



### GUÍA DE APRENDIZAJE

Nombre:.....
<b>Objetivos de aprendizajes</b> OA4 practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad, como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.
<b>Objetivo de la guía: Conocer tipos de calentamiento previo antes de la actividad física</b>

#### ¿Qué es el calentamiento de antes de hacer deporte?

El concepto general de calentamiento deportivo hace referencia a una serie de ejercicios que tienen el objetivo de hacer trabajar a la vez varios grupos de músculos del cuerpo, para que el organismo se prepare para las exigencias del deporte y entre en un estado de activación en el que es posible esforzarse físicamente.

Básicamente, se trata de hacer que el cuerpo pueda dar lo mejor de sí y que la inversión de esfuerzos conduzca a un rendimiento óptimo, minimizando el riesgo de lesiones y alcanzando mejores objetivos.

Para ello, se eleva la temperatura de los músculos y se acelera el ritmo cardíaco, procesos que permiten realizar una liberación de fuerza rápida y eficiente.

#### Los principales tipos de calentamiento deportivo

**Veamos ahora cuáles son los tipos de calentamiento de antes de realizar ejercicio, y cuáles son sus funciones.**

## **1. Calentamiento general**

La principal función del calentamiento general es preparar a la mayor cantidad de músculos posibles para la actividad que vendrá, sin centrarnos en un grupo muscular concreto. Es utilizado para que todo el cuerpo entre, de manera global, en una fase de activación y de optimización de la quema de calorías.

Para hacer este tipo de calentamiento, se realizan movimientos que no suponen ejercer mucha fuerza. Es decir, ejercicios que activan músculos repartidos por todo el cuerpo y de intensidad media o moderada. Por ejemplo, caminar en la elíptica o correr sin llegar a hacer sprint.

## **2. Calentamiento específico**

En el calentamiento segmentado, o específico, se trabaja con los músculos y las articulaciones que están directamente involucrados en el tipo de ejercicio que vamos a realizar.

Normalmente, este tipo de calentamiento consiste en realizar el ejercicio que luego haremos, practicándolo con intensidad baja o muy baja. Por ejemplo, si vamos a realizar press banca, el calentamiento segmentado será levantar la barra añadiéndole discos que pesen muy poco, de modo que podamos hacer muchas repeticiones.

Mientras que el calentamiento general se hace una vez y vale para toda la sesión, es posible (y recomendable) realizar varias fases de calentamiento segmentado en cada sesión, una cada vez que se cambie de actividad o de grupos musculares a trabajar.

## **3. Calentamiento dinámico**

Si los anteriores tipos de calentamiento se diferencian especialmente poniendo énfasis en las partes del cuerpo que involucran, en este caso la principal característica es la naturaleza de la actividad a realizar.

El calentamiento dinámico se distingue por poner en práctica procesos biológicos muy variados: fuerza, flexibilidad, propiocepción y equilibrio, control de la respiración, agudización de los reflejos, etc.

Así pues, apela a propiedades tanto físicas como psicológicas para hacer que entremos en el estado físico y mental que nos preparará para funcionar de un modo adecuado cuando de verdad pasemos a hacer el deporte o el ejercicio para el que entrenamos.

Por ejemplo, hacer rápidamente una serie de ejercicios sin pausa a través de un circuito, aunque con intensidad media, entra dentro de esta categoría

#### **4. Calentamiento preventivo**

Se trata de la puesta en práctica de instrucciones específicas indicadas por un profesional que ha dado pautas para prevenir una clase de lesión específica o el empeoramiento de una lesión que ya existe.

Por su propia razón de ser, es de baja intensidad, aunque su naturaleza puede variar mucho dependiendo del caso y del posible riesgo al que se enfrente quien practica deporte

Circuito de resistencia cardiovascular.

Actividad:

- circuito cardiovascular con intervalos de tiempo PREVIO A LA REALIZACION DEL TEST DE COOPER.
- duración 30 – 45 minutos
- contar con un reloj para el monitoreo de
- Antes de cada actividad física es importante la movilidad articular y un calentamiento previo.

SKIPPING  <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion">https://www.youtube.com/results?search_query=skipping+estatico+explicacion</a>	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
PLANCHA FRONTAL  <a href="https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal">https://www.youtube.com/results?search_query=plancha+frontal</a>	SERIES 4	REPETICIONES	DESCANSO 15
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		
SALTO A LA CUERDA	SERIES 3	REPETICIONES	DESCANSO 1 minuto
	1 minuto de trabajo por 1 minuto de descanso		
TALONEOS  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vFVkkk-EV7Y">https://www.youtube.com/watch?v=vFVkkk-EV7Y</a>	SERIES 5	REPETICIONES	DESCANSO
	TRABAJO CONTINUO 20 SEGUNDOS DE TRABAJO POR 15 DE DESCANSO		