

Educ física

Hola chicos, les adjunto la segunda parte del texto de entrada en calor. Una vez leído, deben realizar esta actividad:

- Elabora un calentamiento general completo que tenga una duración 10 minutos. Debes tener en cuenta las fases que lo componen, indicando de cada ejercicio: explicación (qué haces y cómo lo haces), duración o tiempo de realización y dibujo explicativo sencillo que ayude a entender la explicación.

Me lo hacen llegar por cualquiera de las vías que tienen disponibles.

Saludos!

Profe Sabrina.

¿CÓMO ELABORAR UNA ENTRADA EN CALOR? SUS FASES

Entrada en calor general

¿QUÉ PARTES HA DE CONTENER CUALQUIER CALENTAMIENTO GENERAL?

- Carrera Continua:** comenzaremos haciendo carrera suave y podemos ir incrementando poco a poco el ritmo 4-5 minutos puede ser suficiente para activarnos.
- Movilidad articular:** movilizaremos más concretamente los diferentes segmentos corporales. Son movimientos 0 de las articulaciones siguiendo un orden, bien ascendente o descendente (tobillos, rodillas, cadera, hombros...)

MOVILIDAD ARTICULAR - CALENTAMIENTO



1. Carrera suave

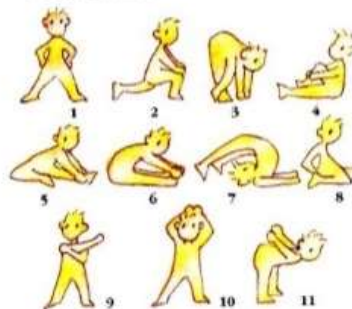


2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

3. Estiramientos



Piernas y tronco	Brazos
1. Abrir las piernas	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	
5. Tirar de la punta del pie	
6. Tocar las puntas de los pies	
7. Llevar los pies por encima de la cabeza	
8. Echar el tronco hacia atrás	

c) Ejercicios de fuerza: podemos incluir en esta parte algunos ejercicios generales para tronco, brazos y piernas (abdominales, flexiones...)



d) Sprints de velocidad o "Progresivos": con la realización de estos ejercicios alcanzaremos la intensidad y el ritmo requerido posteriormente. Son carreras de 40-60 metros en las que incrementamos la velocidad progresivamente.



En determinadas ocasiones, también se pueden utilizar JUEGOS.

Serán aquellos que impliquen la activación completa del cuerpo.

Entrada en calor específica

En esta fase se incluyen ejercicios *específicos*, es decir, que sólo afectan a pocos grupos musculares, o que tienen un gran parecido con los movimientos propios del deporte a practicar.

Determinados deportes, como los de equipo, requieren un alto grado de coordinación neuromuscular. Por ejemplo, en basquet, picar, pasar y tirar al aro; en fútbol, ejercicios de conducción o pases con la pelota, etc.



Comienza practicando los ejercicios a un ritmo lento y con una intensidad moderada hasta conseguir soltura en los movimientos, cierto grado de sobrecarga muscular y el incremento de la frecuencia cardíaca.

Cuanto más intensa vaya a ser la actividad posterior, mayor énfasis debes poner en el calentamiento específico.

