



El Calentamiento

Antes de someter el organismo a una actividad física intensa se requiere una preparación que facilite el trabajo posterior. Este es el objetivo principal del calentamiento

¿Cómo debemos calentar?

¿Qué es el calentamiento? la actividad que realizamos antes del ejercicio físico. Nos prepara para responder adecuadamente al esfuerzo que vayamos a realizar *después*.

La duración, progresión e intensidad del calentamiento dependerá de la actividad y de las características de la persona.

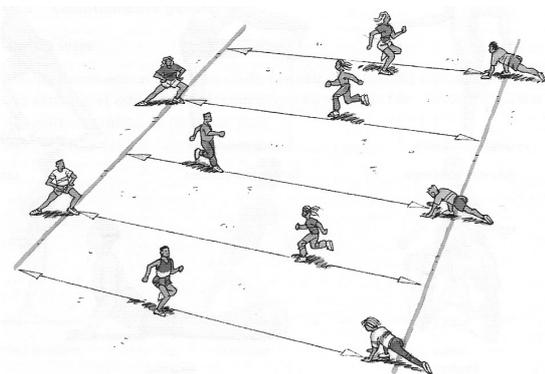
En las clases de Educación Física:

1. Duración: 10 minutos aproximadamente.
2. Intensidad: Baja 90 - 120 puls/min.
3. Repeticiones: de 10/15 ó 20 segundos.
4. Pausas: no existen o son activas.
5. Intensidad progresiva, de más suave a más intenso.

¿Para qué calentamos?
Objetivos del calentamiento

1. Poder realizar esfuerzos de intensidad superior a la normal **sin sufrir lesiones**.
2. Preparar física y psicológicamente al deportista.

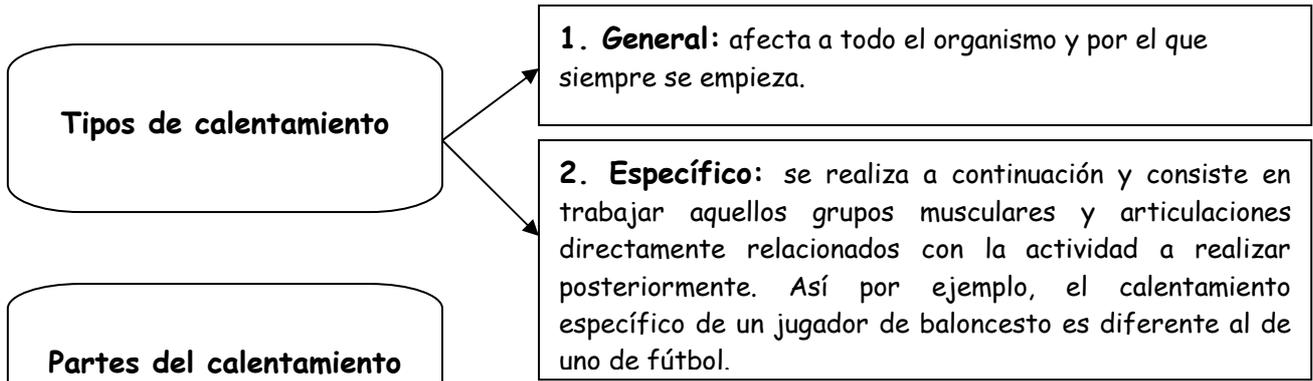
Efectos del calentamiento sobre nuestro organismo



- a) Aumenta la frecuencia cardiaca.
- b) Aumenta la frecuencia respiratoria.
- c) Aumenta la temperatura corporal favoreciendo la contracción muscular.
- d) Mejora la elasticidad muscular y la coordinación neuromuscular.
- e) Mejora el riego sanguíneo. Favorece el llevar sangre al sistema circulatorio y con ello el transporte de oxígeno a zonas que vamos utilizar en el ejercicio.

¿Cómo puedo saber que he calentado suficiente?

La Frecuencia Cardiaca se mantiene en unas 120p/m, estoy sudando y psicológicamente preparado.

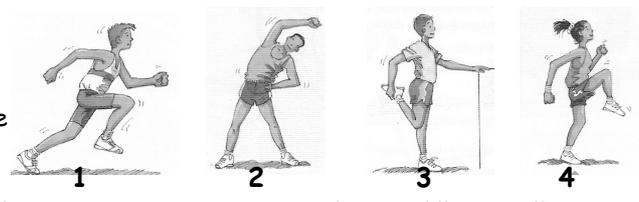


1. Carrera suave. * Trote suave

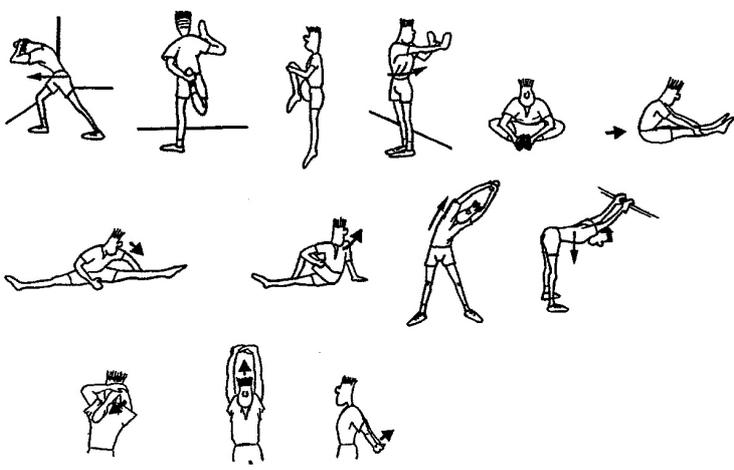
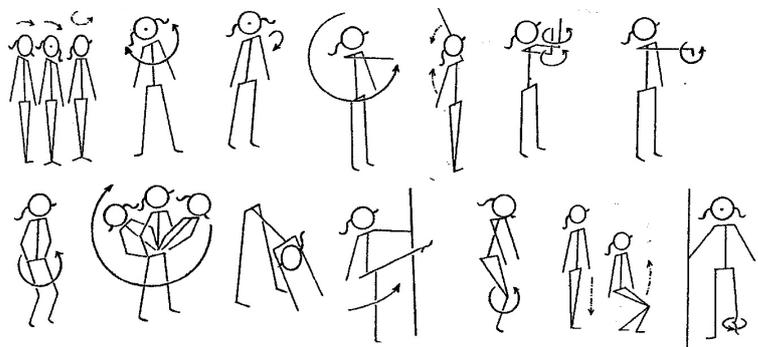
2. Movilidad Articular * Cuello, hombros y brazos, tronco, cadera, rodillas, tobillos...

3. Estiramientos * Piernas, hombros, espalda, pecho,...

4. Ejercicios de intensidad media * Desplazamientos laterales, skipping, talones glúteos, empujes, cuadrupedias, saltos, ejercicios de coordinación, de fuerza, etc., ...



MOVILIDAD ARTICULAR En el calentamiento deben realizarse ejercicios de movilidad para ir preparando a las articulaciones al esfuerzo posterior. Debes mover todas las articulaciones, en especial aquellas en las que puedas tener lesiones



ESTIRAMIENTOS
Deben formar parte del calentamiento para preparar al músculo para el esfuerzo posterior y se deben utilizar también en la vuelta a la calma para prevenir las agujetas. Mantenemos una posición durante 20 segundos sin hacer rebotes

Capacidades físicas básicas y su relación con la salud

La **Condición física** es necesaria para realizar cualquier actividad, desde las cotidianas hasta las actividades deportivas. No todas las personas poseen la misma condición física.

La Condición física está formada por las **capacidades físicas**: aptitudes que posee el cuerpo humano y que mejoran con la actividad o el entrenamiento. Las capacidades físicas básicas son: la **resistencia**, la **fuerza**, la **flexibilidad** y la **velocidad**.

Las capacidades físicas y sistemas corporales

Un equilibrio de todas las capacidades permite soportar cualquier esfuerzo con mayor facilidad sin poner en peligro nuestro organismo

<i>SISTEMA ORGÁNICO</i>	<i>BENEFICIOS QUE REPORTA</i>
<i>Sistema cardiovascular</i>	<i>Aumenta el corazón y su capacidad de impulsar sangre</i>
	<i>La recuperación cardiaca tras el esfuerzo mejora</i>
	<i>Mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos</i>
	<i>Mejora el riego sanguíneo en general</i>
<i>Sistema respiratorio</i>	<i>Se fortalece la musculatura respiratoria</i>
	<i>Aumenta el volumen pulmonar</i>
	<i>Mejora el intercambio gaseoso en los pulmones</i>
<i>Sistema nervioso</i>	<i>Mejora la coordinación y la velocidad de reacción</i>
	<i>Disminuye el estrés y la tensión nerviosa</i>
<i>Aparato locomotor</i>	<i>Los músculos mejoran en elasticidad, fuerza y potencia</i>
	<i>Los huesos y ligamentos se fortalecen</i>
	<i>Las articulaciones aumentan la amplitud de movimiento</i>



LA RESISTENCIA.

"Es la capacidad de nuestro cuerpo para mantener un nivel de esfuerzo durante un tiempo determinado sin que aparezca la fatiga". *Nuestra resistencia es la que nos permite durante un tiempo prolongado patinar, jugar a baloncesto, saltar a la cuerda, jugar en la piscina, etc.*



Suelen ser aquellos esfuerzos de media y larga duración y que por lo tanto su intensidad será menor.

El oxígeno que respiramos es igual o mayor que la cantidad de oxígeno que necesitamos

- * carreras de fondo.
- * natación de larga distancia.

Esfuerzos de corta duración (menor a 1min) y que se realizan con muy alta intensidad

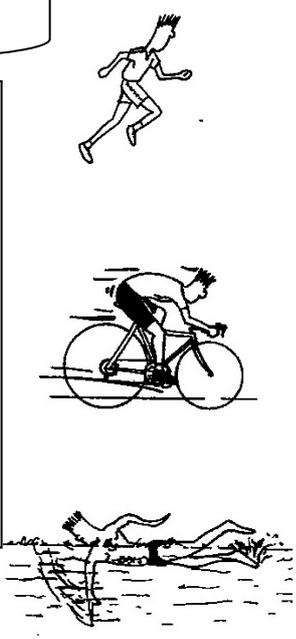
El oxígeno que respiramos es menor que la cantidad de oxígeno que necesitamos

- * 50m vallas.
- * un salto de longitud.

¿Qué tipo de resistencia debes trabajar y qué indicaciones debes seguir para mejorar tu salud?

TIPO DE RESISTENCIA: Resistencia aeróbica
DURACIÓN: Mínimo 20 minutos.
INTENSIDAD: de 120 a 160 pulsaciones por minuto
 Para que una actividad sea un trabajo de resistencia aeróbica debe: tener continuidad, sin descansos amplios, con acciones de intensidad media o baja y hacer trabajar todo el cuerpo.
FRECUENCIA: 3 veces por semana mínimo.
ACTIVIDADES:

* Carrera continua	* Aeróbic
* Circuitos de resistencia	* Natación
* Senderismo	* Bicicleta
* Patinar	* Deportes



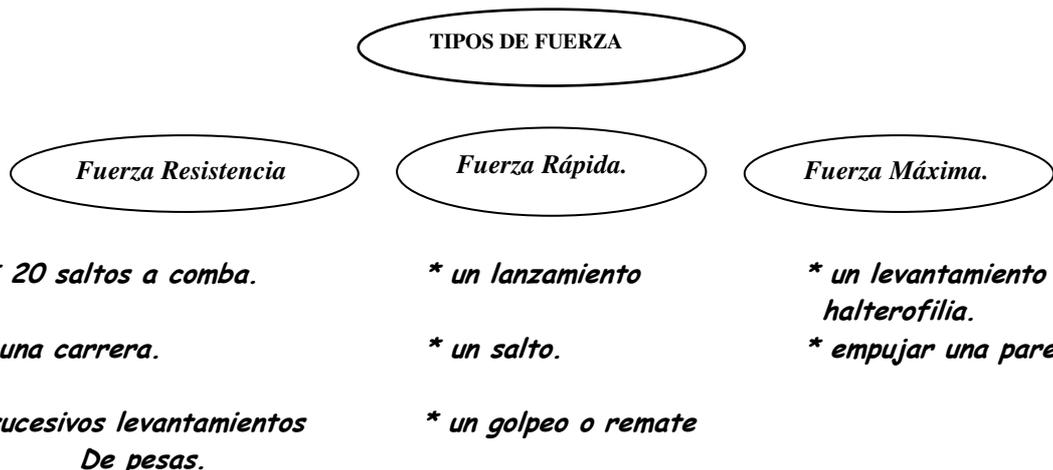
¿Cómo controlar el esfuerzo?
 Para saber si la intensidad es la adecuada debemos medir la **frecuencia cardiaca**, es decir, el número de veces que late el corazón en un minuto.
¿Cómo se mide? Colocando los dedos índice y corazón sobre la arteria carótida en el cuello o la arteria radial en la muñeca o poniendo la mano sobre el corazón

¿Para qué sirve la resistencia en tu salud?

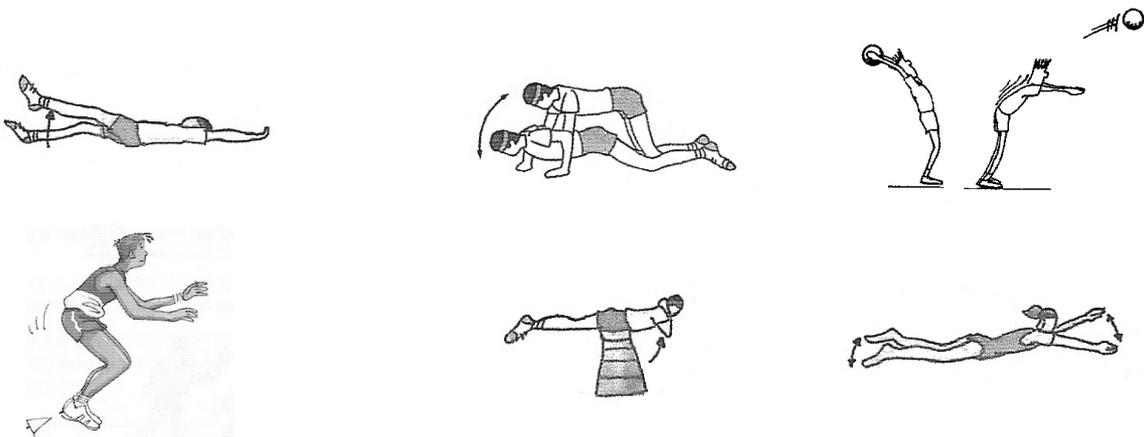
- * Mejorar tu salud mental pues aumenta tu capacidad de sacrificio.*
- * Mejora tu salud física al incidir directamente sobre los principales órganos y sistemas, tu aparato respiratorio y circulatorio. El corazón aumenta y también el volumen de sangre que se bombea a los músculos.*
- * Previene de enfermedades como la diabetes, asma o la obesidad, al disminuir las reservas de grasa.*
- * Mejora tu propia imagen corporal y te permite llevar una vida activa.*

LA FUERZA.

Se entiende como la capacidad de un sujeto para vencer o soportar una oposición o sobrecarga (mover, empujar, levantar objetos, desplazarnos, etc.). Esto es posible gracias a la capacidad que tiene el músculo para contraerse, movilizándolo así los huesos sobre los que se inserta.



Actividades: * Ejercicios de **autocarga**, con el propio peso corporal (en el suelo, espalderas, bancos,...), * Ejercicios por parejas (tracciones, empujes, transportes, levantamientos...), * Trabajo con balones medicinales, colchonetas, * Circuitos de fuerza. etc....



¿Para qué nos sirve la fuerza en nuestra salud?

- * *Mantener un ritmo y actividad de vida normal.*
- * *Corregir problemas posturales asociados al crecimiento.*
- * *Mantener una buena actitud postural.*
- * *Mejora de la propia imagen corporal .*
- * *Mejora nuestra capacidad para el esfuerzo.*
- * *Mejora el sistema muscular, mejora el tono muscular*
- * *Previene de enfermedades como la obesidad y la diabetes.*
- * *Favorece el crecimiento.*

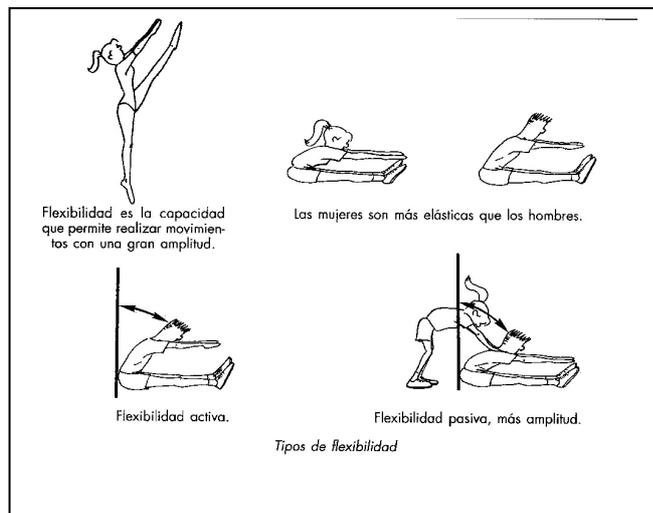
LA FLEXIBILIDAD.

Es la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, haciendo posible el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas

La flexibilidad depende de dos componentes:

- * La movilidad de las articulaciones.
- * La elasticidad del músculo.

Técnica de ejecución: Es importante haber realizado un calentamiento previo adecuado. Se alcanza una posición que se mantiene de 15 a 30 segundos, la cual se repetirá de 2 a 4 veces con un descanso intermedio entre 5" y 15".



¿Para qué nos sirve la flexibilidad en nuestra salud?

- * *Mejora tu sistema articular dando mejores y mayores posibilidades de movimiento.*
- * *Previene y reduce el riesgo de lesiones.*
- * *Mejora la capacidad de rendimiento en el deporte.*
- * *Corregir problemas posturales y malformaciones asociadas al crecimiento.*
- * *Mantener una buena y correcta actitud postural.*

LA VELOCIDAD.

“Es la capacidad para realizar un movimiento o correr un espacio en el menor tiempo posible”.

Tipos de velocidad:

- Velocidad de reacción: es la capacidad para responder ante un estímulo, el tiempo que tardamos desde que se recibe el estímulo hasta que iniciamos el movimiento.
- Velocidad de desplazamiento: nos permite recorrer un espacio en el menor tiempo posible.
- Velocidad gestual: la capacidad para realizar un movimiento o gesto técnico en el menor tiempo posible, por ejemplo un saque de tenis.

Trabajamos la velocidad en cantidad de juegos, carreras y en técnicas deportivas. Siempre que trabajes la velocidad es importante que prepares a tu organismo con un calentamiento específico para evitar lesiones.

