

El calentamiento



Un calentamiento es una serie de ejercicios físicos previos a la realización de la práctica deportiva. Con el calentamiento pretendemos un aumento de la temperatura corporal, de la frecuencia cardíaca, preparar la musculatura o adaptarse mentalmente al esfuerzo.

Algunos ejercicios que se realizan en el **calentamiento** son:

- Ejercicios de movilidad articular: tobillo, rodillas, cadera, tronco, hombros, cuello.
- Estiramientos.
- Carrera continua.
- Juegos motores (de pillar, de saltar etc.)

A continuación puedes ver algunos juegos que se pueden utilizar durante el calentamiento:

Rondo sin orientación espacial.- En un espacio limitado. Ocho jugadores se pasan la pelota con el pie mientras que otros tres intentan robar la pelota.

Policías y ladrones.- Unos pillan a otros. Variantes: Los ladrones pueden ser salvados de la cárcel si un ladrón los salva. Variar la forma de desplazamiento. Se nombra un capitán de ladrones que determina la forma de desplazarse de todos los jugadores.

Balón-Torre.- Dos equipos, cada uno dispone un capitán con un cono. Cada equipo tiene que introducir el balón en el cono de su capitán. No se puede correr con el balón en la mano.

La tula con balón.- Dentro del grupo la lleva alguien. Tiene que llevar una pelota con la que tiene que dar a alguien. Puede ser con la mano o con el pie.

Los diez pases.- Dos equipos. Se debe intentar dar diez pases seguidos sin que corte ningún jugador del equipo contrario. Si se consigue se anotan un punto. Si se intercepta el balón comienza a contar de nuevo el equipo de cortó el pase. Variantes: Acabar el décimo pase en canasta de baloncesto. No pasar al compañero que te ha pasado. El pase que se ha de dar tiene que ser diferente al que te han dado.

Blanco y negro.- Todos los practicantes enfrentados a un metro de distancia. Cada pareja tiene una pelota que se coloca en el medio de los dos. Los jugadores de la derecha se les denomina

blanco y a los de la izquierda negros. A la señal "blanco o negro" han de perseguir a los del equipo contrario. El tocado pasará a formar parte del otro equipo.

Caza del rabo.- Se trata de robar el pañuelo que lleva detrás de la cintura a otro compañero. ¿Quién acumula más pañuelos al final del juego?

ACTIVIDADES:

1. Explica el porqué es necesario realizar un calentamiento antes de hacer deporte.
2. Diseña un calentamiento para una clase de EF.
3. Haz una ficha de alguno de los juegos de calentamiento explicados arriba.

EXPLICACIÓN DEL JUEGO	GRÁFICO O DIBUJO
<p>Nombre del juego:</p> <p>Explicación: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Número de jugadores:</p> <p>Material:</p>	