

E.f

EJERCICIO FISICO SALUDABLE: ejercicio controlado, cantidad de ejercicio(volumen de trabajo), ritmo(intensidad de trabajo).

CALENTAMIENTO: actividades o ejercicios que realizamos previamente a un esfuerzo de cierta intensidad para preparar el organismo tanto fisica como mentalmente y obtener un mejor rendimiento.

OBJETIVOS DE CALENTAMIENTO: preparar fisica, fisiologica y psicologicamente. Prevenir lesiones.

CARACTERISTICAS DEL CALENTAMIENTO: total, dinamico, metodico, sencillo, variado, proporcionado, progresivo, individualizado.

DURACION E INTENSIDAD DE CALENTAMIENTO DEPENDE DE: constitucion y grado de entrenamiento, hora , prueba o actividad posterior, sexo y ambiente.

CFB: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. **FACTORES:** sexo, edad, habitos de vida y entrenamiento.

VELOCIDAD: de desplazamiento, gestual y de reaccion.

FUERZA: maxima, expresiva y resistencia. (circuito y multisaltos)

RESISTENCIA: esfuerzo prolongado con fatiga

FLEXIBILIDAD: movimientos en su amplitud maxima (**FACTORES:** edad, sexo, posturas habituales, temperatura musculo, temperatura ambiente, entrenamiento)