**GUÍA DE EDUCACION FÍSICA\_1° EM\_\_**

Nombre:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_/2020

**Objetivos: Conocer objetivos y fases del calentamiento general y específicos**

 **Planificar un calentamiento general considerando los objetivos y fases en su realización**

 **.**

*

EL CALENTAMIENTO

El calentamiento es el conjunto de ejercicios que nos preparan para realizar una actividad física de intensidad media o alta y no sufrir lesiones.

OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Cuando vamos a realizar un calentamiento, lo hacemos para conseguir todos o algunos de los objetivos que te exponemos a continuación:

PREPARAR

 Al organismo para efectuar una actividad más intensa Al individuo psicológicamente para enfrentarse a cualquier situación que pueda entorpecer su actividad física o deportiva (ambiente, adversario o contrario, resultado, climatología, etc).

FACILITAR

 La estimulación de los sistemas nervioso y muscular

 La activación del sistema cardiorrespiratorio, que permitirá aumentar el riego sanguíneo

 y el aporte de oxígeno y materias nutritivas.

EVITAR

 Los posibles accidentes o lesiones musculares y articulares. Gracias al aumento de la de

 la temperatura corporal, se consigue incrementar. La elasticidad de los músculos, tendones y ligamentos, así disminuyen los riesgos de lesiones por tirón, rotures o distensiones musculares

APRENDER

 A organizar la propia actividad física, evitando someter al organismo a un cambio brusco para el cual no estamos preparados.

A valorar la importancia y necesidad del calentamiento según las circunstancias y necesidad del calentamiento según las circunstancias y necesidades personales.

CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO

CALENTAMIENTO GENERAL: Tiene por finalidad poner en funcionamiento todo el organismo, facilitar la circulación en general y aumentar la temperatura de las articulaciones y de los grandes músculos. Por lo tanto, se recurre a ejercicios generales que estimulan la participación de los principales aparatos y sistemas relacionados con la actividad física.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Está dirigido a los grupos musculares más específicos, se realizarán ejercicios propios de cada especialidad deportiva o del ejercicio físico que se hará a continuación. Siempre se realiza después del calentamiento general.

¿COMO REALIZARLO? ¿QUÉ EJERCICIOS SE DEBEN REALIZAR?

Los ejercicios especiales del calentamiento varían de un deporte a otro y como su nombre indica, son ejecuciones muy parecidas a las que se manifiestan en la competición.

POR EJEMPLO

 Saltador – ejercicios de carrera o salto alterno

 Futbolista – carrera en zigzag, conducción del balón, pasar y recibir

Jugador de voleibol – toque de dedos, antebrazos, saque, ataque

Jugador de baloncesto – pase por parejas, entrada a canasta

Nadador – salida, movimientos de brazos y piernas, imitación de la vuelta

¿CUANTO DURA EL CALENTAMIENTO ESPECÍFICO?

No existe frontera en el tiempo, sino que este se ajusta a los requerimientos de la actividad física que vamos a realizar en la parte principal de la clase, entrenamiento o competición. La parte específica del calentamiento dura como promedio entre 15 y 20 minutos para un deportista de cierto nivel y entre 4 y8 minutos en la clase de educación física

CALENTAMIENTO GENERAL

1.- Fase de carrera con variedad de movimiento

2.- Fase de movilidad articular y estiramientos

3.- Fase de velocidad o aceleración

ACTIVIDAD

Planificar en una hoja el calentamiento general, considerando las etapas principales y los ejercicios a realizar, puedes dibujar o describir con palabras los ejercicios.

Envía fotografía de tu trabajo al mail rosaibacache@yahoo.com o ameliaibacache@gmail.com