

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (2)** | Ficha: 2 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

TEORÍA DEL CALENTAMIENTO II

Fases de un calentamiento

- A. **Ejercicios genéricos:** su objetivo es aumentar el riego sanguíneo (Frecuencia cardíaca y ritmo respiratorio), la temperatura en general y de la masa muscular en particular. Son del tipo carrera continua alternando ejercicios de grandes masas musculares y movilidad articular; movimientos suaves que requieren poco esfuerzo y que facilitan el riego sanguíneo.
- B. **Ejercicios de estiramiento:** su objetivo es aumentar la temperatura de las masas musculares antagonistas. Ejercicios del tipo 'stretching' (sostenidos) que proporcionan elasticidad.

Consideraciones para la realización de un calentamiento

- Comenzar con carrera continua o marcha rápida, a baja intensidad, para ir aumentándola progresivamente.
- Continuar movilizandando las articulaciones y realizando ejercicios de estiramientos
- Asegurarnos de implicar a gran parte de la musculatura corporal, sin provocar sobrecarga de ningún músculo en concreto
- Dedicar al calentamiento el tiempo apropiado, muy corto podría ser insuficiente y demasiado largo podría causar fatiga.
- Durante el calentamiento no se realizarán pausas. El abandono ocasiona disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria.
- El calentamiento debe formar parte de cada sesión de entrenamiento.
- iniciar los ejercicios a ser posible de manera estática, tocando en primer lugar los puntos más débiles y en particular aquéllas zonas que hayan sufrido algún percance
- respirar con normalidad según la intensidad de los ejercicios son forzar la inspiración ni la expiración
- en el calentamiento no deben hacerse ejercicios nuevos ni un número excesivo de repeticiones
- el calentamiento podría ser un entrenamiento de base, ya que está basado en un tipo de trabajo genérico.

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (2)** | Ficha: 2 de 5

ALUMNO/A: | **Prof. Guardia:**

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág..... | **FECHA Y HORA:**



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (2)**

Ficha: 2 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

EJERCICIOS

Diseña un calentamiento general.

A.- FASE MOVILIDAD ARTICULAR					
Articulación	Articulación	Articulación	Articulación	Articulación	Articulación
A.- FASE INCREMENTO CARDIOVASCULAR					
Descripción			Dibujo		
B.- FASE DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR					
Músculo	Músculo	Músculo	Músculo	Músculo	Músculo
Dibujo	Dibujo	Dibujo	Dibujo	Dibujo	Dibujo

Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -2º ESO-

Tareas **2ª EVALUACIÓN** | Contenido: **CONDICIÓN FÍSICA (2)** | Ficha: 2 de 5

ALUMNO/A:

Prof. Guardia:

Apoyo Libro de Texto (sí/no): tema pág.....

FECHA Y HORA:



Fichas de Trabajo ESO - Aula de Convivencia by Fco. Javier Torres Roco is licensed under a [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA

¿Trabaja?

SI

NO

OBSERVACIONES