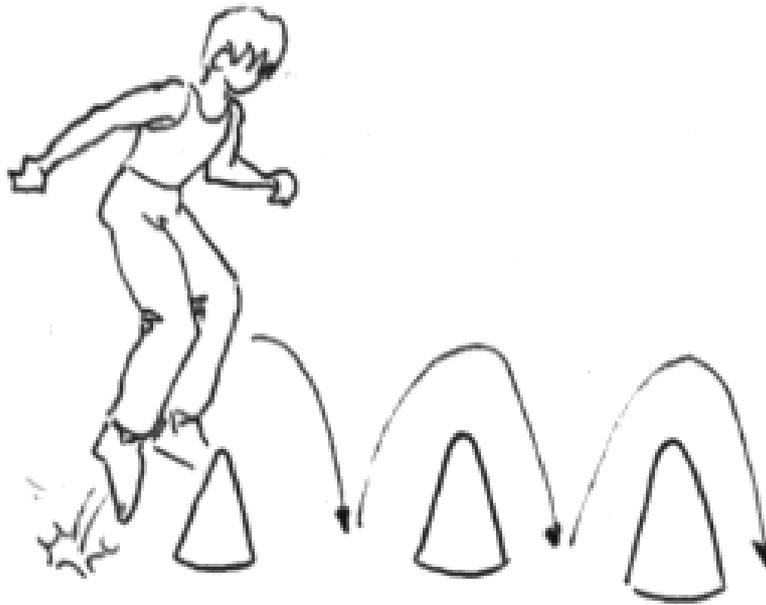


2.-. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO



En el curso anterior se trabajó de una forma amplia el Calentamiento General, haciendo mención en el Cuaderno de Trabajo de 3º de ESO sobre el Calentamiento Específico, sin profundizar en él. Es por lo que lo trabajaremos con más detalle en este curso.

1.- RECORDEMOS:



El Calentamiento es toda actividad o conjunto de ejercicios preparatorios que se realizan antes de iniciar una actividad física de una intensidad media o alta.

Si el calentamiento general va a implicar a la mayor parte de los grupos musculares y articulaciones, el calentamiento específico o deportivo va a implicar a los grupos musculares y articulaciones más utilizadas en la actividad posterior. Por ejemplo en un calentamiento específico para practicar baloncesto deberíamos hacer ejercicios concretos de rodilla, tobillo, hombro, codo y muñeca.

2.- CUANDO SE REALIZA:



Cuando la actividad que vamos a realizar es de carácter deportivo o requiere una técnica concreta. Se realiza después del calentamiento general. Ejemplo fútbol, baloncesto, lanzamiento de peso, habilidades gimnásticas, etc.

3.- DURACIÓN DEL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:



Esta es aleatoria, dependiendo de la actividad a realizar, (Grado de intensidad y complejidad técnica), De una forma general puede durar de 5 a 15 minutos.

4.- ASPECTOS A TENER EN CUENTA:



Continuidad: No debe pasar mucho tiempo entre el calentamiento específico y la actividad posterior, ya que si no es así se pueden perder parte de los beneficios del calentamiento, quedándose este sin la función que debe cumplir.



Localización Anatómica: Hay que tener en cuenta las zonas corporales, grupos musculares y articulaciones implicadas en el ejercicio posterior, para trabajar sobre ellas.

Cualidad Física: Es muy importante trabajar los ejercicios para desarrollar la misma cualidad física implicada en la actividad posterior, acondicionando el organismo a dicha cualidad.

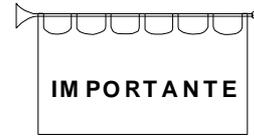
Material: Hay que enfocar una parte de los ejercicios del calentamiento específico para trabajar con el material y móvil utilizado en la actividad posterior.

Técnica específica: En el calentamiento específico hay que realizar ejercicios sobre los gestos técnicos más utilizados en la especialidad deportiva.

5.- CÓMO SE REALIZA:



El calentamiento específico consta de dos fases:



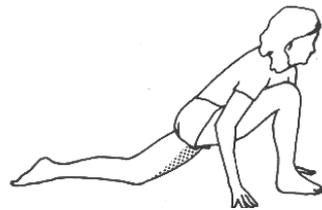
FASE 1: Donde se realizan ejercicios con o sin material, dirigidos fundamentalmente hacia los grupos musculares y articulaciones que más intervienen en la modalidad deportiva, con implicación de la cualidad física que se trabaje y utilizando gestos similares a los de la técnica básica de la especialidad deportiva.

FASE 2: Donde se realizan ejercicios que tienen como objetivo la mejora de la técnica específica de dicha especialidad, se utiliza el material o móvil de la modalidad deportiva en situaciones reales o parecidas del juego.

Ejemplo de un calentamiento específico (Fútbol sala).



Movilidad del tobillo



Flexión – Extensión de cadera



Estiramiento de aductores

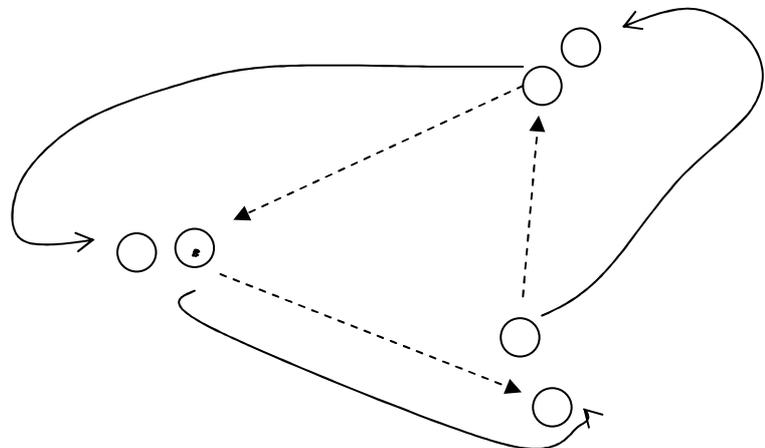


Estiramiento de cuádriceps

.- Toques seguidos con el pie hasta que caiga al suelo.

.- Pases en triángulo.

.- Conducción y lanzamiento a portería.



ACTIVIDAD 1

Hacer un calentamiento específico para practicar la modalidad deportiva que tú quieras. Realizando 3 ejercicios de la 1ª fase y 3 ejercicios de la 2ª fase.

FASE 1		
1)	2)	3)
FASE 2		
1)	2)	3)

Fecha límite de entrega _____

ACTIVIDAD 2

Hacer un calentamiento general y específico de una modalidad deportiva que se trabajará en clase. dirigiéndola a los demás.

Modalidad deportiva: _____

Fecha límite de entrega _____