

3º ESO APUNTES TEÓRICOS: CONDICIÓN FÍSICA-SALUD

1. EL CALENTAMIENTO

El **calentamiento** consiste en la movilización suave y progresiva de todos los músculos y todas las articulaciones, para posteriormente poder realizar esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obteniendo la mejor predisposición para el ejercicio físico que queramos efectuar.

¿Cuáles serán entonces los **efectos del calentamiento**?:

- Aumenta la temperatura corporal.
- Mejora el riego sanguíneo (la sangre transporta el oxígeno y los nutrientes al músculo).
- Mejora la coordinación neuromuscular.
- Aumenta la eficacia cardíaca (el corazón bombea más cantidad de sangre y de una forma muy eficaz).
- Aumenta la eficacia respiratoria (se respira más y mejor).
- Pone alerta el sistema nervioso (nos despertamos, ponemos más atención, etc.).
- Disminuye la viscosidad del líquido sinovial (es como el “aceite” de las articulaciones móviles).

Dentro del calentamiento podemos distinguir varias **fases**:

1. Movilidad articular o calentamiento estático: consiste en el movimiento de todas las articulaciones del cuerpo humano. Duración aproximada de 5 minutos.

. Si empezamos de abajo arriba, tenemos los siguientes núcleos articulares que debemos mover:

Tobillos → Rodillas → Cadera → Columna vertebral → Hombros → Codos → Muñecas → Dedos de las manos → Cuello

2. Activación vegetativa o calentamiento dinámico: consiste en el aumento progresivo de la frecuencia cardíaca mediante ejercicios generales con desplazamientos. Duración aproximada de 7-8 minutos.

A modo de ejemplo podemos señalar los siguientes:

Desplazamientos laterales, cruces de piernas, elevaciones de rodillas, elevaciones de talones, trabajos por parejas mediante saltos, etc.

3. Estiramientos: muy suaves ya que aun no hemos alcanzado una temperatura corporal elevada. Duración aproximada de 8'' por cada grupo muscular.

Una vez analizado el calentamiento general, tenemos que ver otro tipo de calentamiento que seguramente has practicado en multitud de ocasiones. Es el calentamiento específico.

El **calentamiento específico** es la preparación progresiva de todos los músculos y articulaciones, y en general de todo el organismo, para efectuar una tarea concreta o específica, y siempre se realiza después de un calentamiento general.

Por ejemplo, cuando practicamos voleibol comenzabais haciendo un calentamiento general y después os daban los balones y empezabais a hacer toques de dedos, de antebrazos, saltos a la altura de la red, etc. El calentamiento específico son los ejercicios que tienen que ver con el deporte que practicaremos.

Las **características** del calentamiento específico son las siguientes:

- Es un calentamiento que se realiza después de un calentamiento general.
- Es un calentamiento dirigido hacia los movimientos que se realizan en una actividad concreta, por lo que hay que analizar la actividad a la que va dirigido.
- Es un calentamiento que pone el acento en las partes del cuerpo que más intervienen en esa actividad concreta.
- Es un calentamiento que se realiza en las zonas concretas de juego y con los elementos del juego.
- Se basa en los mismos principios que un calentamiento general: ejercicios suaves a más intensos sin llegar a una intensidad alta, de más fáciles a más complejos y variando mucho.


ANEXOS:

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR:




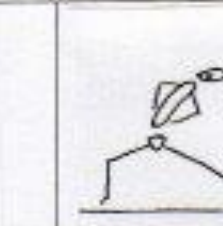



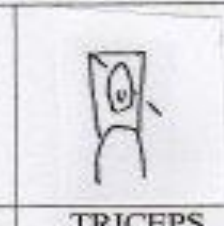



EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN VEGETATIVA:

EJERCICIOS GENERALES CARDIO VASCULARES

				
1. Trote elevando un brazo alternativamente	2. Círculos con los brazos mientras se avanza trotando	3. Giros de tronco a un lado y otro	4. Carrera con pasos laterales	5. Carrera lateral cruzando pies
				
6. Trotar yendo hacia atrás	7. Avanzar dando 3 ó 4 saltitos con cada pierna	8. Eskipping: elevación alternativa de rodillas	9. Contrasquipping: talón a glúteo alternativamente	10. En carrera, impulsar y marcar la posición en el aire

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

				
GEMELOS	CUADRICEPS	ISQUIOTIBIALES	ADUCTORES	PSOAS-ILIACO
				
GLUTEO	DELTOIDES	TRICEPS	PECTORAL	

