


ÁREA ACADÉMICA: Actividad Física

TEMA: Calentamiento

PROFESOR: Juan Carlos Rodríguez Villanueva

PERIODO: Enero-Junio 2019



BACHILLERATO CD. SAHAGÚN

Calentamiento

RESUMEN

- El calentamiento físico sirve principalmente para preparar al cuerpo ante una actividad física mas allá de la normal y evitar posibles lesiones

ABSTRACT

- Physical warm-up mainly serves to prepare the body for physical activity beyond normal and prevent possible injuries

PALABRAS CLAVE

- Calentamiento físico
- Carrera suave
- Movilidad articular
- Desplazamiento dinámico
- Estiramientos

KEYWORDS

- Physical warming
- Soft race
- Joint mobility
- Dynamic displacement
- Stretching

Calentamiento

- El calentamiento físico es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.



<https://deportesyeducacionfisica.com/actividad-fisica/articulos-actividad-fisica/calentamiento-fisico/>

Fases del Calentamiento

- **A) Carrera Suave (al trote):** a modo de activación general o de puesta en marcha de todo el organismo.
- **B) Movilidad articular:** se trata de calentar más concretamente los distintos segmentos corporales. Son movimientos de las articulaciones siguiendo un orden lógico, bien ascendente o descendente. (tobillos, rodillas, cadera, hombros...)
- **C) Desplazamientos dinámicos:** diversos ejercicios útiles para movilizar diferentes grupos musculares (carrera lateral, cruzando piernas, elevación de rodillas/talones, etc.)
- **D) Estiramientos:** Mantener el estiramiento al menos 20 segundos sin llegar al dolor. No debemos hacer rebotes ni movimientos bruscos para evitar la lesión.
- * En determinadas ocasiones, también se pueden emplear diferentes juegos para calentar. Serán juegos que impliquen la activación completa del cuerpo.

Bibliografía

- <http://www.competenciamotriz.com/2010/02/fases-del-calentamiento-general.html>
- https://es.wikipedia.org/wiki/Calentamiento_deportivo