

# EL CALENTAMIENTO

(Warm up)

Es la actividad que realizamos al inicio de la sesión de **Educación Física**, de un **entrenamiento** o de **cualquier actividad deportiva** (partido de fútbol, tenis, baloncesto, carrera de atletismo,...)

La duración total puede ir *desde 10 hasta 20* minutos

## OBJETIVOS

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

## ¿QUÉ LE OCURRE A MI CUERPO CUANDO REALIZO EL CALENTAMIENTO?

- 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 DEL CALENTAMIENTO

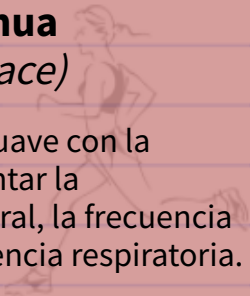
### Movilidad Articular (Joint mobility)

Movemos las principales articulaciones de nuestro cuerpo (*tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuellos*)



### Carrera continua (Continuous race)

Carrera continua suave con la finalidad de aumentar la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.



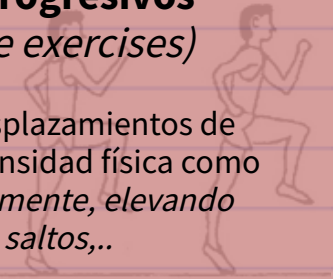
### Estiramiento Muscular (Muscular stretch)

Estiramos los principales grupos musculares: *gemelos, cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, deltoides, pectoral, tríceps,...*



### Ejercicios Progresivos (Progressive exercises)

Realizamos desplazamientos de una mayor intensidad física como *carreras lateralmente, elevando rodillas, dando saltos,...*



Posteriormente, se haría un **calentamiento específico** en la que se realizan ejercicios destinados al tipo de deporte o actividad que se vaya a desarrollar después (disparos a puerta, tiros a canasta, golpeo con la raqueta,...)