

TRABAJO INDIVIDUAL SOBRE EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO
4º E.S.O.

NOMBRE y APELLIDOS:

FECHA ENCARGO:

FECHA ENTREGA:

CURSO:

El **calentamiento general** es el conjunto de ejercicios que se realizan antes de la actividad física que vayamos a realizar, para mejorar el rendimiento y disminuir el riesgo de sufrir una lesión. Ya sabéis que tiene 4 fases: carrera continua, movilidad articular, estiramientos y ejercicios de activación.

Posteriormente se realiza el **calentamiento específico**, cuyo objetivo es aumentar la concentración y prepararnos para la actividad específica. Los tipos de ejercicios, en función del deporte (pases, lanzamientos, desplazamientos, actividades de ataque y defensa), deben realizarse en el campo de juego y con el material que se vaya a utilizar.

En este trabajo:

- DEBES recopilar **EJERCICIOS** que se puedan usar durante cada una de las fases del **calentamiento GENERAL**, en la parte de activación deberás buscar 1 **juego tradicional de desplazamiento**, el juego debe ser dinámico, donde los compañeros deban desplazarse, debe evitar la falta de actividad física (intenta ser original y evitar los típicos juegos que ya hemos realizado).
- DEBES recopilar una serie de ejercicios que puedan ser utilizados, en el **CALENTAMIENTO ESPECÍFICO** de las modalidad deportiva **DE TU ELECCIÓN: (no puedes elegir fútbol ni baloncesto)**

Aspectos que se valoran:

- **Contextualización.** El **calentamiento** debe estar **relacionado y adaptado** al contenido que se te ha asignado (por ejemplo: el partido de pádel), si es únicamente un calentamiento general se calificará el trabajo como no apto.

- **Completo.** Debe incluir **todas las partes** del calentamiento y cada una de ellas debe estar **desarrollada de forma minuciosa** (por ejemplo: incluir todos los estiramientos por grupos musculares significativos y acompañarlos de gráfico/dibujo explicativo). Si te falta alguna parte parcialmente o alguna está claramente incompleta se te restará un mínimo de 2 puntos a tu calificación final. Si te falta alguna parte completa el trabajo será calificado como no apto.

- **Elegir ejercicios o prácticas menos comunes** o novedosas mejorará la calificación global del trabajo. (trata de huir de la elección típica del calentamiento para el partido de baloncesto o de fútbol).

- **La presentación** influye en tu calificación. Hasta el punto de, incluso, dar el trabajo por no apto si fuese ininteligible o "sucio". Si no llega a tal extremo se te restarán puntos de tu calificación por mala presentación.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR (Cuello, hombro, muñeca, cadera, rodilla, tobillo)

1. Hacemos giros de rodillas hacia derecha e izquierda sujetando las rodillas con las manos. (Ejemplo).



2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

ESTIRAMIENTOS (Brazos, tronco, piernas)

1. Nos cogemos el empeine del pie derecho con la mano derecha e intentamos tocar con el talón el glúteo derecho. Mantener la espalda recta y la pierna izquierda extendida. **CUADRICEPS.**



2.

3.

4.

5.


6.

7.

8.

9.

10.

EJERCICIOS DE ACTIVACIÓN (Ejercicios de carrera ancho de la pista con movilidad)					
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
1. Skipping hacia delante. (ejemplo)		2.		3.	
4.		5.		6.	
7.		8.		9.	

JUEGO DE CALENTAMIENTO (fase activación)	
Representación Gráfica	

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: MODALIDAD _____	
1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.