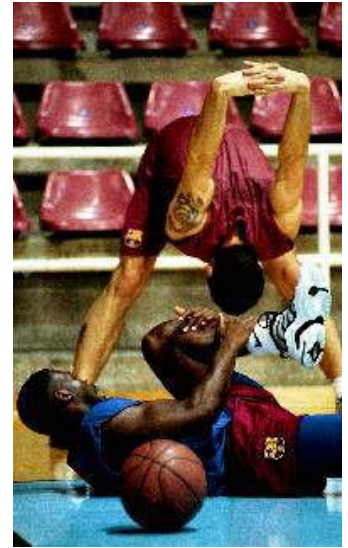


Unidad Didáctica 2.2.1: EL CALENTAMIENTO GENERAL I

1. - Definición:

Es la actividad que **dispone al organismo para el auténtico trabajo**, ya que, implica la transición de la disposición orgánica de reposo, a la posibilidad de un trabajo intenso. Como su nombre indica, una de las reacciones más importantes del calentamiento es la producción de calor por parte del músculo en movimiento.



2. - Normas del calentamiento:

Las normas generales son:

- ha de ser una actividad gradual, de baja intensidad, estrictamente aeróbica (120 -140 p/m);
- sin sobrecargas;
- con una duración no excesiva (5' a 15' minutos) y,
- ha de incluir ejercicios de movilización articular y flexibilidad.

Se ha de distinguir:

- El calentamiento pre-competitivo (buscando la activación general, para pasar a un calentamiento específico y técnico de la competición posterior) y ,
- El calentamiento pre-entrenamiento (es de mayor intensidad de ejercicios y puede producir síntomas de ligero cansancio).

3. - Partes básicas de un calentamiento.

Estas partes pueden ser modificadas en función de unos objetivos determinados, del tipo de calentamiento o disciplina deportiva. Pero básicamente tenemos las siguientes partes:

- 1ª.- Activación general mediante carrera continua.
- 2ª.- Movilidad articular general.
- 3ª.- Ejercicios físicos generales de más intensidad.
- 4ª.- Ejercicios físicos específicos de la actividad física a realizar
- 5ª.- Estiramientos generales o específicos.



Actividades a realizar 2.2.1

Nombre:..... Curso:.....

1.- Definición de calentamiento.

2.- Explica como harías (las partes) de un calentamiento general.

3.- Indica con una cruz si estas frases son verdaderas o falsas:

El calentamiento es o tiene que ser:

- | | | | | |
|---|---|--------------------------|---|--------------------------|
| - ...una actividad gradual. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |
| - ...mejor con pesas/sobrecarga ligeras. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |
| - ...de baja intensidad. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |
| - ...una durada de 20' a 30'. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |
| - ...incluye ejercicios de flexibilidad. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |
| - ...los ejercicios de movilidad articular no es necesario que se realicen. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |
| - ...la carrera no se ha de hacer al final, se pasa al juego directamente. | V | <input type="checkbox"/> | F | <input type="checkbox"/> |