

TAREAS RECUPERACIÓN  
ALUMNOS/AS 1º-2 ESO  
1ª EVALUACIÓN EF

NOMBRE ALUMNO:

CURSO/GRUPO:

## EL CALENTAMIENTO

**DEFINICIÓN:** Calentamiento son todas aquellas actividades o ejercicios de carácter general primero y específico después, que se realizan antes de cualquier actividad física que suponga un esfuerzo superior a lo normal.

Debemos poner en marcha nuestro organismo comenzando por una actividad física que no sea brusca ya que ello sería perjudicial para nuestra "maquinaria".

### ***OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO.***

Los objetivos básicos del calentamiento son:

- Preparar al individuo física y fisiológicamente, mediante la activación progresiva de todos nuestros sistemas (cardiocirculatorio, respiratorio, muscular y nervioso).
- Preparar al organismo psicológicamente para un posterior esfuerzo, ayudándole en su motivación y concentración.
- Evitar el riesgo de lesiones a nivel muscular y articular. Un músculo frío está más predispuesto a lesiones que uno caliente.
- Obtener el máximo rendimiento.

### ***EFFECTOS FISIOLÓGICOS QUE PRODUCE EN EL ORGANISMO.***

- Mejora la elasticidad de músculos y tendones, lo que permite una mayor eficacia de los movimientos
- Dilata las arterias y los capilares, lo que permite mayor facilidad de circulación de la sangre.
- Aumenta el volumen sistólico del corazón, lo que permite mayor cantidad de sangre en cada latido.
- Aumenta la frecuencia cardiaca, lo que permite aumentar el bombeo de sangre por minuto.
- Disminuye el riesgo de las lesiones más frecuentes: esguinces, tirones, etc...
- Aumento de la temperatura corporal, con lo cual la musculatura se mueve con más facilidad.

### ***FASES DEL CALENTAMIENTO:***

**Fase General:** Se llevarán a cabo aquellos ejercicios para preparar al organismo de manera general, implicando a todo el organismo.



1. Ejercicios de **DESPLAZAMIENTO**: hacia delante, atrás, lateral, levantando rodillas, talones al culo, cambios de ritmo, progresiones.
2. Ejercicios de **MOVILIDAD ARTICULAR**: Con circunducciones, oscilaciones, flexiones y extensiones y elevaciones de los diferentes segmentos: Tobillos, rodillas, caderas, tronco, hombros cuello. Se trata de movilizar cada una de las articulaciones.
3. Ejercicios de **ESTIRAMIENTO**: Será necesario mantener las posiciones de estiramiento en torno a 10-15". Gemelos, Cuádriceps, Aductores...



## 2. - Fase

**específica**: Después de preparar al organismo teniendo en cuenta los grupos musculares que más vayan a ejercitarse durante la actividad que va a desarrollarse.

Tipos de ejercicios: en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa...), deben realizarse en el Campo de juego y con el material propio de la actividad. Si es para una sesión de Voleibol, realizaremos toques de dedos, antebrazos, saques, remates...

## ¿CÓMO DEBE REALIZARSE UN CALENTAMIENTO?

- El calentamiento debe ser suave, progresivo y ordenado. La intensidad ha de ser baja, ya que estamos comenzando una actividad y nuestro organismo aún no se ha "despertado", hemos de ir preparándolo poco a

poco. Esta intensidad baja la iremos aumentando progresivamente a lo largo del calentamiento.

- **Sin pausas**, ya que sería contraproducente
- Hay que prestar especial interés o cuidado a las zonas más débiles, en particular a aquellos músculos y articulaciones que hayan sufrido alguna lesión.
- No debe hacerse un número excesivo de repeticiones; de 5 a 10 son suficientes.
- La duración puede variar en función de su objetivo, es decir, de si se realiza con vistas a una clase, a un entrenamiento o a una competición deportiva.
- No debemos forzar nunca al máximo en la ejecución de un ejercicio.
- En el calentamiento intentaremos movilizar la mayor parte de los grupos musculares.
- Al acabar el calentamiento, no debemos dejar que pase demasiado tiempo antes de empezar el ejercicio, para evitar que se produzca un enfriamiento del cuerpo.

### **VUELTA A LA CALMA.**

Es necesario terminar la sesión de trabajo haciendo volver al organismo a la normalidad poco a poco, sin brusquedad. La vuelta a la calma, favorece la recuperación del organismo, ayuda a la eliminación de ácido láctico y acorta la recuperación cardiaca.

Para ello, podemos utilizar ejercicios calmantes y relajantes, de forma que vayamos disminuyendo progresivamente su intensidad. Podemos realizar carrera suave, caminar, ejercicios respiratorios, estiramientos, ejercicios de relajación....

## **EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS**

### **1. QUÉ ES LA CÓNDICIÓN FÍSICA**

Nuestro cuerpo es una "maquina biológica" capaz de realizar multitud de actividades. Pero cada cuerpo es diferente a los demás y así encontramos corredores muy veloces, levantadores de pesas muy fuertes, gimnastas muy ágiles y coordinados.

Al conjunto de características que tiene nuestro cuerpo para reaccionar ante el ejercicio lo llamamos condición física.

#### **1.1. Ventajas de tener una buena condición física.**

-Nos cansamos menos al hacer cualquier ejercicio

-Nuestros músculos serán más resistentes, fuertes y flexibles

-Tendremos menos lesiones, menos enfermedades y más facilidad para relajarnos y eliminar tensiones.

## 1.2. ¿De qué depende tener una buena condición física?

A continuación veremos de qué factores depende que tengamos una condición física determinada y si estos son modificables o no

### a) Factores no modificables

-Los genes. Cada uno posee unas características heredadas de sus padres y madres a través de los genes, a ellos se debe que haya personas con una mejor condición física que otras, aunque realicen las mismas actividades.

-La edad. El estado del organismo mejora de forma natural hasta los 25-30 años. Después se mantiene hasta los 35 aproximadamente y, a partir de entonces, se empieza a perder facultades paulatinamente

-El sexo. El hecho de ser hombre o mujer condiciona también la capacidad de responder ante el esfuerzo. Generalmente, una chica es más flexible que un chico, y este a su vez es más fuerte. Esto se debe principalmente a las hormonas propias de cada sexo.

### b) Factores modificables

-El entrenamiento. Por medio de la práctica sistemática de ejercicios se puede mejorar las capacidades físicas-Los hábitos de salud. Por regla general, una persona que no fuma, descansa adecuadamente, lleva una dieta equilibrada, realiza ejercicio saludable con un calentamiento adecuado y lleva a la práctica los hábitos higiénicos de cuidado corporal, posee una condición física bastante mejor que la de otras cuyos hábitos sean radicalmente contrarios.

## 2. ¿ES POSIBLE MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA?

Siempre es posible mejorar nuestra condición física, de hecho, uno de los principales objetivos de esta unidad es ayudarte a conseguirlo. Sobre tres de los factores expuestos en la página anterior no podemos intervenir: genes, edad y sexo; sin embargo, sí podemos hacerlo en los otros dos restantes: el entrenamiento y unos adecuados hábitos de salud. Puedes mejorar tu condición física por medio del ENTRENAMIENTO y de unos ADECUADOS HÁBITOS DE SALUD

## 2.1. Los hábitos de salud

Entendemos por adecuados hábitos de salud o hábitos saludables aquellas conductas que llevamos a cabo en nuestra vida cotidiana y que influyen positivamente sobre nuestro organismo y, en general, sobre nuestro bienestar físico y mental.

<b>HÁBITOS DE SALUD QUE AYUDAN A MEJORAR TU CONDICIÓN FÍSICA</b>
UNA <b>DIETA</b> EQUILIBRADA
REALIZAR UN BUEN <b>CALENTAMIENTO</b> ANTES DEL EJERCICIO FÍSICO
<b>DORMIR</b> LAS HORAS NECESARIAS Y DESCANSAR SIEMPRE QUE LOS NECESITES
<b>EVITAR SUSTANCIAS QUE PUEDAN DAÑAR AL ORGANISMO:</b> TABACO, ALCOHOL, OTRAS DROGAS...ETC.

UTILIZAR LA <b>VESTIMENTA ADECUADA</b> (ESPECIALMENTE CALZADO) PARA REALIZAR EJERCICIO
TENER UNA CORRECTA <b>HIGIENE CORPORAL</b> PARA EVITAR INFECCIONES
MANTENER <b>POSTURAS CORRECTAS</b> AL SENTARSE, AL CAMINAR, AL DORMIR Y AL REALIZAR EJERCICIOS

## 2.2. El entrenamiento

Como acabamos de ver, mantener un estilo de vida saludable repercute positivamente en tu condición física; pero tan solo a través del entrenamiento podemos conseguir que esta mejore. El entrenamiento es el conjunto de ejercicios que realizamos de forma ordenada y adaptada a nuestras características con el fin de conseguir objetivos. Al conjunto de ejercicios de entrenamiento que llevamos a cabo para mejorar nuestra condición física le llamamos acondicionamiento físico o preparación física. La condición física mejora ejercitando cada uno de los aspectos que la integran: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad o ADM. A estos cuatro factores que componen la condición física les llamamos **CAPACIDADES FÍSICAS** En la medida que seas capaz de mejorar tu resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad, poseerás una mejor condición física.

### **BENEFICIOS DE UNA BUENA CONDICIÓN FÍSICA**

**PERMITE RENDIR ADECUADAMENTE EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

**AYUDA A EVITAR LESIONES**

**MEJORA LA IMAGEN Y EL EQUILIBRIO PERSONAL**

**CONTRIBUYE A MANTENER UN PESO ADECUADO**

**MEJORA EL SUEÑO**

**DISMINUYE LA TENSIÓN PSÍQUICA Y PERMITE MAYOR RENDIMIENTO INTELECTUAL**

**AYUDA A MANTENER UNA BUENA SALUD, PREVINIENDO ENFERMEDADES**

**EVITA EL ENVEJECIMIENTO PREMATURO PROVOCADO POR EL SEDENTARISMO**

## CAPACIDADES FISICAS Y SU ENTRENAMIENTO

A los componentes de la condición física se les denomina **CAPACIDADES FISICAS** y son la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. Mejorándolas, también mejorará nuestra condición física.

La fuerza es la capacidad que nos permite mantener, vencer u oponernos a una carga. Los músculos y su posibilidad de contracción son los implicados en esta capacidad. Las personas fuertes poseen una musculatura muy desarrollada. Son fuertes los lanzadores de jabalina, peso y disco; los luchadores de sumo, los halterófilos.

La velocidad es la capacidad de hacer uno o varios movimientos en el menor tiempo posible. Las partes del cuerpo relacionadas con esta capacidad son los músculos y sistema nervioso. Para mejorar la velocidad será necesario mejorar tu fuerza y coordinación. Los corredores de 100 m son muy veloces.

La resistencia es la capacidad de soportar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante un tiempo prolongado. Los órganos y sistemas del cuerpo implicados en la resistencia son el corazón, los pulmones y el sistema cardiorrespiratorio. Son resistentes los corredores de largas distancias (5000m, 10.000 m, maratón...), los ciclistas, los esquiadores de fondo, o aquellos que juegan a deportes de equipo como fútbol, baloncesto, balonmano.

La flexibilidad es la capacidad que nos permite realizar movimientos de mayor amplitud. Tener una buena flexibilidad depende de la movilidad articular y de la elasticidad muscular. Los bailarines y los gimnastas son personas muy flexibles. Lo ideal es que consigamos desarrollar todas las capacidades físicas y, aunque siempre potenciaremos unas más que otras, no debemos dejar ninguna sin entrenar. Hay mucha gente que no suele trabajar la flexibilidad y si está se pierde, es más fácil que se produzcan lesiones, especialmente si se trabaja mucha fuerza y/o velocidad.

## ACTIVIDADES

1.- ¿Qué es el calentamiento?

2.- ¿Qué efectos produce en el organismo?

3.- Escribe las partes del calentamiento

---

4.- Escribe un ejercicio para cada parte de la fase general del calentamiento:

5.- Relaciona las siguientes actividades con las diferentes partes de la sesión de actividad física o clase de Educación Física

Partido de voleibol, Carrera suave, Entradas a canasta, Ejercicio de relajación, Estiramientos, Circuito de estaciones de fuerza, Coreografía de zumba, Ejercicios de movilidad articular, Correr 30 minutos

Parte de calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma

6.- ¿Qué es la condición física?

7.- Indica hábitos de salud que ayudan a mejorar la condición física

8.- Indica las causas que limitan la condición física

9.- ¿Qué necesitas para mejorar la velocidad?

10.- Indica qué implica la pérdida de flexibilidad en nuestro cuerpo si se trabaja mucho la velocidad y la fuerza

---

