

Materia: Educación Física -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Condición Física (1)**

Ficha: 1 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 I

1. **Concepto:** es aquél conjunto de actividades o ejercicios físicos generales o específicos previos a toda actividad física que requiere un esfuerzo superior al normal a efectos de activar los órganos del individuo y disponerte para un rendimiento óptimo y disminuir el riesgo de sufrir una lesión.

2. **Finalidad:**

2.1: **ORGÁNICA:** Preparar los órganos, fundamentalmente el aparato cardio-respiratorio, para conseguir un mayor rendimiento durante el esfuerzo evitando un cansancio prematuro.

2.2: **PSICOLÓGICA:** Preparar mentalmente al alumno para el trabajo a realizar auto-controlando el estado de ansiedad, positivo o negativo, previo a la competición o entrenamiento. Esto se evita si el deportista está entretenido.

2.3: **COORDINATIVA:** Preparar mejor al deportista para realizar una determinada habilidad motriz o gesto técnico. Una repetición de un gesto antes de la competición fija la naturaleza exacta de la tarea en el sistema de coordinación neuro-muscular.

2.4: **NEURO-MUSCULAR:** Mejorar el aprovechamiento que puede ser desarrollado por los músculos, mejora el riego sanguíneo de las fibras musculares, aumenta la temperatura interna de éstas, favorece su capacidad elástica y, por lo tanto, aumenta la prevención de posibles lesiones. También mejora la *puesta a punto* del sistema nervioso que dirige las acciones del trabajo y mejora la respuesta nerviosa.

2.5: **PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:** La ausencia de calentamiento predispone de lesiones. Son muy frecuentes las contracturas o los desgarros en los *antagonista*, cuando sus fibras no están calientes, al no responder a la atracción que les es impuesta por los *agonistas* que se contraen. El calentamiento comprende un conjunto de ejercicios que se realizan antes de cualquier actividad que requiera un esfuerzo físico.

Materia: Educación Física -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Condición Física (1)**

Ficha: 1 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/).

3. Reglas a seguir en el calentamiento

Progresión. Comenzamos a un ritmo lento y vamos aumentando poco a poco, siempre con activaciones globales que impliquen todo el cuerpo.

Intensidad. El pulso debe oscilar entre 90- 120 pulsaciones/minuto.

Alternancia. Los ejercicios deben ser variados, que no impliquen una sola zona. Debemos repetirlos entre 5-10 veces, y el tiempo máximo no debe superar los 30 segundos.

Duración. Nunca menor de 10 minutos.

Materia: Educación Física -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Condición Física (1)**

Ficha: 1 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

Recuerda las sensaciones que experimentas cuando realizas el calentamiento en clase y responde a las siguientes cuestiones.

1.- ¿Que sientes cuando los músculos se adaptan a la actividad física?

- a) Frío.
- b) Que puedo realizar los movimientos más fácilmente (siento menos tensión).
- c) Menos agujetas al cabo de dos días.

2.- ¿Qué sientes cuando el corazón se adapta a la actividad física?

- a) Que late más deprisa cuanto más intenso es el esfuerzo.
- b) Que late muy rápido independientemente del esfuerzo realizado.
- c) Que late a la misma velocidad que en reposo.

3.- ¿Qué sientes cuando los pulmones se adaptan a la actividad física?

- a) Que la respiración es más tranquila.
- b) Que la respiración es más acelerada.
- c) Que las alergias desaparecen.

4.- ¿Cómo influye la temperatura ambiental en el calentamiento?

- a) Cuanto más frío, más rápido debo terminar.
- b) Cuanto más frío, más debe durar el calentamiento.
- c) No influye la temperatura.

Materia: Educación Física -2º ESO-

Tareas 2ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **Condición Física (1)** | Ficha: 1 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/).

5.- Cita los dos aspectos que consideres más positivos de realizar un buen calentamiento. Razona tu respuesta.

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA

¿Trabaja?

SI

NO

OBSERVACIONES