

# EL CALENTAMIENTO

Observa a jugadores o jugadoras unos cuantos minutos antes de un partido de baloncesto, fútbol, hockey, tenis, o de una competición de natación, atletismo, gimnasia, etcétera. Verás cómo realizan ejercicios, por ejemplo, carreras a un ritmo suave, movimientos de todas las articulaciones o estiramientos de los músculos principales. Están efectuando el calentamiento.

El calentamiento **es la actividad que se realiza antes de practicar un deporte o cualquier actividad física**, pretende preparar el cuerpo porque así estará mejor dispuesto para el trabajo que posteriormente deberá efectuar.

El calentamiento es una parte imprescindible de la actividad física por estas razones:

- Nos predispone positivamente al trabajo, tanto física como psíquicamente.
- El cuerpo rinde al máximo desde el principio.
- Prepara los pulmones y el corazón para la actividad posterior.
- Evita gran número de lesiones musculares.
- Contribuye a una mejor recuperación después del primer esfuerzo,

## ¿SE CALIENTA SIEMPRE IGUAL?

Cada actividad exige un calentamiento determinado. Por tanto, no siempre calentaremos del mismo modo.

Si tienes que participar en una carrera atlética, el calentamiento consistirá en correr de manera suave y progresiva durante unos cuantos minutos y en realizar ejercicios de estiramiento de los músculos de las piernas. Si tienes que jugar un partido de baloncesto, después de correr un rato y de estirar los músculos de brazos y piernas debes hacer lanzamientos a la canasta y saltar para coger algunos rebotes. Los nadadores nadan, los gimnastas se familiarizan con los aparatos y los jugadores de fútbol tocan la pelota y efectúan algunos tiros a puerta.

En una primera parte del calentamiento todos los deportistas realizan más o menos los mismos ejercicios. Es lo que se denomina **calentamiento general**. Pero después, cada modalidad deportiva necesita un tipo de calentamiento propio denominado **calentamiento específico**.

## ¿CÓMO SE REALIZA EL CALENTAMIENTO?

El calentamiento debe durar de diez a treinta minutos, aunque en competición puede alargarse hasta una hora. Tiene que empezar muy suavemente para luego ir subiendo de intensidad. También debe empezar por preparar el cuerpo de forma general e ir incidiendo poco a poco en las partes más específicas, que trabajaremos con más intensidad.

**El calentamiento general** conlleva tres tipos de ejercicios, por este orden: ejercicios globales en los que interviene la mayor parte del cuerpo, como la carrera, pequeños saltos; ejercicios para mover las articulaciones (movilizaciones articulares) y ejercicios de estiramiento de los músculos principales.

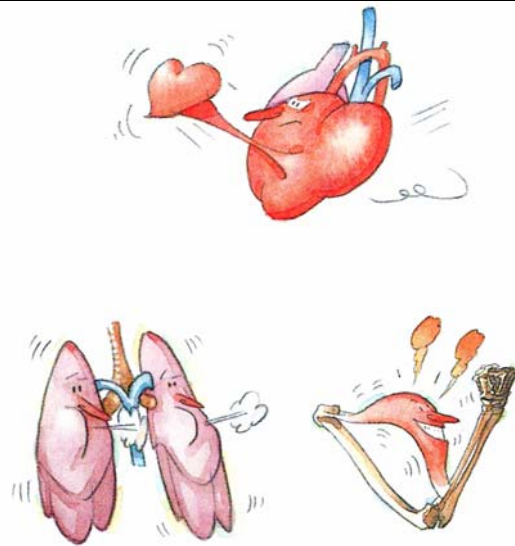
- Es conveniente que los ejercicios no tengan mucha dificultad.
- Se debe organizar el calentamiento de manera que se realicen ejercicios menos intensos al principio y más intensos al final.
- La duración del calentamiento está en función de la actividad que va a seguir: por ejemplo, para una sesión de 50 minutos de trabajo total, podemos dedicar de 5 a 10 minutos.
- Finalizado el calentamiento hay que esperar un rato (tres a cinco minutos son suficientes) antes de comenzar la sesión, entrenamiento o prueba, para recuperarse del esfuerzo que se ha llevado a cabo y tener el organismo dispuesto para rendir al máximo.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

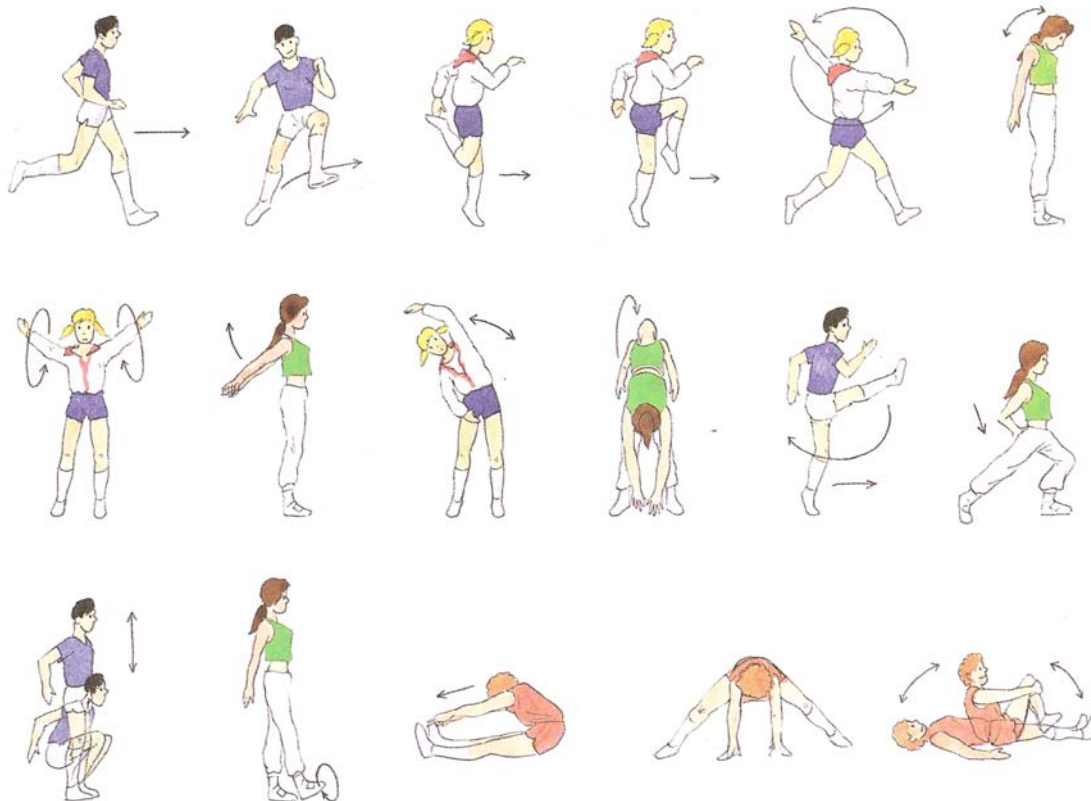
Si diéramos un paseo por el interior del cuerpo, podríamos apreciar lo que ocurre cuando se realiza un calentamiento.

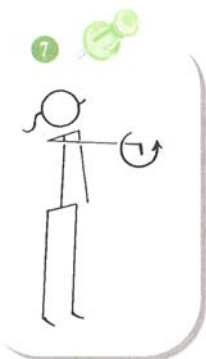
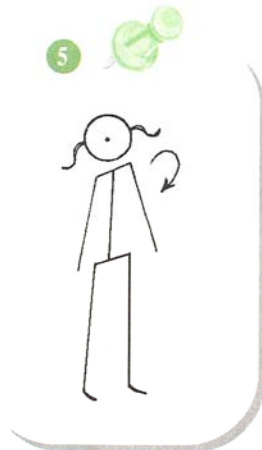
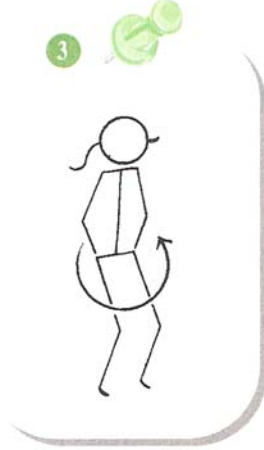
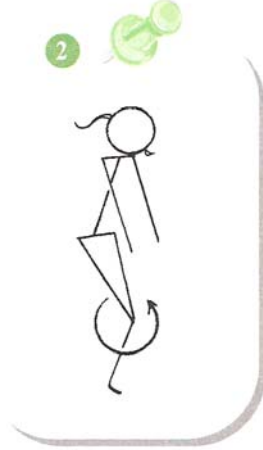
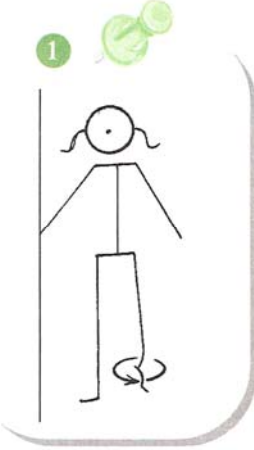
- En el corazón:
  - Aumentan las pulsaciones;
  - aumenta la cantidad de sangre en circulación.
- En los pulmones:
  - aumenta el número de respiraciones.
- En la musculatura:
  - aumenta la temperatura muscular;
  - aumenta la flexibilidad del músculo.

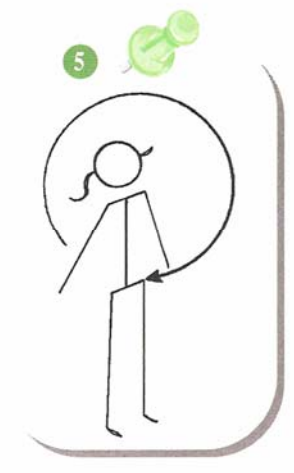
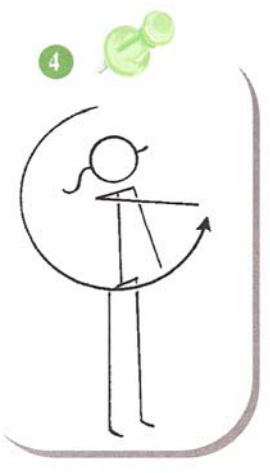
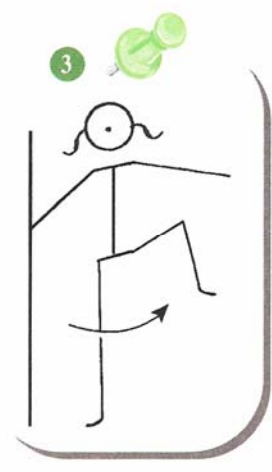
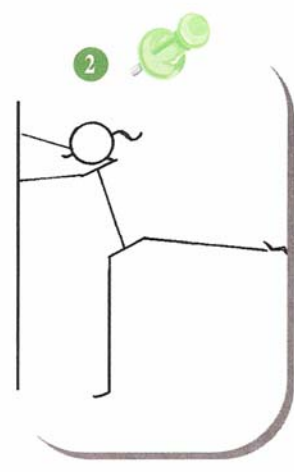
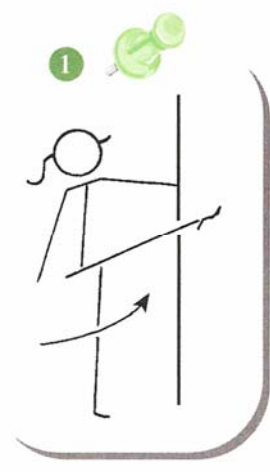
El calentamiento también suele provocar un aumento de la motivación, predispone a asistir a clase o a hacer el entrenamiento con más ganas y ayuda a evitar las lesiones.

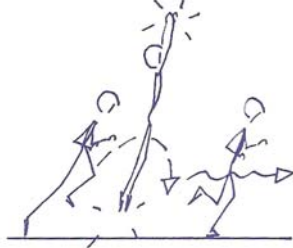


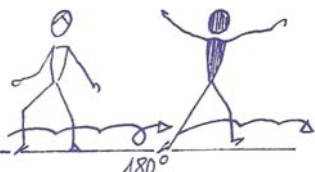

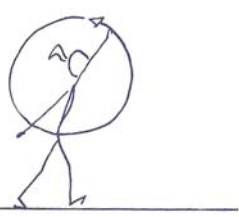



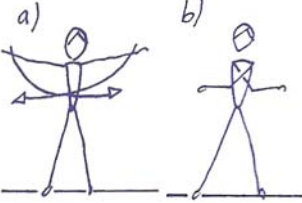




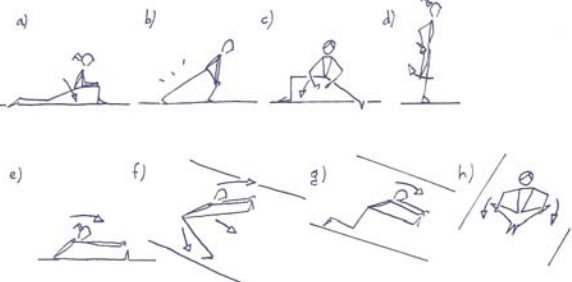
Estos ejercicios son solamente una muestra entre muchas posibilidades.







<p>Corriendo, cada cierto tiempo (palmada, etc.), saltar hacia arriba, estirándonos al máximo).</p>	
<p>Corriendo, cada cierto tiempo (palmada...), tocar el suelo y saltar hacia arriba.</p>	
<p>Corriendo, cada x tiempo (palmada, etc.) saltamos hacia arriba intentando subir las rodillas juntas lo más alto posible.</p>	
<p>Paso lateral, cada tres pasos cambiar de lado girando 180°.</p>	
<p>Igual que el ejercicio anterior, pero en una postura más agachada.</p>	
<p>Andando, realizar circunducción de brazos estirados hacia atrás.</p>	
<p>Igual que el ejercicio anterior, pero con circunducción de brazos hacia delante.</p>	
<p>Igual que el ejercicio número 9, pero corriendo.</p>	
<p>Igual que el ejercicio número 10, pero corriendo.</p>	

<p>Abrir y cerrar los brazos cruzando por delante.  <i>Nota: puede realizarse andando y corriendo.</i></p>	
<p>Movimiento alternativo de brazos por delante, de arriba hacia abajo y viceversa.  <i>Nota: puede realizarse desde parados, andando o corriendo.</i></p>	
<p>Skiping hacia adelante</p>	
<p>Igual que el ejercicio anterior, pero hacia atrás.</p>	
<p>Ejercicios para estirar el miembro superior: deltoides, tríceps, dorsal, etc.</p>	
<p>Ejercicios para estirar el miembro inferior: isquiotibial, cuádriceps, gemelos, abductores, aductores, etc.</p>	
<p>Ejercicios de torsión de tronco:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Girar a ambos lados, desde parados.</li> <li>• Igual pero andando.</li> <li>• Sentados en el suelo.</li> <li>• Igual haciendo fondos hacia delante.</li> </ul>	
<p>Utilización de juegos de persecución, de animación, de pelota.</p>	

# LA EDUCACIÓN FÍSICA

**Es una disciplina que educa nuestro cuerpo y nos forma como personas.** De ella depende el desarrollo de nuestras capacidades físicas, nuestra salud y, en consecuencia, nuestra calidad de vida.

**Es una suma equilibrada de conocimientos, actividades físicas y valores.** Con la educación física desarrollamos nuestras capacidades corporales a través del movimiento. La educación física no es solamente gimnasia y deporte, sino mucho más, desarrollamos también nuestras capacidades intelectuales, sociales, culturales, afectivas... sólo con la integración de todas ellas adquirimos una adecuada cultura del cuerpo.

**La educación física abarca muchos campos de estudio y práctica.** De todos ellos los que vas a estudiar en la Educación Secundaria son los siguientes:

- **La condición física y la salud**, para que conozcas tu cuerpo y sus capacidades. En la medida en que lo conoces, puedes cuidarlo para mantenerlo siempre sano.
- **Las habilidades básicas**, para que tu cuerpo pueda moverse con buenos reflejos, seguridad y armonía.
- **Las habilidades específicas**, para que llegues a alcanzar movimientos de mayor complejidad que te van a permitir la práctica adecuada de múltiples actividades físicas y deportivas.
- **La expresión corporal**, para que conozcas el lenguaje de tu cuerpo y desarrolles tus posibilidades de comunicación.
- **Las actividades en el medio natural**, mediante las que entrarás en contacto y aprenderás a valorar, respetar y cuidar esa fuente de vida que es la naturaleza.

## ¿Qué es la condición física?

Cuando hablamos de condición física en general, pensamos enseguida en una expresión más coloquial que entendemos mejor: “estar en forma”. Si estamos en forma podemos afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito. Esto significa que nuestra condición física es óptima. Tener una buena condición física incide en nosotros de forma global. Fíjate bien en estos ejemplos:

- Si tu condición física es buena, tu salud en general será mejor y, además, tendrás menos riesgo de lesionarte. Esto aumenta tu calidad de vida.
- Una condición física óptima hará que te enfrentes a las tareas diarias sin cansarte demasiado e, incluso te sobran energías para disfrutar de tu tiempo libre.
- Una condición física favorable implicará que te sientas mucho más seguro de ti mismo y que te enfrentes a la vida con optimismo.

## Así la mejoramos.

Al nacer tenemos marcados algunos factores que van a determinar que, de mayores, tengamos una condición física buena, muy buena, o excelente. Sin embargo no llegaremos al nivel que traemos establecido si no hacemos algo por desarrollarlo. Es decir, que un componente muy importante de la condición física depende del trabajo que realicemos para mejorarla.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi condición física de forma saludable? Lo primero que debes saber para entender la respuesta es que la condición física consta de una serie de **componentes** que se denominan **Cualidades Físicas básicas**.

Las cualidades físicas básicas constituyen el punto de partida de todo movimiento y son las siguientes:

- **La resistencia:** es la capacidad de realizar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.
- **La flexibilidad:** es la cualidad que nos permite efectuar movimientos de gran amplitud sin hacernos daño, gracias a la movilidad articular y la elasticidad de los músculos.

- **La fuerza:** es la capacidad de vencer resistencias exteriores a través de la contracción de nuestros músculos.
- **La velocidad:** es la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible.

**Desarrollando estas cualidades mejoraremos nuestra condición física.**