

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas: 1ª **EVALUACIÓN** | Contenido: **Calentamiento** | Ficha: 1 de 1

**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

### EL CALENTAMIENTO

#### 1.- ¿Qué es el calentamiento?

.Al comenzar a practicar una actividad física o un deporte siempre se realizan algunos ejercicios para adaptar de manera progresiva el organismo al esfuerzo posterior.

.El calentamiento es la realización de ejercicios físicos que facilitan la adaptación del organismo a un trabajo posterior de mayor intensidad. Se denomina así por la sensación de calor en el cuerpo, provocada por la mayor afluencia de sangre a los músculos y el correspondiente aumento de temperatura.

#### 2.- ¿Para qué sirve el calentamiento?

.Al practicar ejercicio los músculos del cuerpo se contraen y se estiran. El calentamiento los adapta y evita que se lesionen, bien por una contracción intensa o por un alargamiento brusco.

.Además las articulaciones se preparan para realizar movimientos amplios, disminuyendo así la posibilidad de distensiones.

.Con el calentamiento se incrementa la frecuencia cardíaca. Como el corazón bombea más sangre prepara el organismo para un trabajo más exigente.

.Los vasos sanguíneos se dilatan pues van a recibir una cantidad de sangre superior a cuando la persona está en reposo. El aparato respiratorio también se prepara para aumentar el volumen de oxígeno respirado.

.Gracias al calentamiento los mecanismos químicos que se producen en el interior de las células musculares –transporte de oxígeno, liberación de energía a partir de los nutrientes, etc., se realizan con más velocidad y eficacia, retrasando la aparición de la fatiga.

.Con el calentamiento se evitan o reducen los dolores musculares o agujetas que aparecen tras la actividad física. Además, el calentamiento, prepara psicológicamente y reduce el estado de nervios o miedo, propio de la incertidumbre que puede plantear una competición.

### 3.- FASES DEL CALENTAMIENTO

#### 1.- El calentamiento general

.En el calentamiento se distinguen una fase general y otra específica. La finalidad de la primera fase es movilizar todas las partes del cuerpo para la actividad posterior, y conseguir soltura y velocidad sin provocar un cansancio excesivo.

.Suele comenzar con carrera a una intensidad baja o moderada, y la práctica de estiramientos y ejercicios que afectan a grupos numerosos de músculos con una intensidad baja o media, alternándolos, para evitar que se fatiguen demasiado pronto.

.En el calentamiento general se combinan **ejercicios dinámicos y estáticos**. Si se realizan varios ejercicios estáticos es conveniente intercalar entre ellos una actividad calmante como caminar, trotar, etc.

-Cualquier calentamiento no debe ser inferior a 5 minutos, y es suficiente entre 15 y 20 minutos. Para actividades de gran intensidad, esta duración se puede prolongar.

## 2.- El calentamiento específico

.En la fase específica del calentamiento se busca una preparación más concreta y por ello se incluyen ejercicios similares a los de la actividad posterior.

.Un ejercicio específico es el que tiene un gran parecido con los movimientos propios del deporte a realizar más tarde. Los ejercicios específicos deben comenzarse a practicar a un ritmo bajo y con una intensidad moderada.

.Además, se ha de poner mayor énfasis en esta fase cuanto más intensa vaya a ser la actividad posterior, como por ejemplo, una competición. A veces el calentamiento específico consiste en la misma práctica de deporte que seguirá después, pero con una intensidad menor.

## 4.- Principios del calentamiento:

GLOBALIDAD: los ejercicios deben implicar a todas las partes del cuerpo, aunque no intervengan de manera específica en la actividad posterior.

ESPECIFICIDAD: los ejercicios de calentamiento se deben solucionar en función de las características de la actividad posterior:

PROGRESIÓN: la intensidad y dificultad de los ejercicios, y el recorrido de los movimientos de las articulaciones ha de aumentar de forma progresiva.

DURACIÓN: el calentamiento debe tener la duración adecuada, ya que el organismo precisa de un tiempo mínimo para que los procesos de adaptación el esfuerzo se completen.

## Aspectos importantes:

. No realizar demasiadas repeticiones de cada ejercicio: 6, 8 o 10 es suficiente.

.Poner en funcionamiento todas las partes del cuerpo, y trabajar de forma especial aquellas partes a las que se vaya a exigir una mayor implicación.

.Incrementar la intensidad de forma progresiva.

.Seleccionar cada vez ejercicios diferentes y que despierten interés. No vale el mismo calentamiento para una prueba de carrera que para un deporte determinado.

.Los efectos del calentamiento pueden durar hasta 45 minutos, pero lo aconsejable es que no haya más de 15 minutos entre el calentamiento y la actividad posterior..

.Cuanto mayor sea una persona, más tiempo necesita para conseguir un calentamiento satisfactorio.

.El enfriamiento o vuelta a la normalidad consiste en una reducción gradual de la intensidad que sigue a una actividad física. Con el enfriamiento se estabilizan las funciones corporales (circulación sanguínea, respiración, etc.) volviendo a los niveles previos al ejercicio.

**Materia: EDUCACIÓN FÍSICA -1º ESO-**

Tareas: 1ª **EVALUACIÓN**

Contenido: **Calentamiento**

Ficha: 1 de 1

**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

1.-¿Qué es el calentamiento?

2.-Describe el significado de los siguientes conceptos:

.-Lesión:

.-Músculo antagonista:

.-Preparación psicológica:

3.- Los efectos del calentamiento. Lee y completa.

a) El calentamiento evita que se lesionen \_\_\_\_\_ , por una contracción intensa o un alargamiento brusco.

b) Además las \_\_\_\_\_ se preparan para realizar movimientos amplios.

c) Con el calentamiento la frecuencia cardíaca/minuto \_\_\_\_\_ con lo que el corazón bombea más sangre para abastecer la demanda de todo el organismo.

d) Los vasos sanguíneos se \_\_\_\_\_ pues reciben una cantidad de sangre superior que cuando la persona está en reposo.

e) El aparato respiratorio también se prepara para aumentar \_\_\_\_\_ respirado.

f) Gracias al calentamiento los mecanismo químicos del interior de las células musculares se realizan con más eficacia, retrasando \_\_\_\_\_ .

g) Con el calentamiento se evitan los \_\_\_\_\_ que aparecen tras la actividad física.

h) Como reduce el estado de nervios o miedo, propio de la incertidumbre de la competición, el calentamiento cumple una función de \_\_\_\_\_ .

4.- Explica un juego que pueda incluirse en el calentamiento en clase de Educación Física.

Nombre del juego:	Representación gráfica.
Explicación:	

5. Describe cuál es la finalidad de las fases del calentamiento y qué ejercicios se realizan en cada una.

Fase	¿Cuál es su función?	¿Qué tipo de ejercicios se realizan?
Calentamiento general		
Calentamiento específico		

6.- Indica 2 aspectos claves para realizar correctamente la fase de calentamiento general.

7.- ¿Verdadero o falso?

- |  |     |
|--|-----|
| 1.-La duración más aconsejable de un calentamiento es de 5 minutos.  | V F |
| 2.-Lo aconsejable es que no transcurran más de 15 minutos entre el calentamiento y la actividad posterior.         | V F |
| 3.-Cuanto mayor sea una persona, menos tiempo necesita para conseguir un calentamiento satisfactorio.              | V F |
| 4.-El calentamiento reduce por completo las posibilidades de lesión.   | V F |
| 5.-Para estabilizar las funciones corporales y volver a los niveles previos al ejercicio se realiza calentamiento. | V F |
| 6.-El calentamiento general suele comenzar con ejercicios específicos.   | V F |
| 7.-En el calentamiento se alternan los ejercicios de fuerza para evitar que aparezca una fatiga demasiado pronto.  | V F |
| 8.-Al realizar en el calentamiento ejercicios estáticos se suelen intercalar una actividad calmante.               | V F |
| 9.-En algunos casos los efectos del calentamiento pueden durar hasta 45 minutos.                                   | V F |
| 10.-A veces el calentamiento específico consiste en la misma práctica del deporte que seguirá después.             | V F |

VALORACIÓN DEL PROFESOR DE GUARDIA	¿Trabaja?	SI	NO
------------------------------------	-----------	----	----

OBSERVACIONES