



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

TALLER DE RECUPERACIÓN

Nombre del docente: Alexander Felipe Ramírez Vargas	Área: Educación física
Grado: 9°	Periodo: 3
Fecha de entrega: 30 noviembre del 2022	Fecha de devolución: 17 de enero del 2023

Actividad:

1. DEFINICIÓN DEL CALENTAMIENTO

Cuando nos planteamos jugar un partido de baloncesto, correr cinco kilómetros o realizar cualquier esfuerzo físico, debemos poner en marcha nuestro organismo de una forma progresiva. Del mismo modo que cuando nos disponemos a utilizar el coche por la mañana o después de unas horas de inactividad, comenzamos su andadura lentamente dejando que la aguja de la temperatura vaya subiendo lentamente.

Nunca debemos comenzar una actividad física de una forma brusca ya que ello sería perjudicial para nuestra “maquinaria”

Entendemos pues por calentamiento, todas aquellas actividades anteriores a la actividad principal, que realizamos de una forma general y suave para preparar nuestro organismo hacia un posterior esfuerzo.

2. OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO

Ateniéndonos a estudios realizados y según la cita del DR. Lamb en su libro “fisiología del ejercicio”, se ha demostrado que comenzar una actividad física de una forma brusca, conlleva una disminución de la cantidad de sangre al corazón en los primeros momentos de la actividad, riesgo importante sobre todo para personas no acostumbradas al ejercicio.

Por el contrario, si iniciamos la actividad física mediante un calentamiento, conseguimos que todos nuestros sistemas (cardiocirculatorio, respiratorio, muscular, nervioso, etc.) comiencen a trabajar de forma progresiva, sin brusquedades, de tal forma que el corazón aumente sus pulsaciones paulatinamente, favoreciendo con ello un buen flujo de sangre al sistema circulatorio, el cual aportara al sistema muscular el suficiente O₂ y materias nutritivas como para satisfacer la mayor demanda que le es requerida por haber aumentado la actividad. Así mismo, los músculos van a ir aumentando su temperatura favoreciendo con ello la contracción muscular. De igual manera, el sistema nervioso va adaptándose a un posterior esfuerzo que ha de realizar.

Todo esto nos lleva a señalar dos objetivos básicos del calentamiento:

- a) Preparar al individuo física, fisiológica y psicológicamente para un posterior esfuerzo.
- b) Evitar el riesgo de lesiones.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

3. FACTORES A TENER EN CUENTA EN EL CALENTAMIENTO

Estos factores son los siguientes:

- a) **DURACIÓN:** Teniendo en cuenta que nos estamos basando en una sesión de entrenamiento que ha de durar en total de minutos, dedicaremos al calentamiento unos 10 minutos, tiempo suficiente para poner en funcionamiento todos los sistemas.
 - b) **INTENSIDAD:** La intensidad a debe ser baja, ya que estamos comenzando una actividad y nuestro organismo aún no se ha “despertado”, hemos de ir preparándolo poco a poco. Esta intensidad baja la iremos aumentando progresivamente a lo largo del calentamiento.
 - c) **REPETICIONES:** Debemos evitar las repeticiones excesivas, pues podríamos caer en un aumento de la intensidad. Al evitar las repeticiones también conseguimos hacer la actividad más variada y, de este modo, más atractiva y entretenida. Las repeticiones pueden oscilar entre 5 y 8.
 - d) **PAUSAS:** Al estar realizando ejercicios de baja intensidad no son necesarias las pausas, debemos evitarlas al máximo, o realizarlas de forma activa (caminando). Si realizamos demasiadas pausas no conseguiremos aumentar progresivamente las pulsaciones. Por lo que se perdería parte de lo conseguido hasta ese momento.
En cuanto a la pausa existente entre el calentamiento y la posterior actividad a realizar, como puede ser el caso concreto de una competición, algunos autores defienden que cuanto más cerca este el final del calentamiento del comienzo de la prueba, el efecto es mayor, otros sin embargo, abogan por un descanso de unos 5´-10´, procurando no disminuir la temperatura corporal.
- **PROGRESIÓN:** comenzaremos el calentamiento a un ritmo lento, para ir aumentándolo progresivamente.

ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE EL CALENTAMIENTO:

Durante este periodo de la sesión debemos evitar todos los ejercicios que impliquen fuerza, resistencia, velocidad y agilidad, ya que el organismo no está aun preparado para ello. Realizaremos ejercicios que impliquen una actividad general, es decir, ejercicios de carácter global, utilizando el mayor numero de segmentos y músculos de forma que activen primeramente el sistema circulatorio y respiratorio, para posteriormente activar el sistema muscular.

Entre los ejercicios más recomendables están los de locomoción, como pueden ser carreras suaves, cuadrupedias, ligeros saltos, ejercicios suaves con pelotas u otros móviles, etc.

5. TIPOS DE CALENTAMIENTO

En primer lugar podemos establecer dos tipos de calentamiento en función de su localización, y según la zona corporal a trabajar con posterioridad.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

- a. **CALENTAMIENTO GENERAL:** En el debemos poner en funcionamiento de forma progresiva todas las partes del cuerpo, debemos mover ordenadamente todos los segmentos corporales ya que tras él, las actividades a desarrollar no utilizaran de forma exclusiva una parte del cuerpo, sino que intervendrán todas en su conjunto, como por ejemplo, en deportes de equipo: el baloncesto, balonmano, voleibol, etc.
- b. **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO:** Este tipo de calentamiento se dirigirá a las partes del cuerpo que luego intervendrán de forma prioritaria, incluso exclusiva. No debemos olvidar, no obstante, aunque de forma más leve, calentar los segmentos en su totalidad, ya que es difícil realizar una actividad deportiva moviendo solo una parte del cuerpo.

En segundo lugar, podemos establecer diferentes formas de desarrollar estos calentamientos. Cuatro son las formas que consideramos suficientes reconocer:

1. **CALENTAMIENTO ESTÁTICO:** Este calentamiento está formado casi en su totalidad por ejercicios de estiramiento realizados en el mismo lugar.

Como referencia a este tipo de calentamiento podemos indicar los siguientes ejercicios:

Lanzamiento de piernas

Flexión lateral

Lanzamiento de brazos

2. **CALENTAMIENTO DINÁMICO:** A esta forma de calentar pertenecen todos los ejercicios que se realizan en desplazamientos por el terreno.

Son ejercicios de calentamiento dinámico:

- Carreras suaves
- Cuadripedias
- Ligeros saltos
- Giros
- Etc.

3. **CALENTAMIENTO MIXTO:** Es una mezcla de calentamiento estático y dinámico.

Es aconsejable comenzar con ejercicios dinámicos, para seguir con algunos ejercicios estáticos. O bien intercalar estos ejercicios de carácter dinámico.

4. **CALENTAMIENTO LÚDICO:** Es aquel que utiliza el juego para poner en funcionamiento todos los sistemas. El juego nos “despierta de forma progresiva” ya que prepara de forma general y divertida para ejercicios posteriores más intensos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

CALENTAMIENTO	TIPOS	GENERAL	ESTÁTICO DINÁMICO
		ESPECIFICO	MIXTO LÚDICO

6. VUELTA A LA CALMA

Así como hemos dicho que es imprescindible comenzar la sesión de trabajo preparando al individuo física, fisiológica y psicológicamente. Es necesario terminar dicha sesión de la misma manera, pero con los efectos contrarios. Es decir, necesitamos que nuestro organismo vuelva a la normalidad poco a poco, sin brusquedad.

Para conseguir este objetivo utilizaremos ejercicios calmantes y relajantes, de forma que vayamos disminuyendo progresivamente la intensidad del trabajo. Como ejemplos de ejercicios de ejercicios para esta parte de la sesión tenemos:

- Carrera suave.
- Caminar
- Ejercicios respiratorios.
- Etcétera.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA SIERRA

Creada por Resolución N°012065 del 05 de octubre de 2015 y 014399 del 20 de noviembre de 2015.

DANE: 105001026581 NIT:900935808-1

ie.lasierracolegiomaestro@gmail.com

EL CALENTAMIENTO

7. CUESTIONARIO DE ACTIVIDADES

1. ¿Por qué debemos comenzar una actividad física realizando un calentamiento previo?
2. Haz un comentario global de los factores a tener en cuenta en un calentamiento.
3. Pon algunos ejemplos de ejercicios que realizarías en un calentamiento.
4. ¿A qué tipo de calentamiento pertenecen los ejercicios de la pregunta anterior?
5. Pon algunos ejemplos de ejercicios para la vuelta a la calma.