

EL CALENTAMIENTO

El **Calentamiento** es la actividad que realizamos al inicio de la sesión de Educación Física o de cualquier actividad deportiva (partido de fútbol, baloncesto, carrera de atletismo, etc.). La duración total del calentamiento en una sesión de Educación Física abarca entre 10 y 15 minutos, teniendo en cuenta los factores que se mencionan a continuación.

OBJETIVOS

- Preparar los músculos y órganos para el esfuerzo físico.
- Evitar el riesgo de lesiones.
- Preparar la mente y aumentar la concentración en las tareas físicas.

MODIFICACIONES EN EL ORGANISMO

- El corazón comienza a latir más deprisa enviando más cantidad de sangre a los músculos.
- Los pulmones captan más oxígeno para ser transportado a los músculos.
- Aumenta la temperatura de los músculos facilitando así sus movimientos.

PARTES

1. **Movilidad Articular.** En esta parte movemos las principales articulaciones de nuestro cuerpo (tobillos, rodillas, caderas, hombros y cuello).



2. **Carrera Continua.** En esta parte realizamos una carrera continua suave con la finalidad de aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria.



3. **Estiramiento Muscular.** En esta parte del calentamiento estiramos los principales grupos musculares: gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, deltoides, pectoral, tríceps, etc.



4. **Ejercicios Progresivos.** En esta última parte realizamos desplazamientos de una mayor intensidad física como carreras lateralmente, elevando rodillas, dando saltos, etc.



Posteriormente, se haría un calentamiento específico en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de deporte que se vaya a desarrollar posteriormente (disparos a portería antes de un partido de fútbol, tiros a canasta antes de un partido de baloncesto, etc)