



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Taller de recuperación grado noveno

El calentamiento

I. MOMENTO DE EXPLORACION.

¿Qué es el calentamiento?

Se denomina calentamiento al conjunto de ejercicios de los músculos y las articulaciones, primero de carácter general y luego específico, que se realiza antes de la práctica de un deporte con el fin de preparar el sistema musculoesquelético y cardiovascular del deportista para el mayor rendimiento posible. El fin de esta parte previa al entrenamiento es conseguir que el organismo se adapte más fácilmente, de forma progresiva, a los distintos niveles de intensidad a los que tendrá que hacer frente durante la práctica deportiva.

Objetivos

El calentamiento tiene entre sus principales fines prever la aparición de lesiones y preparar física, fisiológica y psicológicamente al deportista para la actividad física más intensa. Además, el calentamiento y el estiramiento de los músculos contribuyen a incrementar la elasticidad y a disminuir la posibilidad de tirones y desgarramientos musculares. Por otro lado, el calentamiento tiene efectos positivos a la hora de ayudar al sujeto de la actividad a combatir el estrés, la ansiedad y mejorar la disposición psíquica, la percepción sensorial y la atención.

Por último, a nivel fisiológico, además de preparar la musculatura, se encarga también de poner a punto el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular. En primer lugar se aceleran la frecuencia cardíaca y la respiratoria debido a la demanda de sangre, nutrientes y oxígeno. Junto a esta activación, también se pone de manifiesto la necesidad de eliminación del dióxido de carbono y los metabolitos de desecho que se traduce en el incremento de la circulación periférica y la transpiración.



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

¿Cómo es un buen calentamiento?

Llamamos calentamiento a toda actividad física y mental que nos ayuda a prepararnos para el ejercicio deportivo. Para que sea realmente adecuado, debe cumplir estos 8 requisitos:

1. **Eficaz:** Debe lograr que te sientas perfectamente preparado para iniciar la actividad física a la que precede.
2. **Progresivo:** Es necesario empezar a calentar suavemente e ir incrementando progresivamente la intensidad.
3. **Global y multilateral:** Al menos la parte inicial, debe abarcar todo el cuerpo y ambos laterales por igual, con independencia de que al final del calentamiento se realicen gestos más específicos.
4. **Específico:** Debes calentar con especial cuidado las articulaciones y partes del cuerpo que más se trabajan en la especialidad deportiva que te dispones a iniciar. También debe incluir una parte final que reproduzca los gestos técnicos que vas a realizar después.
5. **Eficiente:** No debe suponer un derroche de energía que después acuses durante tu entrenamiento deportivo.
6. **Seguro:** Esta es la parte más controlada de tu entrenamiento, no deberían aparecer molestias importantes ni lesiones.
7. **Sistemático:** Debe realizarse siempre, no "cuando hay tiempo".
8. **Individualizado:** Debe adaptarse a tus peculiaridades personales. Por ejemplo, tu tendencia a padecer una determinada lesión, el tiempo que necesitas tú para adaptarte física y mentalmente (que es diferente al de los demás), etc.



Institución Educativa

La Milagrosa

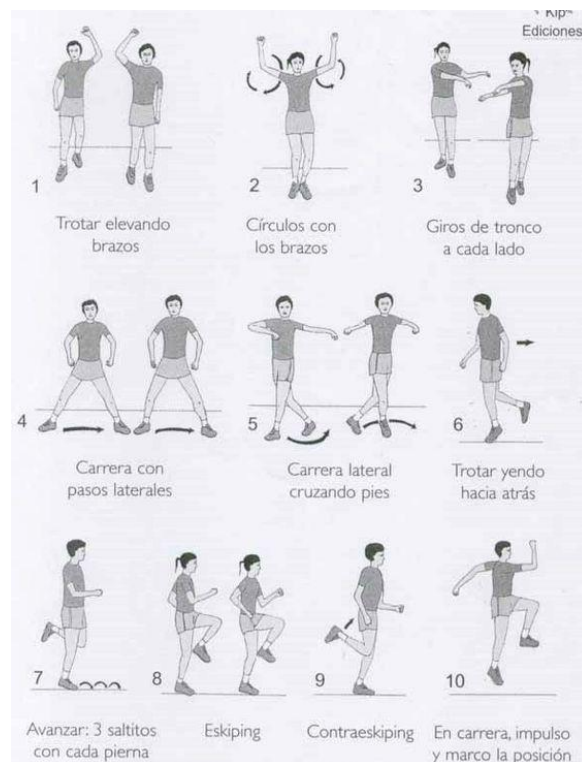
Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Ejercicios para realizar el calentamiento

Ejercicios que aumenten las pulsaciones:

Este conjunto de ejercicios busca aumentar las pulsaciones con el fin de que aumente la cantidad de sangre que llega al músculo. Entre estos ejercicios se incluyen actividades como correr, saltar a la comba, hacer aeróbic, etcétera. Los expertos recomiendan que la duración de esta parte del calentamiento no sea inferior a cinco minutos.





Institución Educativa

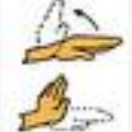
La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

Ejercicios de movilidad:

El fin de estos ejercicios es la activación de las articulaciones destinadas a trabajar durante la segunda parte del calentamiento con una intensidad mayor de la habitual. Es la parte más breve del calentamiento y suele durar alrededor de dos minutos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circundaciones al cuello.		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás.		Desarrollo movimientos de Circundación de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás.	
Realizo flexiones y extensiones de codos.		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas.		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen.	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra.		Realizo circundaciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra.		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas.		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	

Ejercicios de estiramiento:

El objetivo de esta parte es que los músculos estén más elásticos y puedan trabajar cómodamente a intensidades mayores.



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes



Ejercicios generales:

Los ejercicios generales corresponden a la parte más larga del entrenamiento, de unos 10 minutos de duración. Están pensados para aumentar el número de pulsaciones, para compensar la bajada que tiene lugar durante los ejercicios de estiramiento.

Para dar una mayor explicación a la temática dirígete con el siguiente link y observa el video a continuación.

<https://www.youtube.com/watch?v=wqFNXmw33Y0&t=62s>

Importancia del calentamiento antes del deporte



Institución Educativa

La Milagrosa

Medellín

Humanismo y tecnología para formar jóvenes
emprendedores y competentes

II. MOMENTO DE ESTRUCTURACIÓN

Actividades a desarrollar

1. Con tus propias palabras define que es un calentamiento y que beneficios te aporta.
- 2.Cuál es la finalidad del calentamiento físico
3. que son los ejercicios de tipo general y para que situaciones los podemos realizar
4. planea una rutina de calentamiento siguiendo los pasos expuestos en el texto, esta debe contener activación, movilidad articular y estiramiento.

Nota:

Para superar la recuperación se debe entregar el taller resuelto en su totalidad, luego realizar una sustentación y se finaliza con una parte práctica donde debe realizar una serie de ejercicios físicos.