

EJERCICIOS DEL CALENTAMIENTO PREVENIR LESIONES



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO. PREVENIR LESIONES:**Qué es el Calentamiento:**

Es un conjunto de **ejercicios físicos previos a una actividad física** principal que requiere un esfuerzo superior al habitual. Ejemplo una clase de educación física, un partido de fútbol, baloncesto, voleibol, correr durante 15 minutos, etc.

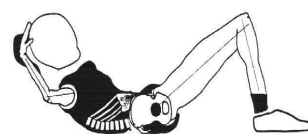
Objetivos del Calentamiento:

Ya sabemos todos la poca gana que tenemos de hacer el calentamiento, que no sirve para nada, que para qué hay que calentar, que ya estamos calientes, estos son los comentarios que se escuchan cuando el profesor dice a los alumnos que vamos a calentar.

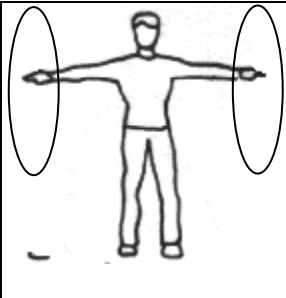

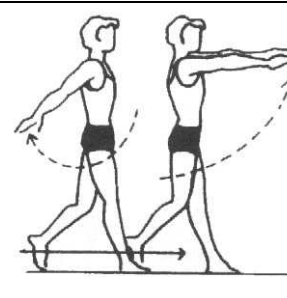
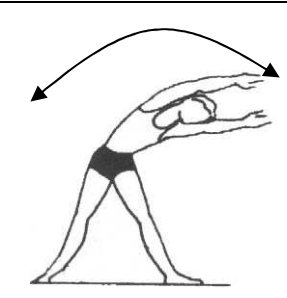
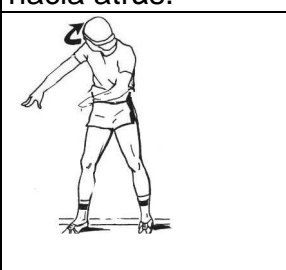
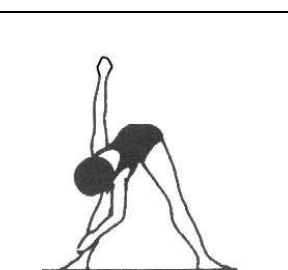
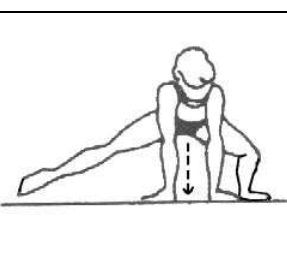
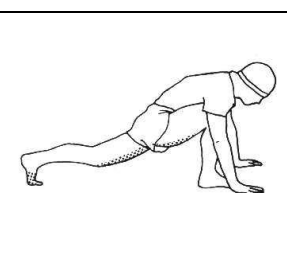
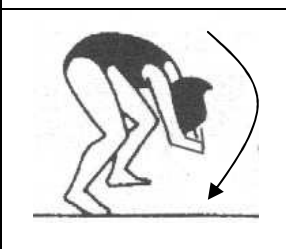
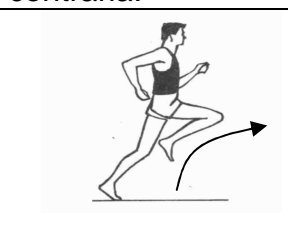
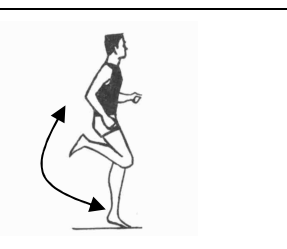
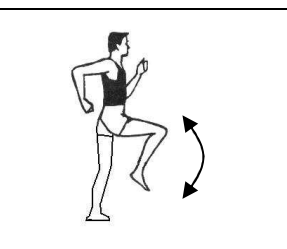
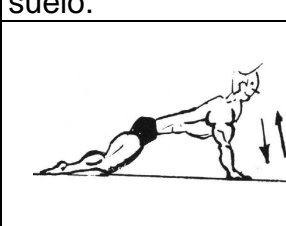

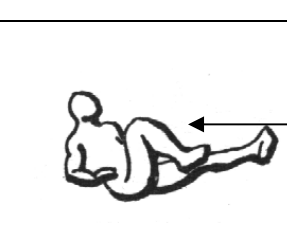
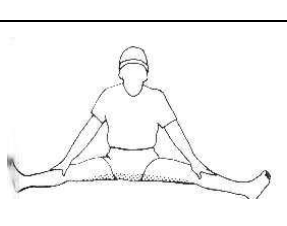
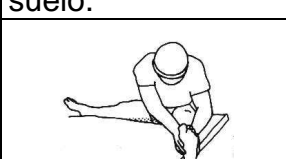

De lo que no son conscientes los alumnos/as es de la importancia que tiene el calentamiento para la salud (evitar lesiones) y el beneficio que aporta sobre la actividad posterior, rindiendo mejor, con menor cansancio y recuperándose el organismo más rápidamente para el próximo día que se haga actividad física.

Vamos a exponer a continuación los objetivos que se pretenden conseguir con la realización del calentamiento:

- 1. Referente a los músculos:** Los músculos tienen la función de contraerse y estirarse, acortándose al contraer y alargándose al estirar, estas funciones si las hacemos de forma brusca, pueden ocasionar lesiones en el músculo. Con el calentamiento ejercitamos poco a poco estas funciones del músculo para que posteriormente ya estén preparados para un mayor esfuerzo. Además con un buen calentamiento podemos evitar la aparición de las agujetas.
- 2. Referente a las articulaciones:** Las articulaciones son la unión de varios huesos y son las culpables de que se produzcan los movimientos de las distintas partes del cuerpo, estas articulaciones tienen unos límites de movimiento, que si se fuerzan provocan lesiones. Con el calentamiento movemos las articulaciones, las llevamos poco a poco a su máximo recorrido y las preparamos para un posible esfuerzo mayor.
- 3. Referente a la fatiga o cansancio:** La fatiga se produce por una falta de energía (combustible) en el cuerpo, esta energía nos la proporciona nuestro cuerpo a través del corazón, vasos sanguíneos y pulmones. Con la actividad física el cuerpo puede necesitar mucha energía que la va cogiendo de las reservas inmediatas, pero cuando estas se agotan, o se reponen de forma rápida o entramos en fatiga o cansancio y nos tenemos que parar. Con el calentamiento vamos haciendo poco a poco un pequeño gasto de energía y poniéndose en funcionamiento el mecanismo de producción de energía, para que no nos falte en el ejercicio posterior.



EJEMPLO DE EJERCICIOS QUE SE REALIZAN EN UN CALENTAMIENTO:

			
Circunducción de brazos adelante y hacia atrás.	Molinos de brazos adelante y atrás.	Abrir y cerrar brazos en cruz.	Flexión lateral de tronco.
			
Rotación de tronco.	Tocar la punta del pie con la mano contraria.	Fondos laterales	Fondos al frente
			
Rodillas dobladas, llevar codos hacia el suelo.	Elevación de rodilla cada 3 pasos en salto.	Talón glúteos	Esquiping o rodillas al pecho.
			
Flexiones de brazos con rodillas en el suelo.	Abdominales de acordeón.	Bicicleta de piernas.	Tocar la punta de los pies con las manos.
			
Sentados, tocar el pie con las dos manos.	Posición mariposa, tocar los pies con la cabeza.		



ACTIVIDAD 1

Explica y dibuja 4 ejercicios que utilices para realizar el calentamiento de la clase de hoy. **Fecha:** _____

EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
EXPLICA	EXPLICA	EXPLICA	EXPLICA
DIBUJA	DIBUJA	DIBUJA	DIBUJA



ACTIVIDAD 2

Explica y dibuja 4 ejercicios que utilices para realizar el calentamiento de la clase de hoy. **Fecha:** _____

EJERCICIO 1	EJERCICIO 2	EJERCICIO 3	EJERCICIO 4
EXPLICA	EXPLICA	EXPLICA	EXPLICA
DIBUJA	DIBUJA	DIBUJA	DIBUJA