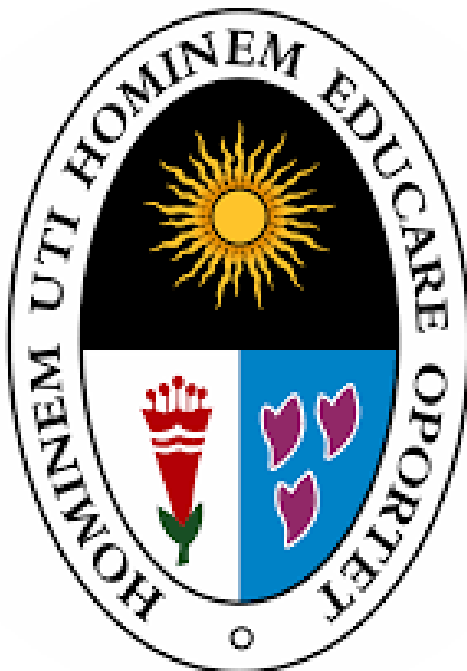


“Año de la Universalización de la Salud”
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN
ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
Alma Máter del magisterio nacional



El Calentamiento

- **Curso:** Actividad Física y Deporte I
- **Docente:** Omar Jesús Salazar Enciso
- **Estudiante:**

Casachagua Tuesta, Andrea Teofila 20201316

Filosofía

2020

1) ¿Cuáles son los beneficios del calentamiento?

Entre los beneficios del calentamiento podemos encontrar:

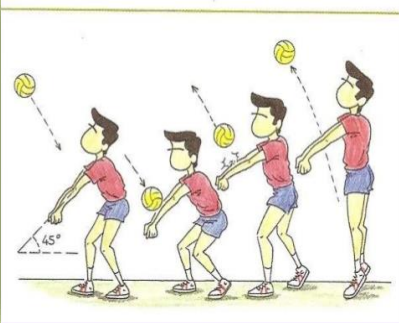
- ✓ *Aumento del flujo sanguíneo general y de la musculatura en particular, lo cual supone incrementar el aporte de oxígeno y mejorar la eliminación de dióxido de carbono.*
- ✓ *Potencia el ritmo cardíaco y pulmonar.*
- ✓ *Favorece a la concentración, atención y procesamiento de la información.*
- ✓ *Acelera los impulsos nerviosos, con lo que mejora los reflejos.*
- ✓ *Evita desgarros musculares pues aumenta la elasticidad muscular pues, la contracción y relajación de los músculos durante el ejercicio mejora en rapidez y eficiencia.*
- ✓ *Mejora el metabolismo ordenando las distintas fuentes de energía.*

2) ¿Cuál es la diferencia entre calentamiento general y calentamiento específico?

CALENTAMIENTO GENERAL	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
<ul style="list-style-type: none">• <i>Aquel que puede ser utilizado antes de cualquier actividad física, teniendo un efecto aceptable sobre la mayoría de ellas: clases, mantenimiento, entrenamientos en general, deportes a nivel medio, etc.</i>• <i>Tendrá en cuenta la totalidad del organismo.</i>• <i>Ejemplo: trote con movilidad articular del hombro, codo, cadera, rodilla y tobillo, etc.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Aquel encaminado a prepararnos para una actividad deportiva concreta y de gran intensidad (competición) o de características muy específicas, que requieren ejercicios y técnicas de ejecución muy especializados.</i>• <i>Se enfoca en una región del cuerpo.</i>• <i>Ejemplo: Movilidad articular de tren superior para voleibol.</i>

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO DE VOLEIBOL

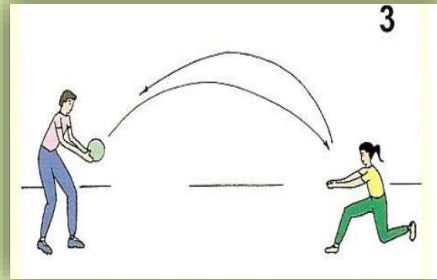
Realizar toques con los antebrazos. 15 repeticiones



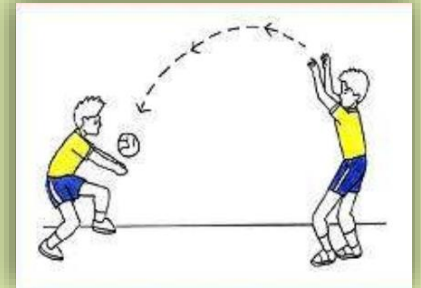
Realizar toques con dedos. 15 repeticiones.



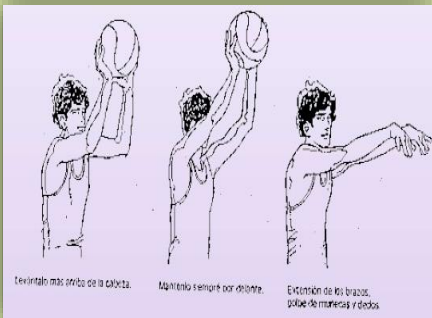
En parejas: uno de ellos pasa la pelota y el otro le da con antebrazos.



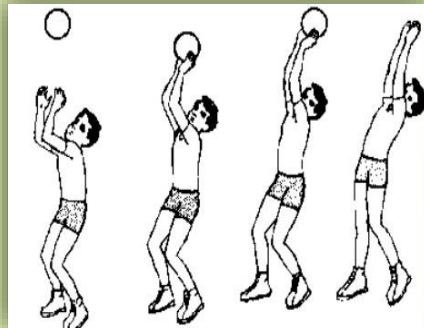
En parejas: uno de ellos golpea con toque de dedos y el otro con toque de antebrazos.



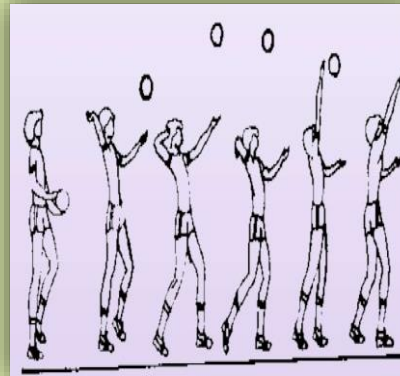
Realizar pases al pecho. 20 repeticiones.



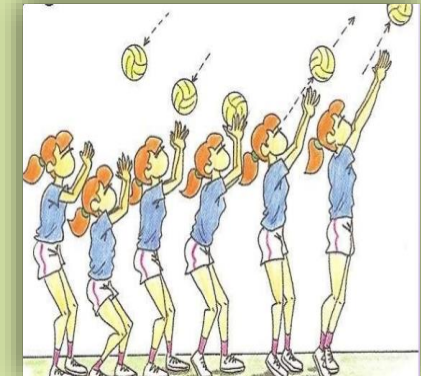
Realizar pases de espalda. 10 repeticiones.



Saque con una mano. 3 repeticiones.



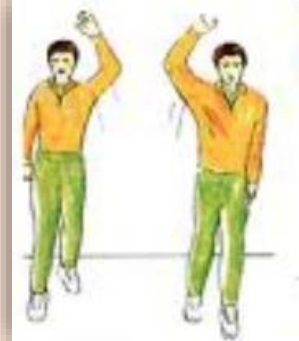
Saque de dedos. 3 repeticiones



SECUENCIA DE CALENTAMIENTO GENERAL VOLEIBOL

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

Avanzando dando 3 o 4 saltitos con cada pierna.



8

Elevación
alternativa de las
rodillas.



9

Talón a los
glúteos
alternativamente.



10

En carrera,
impulsar y marcar
la posición en el
aire.

