es.slideshare.net/senaculturafisica/calentamiento-movilidad-articular-y-estiramientos>
3. <https://www.tododxts.com/index.php/preparación-fisica/preparacion-fisica-basica/105-partes-del-calentamiento>
4. https://www.google.com/search?q=activacion+muscular+calentamiento&tbm=isch&ved=2ahUKEwilwNuF6sfoAhUVfRQKHcqDDIlgQ2-cCegQIABAA&oq=activacion+muscular+&gs_lcp=CgNpbWcQARgCMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgQIABAeMgYIABAFEB4yBggAEAUQHjIECAAQGFCGIQFYhpUBYPuoAWgAcAB4AIABvgGIAb4BkgEDMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&client=img&ei=j9mEXsi8lpX6UcqHssAI&bih=562&biw=1263&hl=es#imgsrc=mikX_n7GwcAz0M&imgdii=rRytVEar2FWftM

1. ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento consiste en realizar una serie variada de ejercicios que provocan un aumento de la masa muscular. Su intensidad subirá con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad. El ritmo cardiaco y la frecuencia respiratoria también suben, porque a medida que se realiza un ejercicio con mayor intensidad, se necesitan más nutrientes y más oxígeno para sostener la actividad.

2. ¿PARA QUÉ SIRVE EL CALENTAMIENTO?

La finalidad del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones. Entre los beneficios del calentamiento se encuentran:

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora el movimiento corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y los tejidos cartilagosos de las articulaciones.

3. PARTES DEL CALENTAMIENTO.

El Calentamiento como conjunto de ejercicios físicos, deben realizarse de manera ordenada y progresiva. Para poder organizar los ejercicios, dividimos el calentamiento en fases, que tienen los mismos objetivos: Activación, Movilidad Articular, Estiramientos y Ejercicios específicos.

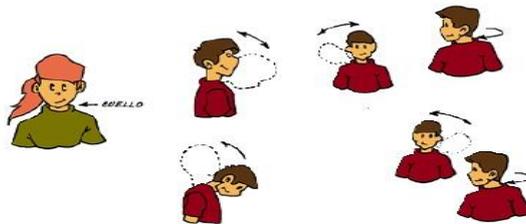
4. PARTE 1 DEL CALENTAMIENTO.

Activación.- Consistente en "despertar" al organismo, elevamos la frecuencia respiratoria, aumentamos la temperatura de la musculatura y su viscosidad, incrementamos las pulsaciones por minuto, vasodilatamos, redistribuimos el gasto cardiaco, etc. Ejemplos de activación: Carrera suave, paseo ligero, montar en bicicleta a un ritmo liviano. También podemos realizar actividades físico – lúdicas de intensidad suave como juegos.



5. PARTE 2 DEL CALENTAMIENTO.

Movilidad Articular.- Realizamos abducción y aducción, flexo – extensión, y/o rotación de las articulaciones. De esta forma lubricamos los cartílagos y preparamos las inserciones ligamentosas. Ejemplos de movilidad articular: Movilizamos el cuello realizando flexo – extensiones, rotaciones y abducción – aducción. A continuación movemos hombros en rotación, flexo – extensión y abducción – aducción. Seguimos con los codos, las muñecas, la cintura, las caderas, las rodillas y los tobillos.



Movimientos articulares para los hombros:

1. Flexión
2. Abducción o alejamiento
3. Rotación interna
4. Extensión
5. Aducción o acercamiento
6. Rotación externa.



Movimientos articulares para los codos:

1. Flexión
2. Extensión
3. Rotación interna
4. Rotación externa.

6. PARTE 3 DEL CALENTAMIENTO.

Estiramientos Musculares.- Una vez los músculos han aumentado su temperatura, volviéndose más viscosos y reciben más sangre oxigenada, podemos proceder a estirar las miofibrillas y fastias musculares, preparando a los músculos para elongarse y dar la máxima elasticidad posible. Ejemplos de estiramientos musculares: Tren superior: brazos (bíceps, tríceps), cintura escapular (hombros) y tronco (espalda superior, abdominales, psoas – ilíaco y lumbares). Tren inferior: piernas (gemelos, sóleo, isquio – tibiales, cuádriceps), cintura pélvica (abductores, aductores).

