

EL CALENTAMIENTO

FICHA 2.

¿QUÉ ES?

Una serie de ejercicios que deben hacer antes de realizar una actividad física.

Hay 2 tipos:

- GENERAL y ESPECÍFICO, dependiendo de la actividad posterior que vayan a realizar.

PARTES DE UNA CLASE DE E.F.

- 1- CALENTAMIENTO
- 2- PARTE PRINCIPAL (EJERCICIOS QUE MARCA LA PROFE)
- 3- VUELTA A LA CALMA.

¿ PARA QUÉ...?

Para EVITAR lesiones.

Para mejorar RENDIMIENTO.

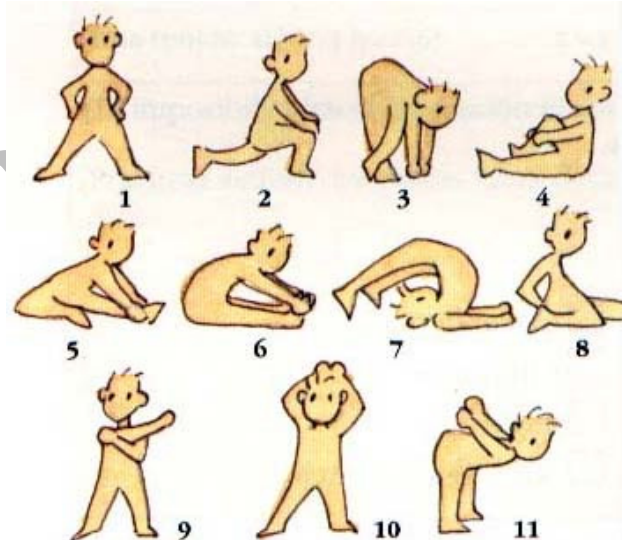
Para ADAPTAR a nuestro cuerpo ante el esfuerzo AUMENTA la temperatura en MÚSCULOS y ARTICULACIONES, nuestros movimientos son más fluidos.

Reaccionamos antes, preparamos nuestro SISTEMA NERVIOSO, COORDINAMOS movimiento y ejecución de los ejercicios...

¿CUÁNDO SE HACE?

Al principio de clase, al empezar un entrenamiento...es la primera parte de la clase y es MUY IMPORTANTE estar concentrad@s para hacerla bien.

Debe durar 12/15 minutos.



¿CÓMO...?

Debe realizarse de forma SUAVE y PROGRESIVA, de menos a más.

El pulso debe estar entre 100-120 al finalizar.

PARTES DEL CALENTAMIENTO:

- 1- MOVILIDAD ARTICULAR (Articulaciones)
- 2- ACTIVACIÓN GENÉRICA (ejercicios desplazamiento...)
- 3- ESTIRAMIENTOS.

VUELTA A LA CALMA:

Es la parte final de la clase, del entrenamiento.

Se vuelve a la CALMA

Consiste en RECUPERARNOS de la intensidad del trabajo realizado.

Realizamos ejercicios suaves (estiramientos.. que relajen nuestro cuerpo.