

EL CALENTAMIENTO: preparación que se lleva al inicio de la **PRÁCTICA DEPORTIVA** para poder realizar ésta en las mejores condiciones

- CLASE DE E.F.
- ENTRENAMIENTO
- COMPETICIÓN
- ...

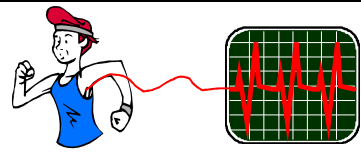
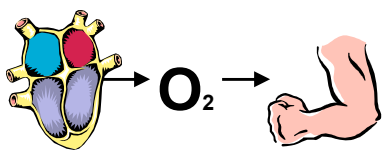

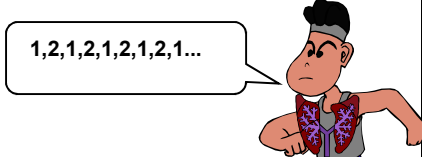
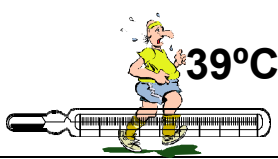



¿QUÉ PRETENDE UN CALENTAMIENTO BIEN REALIZADO?



- PREPARAR AL DEPORTISTA PARA UN RENDIMIENTO ÓPTIMO
- DISMINUIR EL RIESGO DE SUFRIR UNA LESIÓN



EFFECTOS PROVOCADOS POR EL CALENTAMIENTO





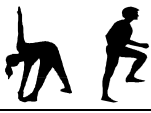
CORAZÓN Y APARATO CIRCULATORIO	EL CORAZÓN LATE MÁS RÁPIDO Y POTENTE (AUMENTA LA FRECUENCIA CARDIACA)	
	AUMENTA LA CIRCULACIÓN SANGUINEA (MÁS OXÍGENO A LOS MÚSCULOS)	
APARATO RESPIRATORIO	SE RESPIRA MÁS RÁPIDO Y PROFUNDO (LOS PULMONES CAPTAN MAS AIRE (OXÍGENO) DEL EXTERIOR)	
	SE FIJA EL RITMO RESPIRATORIO	1,2,1,2,1,2,1,2,1... 
MUSCULATURA	AUMENTA LA TEMPERATURA MUSCULAR (LOS MÚSCULOS SE MOVERÁN CON MÁS FACILIDAD)	
SISTEMA NERVIOSO	SE ACTUA DE FORMA MÁS RÁPIDA Y COORDINADA	

CALENTAMIENTO	DESPLAZAMIENTOS			
	MOVILIDAD ARTICULAR	Tronco	Brazos	Piernas
	ESTIRAMIENTOS			

FASES	GENERAL O PRIMERA	INTERVIENEN TODOS LOS GRUPOS MUSCULARES Y PARTES DEL CUERPO POSIBLES	
	ESPECÍFICA O SEGUNDA	INTERVIENEN LOS GRUPOS MUSCULARES Y PARTES DEL CUERPO QUE MÁS VAN A INTERVENIR EN LAS ACTIVIDADES POSTERIORES	

SEGÚN EL LUGAR DONDE SE REALIZAN LOS EJERCICIOS	ESTÁTICO	LOS EJERCICIOS SE REALIZAN EN EL MISMO SITIO
	DINÁMICO	LOS EJERCICIOS SE REALIZAN ACOMPAÑADOS DE CARRERA

COMO DEBE REALIZARSE EL CALENTAMIENTO

SUAVE Y PROGRESIVO: evitará que provoque fatiga	➔	
SE TRABAJARÁN LA MAYOR PARTE DE GRUPOS MUSCULARES Y ARTICULARES	➔	
SE REALIZARÁN POCAS REPETICIONES DE CADA EJERCICIO	➔	4/5 
LOS EJERCICIOS SE REALIZARÁN EN UN ORDEN DETERMINADO	➔	...tronco, brazos, piernas. 
LOS EJERCICIOS DEBERÁN SER CONOCIDOS	➔	
ENTRE EL CALENTAMIENTO Y LA ACTIVIDAD POSTERIOR NO DEBERÁ PASAR DEMASIADO TIEMPO	➔	5' - 7' 