



EL CALENTAMIENTO

☞ Llamamos calentamiento al conjunto de ejercicios que realizamos previamente a la realización de la actividad física principal. Para que a este conjunto de ejercicios lo podamos llamar realmente calentamiento, debe cumplir una serie de reglas:

- ✓ Debemos mover el mayor número de músculos posibles, con ejercicios sencillos.
- ✓ Debemos hacerlo de una forma suave y progresiva.

☞ Los objetivos del calentamiento son los siguientes:

- 1.- Disminuir el riesgo de que se produzcan lesiones, ya que mejora el tono y la coordinación muscular.
- 2.- Mejorar el rendimiento de la actividad que vamos a realizar, lo que hará que nos cansemos menos en la actividad posterior.

☞ Clases de calentamiento:

Existen dos tipos de calentamiento: calentamiento general y calentamiento específico.

Calentamiento general: En él realizamos ejercicios que muevan los grandes grupos musculares. Lo realizamos **SIEMPRE**, independientemente de la actividad física que realicemos posteriormente.

Calentamiento específico: En él realizamos movimientos parecidos a la actividad física que vamos a realizar posteriormente, como por ejemplo: pases y tiros en fútbol, bote y tiros a canasta en baloncesto, golpes de pelota en tenis, etc ...

En una clase de Educación Física, el calentamiento general, debe durar entre 8 y 10 minutos.





LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Aunque hay muchas clasificaciones, la más utilizada las divide en: Flexibilidad, Resistencia, Fuerza y Velocidad.

El desarrollo de estas capacidades nos llevará a la mejora de nuestra condición física (estar en forma).

FLEXIBILIDAD

Capacidad que nos permite alcanzar la máxima amplitud de movimiento de los diferentes segmentos corporales (partes del cuerpo).

Ej:

¿Cómo la medimos?



RESISTENCIA

Capacidad que nos permite realizar movimientos un número elevado de veces retardando la aparición de la fatiga, es decir, hacer algo mucho tiempo cansándose lo menos posible para poder aguantar mucho.

Ej:

¿Cómo la medimos?



FUERZA

Capacidad que tenemos de mover, detener o sostener algo (mover pesas, parar alguien que nos empuja, sostener a un compañero...).

Ej:

¿Cómo la medimos?



VELOCIDAD

Capacidad de realizar movimientos rápidos o de desplazarse rápidamente.

Mover las piernas muy rápido al correr y llegar a otro sitio en el menor tiempo posible.

Ej:

¿Cómo la medimos?





FLEXIBILIDAD

La flexibilidad depende principalmente de dos factores:

- La movilidad articular (cada articulación tiene diferentes grados de movilidad y ligamentos que limitan esta movilidad)
- La elasticidad muscular (entendiendo que esta depende del cuerpo del propio músculo y de los tendones).

Hay algunos factores extrínsecos que afectan a la flexibilidad:

- ✓ La herencia, todos somos diferentes.
- ✓ El sexo, las mujeres son generalmente más flexibles que los hombres.
- ✓ La edad, en la infancia somos muy flexibles e iremos perdiendo esta capacidad poco a poco si no la trabajamos.
- ✓ La hora del día, somos más flexibles en las horas centrales del día.
- ✓ La temperatura ambiental, una temperatura cálida facilita la flexibilidad.
- ✓ La hidratación, muy importante para mantener un adecuado funcionamiento de nuestras estructuras.

RESISTENCIA

Para controlar que un esfuerzo podamos mantenerlo durante mucho tiempo utilizamos las pulsaciones cardiacas. Mientras nos mantengamos entre las 120 y las 160 pulsaciones, tendremos un ritmo adecuado para trabajar esta cualidad.

Con el trabajo de la resistencia conseguimos:

- ✓ Fortalecer el corazón y disminuir las pulsaciones en reposo.
- ✓ Mejorar la circulación sanguínea.
- ✓ Mejora y el sistema respiratorio, que se hace más eficiente.
- ✓ Activar el metabolismo (conjunto de reacciones que se producen en el organismo), disminuyendo la grasa y el colesterol.
- ✓ Mejorar la capacidad de esfuerzo a través de la voluntad.





FUERZA

Podemos hablar de diferentes tipos de fuerza según la forma en que la ejercitamos:

- Fuerza máxima o fuerza lenta: levantar grandes pesos. Como pesa mucho lo moveremos despacio y seremos capaces de repetir el movimiento pocas veces (de 2 a 8).
- Fuerza explosiva o fuerza velocidad: mover pesos medios. Al pesar menos podemos moverlos más rápido, pero las repeticiones no serán muy altas (de 8 a 12).
- Fuerza mantenida o fuerza resistencia: mover pesos ligeros. Pero al querer moverlos durante más tiempo (entre 15 y 30 repeticiones), no podemos moverlos muy rápido.

Hay un gran incremento de la fuerza entre los 11 y los 16 años y llegamos a nuestro máximo entre los 20 y los 25 años. Después de los 30 años empieza a disminuir.

Pero como siempre, podemos ralentizar el deterioro si la trabajamos periódicamente.

La fuerza depende mucho de nuestro tamaño, en Física decimos que la fuerza es igual a la masa por la aceleración.

VELOCIDAD

La velocidad es una cualidad física compleja, ya que se puede manifestar de varias formas:

- Velocidad de desplazamiento, que es el tiempo que tardamos en recorrer una distancia.
- Velocidad gestual, que es realizar un determinado movimiento lo más rápido posible
- Velocidad de reacción, que es el tiempo que tardamos en cambiar la posición ante un estímulo.

