



# CUADERNO DE TRABAJO

EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S. CIUDAD DE LAS CABEZAS

1º E.S.O.

Ficha nº : 3

Información

## “EL CALENTAMIENTO”



### FASES DE LA SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. Parte inicial o CALENTAMIENTO.
2. Parte Principal
3. Parte final o VUELTA A LA CALMA

### ¿QUÉ ES EL CALENTAMIENTO?

Es un conjunto de actividades y/o ejercicios físicos que se ejecutan con el objetivo de preparar a nuestro organismo para realizar un esfuerzo físico más intenso y poder alcanzar el máximo rendimiento.

### FINALIDAD DEL CALENTAMIENTO

PREPARARNOS PARA LA ACTIVIDAD

EVITAR LESIONES

### FASES DE UN CALENTAMIENTO COMPLETO

1. **PARTE GENERAL:** Donde se realizan ejercicios comunes de todo tipo: carrera suave, movimientos articulares, desplazamientos dinámicos y estiramientos.
2. **PARTE ESPECÍFICA:** Donde se realizan ejercicios aplicados a un deporte o actividad determinada.

### ¿Cómo se prepara un calentamiento?

- Debe tener una estructura y un orden previsto con antelación
- Deben realizarse los ejercicios de menos a más.
- La duración debe tener en cuenta la actividad posterior a desarrollar

### ¿Cómo se realiza un calentamiento?

- Se debe respirar con normalidad
- Entre ejercicio y ejercicio se debe andar o estirar la musculatura ejercitada
- No debe hacerse un número elevado de repeticiones; de 5 a 10 son suficientes.
- **No debe forzarse al máximo en la ejecución de un ejercicio**