



IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento es una actividad que se realiza antes del ejercicio físico. Prepara al cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo que se vaya a realizar después.

Objetivo del calentamiento

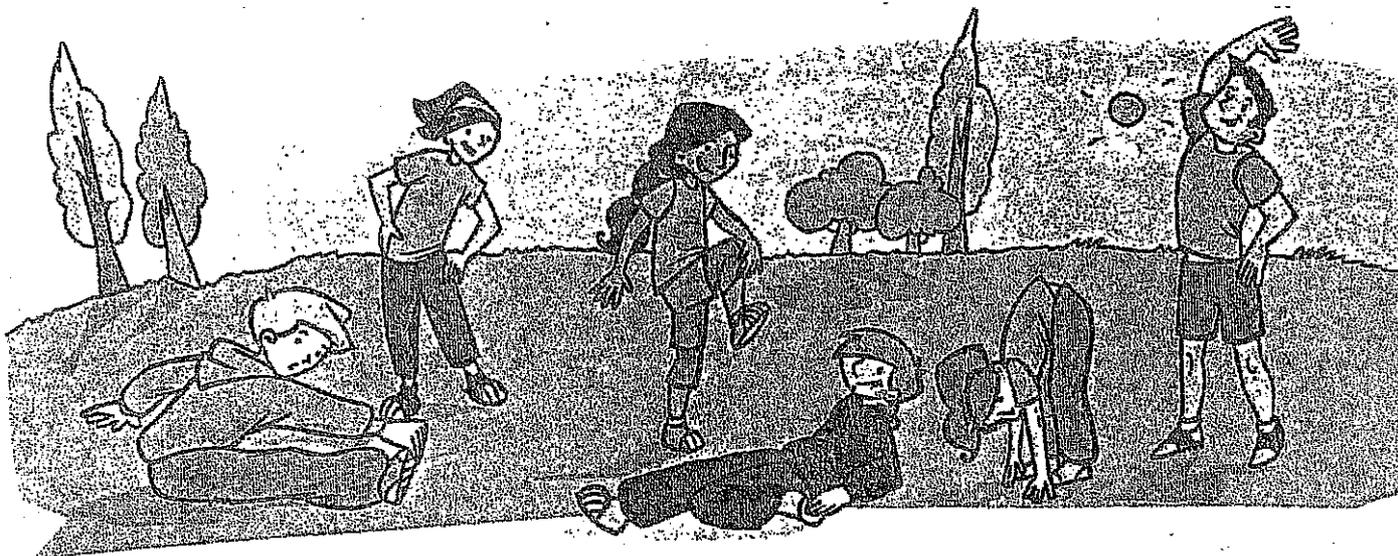
La finalidad del calentamiento es:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se pueden evitar con un buen calentamiento.
- Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos predispone a tener una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Procedimiento del calentamiento

El calentamiento se debe realizar:

- De forma progresiva. Es decir, se inicia con ejercicios muy suaves y se va aumentando la intensidad poco a poco.
- De forma ordenada. Por ejemplo, empieza por los tobillos, luego con las rodillas, las caderas, el tronco, los hombros, los brazos, las muñecas y puedes dejar el cuello para el final. De este modo no se deja ninguna parte del cuerpo sin calentar.
- Se debe insistir en las partes del cuerpo que más se vayan a utilizar. Por ejemplo, si vas a realizar carreras de velocidad, debes calentar muy bien las piernas; si vas a efectuar lanzamientos, entonces calienta los brazos, etcétera.





IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO

El calentamiento es una actividad que se realiza antes del ejercicio físico. Prepara al cuerpo para responder adecuadamente al esfuerzo que se vaya a realizar después.

Objetivo del calentamiento

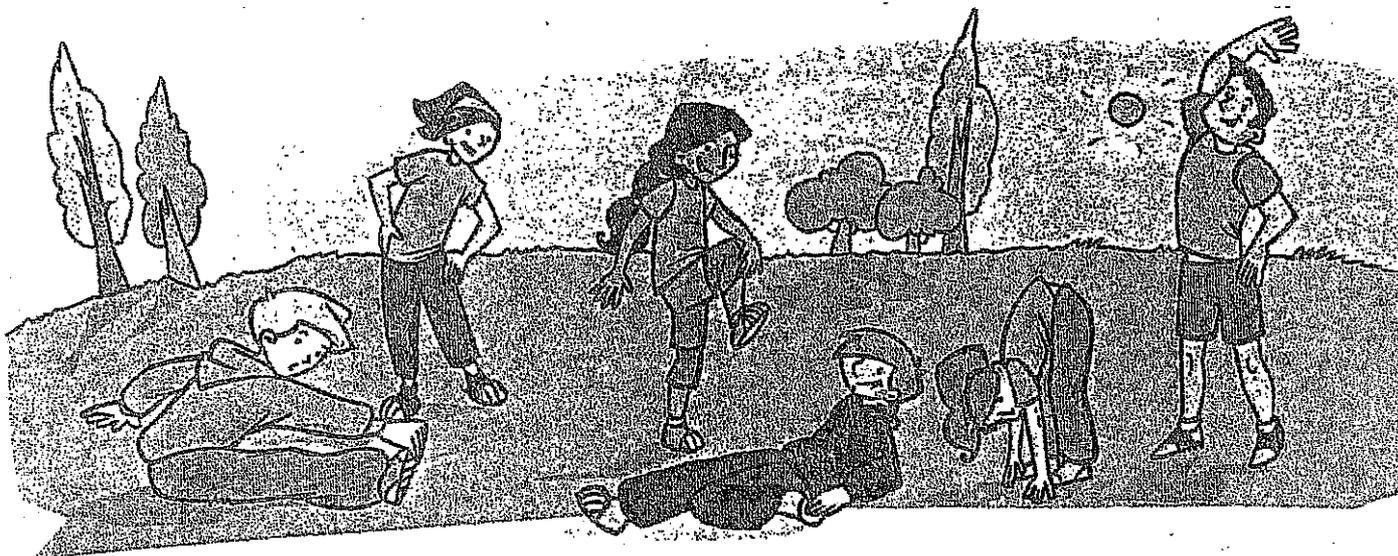
La finalidad del calentamiento es:

- Evitar lesiones. Muchas de las lesiones que se producen en la actividad física y deportiva se pueden evitar con un buen calentamiento.
- Prepararnos psíquica y físicamente. El calentamiento nos predispone a tener una actitud más despierta y dispuesta para el ejercicio.

Procedimiento del calentamiento

El calentamiento se debe realizar:

- De forma progresiva. Es decir, se inicia con ejercicios muy suaves y se va aumentando la intensidad poco a poco.
- De forma ordenada. Por ejemplo, empieza por los tobillos, luego con las rodillas, las caderas, el tronco, los hombros, los brazos, las muñecas y puedes dejar el cuello para el final. De este modo no se deja ninguna parte del cuerpo sin calentar.
- Se debe insistir en las partes del cuerpo que más se vayan a utilizar. Por ejemplo, si vas a realizar carreras de velocidad, debes calentar muy bien las piernas; si vas a efectuar lanzamientos, entonces calienta los brazos, etcétera.



Duración del calentamiento

El tiempo que debe durar el calentamiento depende de la actividad que se va a realizar.

Los deportistas de élite calientan entre 30 y 45 minutos antes de jugar un partido o de realizar una competición; saben lo importante que es un buen calentamiento para rendir al máximo.

Tú, que todavía eres un pequeño deportista, debes calentar entre 8 y 15 minutos, pero con las mismas ganas que los grandes atletas.



Marca con una cruz las respuestas correctas. Cuando realizas el calentamiento:

- Disminuye la temperatura de tus músculos.
- El músculo caliente genera más energía y soportar mayor tensión que el músculo frío.
- Disminuye la elasticidad de tus músculos y tus tendones.
- Mejora la coordinación de tus movimientos.
- Estimula el corazón y los pulmones para que llegue menos sangre y oxígeno a tus músculos.
- Previene las lesiones.



EL CORAZÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO

El corazón es el órgano encargado de mandar sangre a todo el cuerpo. El pulso nos indica el número de latidos o pulsaciones que da el corazón por minuto.

El número de pulsaciones depende de varios factores, entre ellos la edad.

Los adultos tienen entre 60 y 80 pulsaciones por minuto.



Los niños, entre 80 y 100.



Cuando haces ejercicio el corazón tiene que mandar más sangre a todo tu cuerpo y, por tanto, aumentará el número de pulsaciones por minuto.

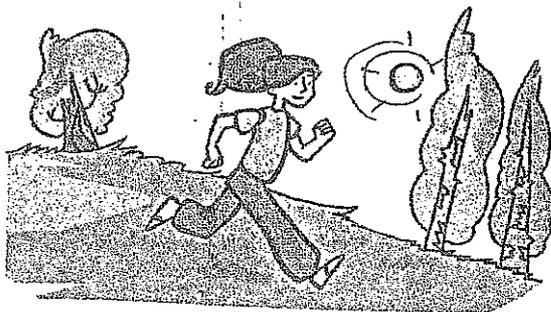
Sentado, entre 80 y 100.



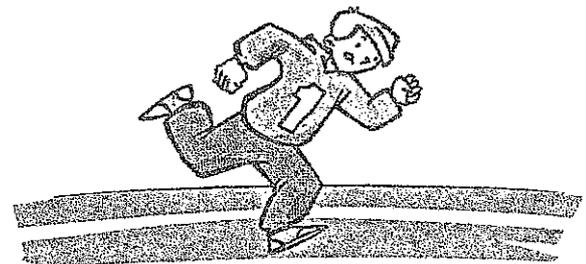
Andando, de 100 y 120.



En carrera moderada, de 140 a 170.



En carrera de velocidad entre 170 y 200.



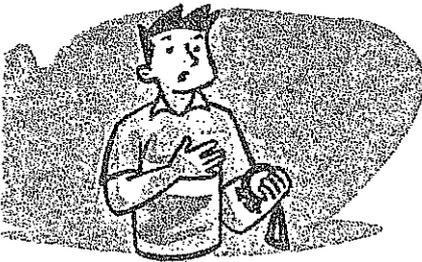
Si quieres averiguar tu pulso, tienes que saber cuántas pulsaciones da tu corazón durante un minuto, para calcularlo tienes que:

Conocer en qué parte del cuerpo es más fácil notar las pulsaciones y cómo percibir las. Puedes hacer una de estas tres cosas:

• Poner la mano derecha sobre el corazón.

• Poner los dedos de la mano derecha (excepto el pulgar) sobre la arteria de la muñeca izquierda.

• Poner los dedos debajo de la mandíbula, justo al lado de la tráquea.



Para contar el número de pulsaciones. Puedes hacer una de estas cuatro cosas:

• Durante 6 segundos y multiplicar por 10 ($6 \text{ s} \cdot 10 = 60 \text{ s} = 1 \text{ min}$).

• Durante 15 segundos y multiplicar por 4 ($15 \text{ s} \cdot 4 = 60 \text{ s} = 1 \text{ min}$).

• Durante 30 segundos y multiplicar por 2 ($30 \text{ s} \cdot 2 = 60 \text{ s} = 1 \text{ min}$).

• O directamente durante 60 segundos ($60 \text{ s} = 1 \text{ min}$).

+ info
Algunos deportistas de élite tienen solo 35 pulsaciones por minuto, en reposo.

Toma tus pulsaciones después de realizar cada actividad y anótalas en la tabla:

Actividad	Número de pulsaciones por minuto
En reposo.	
Andar durante 10 minutos.	
Subir escaleras durante 3 minutos.	
Carrera moderada de 5 minutos.	
Carrera de velocidad de 15 segundos.	

Calcular los valores obtenidos del pulso, una vez realizadas todas las actividades.



MEJORAMOS LA RESISTENCIA

La resistencia es la capacidad que tiene el cuerpo para resistir el ejercicio físico durante un tiempo. Existen dos tipos de resistencia: la aeróbica y la anaeróbica.

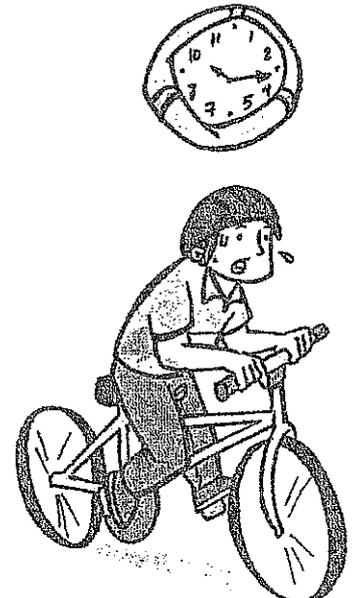
- La resistencia aeróbica es la capacidad que tiene el organismo de realizar un esfuerzo físico durante un tiempo prolongado. Para estos esfuerzos se necesita gran cantidad de oxígeno y dosificar la intensidad del esfuerzo.
- La resistencia anaeróbica es la capacidad del organismo de realizar esfuerzos de gran intensidad durante un tiempo relativamente corto.

Cómo se desarrolla la resistencia

La resistencia se puede desarrollar mediante juegos de carrera, de persecución, con circuitos, haciendo footing, nadando, montando en bici, jugando partidos, etcétera.

Para desarrollar la resistencia debes tener en cuenta lo siguiente:

- Los juegos que practiques deben tener una duración superior a 10 minutos.
- No deben ser muy intensos.
- Al terminar debes estar cansado pero no agotado.





MEJORAMOS LA FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es la capacidad física de mover con amplitud nuestros músculos y articulaciones.

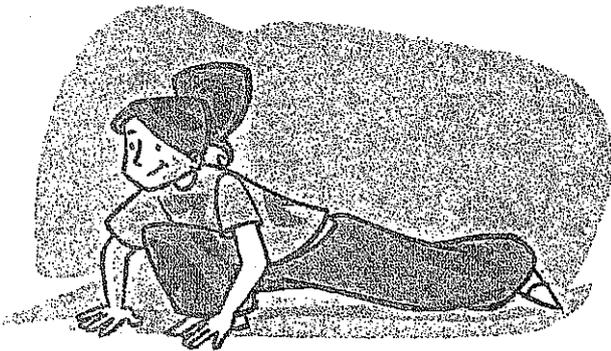
La flexibilidad de una persona varía según sea su constitución, la elasticidad de sus músculos, la amplitud de sus articulaciones y su edad. La flexibilidad disminuye con la edad, es decir, a más edad menos flexibilidad.

Cómo se desarrolla la flexibilidad

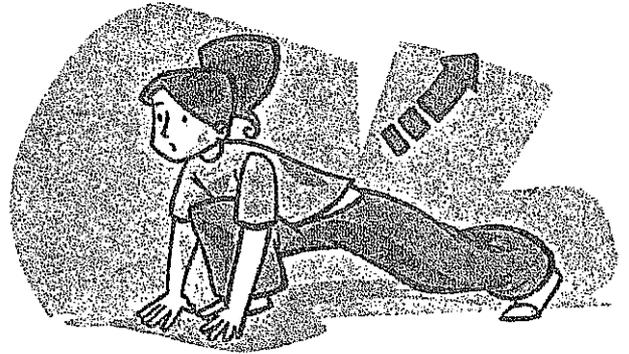
Se puede desarrollar realizando ejercicios de estiramiento, efectuando movimientos amplios de las articulaciones y practicando actividades como kárate, ballet, danza, gimnasia rítmica y artística, etcétera.

Cómo se hacen los ejercicios de estiramiento

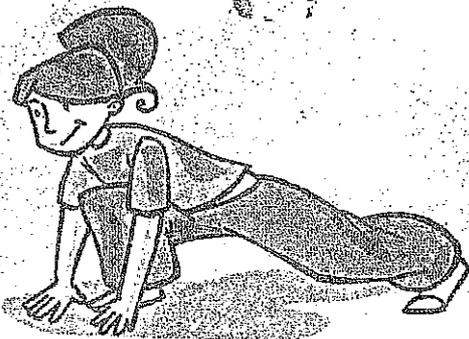
1. Colócate en la postura adecuada.



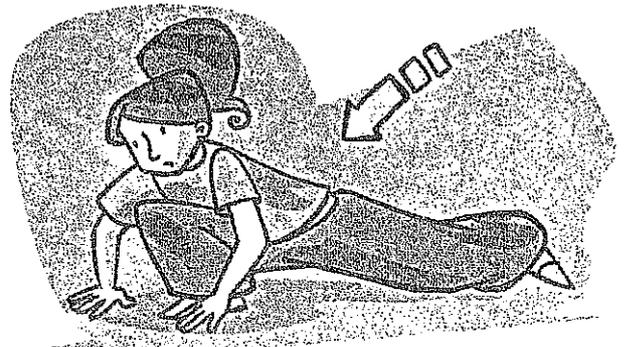
2. Avanza lentamente hasta que el músculo esté en tensión, pero sin sentir dolor.



3. Mantén esta postura un tiempo determinado.



4. Relájate y vuelve poco a poco a la postura inicial.





MEJORAMOS LA VELOCIDAD

La velocidad es la capacidad física que nos permite movernos rápidamente en el menor tiempo posible. Existen dos tipos de velocidad: la de reacción y la de desplazamiento.

- La velocidad de reacción es el tiempo que tarda el organismo en reaccionar ante una señal externa.
- La velocidad de desplazamiento es la capacidad que permite recorrer una distancia en el menor tiempo posible.

Cómo se desarrolla la velocidad

Se consigue mediante juegos de persecución, juegos de reacción, juegos de relevos, esgrima, carreras de natación, carreras en bici, etcétera.

Para desarrollar la velocidad hay que tener en cuenta lo siguiente:

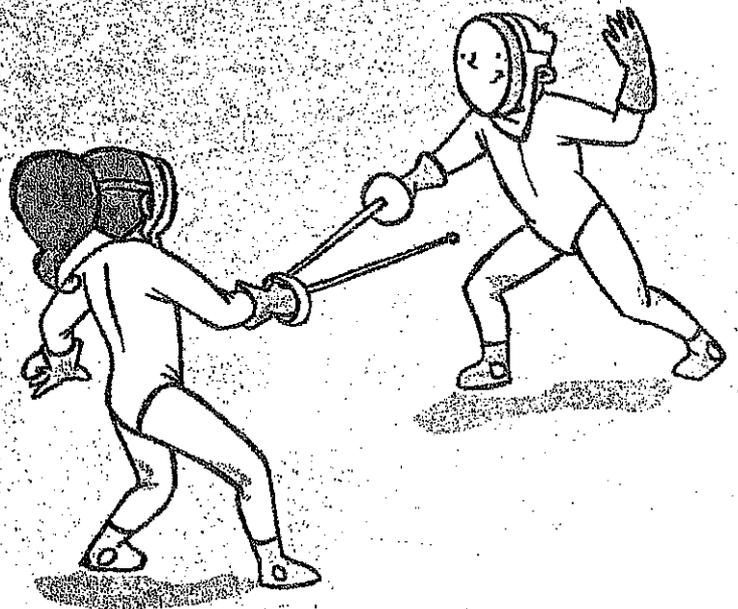
- Los juegos deben durar poco tiempo.
- Deben ser intensos.
- Después de cada carrera estás muy cansado.

+ info

- El animal más rápido del mundo es el halcón peregrino, que vuela en picado a 250 km/h.
- El hombre más rápido del mundo recorre 100 metros en menos de 10 segundos.



Velocidad de desplazamiento.



Velocidad de reacción.

¿QUÉ ES LA FUERZA?

La fuerza es una cualidad básica y necesaria para realizar cualquier movimiento corporal. No sólo la usamos para levantar peso, sino también para andar, escribir, e incluso para mantenernos de pie.



Para trabajar la fuerza, debemos adaptar los ejercicios a nuestra edad y características físicas, pues aún estamos creciendo y desarrollándonos.

Siempre que no sobrepasemos nuestro peso corporal, podemos emplear diferentes materiales como sillas, bancos suecos, balones medicinales e incluso a nuestro propio compañero.

