

Gimnasia

*El calentamiento consiste en la movilización gradual y progresiva de todos los músculos y de todas las articulaciones, para, después, poder llevar a cabo esfuerzos intensos sin sufrir ninguna lesión y obtener el máximo rendimiento.*Características del calentamiento:-la duración debe ser de entre 10 y 20 minutos.-el ritmo ha de ser progresivo.-se debe adaptar al deporte o actividad que se realizará a continuación.-se puede practicar individualmente o por parejas.-se puede utilizar material.*Fases del calentamiento:-carrera lenta o juego.-ejercicios de movilidad articular y estiramientos dinámicos.-ejercicios genéricos:trabajar toda la musculatura del cuerpo.-ejercicios específicos:trabajar grupos musculares de acuerdo con la actividad o deporte que se practica.*Objetivos del calentamiento:sistema cardiovascular,sistema cardiorespiratorio,sistema muscular,sistema anímico.*La velocidad como la capacidad de realizar uno o varios movimientos en el mínimo tiempo posible.*Factores condicionantes de la velocidad:-la velocidad de transmisión de los impulsos nerviosos.-la fuerza de los músculos.-la ejecución técnica.-en los chicos,la velocidad aumenta con la edad,y son significativas las diferencias en los periodos de 11 a 13 y de 15 a 18 años.-en las chicas,la evolución es más irregular.*Tipos de reacción:-tiempo de reacción simple:que determinado al medir el tiempo que transcurre entre la presentación de un estímulo y la realización de una acción o respuesta muy simple.-tiempo de reacción discriminativo:la persona ha de escoger,según el tiempo de estímulo,entre diversas respuestas posibles.*Fases de la carrera de velocidad:-primera fase,la salida,segunda fase,de máxima velocidad,tercera fase de resistencia a la velocidad.