



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana  
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

	DOCENTE: Javier Monsalve- Susan Kendall
ASIGNATURA: Educación Física	NOMBRE ALUMNO:
CURSO: Segundo Medio	FECHA: Semana 10

<b>APRENDIZAJE ESPERADO</b>	<b>Vida Activa Saludable</b>
-----------------------------	------------------------------

**Lea atentamente estas recomendaciones.**

### **10 ejercicio para una rutina de calentamiento más completa.**

Tu profesor de educación física, o de gimnasia, depende de la clase a la que pertenezcas, te lo repetía una y otra vez: antes de jugar, hay que calentar. Muchos deportistas amateurs se saltan el **calentamiento** porque les parece aburrido o una pérdida de tiempo y prefieren empezar con su deporte de sopetón. Y claro, como el cuerpo no está preparado, se producen lesiones musculares.

El ser humano es como una vieja máquina de café que necesita aumentar de temperatura poco a poco para rendir al máximo. No importa qué actividad se vaya a practicar, hasta para una simple caminata hace falta un buen calentamiento general. No es necesario hacer movimientos raros, con una rutina de ejercicios simples que **no llevará más de 15 minutos** será suficiente, aunque hay algunos deportes que requieren un calentamiento específico. No hay que olvidar eso.

El calentamiento general se divide entre **ejercicios de movilidad articular y ejercicios dinámicos**. Los primeros **preparan las articulaciones y los músculos** y los segundos, **activan el cuerpo subiéndolo el pulso**. A continuación, te proponemos 10 para que puedas realizar una rutina de calentamiento completa.

#### **Ejercicios de calentamiento, movilidad articular**

1. **Rotación de tobillos:** con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.
2. **Movimiento de rodillas:** con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.
3. **Círculos con la cadera:** si sabes bailar el *Hula Hoop*, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.
4. **Elevación de brazos:** se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.
5. **Afirmación y negación:** para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.



Liceo Técnico Santa Cruz de Triana  
"Diseñando Sueños, Construyendo Futuro"

### Ejercicios dinámicos

1. **Rodillas arriba:** es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco.
2. **Saltar abriendo y cerrando piernas:** de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.
3. **Caminar moviendo brazos:** este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.
4. **Talones al glúteo:** es muy similar al *skipping* (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.
5. **Correr hacia atrás:** el *retrorunning* no es correr como en los años 60, es correr hacia atrás. Y aunque hay carreras y hasta campeonatos del mundo que se disputan así, correr de espaldas es un perfecto ejercicio de calentamiento.