



ELABORACIÓN DE UN CALENTAMIENTO AUTÓNOMO

Nombre y apellidos: _____ . Curso: ____

¿Para qué deporte o actividad física será tu calentamiento? _____

Desarrollo de la práctica:

-Teniendo en cuenta *para qué deporte o actividad física* quieres tu calentamiento, decide: *Qué partes tiene que tener, qué orden, qué ejercicios, qué musculatura hay que implicar, qué tiempo / repeticiones...*

Utiliza la tabla del dorso de la hoja para diseñar tus ejercicios y añade si consideras necesario más folios para completar tus explicaciones. No olvides explicar cada ejercicio y desarrollarlos ordenadamente.

RECUERDA LAS FASES QUE PODRÍA TENER:

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">Estiramientos</p> <p>Recuerda que debes hacer ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De corta duración -Estiramientos para activar la musculatura -Ejercicios estáticos o dinámicos -De los grupos musculares que vayas a trabajar -Con diversas posiciones para el mismo grupo muscular <p>NUNCA: Ejercicios estáticos de larga duración, estiramientos pasivos por parejas, etc.</p> | <p style="text-align: center;">Ejercicios de potenciación/explosividad</p> <p>Recuerda que debes hacer ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De mayor intensidad -Que incluyan actividades de fuerza y velocidad -Donde intervengan los grupos musculares protagonistas de las posteriores acciones -Por ejemplo: multisaltos, abdominales, flexiones de brazos, progresiones de velocidad, skipping... <p>NUNCA: Situaciones competitivas de juego real a la máxima intensidad, ejercicios de baja intensidad, provocar cansancio o fatiga.</p> |
| <p style="text-align: center;">Carrera / Desplazamientos</p> <p>Recuerda que debes hacer ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De baja intensidad. -Que impliquen la mayor parte del cuerpo. -Que aumenten la temperatura corporal -Por ejemplo: correr, desplazamiento lateral, de espaldas, etc. -Intensidad 120-140 p/m <p>NUNCA: Actividades intensas, cambios de ritmo, persecuciones...</p> | <p style="text-align: center;">Movilidad articular</p> <p>Recuerda que debes hacer ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De baja intensidad -Que movilicen las articulaciones -De corta duración (pocas repeticiones) <p>NUNCA: De forma rápida o brusca, sin prestar atención a lo que se está movilizand</p> |
| <p>Fase específica</p> <p>Recuerda que debes hacer ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con la técnica que vayas a realizar la actividad posterior. - Usando el material que necesites para la actividad posterior. - Con una intensidad progresiva (de menos a más) hasta llegar al 100% y a los ejercicios más específicos. - Por ejemplo: Si haces un deporte de balón → Pases, lanzamientos, golpesos, botes... | |



EJERCICIOS

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| (1) | (2) | (3) | (4) | (5) |
| Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: |
| (6) | (7) | (8) | (9) | (10) |
| Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: |
| (11) | (12) | (13) | (14) | (15) |
| Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: |
| (16) | (17) | (18) | (19) | (20) |
| Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: |
| (21) | (22) | (23) | (24) | (25) |
| Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: |
| (26) | (27) | (28) | (29) | (30) |
| Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: | Repeticiones: Tiempo: |



IES San Blas (Añoover de Tajo)

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA 20/21

